

CLINIC

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año XVI • Núm. 62 • Julio 2003
DIFUSION GRATUITA PARA LOS SOCIOS

**La iniciación
deportiva:
aplicación
específica**

**Carme Lluveras,
un libro abierto**

**Se juega
como se
entrena**

El bote alto

**Defensa
individual**

- Sergio Scariolo
- Julio Lamas
- Joan M^a Gavaldá

Cambios en las reglas oficiales



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

El arte
de comprar

The art
of shopping



En El Corte Inglés disfrutará del arte de comprar. Desde lo mejor en moda y complementos de las primeras firmas, a los regalos y recuerdos más especiales. Con la garantía y las atenciones del que es, desde hace más de sesenta años, el número uno de los grandes almacenes en nuestro país.

In El Corte Inglés you will enjoy the art of shopping. From the best in fashion and accessories from the top labels, to special gifts. With the guarantee and service of what has been, for over sixty years, the number one department store in our country.



GRANDES ALMACENES
DEPARTMENT STORES

www.elcorteingles.es

EL SITIO DE LAS COMPRAS EN INTERNET

Un modelo a imitar

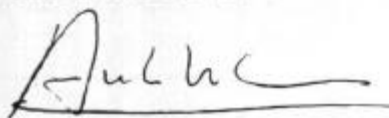
Anualmente se reúne, desde hace catorce años, el Comité Profesional de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto para hacer balance de la temporada que termina y planificar la que se va a iniciar. Sin embargo si comparamos este hecho, que tiene lugar dentro del proceso de consolidación y modernización de una Asociación como la nuestra que ha cumplido treinta años, con el vivido al inicio del verano cuando fui invitado a una mesa redonda a la que asistían Presidentes de las Asociaciones Españolas de Entrenadores de Fútbol Sala, Fútbol y Balonmano, vuelve a ponerse de manifiesto el gran avance que para el entrenador supone la existencia de ese Comité y su integración en una Asociación de afiliación voluntaria donde cualquier entrenador puede servirse de esa experiencia y donde el tránsito hacia la Liga profesional no sólo se ha facilitado sino que se ha normalizado.

En la reunión mencionada, todas las asociaciones, tras exponer su incipiente vida asociativa (seis años la más antigua) y sus proyectos, nos preguntaron vivamente por nuestra experiencia en temas que hoy nuestros entrenadores creen superados y a cuyo logro le dan escasa importancia: el contrato en las competiciones profesionales y federativas, el convenio colectivo, el mínimo salarial, las titulaciones, las actividades, etc., concluyendo todas, que nuestro modelo era un modelo a imitar y solicitándonos colaboración en su desarrollo.

Este contraste entre aquellos que no tienen un estatuto profesional definido y luchan por obtenerlo, y lo logrado en el seno de nuestra Asociación para los entrenadores, nos ha hecho reflexionar sobre la importancia de transmitirnos que somos una Asociación activa que no se limita como algunos creen a publicar anualmente cuatro números de una revista, por mucho que sea la revista técnica de baloncesto más demandada no sólo por nuestros entrenadores sino también de fuera de nuestras fronteras, o a organizar clinics, pese a la importancia y repercusión nacional e internacional de algunos de ellos -Clinic Internacional de Verano y Clinic Raimundo Saporta- sino que **es pionera en la defensa de los derechos del entrenador y en la definición de su estatuto como profesional.**

Porque somos una Asociación viva, somos conscientes que todavía son muchos los aspectos a mejorar y profundizar tanto en nuestra oferta técnica, como en las mejoras profesionales, y para ello renovamos anualmente nuestros objetivos, pero es necesario, que nuestros socios asuman la importancia de los logros obtenidos y apoyen nuestra labor con una actitud más participativa y positiva.

Recibid un cordial saludo.



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

La iniciación deportiva: aplicación específica CARMEN FRAILE	Pág. 4
El bote alto DOMINGO HERNÁNDEZ	Pág. 11
Defensa individual: desarrollo en 2c2 JOAN M.º GAVALDÁ	Pág. 14
Defensa individual en medio campo (I) JULIO LAMAS	Pág. 16
Se juega como se entrena JORGE ARAÚJO	Pág. 21
Clinic Internacional de Badalona	Pág. 26
Clinic Internacional "Final Four"	Pág. 28
Actividades AEEB	Pág. 30
Defensa individual SERGIO SCAROLO	Pág. 36
Importancia de la hidratación VAQUERO y DEL CORRAL	Pág. 40
Entrevista con... Carme Lluveras PERE FERRERES	Pág. 46

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

Edita
A.E.E.B.

Presidente
Anton M.º Comas i Coma

Director
Francisco Miret

Coordinación técnica
Franco Pinotti

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

Han colaborado en este número

Carmen Fraile; Domingo Hernández; Joan M.º Gavaldá; Julio Lamas; Jorge Araújo; Sergio Scarolo; Javier Vaquero; Alfonso Del Corral; Pere Ferreres.

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

Distribución

Gratuita a todos los socios

Producción gráfica
Esbós Gráfico, S.L.

Impresión
Ortset 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.

La iniciación deportiva: aplicación específica

La iniciación del juego del baloncesto supone la primera tomo de contacto con este deporte y representa los primeros años de la vida del jugador. Tiene gran importancia ya que durante esta época se determinará el supuesto o probable futuro del jugador y un trabajo no adecuado puede conducir a limitaciones o errores de carácter motriz difíciles de modificar, así como un posible abandono de la actividad. El entrenador, por tanto, tiene que tener unos conocimientos lo más amplios posibles de la materia para llevarla a cabo con éxito, aspectos de tipo:

- ✓ Técnico
- ✓ Táctico
- ✓ Metodológico
- ✓ Fisiológico
- ✓ Psicológico
- ✓ Pedagógico

Un entrenador debe de estar abierto a todo conocimiento que pueda servirle para su cometido actualizándose constantemente: reuniones, cursos, clinics, charlas, cambio de impresiones con los compañeros y observaciones de colegas son una fuente constante de conocimientos.

El trabajo de iniciación al baloncesto se puede enfocar bajo diferentes puntos de vista, dependiendo de la concepción deportiva del entrenador, centro donde imparte su actividad (escuelas deportivas, colegios, clubs...), grupo de trabajo (en un equipo, en clase de Educación Física, en Escuelas Deportivas...) periodo de trabajo (anual, trimestral...) etc. No obstante el entrenador tiene que tener en cuenta varios aspectos en esta etapa de formación del jugador:

► El trabajo ha de ser a largo plazo, no pretender conseguir buenas mejoras en poco tiempo, ni querer enseñar todo el baloncesto en una temporada.

Por Carmen Fraile

Entrenadora Superior.

Profesora INEF León

► Conocer y tener en cuenta el desarrollo psico-cinético y la capacidad de aprendizaje de cada jugador a la hora de aplicar los ejercicios y juegos.

► Fomentar la integración y cooperación del grupo uniendo las capacidades individuales al servicio del mismo.

► Utilizar la competición, no como un fin sino como medio de aprendizaje, valorando las victorias y aceptando las derrotas en su justa medida.

Para que el proceso de formación sea adecuado, la iniciación deportiva en baloncesto debe comenzar a los 9-10 años y finalizar a los 14-15 años, dividiéndose a la vez en dos etapas:

1ª etapa) Comprende las edades de 9, 10, 11 y 12 años

2ª etapa) Comprende las edades de 13, 14 y 15 años

Los objetivos a cumplir en estas etapas serán los siguientes:

▼ 1ª Etapa:

—Conocer las reglas básicas del baloncesto e ir aumentando estos conocimientos progresivamente

—Adquirir nociones básicas de técnica y táctica tanto individual como colectiva

—Trabajar las capacidades físicas de forma natural, facilitando el desarrollo motriz individualmente

—Participar en competiciones intrascendentes y poco formales

—Favorecer la maduración psico-afectiva en su relación individual con el resto del grupo

—Adquirir hábitos higiénicos-deportivos

▼ 2ª Etapa:

—Consolidar, mejorar y ampliar la formación básica

—Adquirir las habilidades coordinativas generales y específicas del baloncesto de forma global

—Aprender los medios colectivos básicos más elementales del baloncesto

—Desarrollar las capacidades físicas que son acordes con la edad

—Competir formalmente

MEDIOS DE LA INICIACIÓN AL BALONCESTO

Los medios utilizados en la iniciación deportiva al baloncesto son principalmente los ejercicios y juegos. Es importante en las primeras etapas de formación del niño-a la manera con que son presentados éstos, ya que el objetivo principal del jugador es disfrutar y divertirse haciendo la práctica. Si esto no se consigue es posible que abandone la actividad, por lo tanto en los ejercicios como en los juegos tienen que darse los siguientes requisitos:

● Ejercicios:

—De forma dinámica, donde todos actúen procurando que no haya grandes espacios de espera.

—Con formas jugadas, a modo de competición

—Divertidos y motivantes, reforzándoles positivamente las acciones

—Con normas no numerosas pero claras y de obligado cumplimiento

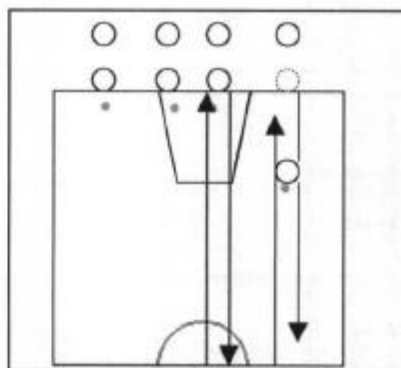


DIAGRAMA 1

● **Juegos:**

—Indicar el objetivo del juego, qué aspectos se quieren trabajar o mejorar y dónde tienen que poner más atención en su realización.

—El nº de jugadores que interviene en el juego, en el caso de que sobre o falte algún jugador, preverlo con antelación y buscar soluciones

—Medidas del campo del juego, indicando los límites donde se van a desarrollar: zonas prohibidas, zonas permitidas....

—Explicación del desarrollo del juego presentándolo adecuadamente, de forma clara y concisa ayudándonos de dibujos para su mejor comprensión. Si es necesario se realizará una prueba-demostración hasta que todos los participantes entiendan el juego desde el principio y se desarrolle sin problemas

—Dar las reglas que van a regir el juego, lo que está permitido y prohibido, indicando su penalización en este último caso, siguiendo siempre el principio de la conservación de un juego fluido .

—Un sistema de clasificación, indicando el vencedor y perdedor, ofreciendo así posibilidad de satisfa-

cer el ansia de competición de los jugadores. En algunos casos es necesario imponer un tipo de "premios" para provocar más intensidad en su ejecución.

Desarrollar en juegos el aprendizaje de algún elemento técnico contribuye a entender la finalidad de este elemento dentro del esquema global del baloncesto, haciendo que se entienda, no solo el orden y la disciplina, sino fomentando el trabajo en grupo y el reconocimiento del rendimiento propio y de los demás integrantes

EJERCICIOS PRÁCTICOS

▼ Primera etapa

a) Familiarización del balón y campo:

El contacto con el balón y sus posibilidades, así como los límites y líneas del campo es el primer paso a desarrollar.

—Pasar el balón entre las piernas.

—Desde línea de fondo hasta medio campo

—Ida de delante a atrás y vuelta de detrás a delante (Diag. 1)

—Bote a diferentes alturas en carrera

—Desde la línea de fondo hasta la línea de personal contraria

—Ida bote bajo, vuelta bote alto

—Cada vez con una mano (Diag. 2)

—Habilidad bote de balón

—Desde una línea de fondo hasta la otra línea de fondo

—Corriendo, la ida botando de frente la vuelta de espalda

—Cada vez con una mano (Diag. 3)

—Autopases

—Desde una línea hasta la otra

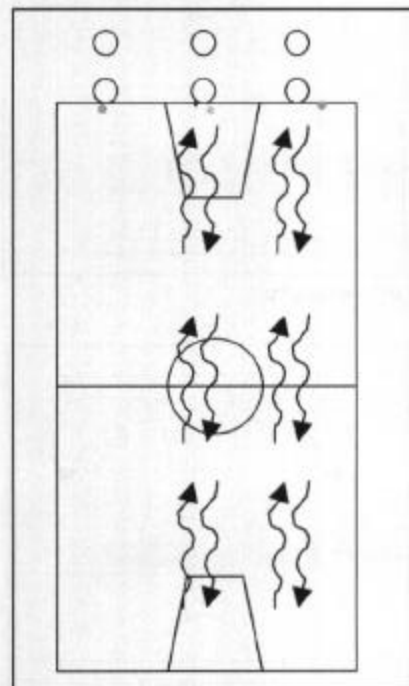


DIAGRAMA 2

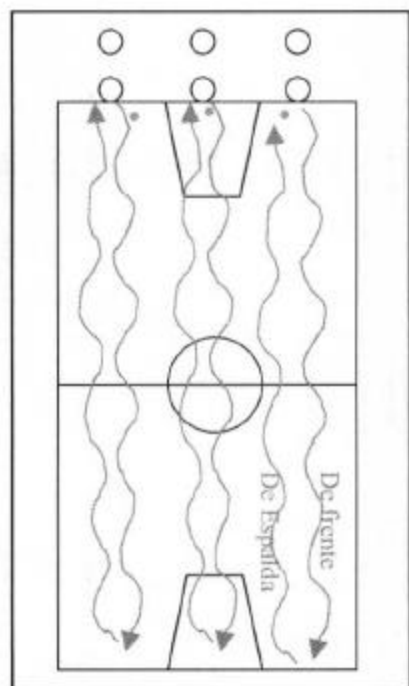


DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 4

—Lanzar el balón con una mano y cogerla en el aire con las dos

—Caer a la ida en un tiempo y a la vuelta en dos tiempos (Diag. 4)

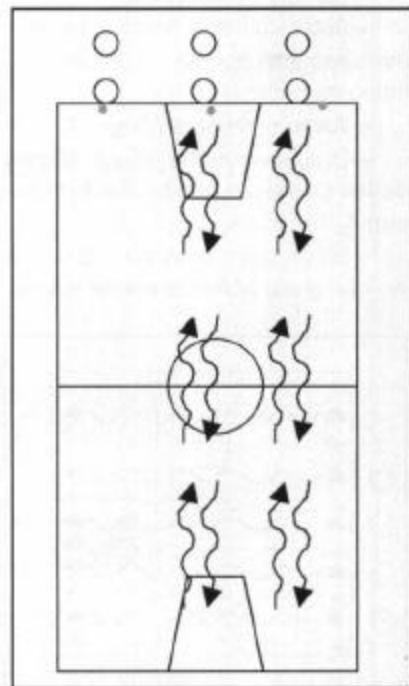


DIAGRAMA 5

► **b) El bote**

El primer paso a enseñar es el bote de protección y el bote de velocidad, para posteriormente realizarlos con cambios de ritmo y cambios de dirección, cambiando de mano por delante.

- Bote de velocidad y protección
- Bote en velocidad dando tres botes de protección en la línea de personal y medio campo

—Cada vez con una mano (Diag. 5)

- Bote en velocidad
- Desde la línea de fondo hasta pisar la otra
- Dos botes con una mano y otro para cambiar de mano (Diag. 6)

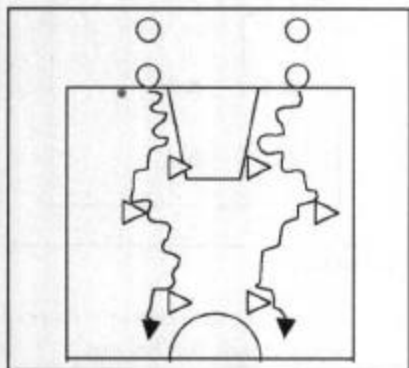


DIAGRAMA 5

- Cambio de dirección
- Botar con una mano y delante del cono cambiar la dirección y la mano de bote.

- Juego con botes (Diag. 7)
- Divididos en dos grupos, detrás de las Líneas de banda uno frente a otro
- Todos salen botando a la vez, a ver que grupo acaba antes de realizar

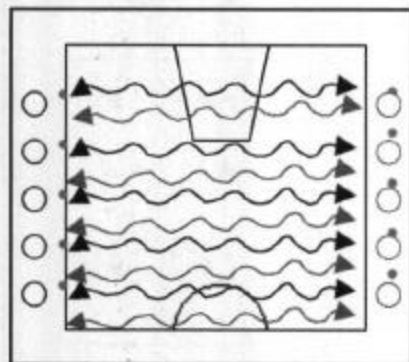


DIAGRAMA 7

4 anchos seguidos, con cuidado de no chocar unos con otros

c) El pase

El pase es la acción más difícil de realizar correctamente, ya que no solo depende de un jugador, sino que requiere la colaboración de un receptor. Hay muchos tipos de pases en Baloncesto, lo importante es realizarlos en movimiento para la comunicación pasador-receptor sea más real.

—Pases de pecho y picado y con dos manos encima de la cabeza

—Dos grupos, cada jugador repartido en diferentes puntos del campo (Diag. 8)

—Cada jugador ocupa el lugar del que ha pasado

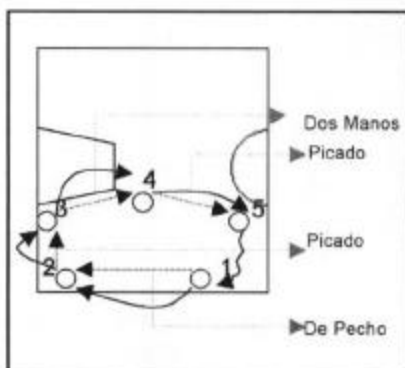


DIAGRAMA 8

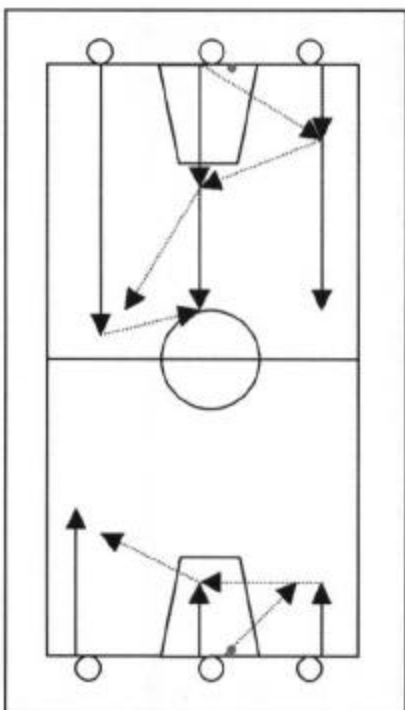


DIAGRAMA 9

—Realizar una ronda completa con cada tipo de pase

- Pase de pecho y picado
- Grupos de tres a cada fondo del campo

—Pases en carrera, cuidando de no chocar con los de enfrente

—Una vez de pecho y otra picado (Diag. 9)

—Juego de pases

—Dos grupos ocupando media pista

—Contar qué grupo hace más pases en un minuto

—El que tiene balón solo puede mover un pie

—Juego de pase largo

—Dos grupos, cada uno detrás de la línea de personal y dos aros en el suelo (Diag. 10)

—A ver quien mete el balón den-

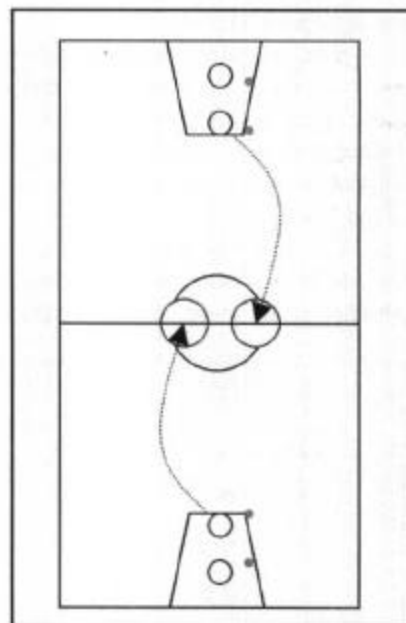


DIAGRAMA 10

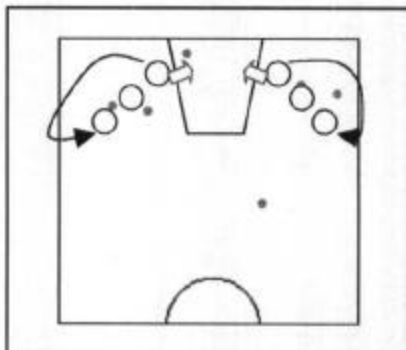


DIAGRAMA 11

tro del aro en el primer bote más veces

d) El tiro

Es el fundamento que mas gusta de realizar. Como normas a dar en esta etapa son: tirar con una mano ayudando con la otra y bombear el balón en su trayectoria. Trabajar tiro al aro y tablero desde distancias medias y cortas y entradas a canasta.

- Tiro a tablero (Diag. 11)
- Dos grupos
- A ver qué grupo llega antes a meter 8 canastas
- Tiro al aro
- Dos grupos (Diag. 12)
- A ver qué grupo llega a meter 8 canastas antes
- Variar los lugares
- Pasos de entrada (Diag. 13)
- Dos grupos y dos aros
- Cuando reciben el balón en carrera poner el pie derecho en un aro, el izquierdo en otro y pasar el balón al entrenador
- Lo mismo con diferente pié
- Entrada y tiro a tablero (Diag. 14)

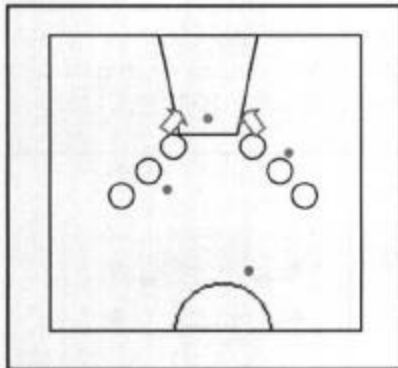


DIAGRAMA 12

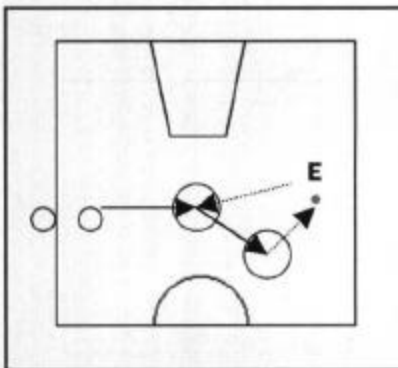


DIAGRAMA 13

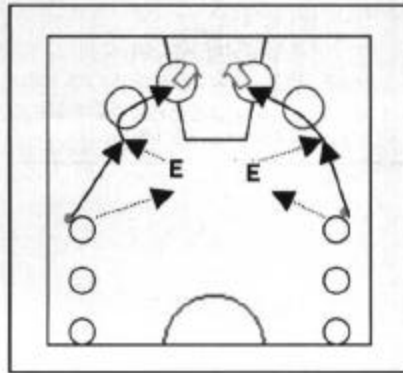


DIAGRAMA 14

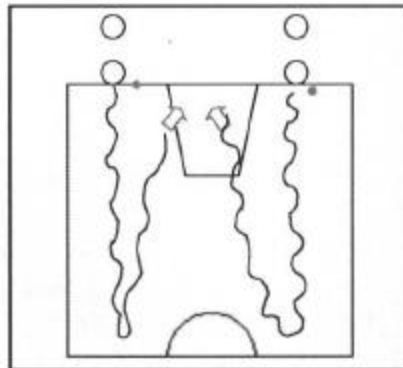


DIAGRAMA 15

- Dos grupos y dos aros
- En carrera reciben el balón, caer pie derecho en un aro, izquierdo en el otro y tiro a tablero por la derecha
- Por el lado izquierdo con dife-

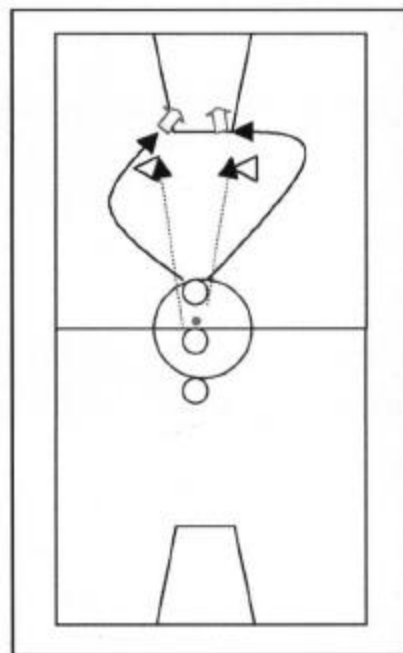


DIAGRAMA 16

rente pié

e) Combinación de fundamentos

1) Bote y tiro

- Bote de velocidad, cambio de dirección (Diag. 15) y tiro a canasta
- Dos grupos, competición
- Botar desde el fondo hasta medio campo, volver y tiro de entrada, hasta que entre en el aro

2) Pase Y Tiro

- Pase con una mano y tiro a media distancia (Diag. 16)
- Dos grupos y dos conos
- El 1º sale corriendo detrás del cono y recibe pase del 2º, éste sale corriendo al lado contrario y recibe del 3º, etc.

—Al recibir tiro

3) Bote, pase y tiro

- Pase de pecho, bote de velocidad. Tiro de entrada y pase con una mano (Diag. 17)
- (1) pasa de pecho a (2) y corre a su lugar, (2) bota y tira de entrada, coge su rebote y bota hasta medio campo, allí pasa a (3) y se coloca el último de la fila (4)

▼ Segunda etapa

a) Coordinación general

- Bote (Diag. 18)
- Dos grupos en la banda del campo, el 1º con dos balones
- Botar con dos balones a la vez

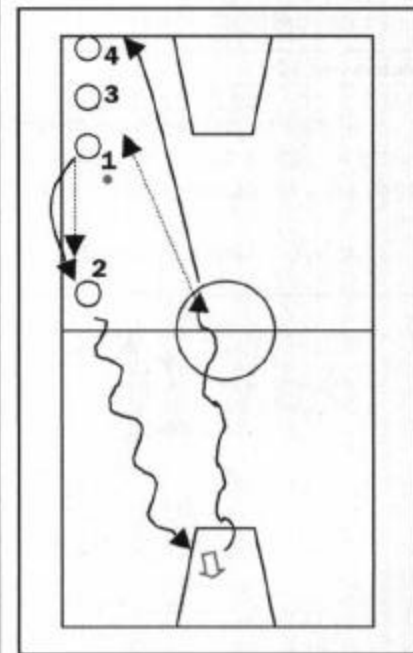


DIAGRAMA 17

- Pases (Diag. 19)
- Cuatro filas una frente a otra con dos balones
- Fintar a un lado y pasar al contrario, desplazarse al lado que se finta

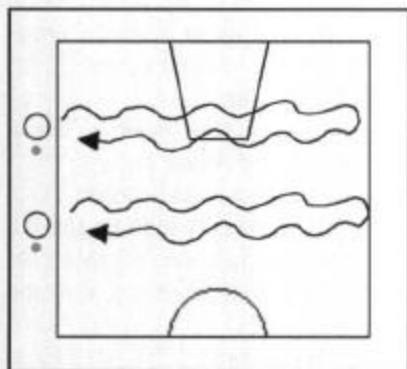


DIAGRAMA 18

- Tiro (Diag. 20)
- Una fila con balón, un jugador en frente sin balón

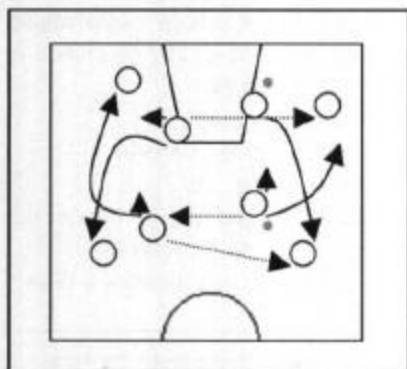


DIAGRAMA 19

- El jugador sin balón se mueve hacia un lado y tira, se desplaza al otro lado y recibe del siguiente y tira, etc
- Acaba cuando el jugador ha

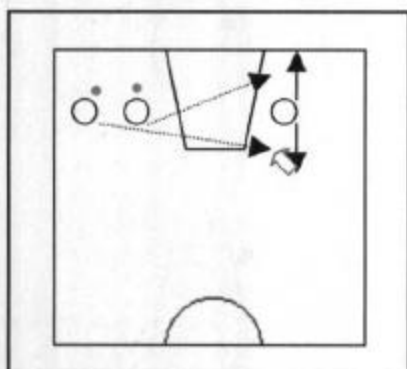


DIAGRAMA 20

- recibido de todos
- Desplazamientos sin balón
- En filas por parejas en una banda

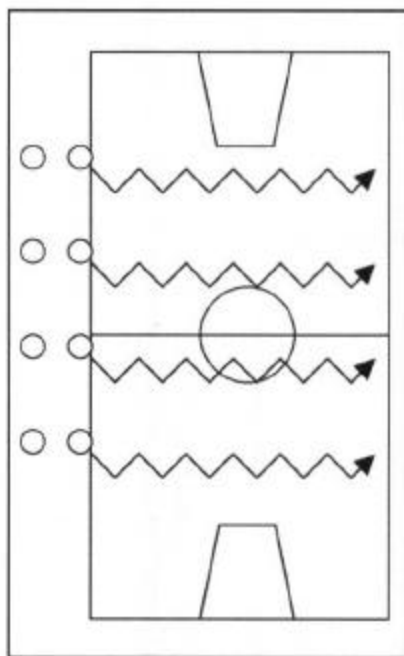


DIAGRAMA 21

- Cambios de dirección parando:
 - con el pie exterior
 - con el pie interior
 - en reverso
 - movimiento defensivos de espalda (Diag. 21)

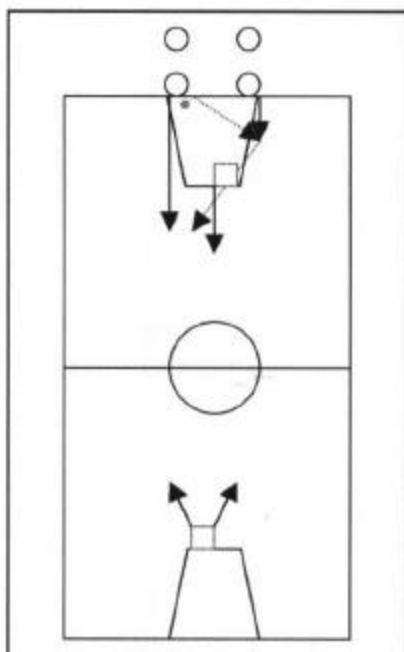


DIAGRAMA 22

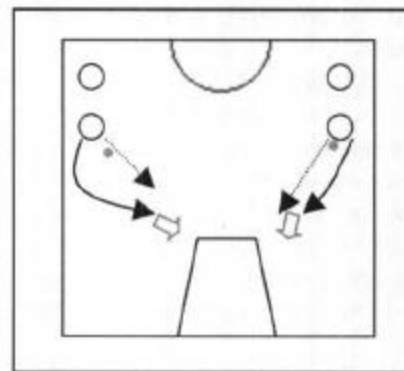


DIAGRAMA 23

b) Técnica individual y colectiva

- Pases con defensor (Diag. 22)
- Por parejas al fondo del campo y un defensor en cada medio campo
- Las parejas pasando tienen que ir a meter canasta al campo contrario
- Si el defensor toca balón ataca y queda defendiendo el último que ha pasado
- El mismo ejercicio anterior pero saliendo tres jugadores en pases y defendiendo dos
- Tiro media distancia
- Dos grupos todos con balón
- El primero de cada fila realiza un auto-pase coge el balón en el aire, para en un tiempo y lanza a canasta desde allí (Diag. 23)

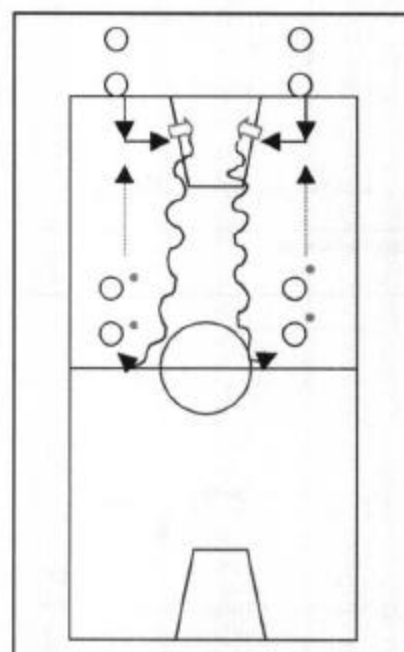


DIAGRAMA 24

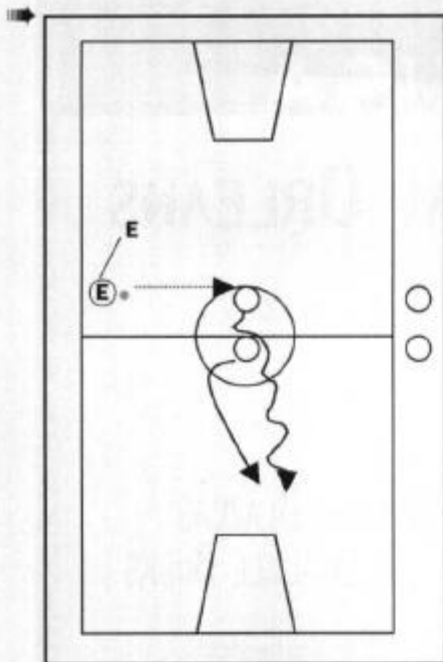


DIAGRAMA 25

- Pase y tiro a tablero
- Dos filas con balón medio campo y dos en el fondo
- Pase de pecho al jugador del fondo que realiza una finta a un lado, un bote al otro y tira a tablero
- El que tira se va con el balón a medio campo y el que pasa se coloca al fondo (Diag. 24)
- Bote y entrada
- Todos con balón en una fila
- Meter 10 canastas seguidas
- Si se falla se comienza de nuevo

c) Táctica individual y colectiva básica

—1c1 ataque y defensa (Diag. 25)

—Dos jugadores en medio campo frente al entrenador y las otras parejas esperan fuera del campo

—El entrenador lanza el balón al aire y el jugador que lo coge ataca a la canasta contraria y el otro defiende

—2c1 ataque y defensa (Diag. 26)

—Por parejas en medio campo y un defensor en una canasta

—Los dos primeros jugadores atacan hasta meter canasta o hasta que el defensor recupere balón

—Si se logra canasta defiende el

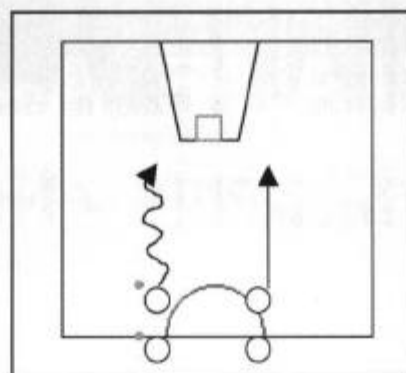


DIAGRAMA 26

mismo, si no el jugador que ha fallado o perdido el balón

—2c2 ataque y defensa (Diag. 27)

—Dos jugadores defienden en cada canasta y otros dos atacan cada vez en una canasta

—La pareja que falla o pierde el balón se queda a defender.

—3c3 ataque y defensa

—Misma mecánica que el anterior ejercicio pero con tres jugadores

—Contraataque

—Cuatro filas, dos con balones

—Los que tienen balón salen botando mientras los otros salen corriendo hacia canasta para recibir un pase y tirar.

—La rotación es hacia la derecha (Diag. 28)

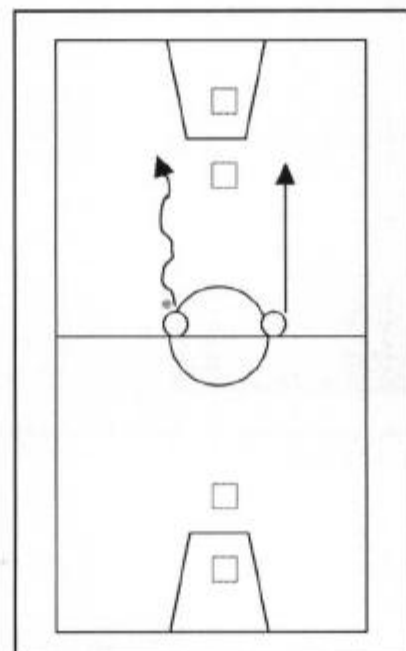


DIAGRAMA 27

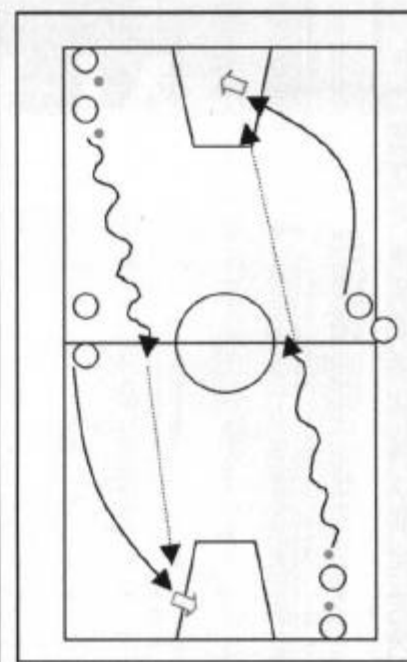


DIAGRAMA 28

—Contraataque

—Filas de tres en un fondo y un defensor en la canasta contraria

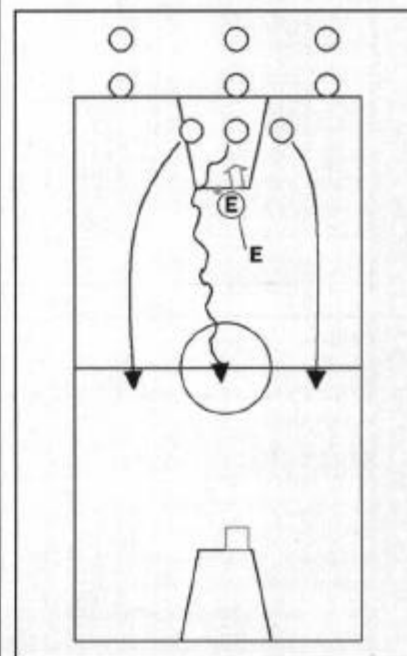


DIAGRAMA 29

—El entrenador lanza el balón y los primeros tres jugadores cogen el rebote y van a atacar con rapidez la canasta contraria

—Se queda a defender el que falle la canasta o pierda el balón (Diag. 29). □

XI VIAJE A USA

MEMPHIS - NEW ORLEANS

Del 6 al 13 de Diciembre de 2003



► Podrás presenciar en directo:

▼ Dos partidos de la NBA:

MEMPHIS GRIZZLIES - PORTLAND BLAZERS
NEW ORLEANS HORNETS - MILWAUKEE BUCKS

▼ Un partido de la NCAA:

TULANE UNIVERSITY - NORTHWESTERN

ITINERARIO DEL VIAJE

5/12/03 → **SALIDA BARCELONA**

Salida de Barcelona a última hora de la tarde en vuelo regular hacia Madrid. Alojamiento en el Hotel Barojas de Madrid.

6/12/03 → **SALIDA MADRID**

Salida de Madrid en vuelo regular. Llegada a Memphis. Traslado y alojamiento en el Hotel **MARRIOTT MEMPHIS DOWNTOWN** de Memphis.

7/12/03 → **MEMPHIS**

Visita a **GRACELAND** con guía de habla hispana y autocar privado. Asistencia al partido de la **NBA MEMPHIS GRIZZLIES - PORTLAND TRAIL BLAZERS**.

8/12/03 → **MEMPHIS - NEW ORLEANS**

Traslados en avión de compañía de vuelo regular a **NEW ORLEANS**. Traslado y alojamiento en el Hotel **WYNDHAM BOURBON ORLEANS** de New Orleans. Traslado en bus privado

para asistir al partido de la **NBA NEW ORLEANS HORNETS - MILWAUKEE BUCKS**.

9/12/03 → **NEW ORLEANS**

Mañana libre. Traslado y asistencia al partido de la **NCAA TULANE UNIVERSITY - NORTHWESTERN ST. UNIVERSITY**.

10/12/03 → **NEW ORLEANS**

Visita a la ciudad de **NEW ORLEANS** con guía de habla hispana y autocar privado. Tarde libre.

11/12/03 → **NEW ORLEANS**

Día libre. Excursiones opcionales.

12/12/03 → **NEW ORLEANS**

Traslado en bus privado al aeropuerto de New Orleans. Salida en vuelo regular con destino Madrid.

13/12/03 → **LLEGADA** a Madrid y Barcelona.

SERVICIOS INCLUIDOS

- Biliete de avión en vuelo regular desde Madrid
- Alojamiento en el Hotel **MARRIOTT MEMPHIS DOWNTOWN** de Memphis
- Alojamiento en el Hotel **WYNDHAM BOURBON ORLEANS** de New Orleans
- Visita a **GRACELAND** (casa de Elvis Presley) en Memphis, con guía y autocar privado
- Visita a la ciudad de **NEW ORLEANS** con guía y autocar privado
- Entradas y traslados al partido de la **NBA MEMPHIS GRIZZLIES - PORTLAND TRAIL BLAZERS**
- Entradas y traslados al partido de la **NBA NEW ORLEANS HORNETS - MILWAUKEE BUCKS**
- Traslados y asistencia al partido de la **NCAA TULANE UNIVERSITY - NORTHWESTERN ST. UNIVERSITY**
- Traslados a los aeropuertos de **MEMPHIS** y **NEW ORLEANS**
- Traslado en avión de compañía de vuelo regular a **NEW ORLEANS**
- Guía acompañante de **VIAJES EL CORTE INGLES**
- Seguro de viaje
- Tasas aéreas y terrestres
- Bolsa y documentación de viaje

ASISTENCIA TÉCNICA

El Corte Inglés



Información e inscripciones:

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

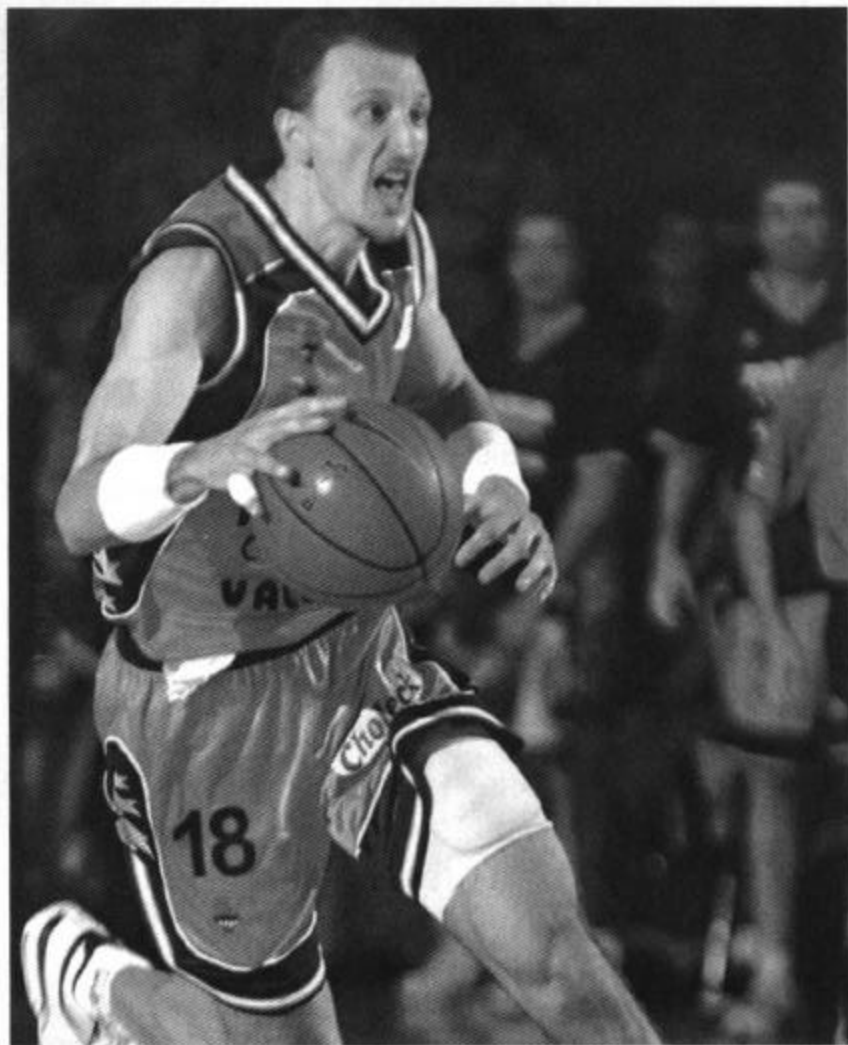
El bote alto

Por Domingo Hernández

Entrenador Superior

Tradicionalmente, cuando se hablaba del bote en baloncesto, se diferenciaba entre el "bote de contraataque" y el "bote de protección". Mientras el primero era utilizado para cubrir grandes espacios libres a gran velocidad, el segundo, por el contrario, era reputado imprescindible frente a la inquietante presencia de un defensor. En nuestro país, fue Pepe Laso el primero en descubrirnos, hace ya más de veinte años, un sorprendente y desconcertante concepto: la idea de "bote alto". En último término, no pretendía otra cosa, aquel minucioso analista del juego, que hacernos caer en la cuenta de la radical contradicción que supone hablar al unísono de ataque y de bote de protección. Si hablamos de ataque, decía, el bote, como cualquier otro componente del arsenal ofensivo de un jugador, debe ser también, por definición, necesariamente, de condición ofensiva. Escandaliza a la mirada por su profunda incoherencia, por la absoluta desnaturalización que supone, la imagen de un atacante por completo amedrentado ante la presencia de un defensor, escondiendo el balón entre sus piernas, corriendo como un poseso de un lugar a otro o dando la espalda a campo ofensivo para no enfrentar la mirada, al parecer horripilante, de la defensa.

Todavía hoy, los manuales destinados a la formación de los jóvenes entrenadores, siguen considerando el bote de contraataque y el bote de protección como las dos únicas formas posibles de avanzar con la pelota. Para muchos, el bote alto sigue constituyendo, aún en nuestros días, un absoluto miste-



rio e incluso quedan algunos para los que ese concepto no pasa de ser una extravagancia.

La realidad, sin embargo, fue algo radicalmente distinta. El bote alto no era fruto de la fantasía extravagante, tampoco pretendió nunca ser una propuesta teórica, susceptible, por tanto, de entrar en el juego de la controversia, sino que, por el contrario, en todo momento se presentó como lo que efectivamente era, la modesta consecuencia de una rigurosa labor de observación, registro y sistematización de una parte de la realidad. Si hablamos del momento presente, el bote alto es el modo de driblar de J. Stockton, A. Iverson, K. Bryant, G. Hill, S. Francis, L. Hughes, A. Turner y tantos y tantos otros.

Veamos ahora, después de esta necesaria introducción, cuáles son las principales diferencias entre el bote alto y las otras formas tradicionales de bote:

► 1) *Orientación del cuerpo.* Mientras el jugador de bote de protección, una vez que entra en campo ofensivo, evoluciona invariablemente dando la espalda a la canasta, el jugador de bote alto, por el contrario, debe orientar su cuerpo, incluso ante la presencia inmediata de un defensor, de frente al cesto.

► 2) *Lateralización del bote.* El balón abandona definitivamente el refugio del cuerpo y se muestra, desafiante, a un lado del atacante. Éste, mediante la abducción del brazo y la casi completa extensión del antebrazo, debe alejar el

balón lo más posible de sí.

► 3) *Altura del bote.* Si en el bote de protección el balón, intimidado por la cercanía de la defensa, no rebasaba la altura de la rodilla, en el bote alto, por el contrario, la pelota, en su subida, alcanza casi la altura del hombro.

► 4) *Mecánica del bote.* Mientras que en el modo tradicional de bote, la responsabilidad de la acción recaía fundamentalmente sobre el antebrazo y la muñeca, ahora, en el bote alto, es toda la extremidad superior la que participa de la misma. El brazo debe realizar, como decía antes, un movimiento de abducción hasta aproximarse a la altura del hombro y, muy importante, en la parte final de la subida, el antebrazo ejecuta una ligera supinación hasta dejar la palma de la mano orientada al frente. Si esto sucede en la fase ascendente del bote, lógicamente, en su fase descendente, el brazo efectuará los movimientos contrarios a aquellos.

► 5) *Zona de contacto.* En un primer momento, la zona de contacto de la mano sobre el balón es la misma tanto para el bote de protección como para el bote alto: la parte superior de la pelota; en cambio, hay un momento decisivo en el bote alto que no está presente en el bote tradicional, y es cuando la mano evoluciona hasta colocarse en la parte posterior del balón. Sin este definitivo instante, esta nueva modalidad de bote perdería toda su eficacia.

► 6) *Tipo de contacto.* Se trata, a mi juicio, de una diferencia definitiva. Porque es un hecho evidente que el balón sube más alto, pero, sin embargo, podría darse el caso de que el balón subiese efectivamente más alto y, a pesar de ello, no haber entendido nada acerca de la propuesta. Y esto es así porque lo que en realidad es trascendental no es tanto la altura del bote, con ser algo evidentemente muy importante, cuando lo que

ocurre mientras la pelota asciende, esto es, lo realmente relevante es cómo la pelota se eleva. Mientras que en el bote de protección el contacto de la mano con el balón bloqueaba bruscamente la subida de éste, en el bote alto, por el contrario, el contacto de la mano sobre la pelota debe ser tan leve, tan sutil, que podría equipararse a posar una hoja de papel sobre la pelota. Sin embargo, si bien, en un sentido, la imagen podría ser acertada, en otro, más esencial, no lo es. No lo es porque la hoja de papel no ofrecería resistencia alguna a la subida puramente mecánica del balón y lo que pretendemos, y aquí radica una de las claves esenciales del bote alto, es que el balón ascienda muy pausadamente, siguiendo los cambiantes designios del atacante, y para ello, debe ser el brazo el que gradúe y module su ascensión. Incluso, llegado al punto más alto de la subida, cuando la palma mira al frente y el balón gira colgado de ella, hay que lograr demorar todo lo posible la siguiente acción de bote, hay que conseguir que el balón quede un tiempo suspendido, como magnetizado por la mano, encelado de ella.

► 7) *Frecuencia del bote.* Lógicamente, como consecuencia de su mayor altura y de su distinto ritmo, la frecuencia del bote disminuye. Ahora, con un solo bote, el jugador es capaz de cubrir una distancia extraordinariamente mayor y, en esa única acción, es posible incorporar tal catálogo de gestos y ejecutarlos con tal calidad que parece como si el paso del tiempo quedase suspendido.

► 8) *Disociación pies-bote.* Disociar, término recurrente en nuestro deporte, los pies del bote es algo absolutamente primordial para la eficacia de la acción ofensiva. Si antes, a cada ciclo de pasos correspondía una acción de bote, ahora, por el contrario, es imprescindible dar libertad a los pies,

disolver esa extraña asociación que tanto encorsetaba los movimientos del atacante. A este respecto, podríamos formular el siguiente principio: "Que el balón no sepa lo que hacen tus pies".

► 9) *Distancia con respecto al defensor.* Parece como si el atacante de bote alto buscara deliberadamente una mayor distancia con respecto al defensor. Se trata, al contrario de lo que pueda parecer, de una medida necesaria para poder explotar debidamente las extraordinarias potencialidades del bote alto, para que éste pueda manifestar, en plenitud, su condición netamente ofensiva.

Junto a esta serie de importantes diferencias, es necesario hacer mención de una no menos importante coincidencia entre las formas de bote que estamos oponiendo. También el jugador de bote alto debe lanzar la pelota de su mano con una enérgica y explosiva flexión de muñeca, de lo contrario, el balón quedará muerto a mitad de la subida y será necesario elevarlo sosteniéndolo sobre la palma, cometiendo, de este modo, una evidente infracción del reglamento. La pelota, por tanto, después de golpear contra el suelo debe tener la suficiente energía como para empujar la mano hacia arriba, y debe ser el jugador quien someta y regule, según sus intereses, su impetuoso ascenso.

Una vez enumeradas las principales diferencias entre el bote alto y el bote de protección, es necesario exponer ahora las razones que justificarían nuestra preferencia del primero sobre el segundo. Su sola novedad no justificaría, esto es obvio, nuestra predilección. El bote alto tiene que demostrar, si quiere desplazar al tradicional bote de protección, que garantiza una participación más eficiente en el juego. Veamos, entonces, si esto es así, veamos qué ventajas reporta el bote alto para el jugador de baloncesto:

1) *Optimización de la visión del juego.* La orientación del cuerpo de cara a canasta hace que la visión del juego necesariamente mejore. Todo el espacio ofensivo se muestra, de inmediato, abierto a la mirada del jugador; no quedan, como para el jugador de bote de protección, espacios muertos que requieran para su visión de un movimiento previo de todo el cuerpo.

2) *Triple amenaza constante.* Esta deseable condición del atacante se conserva intacta, en todo momento, para el jugador de bote alto. El bote de protección, por el contrario, debido a sus propias características defensivas, limita considerablemente la inmediata capacidad ofensiva del jugador.

3) *Ampliación del espacio ofensivo.* La lateralización del bote hace que el espacio ofensivo del jugador se amplíe. Ahora, el defensor se ve obligado a defender un espacio mayor: toda la distancia comprendida desde la posición exterior de la pelota, hasta el extremo contrario del cuerpo del atacante. Cualquier movimiento en uno y otro sentido deja abierto el camino por el contrario. Esto, aunque difícil de expresar, es fácilmente perceptible en algunos increíbles momentos de uno contra uno de A. Iverson, K. Bryant, A. Turner ... El defensor queda absolutamente

roto, desplazado inexplicablemente fuera del camino del atacante. La razón de esta sorprendente imagen no es otra que el enorme espacio que el atacante ocupa ahora cuando se despliega en la "posición de cruz". La pretensión del defensor de cerrar el paso a la pelota, hace que el cuerpo

mente, se van agigantando, sin urgencias. El paso del tiempo queda como suspendido y el juego parece componerse de figuras congeladas. En esta situación, el atacante parece disponer de todo el tiempo del mundo para observar lo sucedido y adoptar, sin premura alguna, la decisión más oportuna.

5) *Mayor libertad.* El jugador de bote de protección inmediatamente trae a mi memoria la imagen de aquellos presos que arrastraban atada a sus tobillos una pesada bola de hierro. El bote de protección funciona como el grillete que atenaza al atacante: los movimientos de éste se ven por entero condicionados por esos brevísimos y repetidos botes; es el balón, en último término, su mecánica de objeto, el que va a definir lo que debería ser, por el contrario, una acción absolutamente cargada de sentido.

Considerando todo lo anteriormente expuesto y convencido

como estoy de que

existe una jerarquía técnica, esto es, de que existen modos de participar en un deporte más eficientes que otros, abogo decididamente a favor del bote alto y por el abandono definitivo, olvidando tibias aptitudes contemporizadas, del tradicional bote de protección. □



del atacante quede por completo indefenso.

4) *Ampliación del tiempo de decisión.* Mientras que el balón asciende pausadamente, mientras que gira, vivo, como suspendido de la mano en el punto más alto de la subida, las acciones del atacante se van gestando morosa-

Defensa individual: desarrollo específico en 2c2

Por Joan M^a Gavaldà

Entrenador C.B. Valls

Estos son los principios básicos sobre los que trabajar para realizar una buena defensa individual.

Los partidos se ganan en defensa y se pierden en ataque. Existen situaciones que se atribuyen a malas respuestas en nuestra defensa y posiblemente son el reflejo de una mala acción de nuestro ataque.

Organizar una defensa es como estructurar un mecanismo. No se pueden apoyar las soluciones defensivas en cuestiones puramente psicológicas, emocionales o de motivación. Se debe mantener un alto grado de responsabilidad. Y la articulación de los movimientos tácticos defensivos debe estar total-

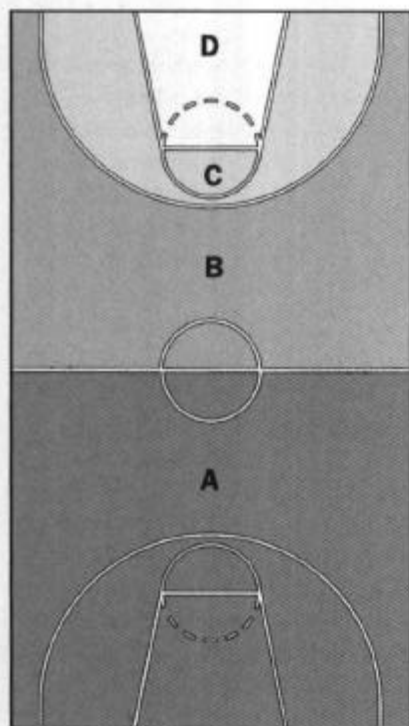
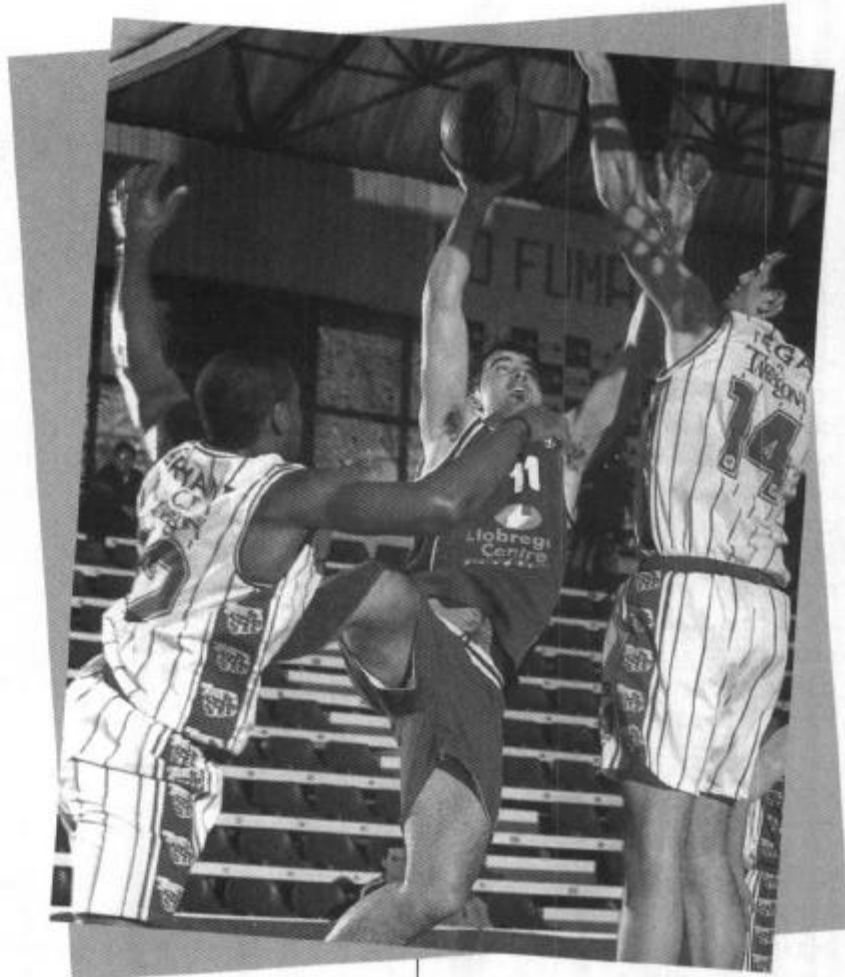


DIAGRAMA 1

mente planeada y debidamente entrenada.

Tres conceptos básicos para

cualquier defensa: 1) presionar; 2) dificultar; 3) impedir.

Objetivos fundamentales de nuestros entrenamientos defensivos.



DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 3

➔ Marcar objetivos concretos en nuestras defensas ayudará a que nuestros jugadores tengan puntos de referencia para saber lo que estamos haciendo. La responsabilidad individual deberá guiar las acciones defensivas, tratando de evitar que los errores queden camuflados dentro de la colectividad.

Ningún rival debe penetrar: las entradas, driblando, al corazón de nuestra defensa son causa suficiente para que se rompan todas nuestras intenciones. Debemos evitar permanentemente esa posibilidad.

Nadie puede tirar solo: cualquier acción atacante que termine con una posición de tiro, debe ser obstaculizada al máximo por alguno de nuestros defensores, sin dar sensación de fragilidad a nuestro rival.

Capturar el rebote ofensivo: si conseguimos que fallen su lanzamiento, es imprescindible no concederles otra oportunidad, por tanto capturar el rebote será el punto final de nuestra jugada defensiva.

Posiciones defensivas sobre el balón según su situación en el

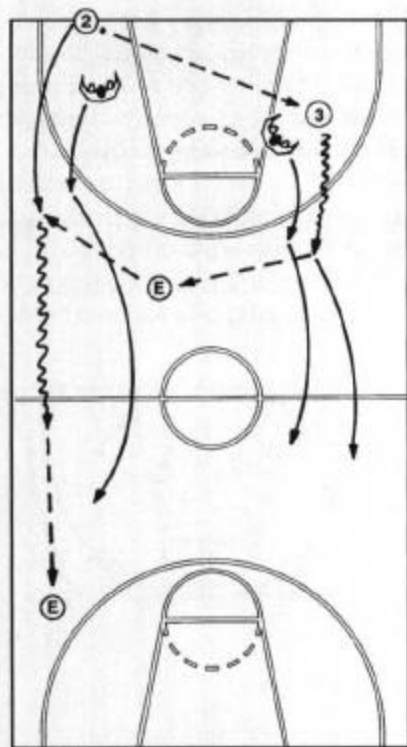


DIAGRAMA 4

campo. La situación del balón en el campo marcará la respuesta defensiva necesaria, según ocupe una de las cuatro zonas, pero sin emplear las manos, *diagrama 1*. En la "zona A" hay que tener: 1) intenciones defensivas ambiciosas; 2) posibilidad de recuperar posiciones; 3) el atacante se controla; 4) no importa el desequilibrio corporal. En la "zona B": 1) riesgo de escaparse el driblador hacia canasta; 2) opción de tiro de tres puntos; 3) regular la distancia al jugador con balón; 4) equilibrio corporal con brazos abiertos. En la "zona C": 1) opciones constantes de tiro; 2) cuerpo cerca del atacante; 3) un brazo levantado. En la "zona D": 1) riesgo máximo; 2) cuerpo pegado al atacante; 3) dos brazos levantados; 4) todos los defensores dentro de la zona.

Posiciones defensivas sobre los jugadores sin balón. En el lado fuerte, la anticipación debe ser total sobre el posible receptor, adelantando el brazo y la pierna próximas al balón. Forzarles a realizar cosas no deseadas. En caso de puertas atrás, no girarse hacia el balón. Negar el pase o retrasar la circulación. Al poste bajo en tres cuartos o por delante, *diagrama 2*.

En el lado débil, el cuerpo debe estar ladeado viendo balón y jugador. Hay que saltar en flotación cuando se mueve el balón, y flotar hacia el mismo y no hacia la canasta. Mantenerse cerca de la línea balón-jugador. Dispuestos para colaborar en las ayudas, *diagrama 3*.

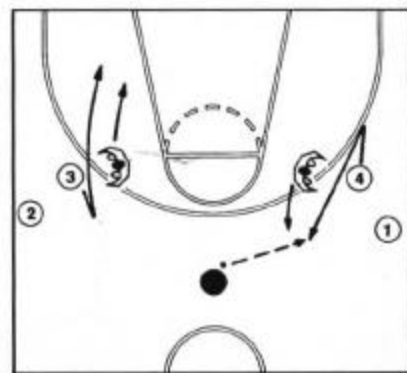


DIAGRAMA 5

DESARROLLO TÉCNICO EN 2C2

Una de las características principales de jugar en 2c2 es la proximidad o lejanía que hay entre el jugador con balón y su compañero, pudiendo este último alejarse, obligando a jugar en anticipación (por la proximidad) o flotación (al alejarse). En el *diagrama 4*, jugamos con dos postes repetidores. Los jugadores juegan en toda la cancha, pero los entrenadores deben tocar el balón respectivamente en cada media parte del campo antes de que se intente anotar canasta. Se trabaja 2c2 a todo campo, con el objetivo de oponerse al dribling, anticipar sobre el pase, ayudar y recuperar y desplegarse ante el bloqueo directo.

En el *diagrama 5*, jugamos en medio campo con un entrenador como pasador. Jugamos siempre 2c2 con anticipación sobre el pase, oponerse al dribling, ayudar y recuperar y desplegarse ante el bloqueo directo. Los atacantes, una vez concluida la acción, se convierten en defensores de los siguientes.

En el *diagrama 6*, jugamos un pick and roll en medio campo con los mismos principios que los dos anteriores ejercicios. Se sale de las cuatro posiciones en cruz, de forma que en las siguientes rotaciones se ocupa una posición diferente, obligando de esta manera a todos los jugadores a saber responder a esta jugada de ataque. □

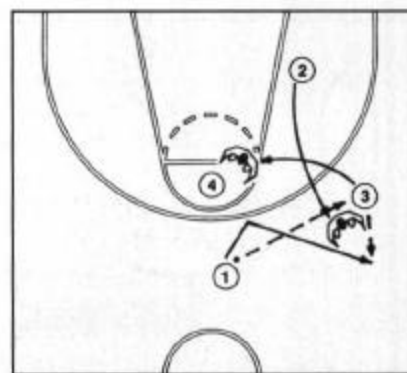


DIAGRAMA 6

Defensa individual en medio campo (I)

Por Julio Lamas

Entrenador Real Madrid

En nuestro sistema defensivo utilizamos toda una serie de indicaciones para que los jugadores se comuniquen entre ellos y sepan que posición adoptar en función de cada situación de juego, sin tener que mirarse o buscarse. Gritamos "ball" cuando defendemos al jugador en posesión del balón; "deny", cuando defendemos a un atacante situado en primera línea de pase; "weak" cuando defendemos a jugadores situados en el lado de ayuda; "low", cuando el defensor del poste bajo quiere avisar al defensor del balón para que presione la línea de pase interior; "trap", cuando la defensa avisa de la realización de un 2c1 en el poste bajo; "fondo", cuando el pívot, en un bloqueo directo, avisa al defensor del balón para que, negándole el centro con su cuerpo, envíe al atacante hacia la línea de fondo; "push", cuando el pívot, en un bloqueo directo, avisa al defensor del balón para que pase por detrás, mientras él empuja a su atacante alejándolo de la línea de tres puntos; "show", cuando el pívot en un bloqueo directo avisa al defensor del balón

para que pase por arriba, mientras él realiza un paso o dos de manera lateral; "flash", cuando el pívot, en un bloqueo directo, avisa al defensor del balón para que pase por arriba, mientras él realiza un paso vertical desviando de su trayectoria al atacante; "cambio", cuando en cualquier tipo de bloqueo los defensores involucrados cambian el emparejamiento. Todo cambio defensivo implica una anticipación.

LA ORIENTACIÓN DEFENSIVA

En función de la posición del atacante, asumimos una distinta orientación defensiva. En el *diagrama 1*, en la parte frontal, cuando el atacante está en el centro, defendemos con los pies paralelos; ponemos el cuerpo entre el balón y la canasta. En la parte izquierda, cuando el atacante está en la banda, ponemos los pies situados

para negar la penetración central. Enviamos al atacante hacia la esquina, no hacia la canasta. Si el atacante está en el poste bajo, los pies están paralelos y normalmente defendemos la línea de fondo. Nuestra defensa puede ayudar en la defensa al poste bajo desde el perímetro, mandando ayudas al centro. La primera regla defensiva es que "no permitimos que el jugador con balón vaya al centro".

Defensa al jugador con balón. Si el jugador no ha empezado a botar,

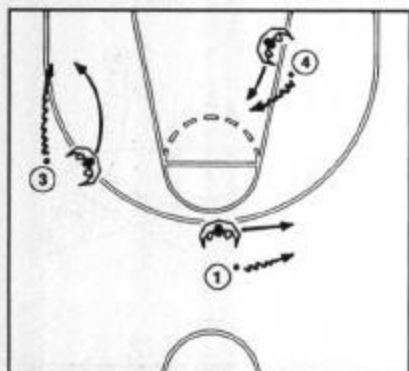


DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 3

presionamos al balón en posición flexionada. La distancia del atacante debe ser acorde a la capacidad del defensor y a las características del atacante. La orientación de los pies debe estar acorde a la posición del campo en la que nos encontramos. Si el jugador está botando, damos un paso atrás y realizamos desplazamientos laterales (ser capaces de contener al menos 2 o 3 botes). Presionamos al bote con la mano interior y no permitimos penetraciones por el centro. Cuando el atacante deja de botar, presionamos al balón. No saltamos a las fintas de tiro y dificultamos con los brazos las posibles líneas de pase. La presión sobre el balón determina el nivel de la defensa.

La segunda regla defensiva es "presión al balón".

Defensa al jugador sin balón.
 Cuando el atacante está en primera línea de pase, *diagrama 2*, negamos la recepción - "deny" -, y no permitimos que el atacante reciba

cerca de la línea de tres puntos. Mientras, negamos el pase al jugador interior anticipándole.

Respecto al atacante en el poste bajo, si el balón se encuentra por encima de la prolongación de la línea de tiros libres, el defensor se encuentra tres cuartos por arriba empujándole fuera de la zona, *diagrama 3* (a la derecha). Si el balón está por debajo de la prolongación de los tiros libres, el defensor se sitúa tres cuartos por debajo empujando hacia fuera, *diagrama 3* (a la izquierda). El defensor puede pasar por delante o por detrás.

Cuando el atacante desde el poste bajo sube al poste alto, anticipamos la línea de pase, *diagrama 4*.

La tercera regla defensiva es "negamos el juego interior".

LADO DE AYUDA

No hacemos ayudas desde el lado fuerte. Cuando el balón está

por encima de la línea de tiros libres, el defensor del lado débil, situado en la prolongación de la línea de tiros libres, se sitúa con ambos pies en la zona. El defensor en la línea de fondo se sitúa en el eje del campo, *diagrama 5*. Si el balón está por debajo de la línea de tiros libres, todos los defensores del lado débil se sitúan en el eje del campo, *diagrama 6*.

DEFENSA DE LAS PENETRACIONES

Si la penetración es por la línea de fondo, y el poste bajo está en el lado débil, la primera ayuda la realizamos con el defensor del pivó, *diagrama 7*, que debe parar al jugador con balón antes de que entre en la zona. La segunda ayuda la realizamos con el defensor más próximo a la línea de fondo desde el lado débil.

Si la penetración es por la línea de fondo y no hay poste bajo en el lado débil, la primera ayuda la rea-



DIAGRAMA 4

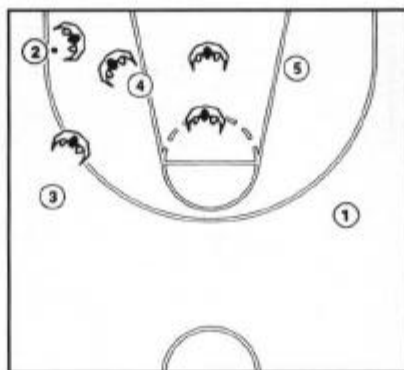


DIAGRAMA 5

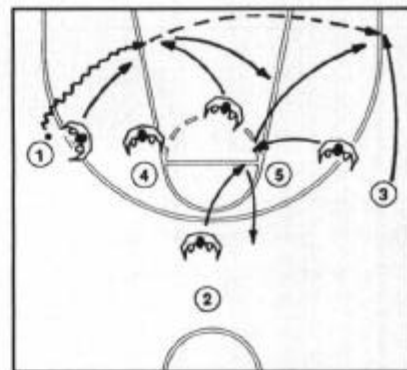


DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 7

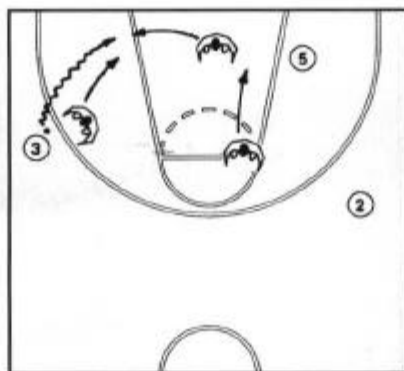


DIAGRAMA 8

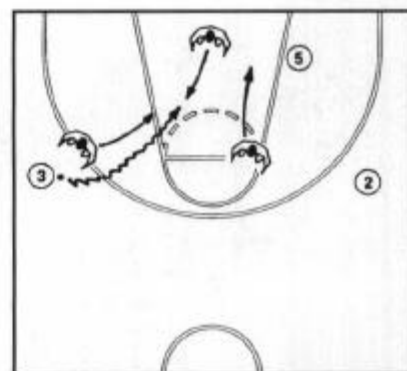


DIAGRAMA 9

► realizamos con el defensor del poste alto situado en el lado débil, *diagrama 8*, quien debe parar al jugador con balón antes de que entre en la zona. La segunda ayuda la realiza el jugador de perímetro más alejado que antes cierra sobre el poste alto y luego, eventualmente, sale a parar al atacante que se va a la esquina para recibir.

Tenemos que evitar que haya una penetración central o lateral, no obstante en el caso de que se produzca, el defensor del poste bajo del lado al que se dirige el atacante realiza la primera ayuda, mientras el responsable de realizar la segunda ayuda es el alero del mismo lado, *diagramas 9 y 10*.

DEFENSA DEL POSTE BAJO

En el momento en el cual el atacante recibe el balón, todos los defensores llenan la zona, con ambos pies dentro, *diagrama 11*, en una actitud de fintar y recuperar. La actividad defensiva de todos los

jugadores debe ser máxima:

- manteniendo una posición baja;
- en situación jugador-balón;
- contacto visual con el atacante y con el balón;
- pequeños pasos hacia el balón y volver (fintas);
- actividad con los brazos para ocupar el mayor espacio posible y tapan las líneas de pase.

Normalmente realizamos el 2c1 - "trap" - cuando el atacante comienza a botar, *diagrama 12*. Con los traps buscamos evitar que el pivóte anote y obligarle a realizar un pase bombeado que, al menos, permita recuperar a los defensores. En este caso será el defensor del otro pivóte el responsable de doblar el marcaje. Realizamos el 2c1: a) de manera decidida; b) manteniendo una posición baja; c) presionando el balón con los brazos; d) estando ambos defensores juntos; e) no saltando a las fintas; f) no intentando robar el balón.

Si el pivóte sin balón se encuentra

en el poste bajo del lado débil, será el defensor exterior de este lado más próximo a la línea de fondo, el que realice la segunda ayuda. Al atacante exterior situado en el lado fuerte debemos presionarle para no permitir que se produzca un rápido y fácil pase de salida del 2c1. Cuando el balón sale del 2c1, cada defensor recupera inmediatamente a su atacante e intenta evitar la penetración.

También podemos realizar el 2c1 con el defensor exterior situado en la posición central. En este caso será el defensor (X1) el responsable de doblar el marcaje, *diagrama 13*. El defensor exterior, situado en el lado débil, adopta una posición intermedia entre su atacante y el que se encuentra libre. Cuando el balón sale del 2c1, el defensor del lado débil es el responsable de recuperar al balón, mientras el defensor exterior que realiza el trap recupera sobre el atacante libre.

Una tercera opción es cuando el 2c1 al poste bajo lo realiza el defensor exterior que viene del lado débil, *diagrama 14*. En este caso será el defensor (X3) el responsable de doblar el marcaje. El defensor (X1) adopta una posición intermedia entre su atacante y el que queda libre en el lado contrario del balón. Cuando el balón sale del 2c1, el defensor del lado débil es el responsable de recuperar al balón si, como queremos, el pase se produce al lado débil, y el que realizó el trap recupera sobre (1). □

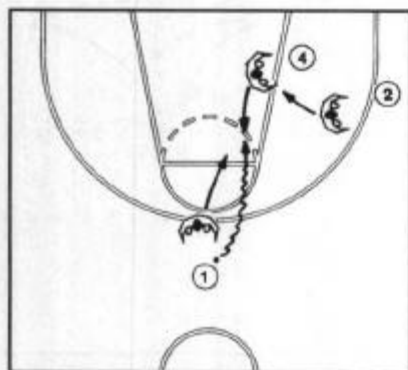


DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 12



DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 13



DIAGRAMA 14

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN A DISTANCIA

TÍTULO DE EXPERTO UNIVERSITARIO EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**VI Promoción
Diciembre, 2003 - Julio, 2004**

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

ESTOS ESTUDIOS SE PUEDEN REALIZAR COMPLETAMENTE A DISTANCIA

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

El precio del curso es de 931,55 € (que se pueden abonar hasta en 4 plazos).

Gracias a un acuerdo de colaboración con la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto, los entrenadores afiliados que sean admitidos, tendrán una beca del 20%, debiendo abonar únicamente, 750 €.



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

IX Promoción (Diciembre, 2003 - Septiembre, 2005)

ESTUDIOS A DISTANCIA, DIRIGIDOS A LICENCIADOS UNIVERSITARIOS

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

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

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

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



PSICOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



Autor: José María Buceta

Prólogo de Aíto García Reneses

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

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

El precio de este libro de 464 páginas es de 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»

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

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

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

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

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

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

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

EXTRACTO DE LOS CONTENIDOS

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

Se juega como se entrena

Al afirmar que se juega como se entrena, nos imponemos naturalmente la necesidad de entrenar como jugamos. Con intensidad, agresivos, emocionalmente implicados y entregados a la tarea de ayudar al equipo a vencer.

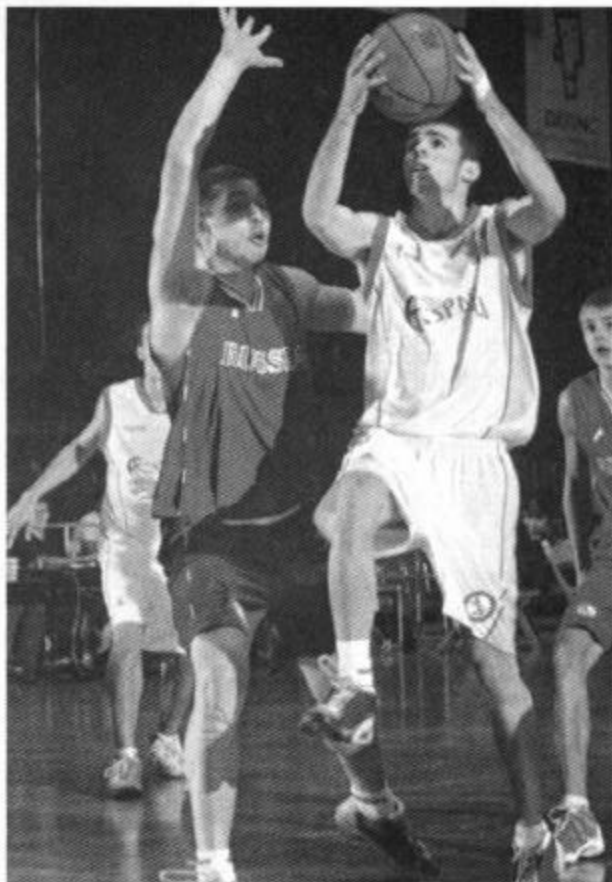
Por las limitaciones siempre existentes en este intento de imitar en el entrenamiento el "clima" y la oposición contenidos en la competición, pasó ésta también a ser utilizada como medio de preparación. De ahí la importancia de los partidos de preparación y entrenamiento. Competir en niveles cada vez más elevados de exigencia, supone actualmente, deportivamente hablando, un medio al servicio del "acelerar" de la preparación de los jugadores.

También es fundamental que en el entrenamiento, los jugadores aprendan a reflexionar sobre las decisiones tomadas y a "leer" las nuevas situaciones que les deparan, anticipando todo lo posible las respuestas necesarias. Y esto sólo se conseguirá si entrenan y aprenden en situaciones simuladas de la realidad propiamente dicha, (el partido, según un modelo de alto rendimiento). Ejercicios de entrenamiento competitivos y simuladores de la situación de partido. Específicamente orientados para, por medio de los cambios provenientes de la observación de los entrenadores, mejorar las competencias necesarias que habilitarán a los jugadores en la gestión de lo inesperado con cual se enfrentan en competición.

Aprendiendo a tomar decisio-

Por Jorge Araújo

Entrenador Superior



nes en espacios cortos de tiempo, ante una realidad de juego en constante cambio. Reflexionando diariamente sobre lo que hacen, cómo lo hacen y lo que tienen que hacer para mejorar. Sabiendo cuál es su tarea y cuáles son los objetivos globales e individuales a alcanzar. Dispuestos a servir a los intereses colectivos. Contribuyendo a que el todo sea mayor que la suma de las partes.

El proceso de tomar decisiones apunta por tanto a la necesidad de aprender a gestionar lo inesperado, por medio de una auto-información permanente y una actitud de implicación constante ante la importancia de una gradual mejora de competencias.

Y para que esto se dé, necesitamos conseguir reducir el grado de incertidumbre e inseguridad contenidos en la competición, en una adaptación evolutiva constante a la confusión que en ella se verifica.

Aumentando claramente los índices de confianza de los jugadores, lo cual se considera importantísimo en todo lo que respecta por ejemplo al acto de lanzar a la canasta.

Refuerza la necesidad de una información previa sobre aquello que los jugadores van a enfrentar en la situación de juego. Por un lado, a través de la observación del entrenador, cuya compilación de datos y su respectiva distribución, constituye un elemento muy importante para mejorar la seguridad de las naturales inseguridades de los jugadores. Por otro (y tal vez el más importante) por medio del

propio hábito de los ejecutantes a observar y aprender a "leer" las situaciones que se les presentan, reflexionando sobre los resultados obtenidos en cada momento y encontrando soluciones para las dificultades que les esperan.

Sin la participación de todos, confianza para arriesgar y capacidad para decidir sin miedo de errar, no hay éxito posible.

Recientemente ha estado en Portugal un joven equipo universitario norteamericano que perdió todos los partidos disputados. En el transcurso de cada uno de estos partidos, estuvieron siempre bien visibles algunas cosas que deben ser entendidas como esenciales en todo lo que se refiere al proceso de

➔ tomar una decisión. El porcentaje de eficacia de lanzamiento de aquellos jóvenes jugadores era bastante bajo. Siempre que se encontraban en situación adecuada para hacerlo, nunca ninguno de ellos dudaba si debía hacerlo o no, ¡simplemente lanzaban!. Jamás se oyó ningún tipo de recriminación por parte de los entrenadores al hecho de "fallar" tanto, más bien al contrario. Era visible el incentivo dado para que no dudasen ante al "cuándo" debían lanzar, incluso que el modo "cómo" lanzaban fuese tan poco eficaz.

Ante las preguntas hechas por algunos entrenadores portugueses acerca de esta cuestión, la respuesta del entrenador norteamericano fue bastante ilustrativa:

"Son muy jóvenes y todavía no son grandes lanzadores en términos de la eficacia respectiva, pero debemos tener en cuenta que estamos en la fase de aprendizaje de *cuándo* lanzar, para posteriormente preocuparnos del *cómo* y respectivo rendimiento en juego. Algunos de ellos *se convertirán* en un futuro próximo en grandes lanzadores y nuestro objetivo actual es incrementar la confianza y eliminar cualquier tipo de *miedo a fallar*".

Incluso los jugadores técnicamente mejor preparados, necesitan *en el momento de decidir tener confianza para hacerlo sin miedo a fallar!* Y esa confianza o viene "trabajada" desde los primeros momentos de la respectiva preparación para su desempeño, o ¡será siempre negativamente "dependiente" de los resultados obtenidos!

Ante el carácter extremadamente dinámico de la "situación real" (el partido), el medio y el contexto de los "intentos y errores" sigue siendo fundamental en el proceso de tomar decisiones. El error pierde por eso la carga negativa que tantas veces se le ha atribuido y pasa a constituir un importante medio de

aprendizaje y entrenamiento. Tal como el éxito, ya que la búsqueda de la excelencia, debe ser entendida como la insatisfacción constante ante los éxitos del momento.

La búsqueda de obstáculos y desafíos cada vez más exigentes, es al final el único camino defendible en lo que se refiere al proceso de tomar decisiones, ya que el éxito de un determinado momento tiene exclusivamente valor en el contexto en el cual fue obtenido y éste, como sabemos, difícilmente se repetirá.

Asumiendo el carácter dinámico de tomar decisiones como algo incuestionable, pasamos a entender el fallo y el éxito en la relatividad de las respectivas realidades en las que se han dado, así como también los aceptamos como fases decisivas del aprendizaje y del entrenamiento a camino de la excelencia.

Atletas y entrenadores constatan permanentemente que sus decisiones están muy condicionadas o favorecidas, por sus miedos o auto-confianza, sus intereses, etc. Sujetos a enormes presiones, unos dudarán ante el riesgo que representa decidir, otros asumirán en el momento preciso y sin temores, las decisiones necesarias.

La percepción, el análisis de la situación y las soluciones mentales de los problemas que se les presentan a los entrenadores y jugadores, exigen ser aprendidos y entrenados en la situación concreta en que su actividad se desarrolla, ya que ella es la única que verdaderamente les facilita la información necesaria acerca de cuándo y cómo intervenir.

El entrenamiento necesita estar basado en una constante observación y recogida de información referida a lo que va pasando en la competición y en su preparación gradual para las respuestas adecuadas a las exigencias temporales y a sus conocimientos y experiencias.

El aprendizaje y el entrenamiento que requieren, para mejorar su capacidad de discernimiento, en cada momento, para escoger correctamente las soluciones necesarias y la capacidad que necesitan adquirir para reflexionar en cada momento sobre las conclusiones derivadas de los éxitos y fracasos gradualmente obtenidos, tienen, en el caso deportivo como referencia esencial la situación real del partido y la competición. Sólo por esa vía es posible asegurar la auto-información necesaria e imprescindible para que haya progresos en el aprendizaje en todo lo que se refiere al proceso de tomar una decisión.

Teniendo como objetivo aumentar las probabilidades de éxito, debemos privilegiar una cuidadosa recopilación de información previa sobre aquellos a los que nos enfrentamos. Estudiamos exhaustivamente sus hábitos, lo que hacen, que medios utilizan, que características fundamentales presentan en términos individuales y colectivos.

Buscamos el máximo de información que nos sea posible, siempre con una noción muy clara del grado de incertidumbre que a pesar de todo tenemos que combatir, ya que solamente después de tomadas las decisiones, sabemos si lo hemos hecho bien, o mal.

Las alternativas posibles son siempre muy diversificadas y es enorme la exigencia siempre existente cuando decidimos. Por eso consideramos fundamental aprender lo más pronto posible a "leer" las situaciones, interpretándolas e identificando en cada momento cuales son los aspectos más relevantes que justifican determinadas respuestas en vez de otras. Siempre con la seguridad de que la turbulencia con la que la realidad se va alterando, nos exige reconocer en cada instante que lo que resulta en determinadas circunstancias, alteradas éstas, podrá no ser la solu-

➔ ción más adecuada en el futuro próximo.

Se impone conseguir, siempre que sea posible, tomar la iniciativa, evitando quedar esperando que los demás se nos anticipen.

Reduciendo, de esta forma, la inseguridad a la que nos enfrentamos y aumentando todo lo posible el grado de inseguridad en nuestros adversarios. Procurar el máximo de versatilidad que nos permita esconderles a los adversarios nuestros puntos fuertes y flacos, y anticipar todo lo posible la información más y mejor detallada sobre los puntos fuertes y flacos de esos mismos oponentes.

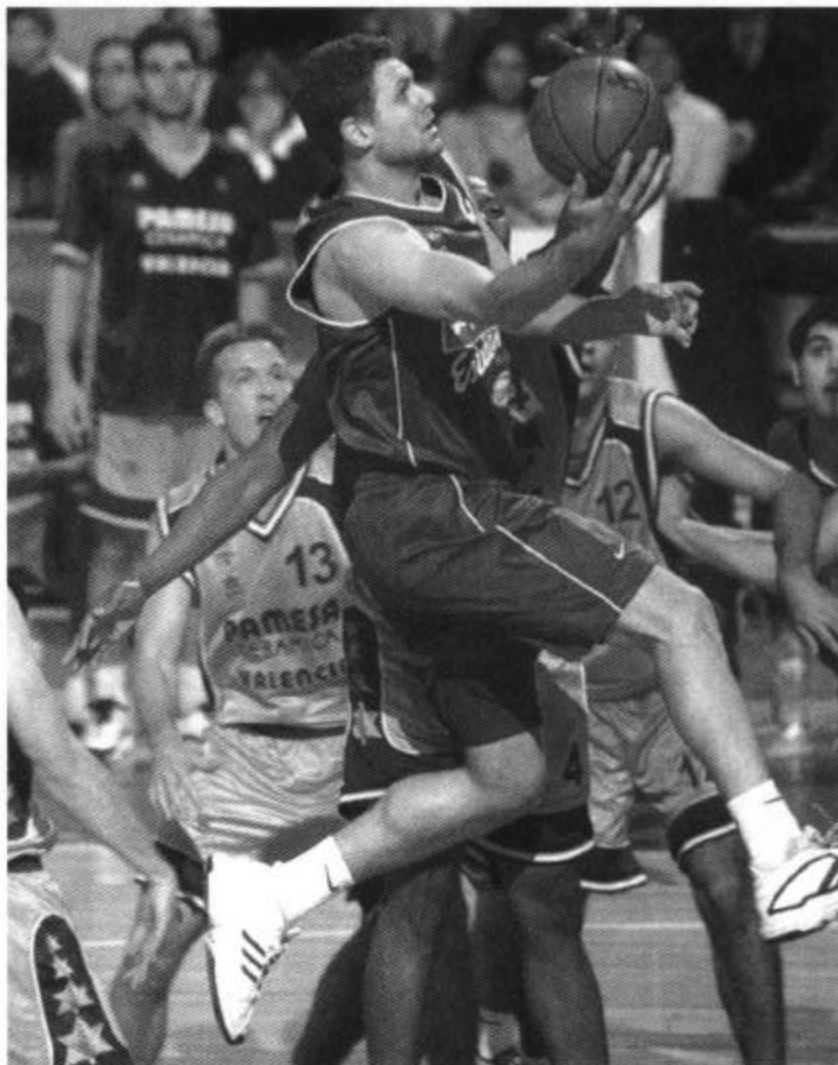
Adaptándonos permanentemente a los diferentes ritmos y condiciones a los que la realidad nos va exponiendo en toda su complejidad y turbulencia.

¡Decidir bien y deprisa, en un contexto en constante cambio es el desafío diario de atletas y entrenadores! Ver, interpretar y dar respuestas en periodos extremadamente cortos, con "tiempos de reacción" y de "ejecución" verdaderamente ínfimos y con el agravante de la acción de nuestros adversarios, tener permanentemente como objetivo alterar las circunstancias y las condiciones en las que transcurre nuestra acción. Identificando con la mayor anticipación posible las situaciones ("tiempo de percepción") y elaborando y ejecutando de modo igualmente rápido las respuestas adecuadas ("tiempo de ejecución").

En un pequeño espacio de tiempo habitualmente designado como "tiempo de reacción", necesitamos anticipar todo lo posible la solución necesaria.

Con la seguridad de que cuanto más rápidos seamos en términos del "tiempo de percepción" que tardamos en identificar una determinada situación, más rápido será también nuestro "tiempo de reacción".

Anticipar, ¡he ahí la cuestión!



¡Recogida de información sistemática y lo más cualitativa posible, uno de los secretos para el éxito! Anticipación donde convergen por fin las estrategias planeadas a corto, medio y largo plazo y correspondientes tácticas destinadas a resolver los problemas que se nos presentan en el día a día a través de la aplicación de las técnicas necesarias.

En un equipo de baloncesto por ejemplo, delante de una estrategia delineada de búsqueda del éxito por medio de una defensa de presión, la táctica es defender "hombre a hombre" en todo el campo a través de las técnicas respectivas de presión sobre la pelota y las líneas de pase, de ayuda y recuperación defensiva, etc.

Para ello, creamos contingencias donde constan del modo más exhaustivo posible las diferentes posibilidades de solución existentes para cada situación, analizándolas y discutiéndolas enseguida con los jugadores en el transcurso de los entrenamientos. Preparándolos para una permanente gestión de lo inesperado y una fundamental autonomía de intervención ante las muchas opciones posibles en términos de soluciones que deben ser encontradas.

En base a este conocimiento y experiencia común, elaboramos entonces las estrategias necesarias a partir de las cuales sea posible alcanzar los objetivos previamente estipulados, definiendo para ello las tácticas y técnicas a emplear. ➔

Como es obvio, conforme a un riesgo previamente asumido, ante las muchas variables permanentemente introducidas por los opositores.

¡Que exigen un proceso de tomar decisiones lo más dinámico y versátil posible, ante la oposición siempre presente y la constante alteración de las condiciones en las que se dan las diferentes situaciones que se nos presentan, tanto a nivel deportivo, como empresarial.

Tendrá éxito quien mejor sepa arriesgar en el momento preciso; perderá quien se deje bloquear por el miedo al fallo y por las inseguridades características de los que se sienten menos preparados y capaces.

El riesgo es por eso un factor contextual que influencia de modo determinante el proceso de tomar una decisión. Donde el miedo al fallo tiene a veces un peso extremadamente negativo. Y se convierte fundamental el aprendizaje y el dominio de cierto tipo de emociones negativas, teniendo como objetivo la respectiva superación.

El medio social, familiar o profesional introducen en el proceso de tomar una decisión una carga extremadamente significativa. Tal y como sucede en la competencia de padres, entrenadores, profesores, dirigentes, no sólo a nivel técnico-profesional, sino sobre todo como personas dispuestas por encima de todo a servir a aquellos que están bajo su responsabilidad.

En casa, en el colegio, en el entrenamiento, a todos ellos se les pide una intervención pedagógica y formativa de decisiva importancia en todo lo que se refiere al proceso de tomar decisiones sobre hijos, atletas, etc.

Así también la competición y la necesidad del aumento gradual del tipo de oposición que enfrentamos.

Es fundamental someter a atletas y a entrenadores, a un tipo de oposición gradualmente más fuer-

te, preparándolos de esta forma para el proceso de tomar una decisión adaptado a una realidad cada vez más exigente y turbulenta. En discusiones mantenidas con colegas de profesión acerca de esta cuestión, muchos son de la opinión de que sólo debemos avanzar hacia niveles y pretensiones más elevados cuando nos sintamos preparados para tal cosa.

Lo que la experiencia me confirmó siempre fue que la única forma de prepararnos para niveles competitivos superiores es vivir y adaptarnos gradualmente a las respectivas exigencias.

Como ya quedó suficientemente explicado, en todo lo que respecta al proceso de tomar decisiones, se progresa con el aumento gradual de la oposición que encontramos y la competición es un decisivo factor estructurante del aprendizaje y del entrenamiento.

Reflexionar los errores y sugerir como corregirlos, se considera así como la forma necesaria de procedimiento, para evitar que se repitan y que se degrade el respectivo proceso de aprendizaje en curso en el entrenamiento.

Lo que identifica el "Coaching" y el "feed back" como medios fundamentales de apoyo para mejorar las competencias en el proceso de tomar una decisión.

Además conforme muy bien confirma la transcripción siguiente, del texto publicado por el periodista Rui Dias en el Periódico Record del 20/2/2001:

"Johan Cruyff solía establecer un antagonismo entre Romario y Marco Van Basten, partiendo del principio de que de pequeños ambos eran jugadores fuera de lo vulgar. La diferencia entre uno y otro, residía en el hecho de que en el Ajax (club donde había sido formado Van Basten), se corregían los defectos y se le llamaba la atención a Marco, incluso aunque hubiese marcado cinco goles".

En esta afirmación de Johan

Cruyff, además de que nos sirve para reforzar la tesis de la importancia de la acción de los profesores y de los entrenadores, resalta otro aspecto a tener en cuenta. Es evidente la intención de estas palabras en cuanto a la diferencia de las actitudes y comportamientos de uno y otro jugador. Van Basten como modelo de gran jugador, no sólo en el aspecto técnico, sino también en el plano social y profesional. Romario como ejemplo negativo de las actitudes y comportamientos que son debidos a un profesional del deporte.

Uno, Marco, porque recibió a su debido tiempo el apoyo y encuadramiento que necesitaba para complementar su gran valía técnica y táctica. El otro, Romario, porque desarrolló libremente sus brillantes capacidades "aprendiendo a jugar, jugando", pero le faltó la intervención educativa fundamental de entrenadores y profesores que lo ayudasen, más que lo explotasen tan sólo por su valía técnica y táctica.

Reforzando el necesario colectivismo de su grupo de trabajo a través de:

✓ Todo tipo de situaciones que mejoren entre los componentes del equipo, la profundidad de una interrelación personal y colectiva.

✓ Hacer resaltar entre los respectivos miembros, aquello que los distingue de los otros grupos, sus "praxis", sus tradiciones, su historia, etc., consolidando su unidad.

✓ Hacer semejantes las actitudes y aspiraciones de los miembros del equipo, marcando objetivos para la acción colectiva a desarrollar y reglas disciplinares orientadoras de la vida colectiva del grupo, extensivas a todos sus componentes.

✓ Fomentar ejercicios de entrenamiento cuyo objetivo a alcanzar dependa de todos, atribuyendo premios específicamente destinados a distinguir el grupo y no las individualidades. □

Temporada
03-04



COMERCIOS OFICIALES ACB

PATROCINADORES OFICIALES





Clínic Internacional de Badalona

La capital Europea

Nuestro tradicional clínic internacional de verano se celebró en Badalona, la Capital Europea del Baské los pasados días del 4 al 6 de julio, contando con la asistencia de más de 300 entrenadores de toda España y de diversos países europeos y, como siempre, de un ramillete de conferenciantes de auténtico lujo: **Svetislav Pesic**, entrenador del Barcelona -campeón de Copa, Liga y Euroliga-; **Zeljko Obradovic**, entrenador del Panathinaikos, único capaz de ganar cinco títulos continentales de clubs; **Eric Musselman**, entrenador de Golden State Warriors, el equipo revelación de la temporada en la NBA; y **Oscar Quintana**, entrenador del Fuenlabrada, uno de los valores emergentes en la nueva generación de técnicos nacionales. El



▲ La inauguración del Clínic Internacional de Badalona.



▲ Una panorámica de la instalación donde se celebraron las conferencias.



▲ Anton Comas entregó a la Alcaldesa Maite Arqué y al Concejal de Deportes José Antonio Lara una placa conmemorativa del evento.



▲ Pesic preparándose para una de las charlas ofrecidas.

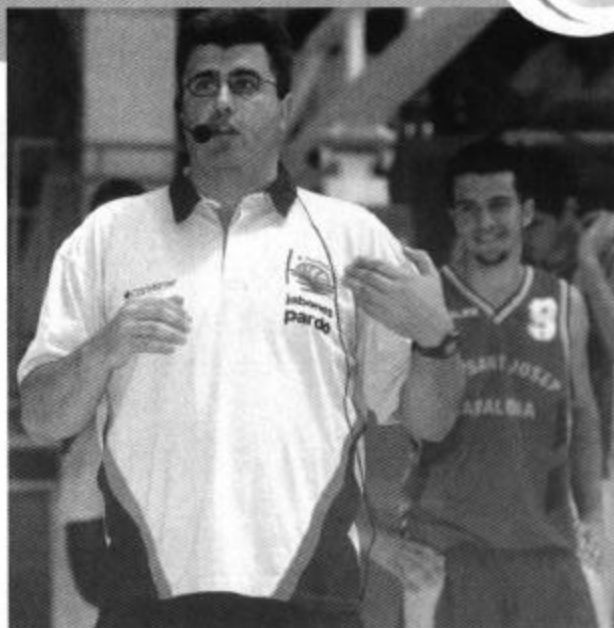


▲ Obradovic, didáctico y espectacular en sus explicaciones.

del Basket



▲ Musselman explicó muchos conceptos interesantes.



▲ Óscar Quintana acaparó la atención general.

temario fue variado. Musselman habló sobre "Organización del contraataque", "Situaciones defensivas especiales" y "Ataque: saques de fondo". Obradovic explicó el "Trap en el poste bajo"; Pesic disertó sobre "Normas generales para el juego de ataque" y "Conceptos básicos de la defensa del pick and roll"; y finalmente Quintana se explayó en "Juego rápido: transiciones" y "Situaciones de final de partido".

Tenemos que destacar como la ciudad de Badalona se entregó para que el éxito del clínic fuera total. En la clausura del acontecimiento, como viene siendo tradicional, se entregó el Trofeo al Mejor Entrenador del año, que recayó en **Paco Olmos**, entrenador del Pamesa Valencia. El Trofeo lo entregó la Sra. **Eva Latorre**, viuda de Antonio Díaz Miguel. Se contó, asimismo, con la presencia de Doña **Malte Arqué**, Excelentísima Alcaldesa de Badalona, de Don **José Antonio Lara**, Concejal de Deportes del Ayuntamiento, y del Presidente de la AEEB, Don Anton Comas. Hay que destacar también la colaboración del club Sant Josep que puso a disposición de los conferenciantes los jugadores necesarios para las demostraciones. □



Insignia de oro y brillantes a Ángel Fernández

Durante la celebración del Clínic, la AEEB, por medio de nuestro Presidente Anton Comas, hizo entrega a Don **Ángel Fernández**, socio de la Asociación -en la foto- de la insignia de oro y brillantes por su extraordinaria contribución al desarrollo de nuestra Entidad. □

El Corte Inglés



Ajuntament de Badalona

Clínic Internacional "Final Four"



▲ El acto de inauguración del Clínic "Final Four" con la asistencia de los conferenciantes y de las distintas autoridades.



Al máximo nivel

En ocasión de la celebración de la "Final Four" de la Euroleague, jugada en el Palau Sant Jordi de Barcelona, entre los actos a destacar capta la atención el Clínic Internacional organizado por la Asociación Europea de Entrenadores (EABC), que contó con la colaboración de la AEEB, la ACEB, la



▲ Anton Comas, con Billy Gillispie y Sergio Rouco, primer y segundo entrenador de UTEP.



▲ Los jugadores de la cantera del Barcelona colaboraron en las demostraciones prácticas.



▲ Billy Gillispie en acción durante una de sus charlas.

ULEB, FIBA Europa, la Generalitat de Catalunya, y el Ayuntamiento y la Diputación de Barcelona. El Clínic contó con la asistencia de 300 entrenadores provenientes de diez países europeos y, como conferenciantes, presentó a **Manel Comas** y **Bozidar Maljkovic** -entrenadores campeones en torneos continentales- y **Billy Gillispie**, entrenador jefe de la Universidad de Texas El Paso (UTEP). Las charlas versaron sobre "Conversión defensa-ataque" (Comas), "Relación juego exterior-juego interior" (Maljkovic) y "Movimientos de ataque" y "Estructura defensiva" (Gillispie).



▲ Manel Comas explicando sus conceptos de juego.



▲ Anton Comas hizo entrega de una placa de agradecimiento a Josep Maldonado, por la colaboración prestada por la Secretaría General de Deportes de la Generalitat de Catalunya.

En el acto de presentación estuvieron presentes distintas autoridades políticas y deportivas, destacando la asistencia del Secretario General de Deportes de la Generalitat de Catalunya, Don Josep Maldonado; la del Presidente de la Asociación Americana de Entrenadores, Don Luis Martínez, además del Presidente de la ACB, Don Eduardo Portela, el Presidente de la Federación Catalana, Don Enric Piquet, y el Presidente de la Asociación Catalana de Entrenadores, Don Josep Lluís Cortés. Destacar también la colaboración de los jugadores de formación del F.C. Barcelona, que ayudaron a los conferenciantes en sus demostraciones. □



▲ Maljkovic, uno de los "grandes" en Europa durante su conferencia.



▲ Las asistencias de entrenadores al Clínic "Final Four" fue masiva.




 Generalitat de Catalunya
 Departament de Cultura
 Secretaria General de l'Esport
 Ajuntament de Barcelona  Diputació de Barcelona

Actividades AEEB

Trofeo Antonio Díaz Miguel

Paco Olmos, el mejor del año

El trofeo "Antonio Díaz Miguel" al mejor entrenador de la temporada 2002-03 fue entregado, previa votación de los entrenadores socios de la AEEB, a Paco Olmos, el debutante entrenador del Pamesa Valencia que al frente de su equipo ha realizado una campaña realmente espectacular tanto por resultados conseguidos como por juego ofrecido. El Pamesa Valencia logró ganar la primera edición de la ULEB CUP, que rápidamente se ha convertido en la segunda competi-



▲ Paco Olmos, con el trofeo "Antonio Díaz Miguel" tan brillantemente conseguido.

ción continental más importante, clasificándose de esta manera para jugar la Euroleague para la temporada que ahora empieza. Este puesto fue refrendado por un segundo lugar en la Liga, donde cedieron únicamente frente al Barcelona en la final, y por las semifinales alcanzadas en la Copa del Rey. Un palmarés brillante que ha permitido a Paco Olmos asentarse en el básquet de élite y recibir el reconocimiento más prestigioso, que es el de sus propios compañeros de trabajo. En la votación final, Olmos terminó en primer lugar por delante de Svetislav Pesic, segundo, y Pedro Martínez, tercero. □

Clínic "Setmana Santa 2003"



Organizado por la Asociación Catalana de Entrenadores, en colaboración con la AEEB y el CB Tarragona, se llevó a cabo el Clínic de "Setmana Santa 2003" durante los días 14 al 16 de abril pasado. Con la asistencias de cerca de 150 entrenadores provenientes de toda Catalunya, las conferencias corrieron a cargo de **Valentí Junyent** sobre "Deporte y empresa"; **Aíto García Reneses**: "Contraataque"; **Joan María Gavaldá**: "Dirección de equipo. El base"; **Alfred Julbe**: "Ataque por conceptos"; **Ricard Casas**: "Bloqueos directos". □



XV Clínic "Deputación Ourense"



Los días 1, 2 y 3 de mayo, bajo la organización de la Diputación de Ourense y la AEEB se celebró la XV edición del tradicional clínic que fue inaugurado por Don **José Luis Valladares**, Diputado de Deportes, y por Don **Anton Comas**, Presidente de la Asociación Española de Entrenadores. En el acto, nuestro Presidente hizo entrega de una placa a Don **Juan Manuel Jiménez**, alcalde de Verín y socio de nuestra entidad, en reconocimiento a la labor efectuada en la organización de todos los clínicos como cabeza visible del acontecimiento. Los conferenciantes fueron **Aíto García Reneses**, que habló sobre "Importancia del ataque libre" y "Fundamentos individuales para atacar la zona"; **Sergio Scariolo**, que disertó sobre "Defensa individual: conceptos individuales" y "Situaciones concretas: defensa 2c1 y rotaciones defensivas"; **Pepe Casal**, que explicó conceptos sobre "Preparación física con balón" y "La mejora de los movimientos de pies en defensa"; y **Angel Navarro**, que habló de "Ataque con jugadores polivalentes" y "Defensa en zona". Asimismo se llevó a cabo una mesa de trabajo con todos los conferenciantes y los asistentes al clínic, y que fue moderada por Vicente de Becerra Gil. □

Actividades AEEB

XV Clínic de base Diputación de Alicante

Organizado por la Diputación de Alicante, y la AEEB, se celebró en el pabellón municipal de la localidad alicantina de El Campello, los pasados días 7 y 8 de junio, el tradicional clínic de base con contó con la asistencias de 80 participantes y que tuvo como conferenciantes a **Sergio Scariolo** y **Manel Comas**. El acto fue inaugurado por el

Presidente de la AEEB, Sr. Anton Comas. □



I Clínic Sabadell 2003



En ocasión de la celebración del Campeonato de España Junior, se llevó a cabo, bajo la organización de la Asociación Catalana de Entrenadores (ACEB), un clínic que contó con la presencia de 50 entrenadores y tuvo como conferenciantes a **Sergio Scariolo** y **Aito García Reneses**. El primero habló sobre "Utilización del cambio defensivo", y el segundo de "Construcción de un sistema de ataque". □



Clínic Ameba 2003



El pasado 9 de junio, con el patrocinio y la colaboración de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Santomera, localidad de la Región de Murcia, se celebró el "Clínic Ameba 2003" bajo la organización de la Asociación Murciana de Entrenadores y contando con la colaboración de la AEEB, la Federación de Baloncesto de la Región de Murcia y el Club Baloncesto Santomera. Al acontecimiento asistieron 75 entrenadores y fue inaugurado por el Presidente de la Federación de Murcia, Sr. **Juan Carlos Hernández**, el Presidente de la Asociación Murciana, Sr. **Eduardo Noguera**, y el Presidente de la Asociación, Sr. **Anton Comas**.

Los conferenciantes fueron **Sergio Scariolo**, que habló sobre "Defensa del bloqueo directo"; **Ángel Cegarra**, cuya charla se centró en la "Elección y ejecución de un sistema de ataque"; y **Antonio Gómez**, que disertó sobre "Defensa 2-3, ajustes". □



Mesa redonda entre Asociaciones

El pasado 5 de julio tuvo lugar, durante el V Congreso de la Asociación Española de Fútbol Sala, una mesa redonda en la que participaron representantes de las Asociaciones de Entrenadores de Fútbol, Balonmano, Fútbol Sala y Baloncesto. Nuestra Asociación estuvo representada por el Presidente Anton Comas y el Vice Presidente Antonio García Montes. En dicha reunión, en la que se comentaron distintos aspectos de la organización y funcionamiento de las Asociaciones de Entrenadores, quedó patente el alto grado organizativo de nuestra entidad, que sigue siendo pionera en la búsqueda de nuevos caminos organizativos para todos los entrenadores. En la imagen, nuestros representantes junto con los representantes de otras Asociaciones en un momento de descanso de la mesa redonda. □





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

Cambios en las reglas oficiales de baloncesto: temporada 03-04

Dada la importancia de los cambios introducidos este año, he considerado oportuno realizar este artículo, comentando los cambios introducidos.

Estos cambios se centran en tres puntos básicos:

- SALTO ENTRE DOS
- TIEMPOS MUERTOS REGISTRADOS
- 24 SEGUNDOS

Iremos desgranando estos tres apartados, uno por uno.

▼ Art.21) SALTO ENTRE DOS.

Se introduce el concepto de *posesión alterna*. Es un método de conseguir que el balón esté vivo con un saque de banda, en lugar de un salto entre dos. Quiere esto decir que no existe el salto entre dos? La respuesta es No. El *Dibujo 1*, nos saca de dudas.

En situaciones de salto entre dos, que no sean las del comienzo de cada mitad o de cualquier período extra, los equipos recibirán, en alternancia, el balón para un saque de banda desde el lugar más cercano de donde la situación

Por José A. Martín Bertrán
Árbitro ACB y Euroleague. Entrenador



▲ Dibujo 2

tocado legalmente por un jugador en pista, o cuando se comete una violación de saque.

Ahora que hemos introducido el concepto de ALTERNANCIA, como lo indicaremos y lo más importante cómo sabremos a qué equipo le corresponde el "derecho de alternancia". *Dibujo 2*.

Se indicará mediante una flecha, ésta indicará la

dirección del juego, en la que se deberá seguir en el siguiente proceso de alternancia. Es decir si el derecho de alternancia corresponde al Equipo A, esta flecha debe señalar en dirección a la canasta que defiende el Equipo B. En esta medida, hay que aplicar el sentido común, y cualquier elemento es bueno para poder realizar la función de la flecha, si ésta no la tenemos disponible (p.ej nos podría servir unos potes de refresco ...etc) y siempre contando con la colaboración de entrenadores, jugadores, árbitros y auxiliares de mesa.

de salto entre dos se produjo.

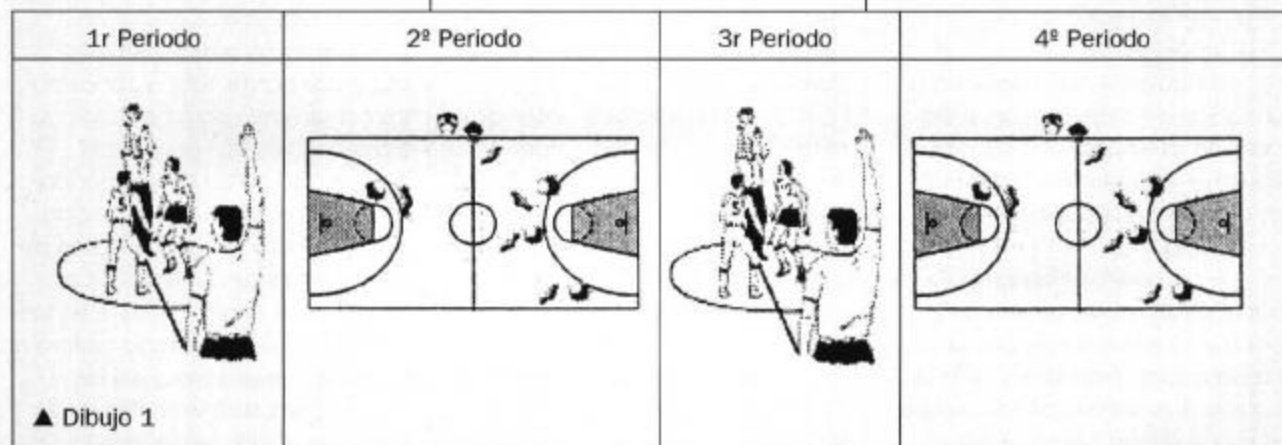
El equipo que no obtiene el control de balón, en el salto entre dos inicial, de la media parte o período extra, empezará el proceso de la posesión alterna, recibiendo el balón para un saque de banda, como se indica en el párrafo anterior.

¿Cuándo se inicia este proceso de *posesión alterna*?

Empieza cuando el árbitro pone el balón a disposición del jugador para el saque de banda.

¿Cuándo acaba el proceso?

Acaba cuándo el balón es



▲ Dibujo 1

La dirección de la flecha se invierte cuando el proceso ha terminado. El encargado de esta maniobra será el Anotador.

Existen dos matizaciones importantes en este proceso:

Las violaciones de saque durante este proceso, conllevan la pérdida de la posesión alterna.

Las faltas de cualquier equipo durante este proceso, no conllevan la pérdida de la posesión alterna.

✓ Ejemplos prácticos.

• Situación

—1) Un árbitro lanza el balón para un salto entre dos inicial. Inmediatamente después de tocar el balón, se produce una retención entre A6 y B6.

• Regla

—Cómo no se ha establecido la posesión, el árbitro no puede utilizar la flecha para el proceso de alternancia. Un árbitro administrará un salto entre dos. Los jugadores implicados en la retención, A6 y B6 saltarán.

• Situación

—2) Durante el salto entre dos inicial, el saltador A5 coge ilegalmente el balón. El árbitro hace sonar el silbato y concede el balón a B5 en el lugar más cercano donde se produjo la violación. Cómo se establece la flecha de alternancia de posesión?

• Regla

—La primera posesión legal es para B5 que realizará el saque de banda. Cuando finaliza el saque, la flecha de alternancia de posesión será para el equipo A.

• Situación

—El equipo A tiene derecho a un saque de acuerdo con el proceso de alternancia. Antes que el equipo A complete el saque, se silba una falta al equipo A o B.

• Regla

—El procedimiento para sancionar una falta no se ve afectado por el proceso de alternancia. Se ha de anotar y sancionar la falta. El equipo A recibirá la posesión para el saque cuando tenga lugar el

próximo proceso de alternancia. El equipo A no perderá la oportunidad.

• Situación

—Durante el proceso de alternancia, el equipo A viola las reglas estipuladas para un saque, ya que deja el lugar asignado o tarda más de cinco segundos en dejar ir el balón

• Regla

—Cuando el equipo A viola las reglas estipuladas para un saque, pierde su turno en el proceso de alternancia. El equipo B realizará el próximo saque

• Situación

—¿Cómo empezarán el 2º y 4º períodos del juego?

• Regla

—Se concederá un saque en la prolongación de la línea central, enfrente de la mesa de anotadores, al equipo con derecho a la próxima posesión en el proceso de alternancia, después del fin del 1er y 3er período.

▼ Art. 27) TIEMPO MUERTO REGISTRADO.

El entrenador tiene derecho a solicitar cinco tiempos muertos registrados, durante el tiempo normal de juego.

Dos tiempos muertos registrados (TMR), pueden ser concedidos a cada equipo durante la primera mitad (1er y 2º períodos). Pueden ser acumulativos en un período únicamente

Tres TMR durante la segunda mitad (3er y 4º período). Pueden ser acumulativos en un período y al mismo tiempo un TMR por cada Período Extra.

En este apartado tanto FIBA como EUROLEAGUE aplican la misma norma.

En ACB (y en espera de la TV), se aplican la misma cantidad de TMR, pero sin acumular entre perío-

dos, es decir tenemos 1TMR por período y 2TMR en el 4º período. Cuadro 1.

Cuadro 1					
1ª MITAD		2ª MITAD		PERIODO EXTRA	
1P	2P	3P	4P		
2TMR		3TMR		1TMR	
No se ha de conceder tiempos muertos registrados no utilizados en la siguiente mitad o período extra.					

▼ Art. 39) VEINTICUATRO SEGUNDOS.

En este artículo se han introducido las variaciones más importantes, se basa en que la bocina de 24 segundos no para el cronómetro del partido, por lo cual deben ser independientes en cuanto a funcionamiento. Muchos de vosotros ya habréis recibido la notificación de vuestras federaciones, en el sentido de modificar el funcionamiento de dichos aparatos. Por qué es necesaria esta modificación? Lo veremos seguidamente.

El funcionamiento de ambos dispositivos debe ser independiente el uno del otro, ya que si bien el dispositivo del cronómetro debe poder parar el tiempo de juego, el dispositivo de 24 segundos no debe parar el tiempo de juego, sino que es el árbitro el que hará esta función, al señalar la violación de 24 seg, y será el cronometrador el que parará el cronómetro cuando vea la señal del árbitro.

Cuando un equipo tiene 24 segundos para lanzar a canasta, las condiciones para considerarse tiro a canasta son dos: que el balón salga de las manos del lanzador antes que suene la bocina de 24 segundos, y que después de dejar las manos del lanzador, el balón toque el aro. Si existe un lanzamiento, y el balón toca tablero o no lo toca, si se consumen los 24 segundos, será violación de 24 seg. Pero puede ocurrir que la

► bocina suena cuando el balón está en el aire, después de salir de las manos del lanzador:

- Si el balón entra, será válida.
- Si el balón golpea tablero (no el aro) o no lo toca, será Violación de 24 segundos.
- Si el balón toca el aro, pero no entra, la pelota queda viva. No se ha producido violación y el juego debe seguir sin interrupción, diagrama 3.

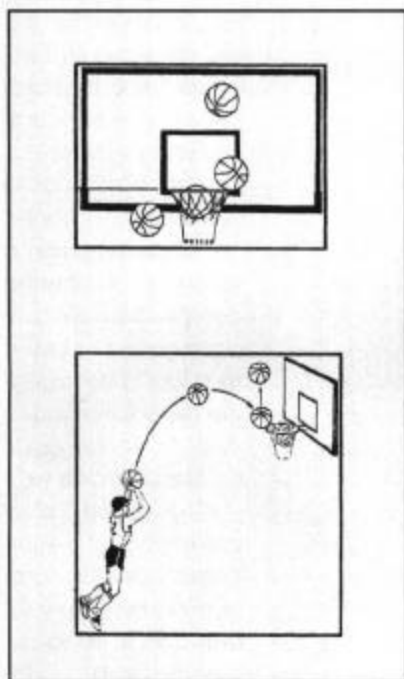


DIAGRAMA 3

Del mismo modo si la señal de 24 segundos suena por error, mientras un equipo tiene control del balón, la señal debe ser obviada y el juego continuará. Todos recordamos contraataques cortados por fallos en el aparato de 24 segundos, incluso en medio campo. Esta situación ya no repercutirá negativamente en el juego.

Ahora bien, si a juicio del árbitro, un equipo es colocado en desventaja por el sonido erróneo del dispositivo, el árbitro tiene la facultad de detener el juego inmediatamente. Se otorga posesión de balón y nuevos 24 seg. al equipo que previamente tenía el balón cuando sonó el dispositivo.

Durante la pretemporada ha habido una situación de juego que ha creado confusión. Hay un tiro, la pelota toca el aro, pero no entra, y suena la bocina de 24" por error. Haya o no haya control de balón por cualquier jugador de ambos equipos, la señal de 24" se ignora y el juego continúa. Esta interpretación se ha modificado por parte de la FIBA con fecha de comunicación oficial del 18/9/2003, unificando de esta manera la interpretación de regla tanto en las competiciones FIBA como en la ACB y Euroliga.

A continuación os expongo una serie de ejemplos que espero que sean aclaratorios.

• Situación

—Durante un lanzamiento a canasta por A5, cuando el balón está en el aire y suena la señal de 24 segundos. El balón rebota en el aro y es cogida por a) B6 o b) A6

• Regla

—Jugada legal en a) y b). El reloj del juego no se para y, por tanto, el juego continúa con una nueva cuenta de 24 segundos.

• Situación

—Después de un lanzamiento a canasta por parte de A5 y mientras el balón está en el aire suena la señal de 24 segundos. Inmediatamente después el balón entra o golpea el tablero, rebota, rueda por el aro y entra en la canasta.

• Regla

—La canasta es válida, dos o tres puntos. La señal de 24 segundos no implica que el balón esté muerto.

• Situación

—Cuando A5 lanza y el balón está en el aire, suena la señal de 24 segundos. El balón golpea el table-



ro (no el aro) o no toca nada y es cogida por a) B6 b) A6

• Regla

—Violación de 24 segundos y posesión para el equipo B

• Situación

—El equipo A consigue el control del balón cuando quedan 26 segundos para el final del 4º periodo. Cuando quedan 2,5 segundos, A5 realiza un lanzamiento a canasta y mientras el balón está en el aire suena la señal de 24 segundos. Inmediatamente después el balón toca el aro y es alejado por B5, después de esto suena la bocina de final de partido.

• Regla

—Jugada legal. La señal de 24 segundos no implica que el balón esté muerto, no se para el reloj del partido.

• Situación

—El jugador B5 intenta un lanzamiento a canasta que no toca el aro. El jugador A5 consigue el control simultáneamente con la señal de 24 segundos. ¿Es una violación?

• Regla

—Sí, es una violación de 24 segundos porque el balón no tocó el aro. □

Defensa individual

Por Sergio Scariolo

Entrenador ACB

Intentamos examinar los conceptos generales, los principios básicos.

El primero, es que la fórmula mágica del éxito no existe: el que es importante, el cómo más. Como un equipo vive, trabaja, interconecta, sueña, sufre, todos los días y juntos. Todo esto se nota en como los jugadores se pasan la pelota entre ellos y con qué disponibilidad al sacrificio actúan. En el baloncesto de élite, la táctica tiene hoy una importancia considerable, sea como táctica individual, sea como táctica colectiva (scouting); haremos referencia a la primera, no a la segunda.

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES

1) Fuerte responsabilidad individual en la anticipación de la línea de pase, el aguantar el 1 contra 1, el cerrar el rebote.

2) Normas de ayuda y rotación lo más estrictas posible.

3) Base de defensa de los bloqueos directos e indirectos más usados, con excepciones.

4) Uso del cuerpo y comunicación verbal. (contacto físico y señales)

5) Educación de la concentración en la táctica individual (estudio del rival y de las opciones mejores).

Todo esto lleva a un rendimiento defensivo, individual y colectivo, que hay que evaluar independien-

temente del resultado final, con imágenes y estadísticas específicas. Queremos "puntear" como mínimo el 50% de los tiros efectuados por el equipo rival, en cada partido; y tenemos unos objetivos, fijados tras un estudio de los mejores de la competición, por ejemplo:

■ Conceder un porcentaje en el tiro de dos puntos inferior al 48%

■ Conceder un porcentaje de tiro de tres puntos inferior al 33%

■ Conceder un porcentaje de rebotes ofensivos inferior al 33% de los defensivos capturados

■ Forzar 13 o más pérdidas

■ Conceder menos de 10 puntos de contraataque

2) Transición Defensiva. Tras un tiro, o una pérdida, tenemos una prioridad y tres normas: no conceder bandejas, si es necesario mediante la utilización de faltas; bajar a la pintura, coger los 5 hombres (si es necesario cambiando), coger al hombre balón con la prioridad de contener su penetración a la línea de centro campo; Subiremos la agresividad conforme baje la emergencia del contraataque rival.

Tras un tiro (4) y (5) van al rebote, o al palmeo, (3) según características propias/del rival, (1) y (2) presiden la zona del rebote largo, y garantizan no tener a ningún hombre detrás para un pase largo. Identificar a los

tiradores de transición (3p), y defender a los trailers con contacto a partir de la "zona crítica" (1m. Fuera de la línea de 3p.). Body-Check y desviar al primer trailer, en principio de 3/4 si toma posición en el poste bajo. Salida vertical de un paso contra el pick and roll de transición, en principio pasando detrás con el hombre balón.

3) Defensa del balón.- Si no hay amenaza de contraataque, queremos establecer nuestra presión al balón a la línea de 1/2 campo, con el objetivo de retrasar el inicio de la jugada, forzar reversos, no conceder penetraciones (riesgo relativo):



manos activas, en principio un brazo de distancia, intentar el robo solo si la ocasión lo ofrece con claridad. Queremos mantener el cuerpo entre balón y canasta hasta que llegue en la "zona crítica". Hacer que empiecen la jugada con 15 o menos segundos de posesión es un buen resultado.

4) Anticipación de la línea de pase. Queremos anticipar los pases de entrada de las jugadas tomando cierto riesgo (cuerpo en la línea de pase) hasta que podamos, y durante la jugada dentro de la "zona crítica": mas allá, dejamos a la libre interpretación de la situación: si es posible con equilibrio, animamos a los jugadores para que lo hagan. Contra back-door, solo giramos la cabeza, cambiando la función de brazos y manos.

5) 1 contra 1 en zona crítica. Si forzamos al rival a recibir fuera de ella, podemos situarnos a un brazo de distancia, en una posición cómoda, preparándonos a mover los pies para reaccionar a una probable penetración. Si un rival ha recibido dentro de ella, la distancia será inferior, y atacaremos al balón para obligar al rival a protegerlo (tipo esgrima).

Utilización del criterio "a muro", o "mandar a la banda".

a) "A muro": el preferido con buenos defensores, y en fase de formación. La postura del cuerpo varía en dependencia de la mano mejor, la velocidad y eficacia de tiro (y el punto de la cancha) del rival, y sus intenciones (balón entre piernas? Encima de la cabeza? En una cadera?). Objetivo: moviendo lateralmente los pies, mantener el pecho entre balón y canasta; contactos de pecho, no de manos o piernas.

b) "A la banda": Cuerpo entre balón y centro de zona, pies paralelos a la línea de fondo, mano interna atacando al balón. Objetivo: enviar la penetración hacia la esquina, y de toda manera lejos del centro de la zona. Utilidad de esta-

blecer un numero mínimo (dos? tres?) de botes que el defensor tendrá que "aguantar" para cumplir con su tarea.

Muy importante es asumir una posición de 1c1 defensivo en buen equilibrio tras un intento de anticipación, una ayuda, un bloqueo; de cualquier manera tras cada tiro, es responsabilidad de cada defensor contactar con su rival, girarse, mantener una posición entre hombre y canasta aguantando y con pequeños desplazamientos laterales. No dejarse empujar debajo del aro.

6) Las posiciones del 5 contra 5. Ya hemos comentado como queremos anticipar la línea de pase en el lado balón; en el lado débil, la idea es de estar cerca de la línea ideal que divide longitudinalmente la cancha, en una posición cómoda para ver al hombre defendido y al balón, lo mas cerca posible de la línea de pase (máximo un paso por debajo de ella). A cada movimiento de balón, con pase o con bote, corresponde un movimiento de cuatro hombres ajustando su posición.

La reacción más delicada es siempre la del hombre que defiende el balón, cuyo "salto hacia la pelota" tiene que ser inmediato nada mas salir el balón de las manos del rival.

6) Ayudas y rotaciones. Creo en un sistema de ayudas que parte de la necesidad que el defensor del hombre balón lo defienda "ignorando" la existencia de las ayudas, y que los otros estén dispuestos a sacrificarse para ayudar al compañero rebasando equilibradamente y generosamente. Me parece decisivo que todos sepan en cada momento que hay que hacer si se produce una penetración, sobre todo los encargados de mandar la primera y la segunda ayuda. Considero igual de peligroso y negativo el no mandar una ayuda necesaria, como el mandar una ayuda innecesaria o ayudar desde el hombre equivocado o demasia-

do pronto. Lo mas parecido es el sistema de rotaciones en los distintos casos de penetración, lo mas fácil será para el equipo dominarlo y para el entrenador fijar responsabilidades y corregir.

a) Penetración al fondo. Primera ayuda del ultimo hombre del lado opuesto; decisión si recuperar o quedarse, activando las rotaciones.

b) Penetración al centro. Primera ayuda del ultimo hombre del lado opuesto; tipo de ayuda y su "timing"

c) El poste alto. Nunca en la primera ayuda; su opción, es entrar en la rotación.

d) Las ayudas "cortas" del balón. "De dentro a fuera".

7) Juego Interior. Objetivo: mantener el balón lo mas lejos posible de la canasta.

a) Poste alto: en principio, anticipación como si de un exterior se tratara; opción de dejar la anticipación en la línea de tiro libre y flotar, para ayudar contra un poste bajo defendido por delante. No a medias tintas: anticipar o flotar.

b) Poste bajo: en principio, el defensor estará por delante si el balón está por debajo de la línea de tiro libre, y de tres cuartos por arriba, si está por encima de ella. La protección contra el pase "lob" viene asegurada por el defensor del hombre más cercano a la línea de fondo (poste bajo o esquina), o por el defensor del poste alto, si así se ha decidido.

Si el poste bajo recibe, al margen de las características individuales, se intentara "empujarlo" hacia la línea de tiro libre, mientras los defensores de perímetro más cercanos "entraran" al bote, manteniendo la prioridad de recuperar hacia su propio hombre tras la ayuda y en el caso de que éste corte hacia canasta.

La alternativa será forzar al reverso el poste bajo, y mandar un 2 contra 1 desde el ultimo hombre del lado débil, con consecuente relevo como si de una ayuda se tratara. ■

En caso de movimientos dentro de la pintura (corte de poste bajo a poste bajo, o de poste alto a poste bajo), queremos romper la trayectoria sin balón del atacante con un body-check, sin perder de vista el balón, para evitar que tome una línea directa hacia la pelota o la canasta, y forzarle a pasar detrás y no por delante del defensor.

8) Bloqueos directos. La opción básica es responsabilizar al defensor del hombre balón en defender el lado opuesto al bloqueo, hacer salir el defensor de quien bloquea dos pasos hacia el hombre balón, dejando pasar el defensor del hombre balón entre el bloqueador y el compañero que ha salido a la ayuda.

Hay otras formas muy utilizadas pero que pertenecen más a la esfera táctica.

9) Bloqueos indirectos. Veamos rápidamente las formas básicas (es decir las que hay que utilizar si en la preparación del partido no establecemos algo diferente) de defender a los bloqueos indirectos más frecuentemente usados.

a) *Pindown*: Usar el body-check para alejar al rival del punto de bloqueo e intentar pasar entre el y el bloqueador; si no es posible, decidir según la altura del bloqueo o las características del rival, si pasar por arriba o perseguir; en este caso el defensor del bloqueador colaborará con un paso de ayuda en la dirección del balón y en el caso de retraso muy grave, podremos utilizar un cambio defensivo.

b) *Stagger* (horizontales y verticales): será más difícil forzar el último bloqueo así que perseguiremos en los dos bloqueos consecutivos sin perder contacto, y haremos salir en ayuda el defensor del último bloqueador, mientras que el defensor

del primero ocupará la pintura para recoger una eventual continuación hacia dentro del segundo bloqueador.



c) *Box to Box*: Enviaremos con un body check hacia arriba el contrario, pasando entre él y el bloqueador, o justo detrás de este último; el defensor del bloqueador, sin perder de vista el balón, retrasará el corte con un "bump" para luego recuperar inmediatamente hacia su propio hombre.

d) *Bloqueos ciegos tipo "flex offense"*: Enviaremos hacia arriba al que corta, también aquí con la ayuda de un body-check del defensor del bloqueador.

e) *Zipers*: En el lado fuerte, utilizando el body-check, intentaremos evitar el contacto entre los contrarios, para permitir a los dos defensores de pasar agresivamente entre hombre y balón. En el lado débil, daremos espacio al defensor del jugador bloqueado, para que

pueda pasar entre bloqueador y bloqueado.

Para practicar estas situaciones, prefiero utilizar ejercicios sencillos y que reproduzcan situaciones reales, desde el 1 contra 1 al 4 contra 4, posiblemente en las que la defensa que recupera el balón o coge el rebote pueda salir al contraataque, defendida por el jugador o el equipo que atacaba, que se convierte en defensor.

También me gusta organizar un 5 contra 5 con tanteo especial, en el que el ataque trabaja situaciones que nos interesa entrenar, acumula dos puntos por cada canasta y uno por cada rebote ofensivo capturado, mientras que la defensa suma un punto por cada posesión terminada sin recibir canasta, por cada recuperación, por cada falta en ataque recibida y por cada balón significativamente desviado o taponado.

Conclusión: Nunca he tenido en mis equipos un número muy alto de buenos defensores individuales, quizá porque prefería seleccionar a los jugadores exteriores más en base a su talento ofensivo, presumiendo de poder mejorar su rendimiento defensivo con el trabajo diario, la motivación y la organización defensiva. Y el resultado ha sido colocar al equipo en las posiciones de arriba de casi todas las estadísticas defensivas, y llegar a tener la consideración de ser un buen equipo defensivo.

Quizás no se podrá enseñar a malos tiradores a meter triples con altos porcentajes, pero hacer que nuestros equipos lo den todo en defensa, sin ahorrar energías y sin preocupación para sus prestaciones individuales, es un objetivo perfectamente al alcance de cualquier equipo en cualquier categoría. □



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

Importancia de la hidratación en el deporte de élite

Si fundamental es la hidratación en las distintas épocas del año, en verano es especialmente importante.

Beber antes del ejercicio mejora el rendimiento, nunca hay que comenzar el ejercicio sin estar bien hidratado; esto podría aumentar el riesgo de enfermedad por calor.

Recomendamos una hidratación óptima e incluso forzar la hidratación las veinticuatro horas previas al ejercicio físico y medio litro aproximadamente dos horas antes, al objeto de que toda la cantidad que exceda de la necesaria hidratación se elimine en forma de orina, evitando la sobrehidratación que en cualquier caso es muy improbable.

La elevada temperatura, la humedad ambiental aumentada, la intensidad del ejercicio y los deportes de larga duración comportan una mayor necesidad de líquidos para evitar la deshidratación del deportista. La frecuencia de la micción, el color y el volumen de la orina son datos sencillos que nos ayudan a conocer el estado de deshidratación del deportista.

Durante el ejercicio, los atletas deben de comenzar a hidratarse cuanto antes, de manera regular, en pequeñas cantidades y evitando sobrecargas.

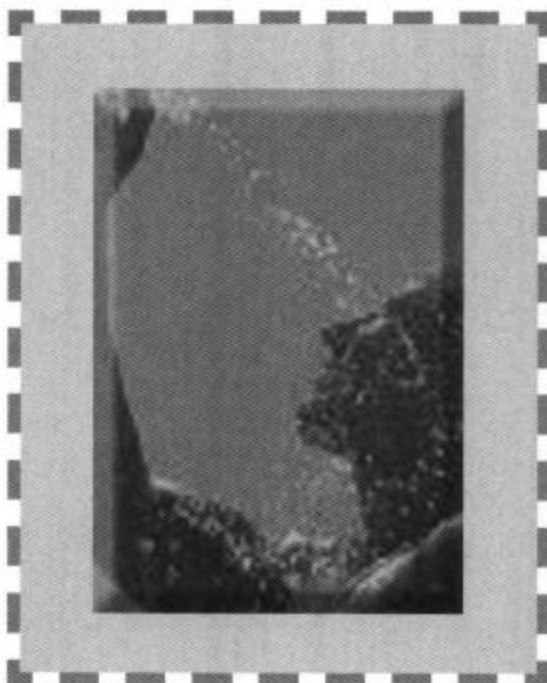
Los líquidos que se consuman deben estar más fríos que la temperatura ambiente, aproximadamente entre 15 y 20°. Los líquidos deben de estar disponibles y servirse en envases que se puedan beber de una forma fácil y sin interrupción durante el ejercicio físico.

Por el Dr. Javier Vaquero

Hospital General Universitario Gregorio Marañón, Madrid

y el Dr. Alfonso del Corral

Servicios Médicos del Real Madrid C.F. Madrid



Deben evitarse bebidas gaseosas, jugos concentrados, café o bebidas con alcohol, este tipo de bebidas ayudan a la aparición o mantenimiento de la deshidratación.

En los ejercicios de menos de una hora de duración, hay poca evidencia fisiológica que nos permita conocer si existe diferencia entre el consumo de agua o líquidos con carbohidratos o líquidos con electrolitos. Sin embargo cuando la duración es superior a una hora o las condiciones de calor, intensidad, humedad, etc. son intensas, si existen diferencias, siendo más beneficioso utilizar líquidos con carbohidratos y electrolitos.

Recomendamos que además de agua, hay que tomar otras bebi-

das en las que haya un aporte de carbohidratos y electrolitos, aproximadamente unos 60 g. de carbohidratos por hora, para mantener los niveles necesarios de ener-

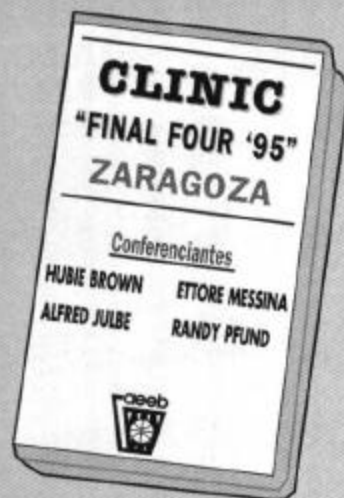
gía y evitar o retrasar la aparición de fatiga.

Las bebidas isotónicas son especialmente útiles después del deporte, ya que al ingerirse con ellas electrolitos producen una necesidad de mayor ingesta. Si bebemos solamente agua, rápidamente obtendremos sensación de saciedad y plenitud, a pesar de que el organismo no está todavía completamente hidratado. Por eso es recomendable después del esfuerzo físico usar bebidas especialmente preparadas (isotónicas y bebidas rehidratantes de diferentes casas comerciales), para evitar calambres musculares y otros tipos de patologías.

La rehidratación posterior al ejercicio es muy importante, hay que continuar ingiriendo fluidos, ya que una importante cantidad se han perdido por el sudor y cierta cantidad se siguen perdiendo durante la producción de orina. Una hidratación efectiva y segura no debe ser exclusivamente manejada bebiendo simplemente agua, el sodio deberá ser reemplazado como tal. La deficiencia de otros minerales como calcio, magnesio y potasio pudiesen también causar calambres musculares.

Son muchos los trabajos que nos informan de la importancia del momento inmediatamente después del ejercicio, es evidente que la falta de agua supone un factor crítico tras cada sesión de entrenamiento y competición. □

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).

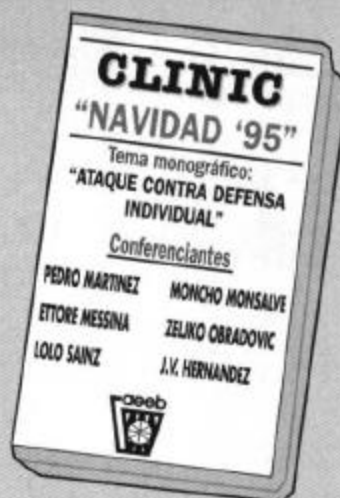
Precio: 24 € + gastos de envío



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).

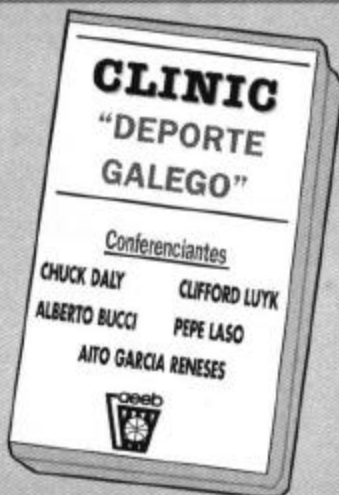
Precio: 24 € + gastos de envío



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

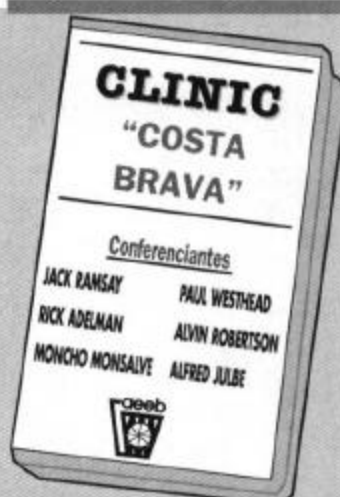
Precio: 24 € + gastos de envío



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 (Lasos); 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

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

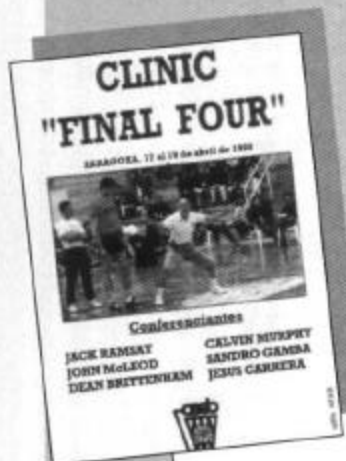


CLINIC
"COSTA BRAVA"

Conferenciantes

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

Precio: 6 € + gastos de envío



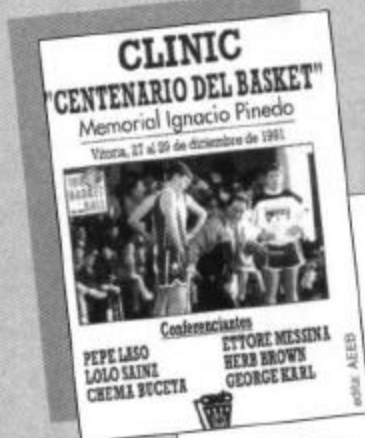
CLINIC
"FINAL FOUR"

Conferenciantes

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

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

Precio: 6 € + gastos de envío



CLINIC
"CENTENARIO DEL BASKET"

Conferenciantes

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

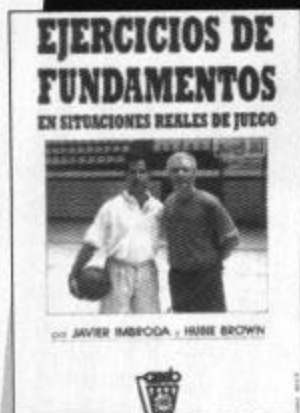
ETTORE MESSINA
LOLO SAINZ
HERB BROWN
GEORGE KARL
PEPE LASO
CHEMA BUCETA

Precio: 6 € + gastos de envío

PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO a la AEEB:

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

COLECCION DE LIBROS A.E.E.B.



EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS EN SITUACIONES REALES DE JUEGO

Por:
**JAVIER IMBRODA
y HUBIE BROWN**

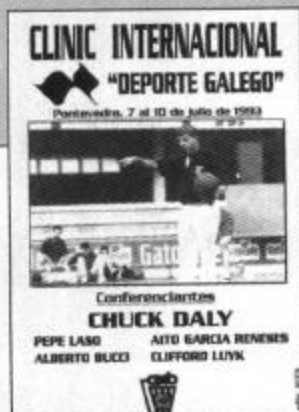
Precio: 6 € + gastos de envío



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

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

Precio: 9 € + 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

La EABC con el programa "Young Coaches"



▲ Todos los participantes en la reunión técnica entre EABC y FIBA.

Los pasados días 31 de mayo y 1 de junio se celebró en Madrid una importante reunión entre los representantes de la FIBA (Federación Internacional) y la EABC (Asociación Europea de Entrenadores) con el propósito de plantear un trabajo de preparación para instructores para el programa "Young coaches" que organizan conjuntamente dichas entidades en todos los países

del mundo y de forma especial en los europeos con menor desarrollo.

A la cita participaron 11 profesores de distintos países europeo, y **Chema Buceta** fue el profesor encargado de impartir el curso que fue presidido por el Presidente de la EABC,



▲ Un momento de una de las sesiones de trabajo.



Sr. Anton Comas, y contó con la presencia, como representante oficial de la FIBA, del Sr. Zoran Radovic. □

◀ Anton Comas, Presidente de la EABC, con Chema Buceta -a la izquierda-, profesor del curso de instructores, y Zoran Radovic -a la derecha-, representante de la Federación Internacional.



Fundación Pedro Ferrándiz

CENTRO INTERNACIONAL DE DOCUMENTACIÓN
E INVESTIGACIÓN DEL BALONCESTO



IV Bienal Internacional del Baloncesto en las Bellas Artes

Febrero, Marzo y Abril del 2004
Alcobendas, Madrid

B A S E S

1 ♦ SECCIONES

El certamen consta de dos secciones: PINTURA Y ESCULTURA.

2 ♦ TEMÁTICA

Las obras tendrán como única base temática el Baloncesto en todos sus aspectos, dentro de las más amplias libertades expresivas y uso de procedimientos.

3 ♦ PARTICIPANTES

Podrán concurrir artistas de cualquier nacionalidad con un máximo de dos obras.

4 ♦ RECEPCIÓN DE OBRAS

4.1) La entrega se efectuará a partir del mes de Septiembre de 2003 y el plazo de admisión finalizará el 15 de Enero de 2004. Las obras deberán ser consignadas a la:

**IV BIENAL INTERNACIONAL DEL BALONCESTO
EN LAS BELLAS ARTES**
Fundación Pedro Ferrándiz
Edificio Borislav Stankovic Avda. Olímpica, 22
(Arroyo de la Vega) 28108 Alcobendas
Madrid. ESPAÑA

En todos los casos las obras han de ir acompañadas de la correspondiente hoja de inscripción que se incluye en estas Bases y una biografía resumida de sus actividades artísticas.

4.2) Los gastos de transporte y, en el caso de artistas residentes fuera de España, los gastos de aduanas, serán a cargo del participante.

4.3) De toda obra recibida se entregará al autor o su representante un resguardo que servirá para poder retirarla en su día.

5 ♦ SELECCIÓN

5.1) Un Comité de expertos presidido por el Director de la Bienal seleccionará los trabajos que deberán figurar en la misma, en atención a su categoría artística y al cumplimiento de estas Bases.

5.2) Las obras admitidas no podrán ser retiradas hasta la clausura de la Bienal.

6 ♦ JURADO

Un jurado cuyo fallo será inapelable, otorgará los Premios que a continuación se relacionan.

7 ♦ PREMIOS

7.1) Los premios se otorgarán de la siguiente forma:

PINTURA

1º PREMIO "ALBERTINO DE FIGUEIREDO" - (12.020 Euros) y medalla.
2º PREMIO "FIBA" - (6.010 Euros) y medalla.

ESCULTURA

1º PREMIO "AFINSA" - (12.020 Euros) y medalla.
2º PREMIO "CIUDAD DE ALCOBENDAS" - (6.010 Euros) y medalla.

7.2) Los premios no podrán ser declarados desiertos.

8 ♦ FALLO

El jurado emitirá su fallo antes del día fijado para la inauguración de la Bienal.

9 ♦ INAUGURACIÓN

La Bienal se inaugurará el día 9 de Febrero de 2004, y se clausurará el día 30 de Abril del 2004.

10 ♦ DIMENSIONES MÁXIMAS PARA LA SECCIÓN DE PINTURA

Las obras presentadas no excederán los 2,00 x 1,50 metros indistintamente en altura o en anchura, y deberán ser enviadas debidamente enmarcadas con un listón o baquetón de madera cuyo grueso no exceda de 3 centímetros.

11 ♦ DIMENSIONES y PESOS MÁXIMOS PARA LA SECCIÓN DE ESCULTURA

11.1) Las obras presentadas no excederán los 2 metros de altura y 1,50 metros de ancho y su peso no rebasará los 500 Kg. Si la escultura es desmontable, podría sobrepasar los límites anteriores en su conjunto, pero ninguna de sus partes podrá rebasarlos.

11.2) Las obras se presentarán en materia definitiva.

12 ♦ PROPIEDAD DE LAS OBRAS

Las obras premiadas quedarán en propiedad de la FUNDACIÓN PEDRO FERRÁNDIZ, así como los derechos de difusión y reproducción que consideren oportunos

13 ♦ PROTECCIÓN DE LAS OBRAS

La Bienal pondrá el máximo celo en el cuidado de las obras, pero declina toda responsabilidad derivada de cualquier accidente.

14 ♦ DEVOLUCIÓN DE LAS OBRAS

14.1) A los autores de las obras no aceptadas por el Comité de Admisión, se les comunicará tal decisión y deberán retirarlas ellos mismos o sus representantes debidamente autorizados, a partir de la apertura de la Bienal y dentro de los 30 días siguientes, previa presentación de los correspondientes recibos.

14.2) Los autores de las obras expuestas las retirarán dentro de los 30 días siguientes a la clausura de la Bienal, previa presentación de los recibos correspondientes.

14.3) Transcurrido el plazo fijado, las obras que no hayan sido retiradas, quedarán en propiedad de la FUNDACIÓN PEDRO FERRÁNDIZ

15 ♦ ACEPTACIÓN DE LAS BASES

15.1) Los participantes, por el sólo hecho de concursar, aceptan todos los puntos contenidos en estas Bases y las decisiones y fallos del Comité de Admisión y del Jurado, sin derecho a reclamación.

15.2) Asimismo, autoriza la citación de su nombre, así como la reproducción de sus trabajos dentro del programa establecido por la Bienal para su promoción.

15.3) Los trabajos presentados deben estar libres de derechos que puedan detentar terceros, considerándose la Organización de la Bienal exenta de toda responsabilidad en caso de litigio o discusión que pueda surgir de ello.

15.4) En el supuesto de que se produjera alguna reclamación, se resolverá ante los Tribunales de Justicia de Madrid.

15.5) Toda duda en la interpretación de estas Bases será resuelta por el Comité Organizador de la IV Bienal, previo los informes y asesoramiento que estime oportunos.

16 ♦ INFORMACIÓN SUPLEMENTARIA

16.1) Cualquier género de información sobre la Bienal podrá ser solicitada al Comité Organizador de la:

**IV BIENAL INTERNACIONAL DEL
BALONCESTO EN LAS BELLAS ARTES**
Fundación Pedro Ferrándiz
Edificio Borislav Stankovic
Avda. Olímpica, 22 (Arroyo de la Vega)
28108 Alcobendas.
Madrid. ESPAÑA
Telf.: 91 - 662 19 13
Fax.: 91 661 90 99

SI DESEA MAS INFORMACIÓN POR FAVOR ENVÍE SU CORREO
ELECTRÓNICO A:

E - Mail.: fpferrandiz@fpferrandiz.org

"SÉ QUE TENGO QUE LLEGAR A LA ACB"

Carme Lluveras, un libro abierto



Por Pere Ferreres

(Periodista)

Ha revolucionado el mundo de los banquillos femeninos. Representa un estilo de mujer trabajadora, desinhibida, ambiciosa, independiente y amparada por su éxito profesional. En la Liga Femenina, parece estar

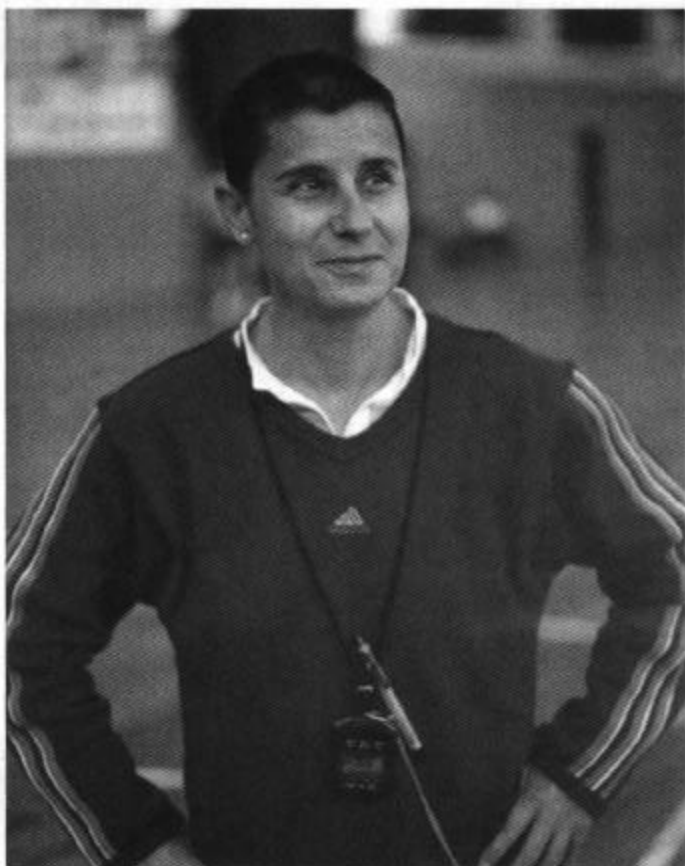
en otra dimensión, tal es la fuerza de su sensibilidad, pasión y entusiasmo. El baloncesto envuelve a Carme Lluveras en todo momento. Es una magia de la que no se puede desprender.

→ **¿** Hay una magia de las energías, y también de los sueños?

—Destacan que tengo una energía interior, que yo la noto, y sé que puedo transmitir a menudo, no sólo aspectos positivos sino también negativos. Cuando yo siento un excesivo rechazo hacia una situación determinada, a mis ojos se traslada esa sensación. A veces lo he hablado con mis jugadoras. Ciertamente, es excesivo lo que puedo llegar a transmitir. Cuando es positivo para el equipo, podemos llegar a tocar el cielo. Pero cuando no es así, sé que puede llegar a destruir. También es cierto que con los años, veo que este tipo de situaciones las controlo mejor.

—Carme Lluveras es un libro abierto que entrena. Nacida en L'Hospitalet (Barcelona), no tiene edad y tiene la revolución acelerada. Durante cinco años entrenó a equipos de formación de su ciudad natal. Los nueve años posteriores entrenó en la máxima categoría del baloncesto femenino: Comansi, Natural Cusí, Dorna Godella y Celta de Vigo. De ahí al Aracena, cuatro años en el baloncesto masculino. Y ésta es su cuarta temporada en el U.B. Barça, el vigente campeón de liga y subcampeón de la Copa de la Reina. "Me he pasado la vida protegiendo a los que no ganaban títulos y no voy a cambiar ahora. En general, la gente te valora sólo por los títulos. Lo que hay que valorar es el trabajo, más que los títulos", reflexiona.

—El escritor Manuel Burguía, marido de Rosalía de Castro, se preguntaba si ellos eran más felices que sus antepasados, o no. ¿La



“
En general, la gente te valora sólo por los títulos. Lo que hay que valorar es el trabajo, más que los títulos.
”

cadena de las leyendas y los mitos sigue viva?

—Es importante que la identidad de las personas se base en las historias de sus familias, de las raíces. Las leyendas deberían trasladarse de padres a hijos porque eso te permite crecer como persona. En esta sociedad actual, más consumista, todo esto ha perdido sentido, pero yo soy persona de tradición. Cada vez importa menos la parte sentimental y eso lo comporta la vida misma.

—¿Qué es lo que más le gustaba, de pequeña?

—¡Yo que sé! Hacía puzzles. Era

mi debilidad, que en la vida moderna lo he trasladado a los puzzles de movimiento, los Tetris o Doctor Mario. De pequeña, hacía puzzles de cinco mil piezas. Muchos, los conservo enmarcados. Tengo una colección inmensa. Siempre he sido muy dinámica y con los puzzles me podía inhibir del mundo exterior. Ahora, jugar me permite desarrollar la concentración.

—Es "la coach". Carme Lluveras es, indiscutiblemente, "la coach". La genuina "coach". Ella hace bandera de eso. Y es que el día que le dieron el título en el que pone "Entrenador Superior de Baloncesto", pensó que era preferible la deno-

minación de "coach Carme", que le suena igual que "coach Pesic". "La entrenadora Carme, en cambio, suena despectivo, porque parece que la aparcamos en el baloncesto femenino. Yo me saqué el título con 25.000 chicos. Debe ser una cuestión gramatical, pero a mí me afecta", reconoce. La gente visualiza a Carme con un aire intransigente a la hora de trabajar. "La Dusko Ivanovic del baloncesto femenino", una etiqueta que agradece. "Ivanovic es un maestro. Lo que él expone en la pista, es una maravilla. A mí me enriquece muchísimo", admite. Hay cosas que ve en Ivanovic que Carme intenta que lo hagan sus jugadoras. Esta mujer se pasa la vida enseñando y aprendiendo. Se graba todos los vídeos que puede del Tau desde que está Ivanovic. Va a ver playoffs cuando los prepara Alto. Va a ver la pretemporada de Pesic. La ven con una libreta y jugadores como "Bob" Dueñas le hacen broma: →



mujeres que hacer una novatada a las tres jugadoras que estrenaban selección y vestirlas de camareras. ¿Por qué no hacen un strip-tease encima de la mesa? Podrían haberse estrenado en un uno contra uno ante Juan Carlos Navarro y evitar hacer burla del aspecto servilista de la mujer respecto del hombre. Por tanto, con tantas cosas como ésta, provocadas por las propias mujeres, ahora ya no me sor-

prende tanto que una mujer me envíe a lavar platos. Yo me siento muy mujer, pero no feminista, y educada como persona por encima de todo".

—Los equipos de Carme Lluveras corren, son dinámicos. Apuesta por un baloncesto moderno y espectacular. Siempre ha salido a ganar. Necesita competir. Tiene un sentido de la competitividad tremendo. "Enfermizo", matiza Carme. Es la única mujer que ha entrenado a un equipo de baloncesto de categoría nacional, los 4 años en el Aracena, con 3 ascensos consecutivos, "una gran experiencia". Un día salió de Ponferrada escoltada por la policía y sus jugadores. Era

un playoff muy tenso de la liga EBA. El Aracena empezó con un 2-0 en contra y Carme la lió en la Sala de Prensa. Quiso distraer la atención y calentar el ambiente de cara a los partidos de casa, en Barcelona. Aracena empató la serie a dos. Se tuvo que jugar el quinto partido, el definitivo, en Ponferrada. El pabellón, lleno una hora y media antes del partido, dos pancartas ofensivas que Carme, pese a ser medio miope, las leía perfectamente. Una de ellas decía: "Eres una diva, pero antideportiva". La insultaron durante todo el partido. "Písala", le pedían a gritos al entrenador local. Y ganó el partido el Aracena y se plantaron en la Final a 8 de la EBA. Intentaron agredirla y la persiguieron hasta el autocar. "Me lo pasé pipa. De verdad, fue increíble", confiesa. A veces, Carme Lluveras

“

Te aseguro que la intuición femenina existe, no es literatura. Las mujeres tenemos un sexto sentido.

”

"¿Aún no te sabes la lección?".

Alguna vez, Carme Lluveras creyó que abría unas fronteras muy extrañas.

—¿Usted se guía por su corazón o por su intuición?

—A un cincuenta por ciento. Pero te aseguro que la intuición femenina existe, no es literatura. Las mujeres tenemos un sexto sentido.

—Dice la bailaora Sara Baras que el flamenco siempre ha sido machista. El baloncesto, también. Un día, en un partido, una mujer envió a Carme, desde la grada, a lavar platos. "Las mujeres tenemos un rol tan marcado que no nos ayudamos. En verano, lo que pasó en Andalucía, en la concentración de las selecciones masculina y femenina, no tiene nombre. Era la primera vez que coincidían. Una situación profesional de privilegio. Y no se les ocurre otra cosa a las



parece Bobby Knight con faldas.

—¿Cuál es la pista más especial que conoce?

—La del Casares, "La Fonteta", la que yo digo en broma que es la pista oficial del F.C.Barcelona, porque el Barça de chicas ganó ahí la liga y nosotras, también. Y hay otra pista que llevo en el corazón: la del primer partido que gané en Europa, en Munich, con el Celta de Vigo.

“

Yo me siento muy mujer, pero no feminista, y educada como persona por encima de todo.

”

—Joselito, torero llibresco, puro y clásico, ha dicho: "La vergüenza, hoy en día, es un privilegio. Eso es para mí ser alguien, tener vergüenza". ¿Hay vergüenza torera, en el baloncesto?

—Sería positivo que hubiera más valor, más capacidad de crítica y que la gente diera más la cara, en el baloncesto femenino. En el masculino se ha progresado mucho más.

—Carme Lluveras es cinéfila y tiene un secreto bien guardado: es licenciada en Piano y Solfeo por el Conservatorio del Liceo, de Barcelona. Un día le vino una especie de inspiración. Fue a principios de la temporada pasada. Pensó cómo podría hacerles entender a sus jugadoras su rol en el equipo. Le comentó a su delegado, Víctor Pallarés, que le buscara un concierto en el Auditorio de Barcelona para el vier-



nes inmediatamente anterior al primer partido de liga. Era una obra de Carmina Burana. Antes de ir al concierto, les pidió a las jugadoras que buscaran el sentido del rol de los miembros de la orquesta y el del director, porque ella trabajaría durante la temporada con parámetros parecidos. Les pidió que cada una aceptara su papel. Pasó el tiempo y llegó la Copa de la

“

Sería positivo que hubiera más valor, más capacidad de crítica y que la gente diera más la cara, en el baloncesto femenino. En el masculino, se ha progresado mucho más.

”



Reina, en Zaragoza. Nunca en la historia de la competición, el "Uni" había pasado un partido. Carme le pidió a la fisioterapeuta del equipo, Angie Folch, que preparara el CD. Antes del primer partido, Carme dio las consignas de rigor y dio paso a unos minutos de reflexión. Les puso Carmina Burana. Fue un momento mágico. Los dos minutos del inicio de la obra. Ganaron el partido y decidieron repetir la experiencia. "La música ayuda al desarrollo de los genios. La música despierta la genialidad", explica Carme. ➔

—Su objetivo es llegar a la liga ACB. El sueño de futuro no tiene secretos para esta mujer que siempre reivindicó el reconocimiento y el respeto de sus colegas. "El reconocimiento lo busco cada día y lo tendré de verdad cuando pueda competir con ellos de tú a tú."

“

Sé que tengo que llegar a la ACB y que esta oportunidad tardará en llegar, pero no puedo dejar de tener este objetivo.

”

Actualmente noto un respeto lejano y sigo pidiendo la oportunidad. Y no me avergüenzo de pedirla porque en la vida se consiguen las cosas con tesón.

Sé que tengo que llegar a la ACB y que esta oportunidad tardará en llegar, pero no puedo dejar de tener este objetivo”.

—¿La utopía tiene cara de Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto (AEEB)?

—La utopía es la realización del progreso y la gente que formamos parte de este colectivo no podemos renunciar a la utopía. La AEEB sirve para que podamos mejorar todos los entrenadores. He de decir que me emocionó recibir la llamada del presidente de la Asociación, Toni Comas, para pro-



ponerme ser miembro del Comité Profesional de Entrenadores. Que él



pensara en mí, es una manera de normalizar una situación anómala durante mucho tiempo. Es un honor formar parte de este colectivo.

“

La AEEB sirve para que podamos mejorar todos los entrenadores. He de decir que me emocionó recibir la llamada del Presidente de la Asociación, Toni Comas, para proponerme ser miembro del Comité Profesional de Entrenadores. Que él pensara en mí, es una manera de normalizar una situación anómala durante mucho tiempo.

”

Seguro que esto me permitirá crecer como entrenadora, en un momento decisivo en mi trayectoria deportiva.

—¿Qué es lo más agradable del baloncesto?

—Lo que me permite tener el ansia de superación que tengo.

—¿Qué daría por convertirse en un personaje legendario?

—Nada. Absolutamente nada. □

DKV Seguros
es el patrocinador
oficial del equipo
de baloncesto.





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