

RICARD CASAS:
"Todo te ayuda
a crecer"

**No es fácil
ser entrenador**

**Ataque
contra zona**

**El 2c1 en
el poste
bajo**



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

Comunicación y comprensión

Desde su constitución, nuestra Asociación se ha venido preocupando por abordar aquellos aspectos que no siendo específicos de la formación del entrenador inciden en su actividad tanto en lo referido al desarrollo del juego como en lo referido a las condiciones sociolaborales donde esa actividad se desarrolla.

Por ello, hemos asistido a cuantos foros se nos ha invitado para el tratamiento de distintos asuntos que nos conciernan, cuando no los hemos organizado nosotros, abordando temas como la organización de la competición, la estructuración de los clubes profesionales, etc.

Uno de los marcos propicios para el desarrollo de este tipo de actividades es el que genera nuestras relaciones convencionales con la Asociación de Clubs de Baloncesto (ACB) desde que en 1992 firmamos el Convenio Colectivo para los Entrenadores que trabajan en la competición organizada por dicha entidad, y concretamente la invitación que por dicha Asociación se nos hace de que organicemos conjuntamente una actividad dentro del programa paralelo de la Copa de S. M. Rey.

En la última edición, celebrada en Sevilla, tuvo lugar una mesa redonda que abordó la situación del arbitraje en la competición profesional, mesa redonda que congregó a destacados miembros de nuestro colectivo, y que pone de manifiesto el interés que entre todos los estamentos del baloncesto nacional e internacional despertó dicha actividad.

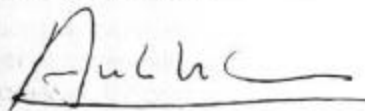
Se desgranaron una serie de importantes temas centrados en la evolución futura de las Reglas del Juego y las modificaciones que los asistentes creían debían adoptarse en un futuro en mejora del juego de calidad, en el que el entrenador es pieza básica, y del talento de los jugadores, lo que redundaría en la espectacularidad de nuestro deporte.

En la reunión quedó patente que el colectivo arbitral goza de un extraordinario nivel y de un prestigio evidente dentro de nuestro deporte, si bien ello no debe ocultar el hecho de que su evolución vaya detrás de la evolución del juego pues las reglas, como cualquier tipo de normas, van detrás de la realidad que intentan ordenar. Es lógico, los problemas no pueden resolverse sino hasta que se producen y analizan.

Pero también quedó claro que la riqueza de nuestro deporte se basa en un incremento en la comunicación y comprensión de los colectivos que participan en el juego, árbitros y jugadores y todos ellos con los entrenadores, generándose una corriente de aceptación común sobre la conveniencia de que todos ellos acudieran a clínicas y reuniones técnicas donde pudieran apreciar, sin la "pasión de la competición", la visión que nosotros tenemos del juego, la forma de organizar nuestro trabajo, la manera de transmitir esa visión a los jugadores, y la riqueza que de éstos obtenemos (de su talento y creatividad) durante las sesiones de entrenamiento.

Esta revisión general de un tema tan apasionante vuelve a poner de relieve nuestro carácter emprendedor y pionero, corroborado por el apoyo que recibimos de todos los asistentes, reiterando desde estas páginas nuestro agradecimiento a todos ellos y nuestra profunda convicción que ésta es una de tantas líneas de trabajo que nuestra Asociación debe incentivar con sus limitados recursos en bien del colectivo de entrenadores y de nuestro tan querido deporte.

Recibid un cordial saludo.



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

Enseñar minibasket educando y desarrollando las capacidades motrices
MAURIZIO MONDONI Pág. 4

No es fácil ser entrenador
JORGE ARAÚJO Pág. 8

Diseño de la sesión de entrenamiento
PABLO J. BORRÁS,
EMMANUEL HERNÁNDEZ,
NATALIA RECIO Pág. 13

La base del éxito
REYES ARCOS Pág. 17

Niveles de activación nerviosa en el entrenamiento y la competición
A. BLANCO, R. MARÍN Pág. 20

Ataque contra zona
SERGIO SCAROLO Pág. 30

Reflexiones sobre la defensa: el 2c1 en el poste bajo
MARTÍN MARTÍN Pág. 34

Situaciones de campo atrás
JOSÉ A. MARTÍN BERTRÁN Pág. 40

La osteoporosis
VAQUERO y DEL CORRAL Pág. 42

Las actividades de la AEEB Pág. 44

Entrevista con Ricard Casas
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. Fariés, J.M. Arolas, Raquel Comas.

Han colaborado en este número

Maurizio Mondoni; Jorge Araújo; Pablo J. Borrás; Emmanuel Hernández; Natalia Recio; Reyes Arcos; Alfonso Blanco; Rafa Marín; Sergio Scarolo; Martín Martín; José A. Martín; 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. Email: aeeb@aeeb.es
La dirección en Internet es: www.aeeb.es

Distribución
Gratuita a todos los socios

Producción gráfica
Xilo Publicacions, S.L.

Impresión
Offset Color, S.L.

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

(c) 2004 A.E.E.B. Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.

Enseñar minibasket educando y desarrollando las capacidades motrices

El minibasket es una disciplina deportiva que desarrolla las temáticas de juego tanto en el plano horizontal (carreras, botes, pases) como en el plano vertical (tiros, rebotes, contactos en el aire): es un juego de situaciones, con el balón, simétrico, acíclico, de tipo aeróbico-anaeróbico alternado.

Involucra la habilidad de correr sin balón, de botar, pasar, recibir, saltar: movimientos muy complejos que no deben enseñarse solamente bajo el aspecto técnico a través de la repetición continuada de los gestos, sino apoyados desde el aspecto motriz (educación y desarrollo de las capacidades sensitivas-perceptivas, y de las capacidades y habilidades motrices).

El niño debe aprender el gesto o el movimiento visualizándolo (83%), escuchando lo que le dice el instructor (13%) y ejecutarlo (1%); de todas formas, no se puede hablar de perfeccionamiento técnico hasta cuando el sistema motriz no está totalmente formado. Después, es posible perfeccionarlo (partiendo del conocimiento del propio cuerpo hasta llegar al automatismo del gesto o del movimiento), aunque hay que tener siempre presente que desde las primeras fases de formación inicia el perfeccionamiento.

La formación del sistema motriz pasa a través de las siguientes etapas:

- conocimiento del movimiento
- observación del movimiento
- percepción del movimiento
- posesión del movimiento

Por Maurizio Mondoni
*Entrenador Nacional.
Instructor minibasket FIBA*



● perfeccionamiento del movimiento (para alcanzar la habilidad)
Esta última fase se consigue a través de distintas etapas:

- el niño aprende a ejecutar el gesto sin control
- el niño aprende a controlar el gesto
- el niño domina el gesto.

La base para alcanzar una gran habilidad motriz en el minibasket (habilidad en botar, en tirar, en pasar y recibir, en desmarcarse para recibir el balón, en moverse en defensa) se apoya tanto en la

técnica de ejecución de los fundamentos de juego, como en la educación de las capacidades motrices que permiten al niño transformar progresivamente los esquemas motrices básicos (correr, saltar, lanzar, recibir, etc.) en habilidades motrices específicas (cambiar de velocidad, sentido, dirección, de mano, deslizarse, botar, tirar, pasar).

El instructor debe tener un buen conocimiento de los fundamentos técnicos que enseña, pero también debe tener un buen conocimiento de los niños (6-11 años) en sus distintas vertientes (conocimiento, social, emotivo, afectivo, fisiológico, motriz) y un dominio de los diferentes métodos de enseñanza en relación a las edades.

El tipo de esfuerzo que realiza un niño que juega a minibasket es el aeróbico-anaeróbico alternado. El niño que juega un partido (capacidad de juego) corre, salta, lanza, recibe el balón, y todo ello significa una implicación de las capacidades de fuerza (fuerza rápida), de resistencia, de rapidez (de

reacción, de ejecución y frecuencia de movimientos), de movilidad articular, de coordinación, de equilibrio, de orientación en el espacio y en el tiempo, de ritmo, de anticipación y de elección.

Se pueden conseguir enseguida importantes resultados y mejoras si se anticipan los tiempos de desarrollo de las capacidades motrices, pero después, cuando se llega a la edad correcta de desarrollo, no se consiguen grandes mejoras.

No es suficiente que un niño corra bien si no es resistente, que

► salte técnicamente bien si no es fuerte saltando (fuerza de salto), que tire bien o pase bien si no es fuerte en el lanzamiento (fuerza de empuje), que efectúe correctamente un movimiento si no es rápido en superar al rival o en no dejarse rebasar (rapidez). La técnica tiene que seguir el mismo ritmo de desarrollo de las capacidades motrices. ¿Cómo puede tirar bien un niño si no tiene una buena movilidad articular en el hombro, en el codo y en las articulaciones de las falanges? ¿Si no posee coordinación, equilibrio, percepción de la distancia, mira, precisión y concentración, cómo puede tirar un niño? Aunque tire bien, si no es capaz de lanzar el balón desde cuatro metros de distancia, de poco le va a servir. En el tiro hay que empujar con los pies y no sólo tirar con el hombro; por ello, hay que trabajar con las piernas (empujar hacia abajo para recibir un impulso hacia arriba), y el balón se levanta si se empuja con los pies. El tiro debe ser rápido, efectuado en el momento apropiado y con el convencimiento de "anotar".

En el tiro, las resistencias que se deben vencer son el peso del balón y el peso del propio cuerpo, por ello hay que trabajar con cargas naturales y no con un exceso de carga.

El balón se "trabaja" con los dedos y por ello hay que desarrollar correctamente las articulaciones de los dedos para conseguir una buena sensibilidad (las manos son el "idioma" del jugador que habla con el balón), de ahí la importancia de ejercitarse en el "ball-handling" al inicio de cada entrenamiento.

En el dribling vale el mismo planteamiento. El niño tiene tendencia a abusar del bote estático; por el contrario, se aprende corriendo y botando, no haciéndolo de parado (jugar a botar hacia adelante y atrás, a la derecha y a la izquierda). Debe disponer de una buena

movilidad a nivel del húmero, del codo, de las muñecas, de los dedos, de la espalda, del fémur, de las rodillas, de los tobillos. Para botar, hay que poseer una fuerza rápida de empuje hacia abajo del balón, equilibrio y coordinación, ritmo, capacidad de transformación en relación a las distintas situaciones que se verifican durante el juego (rapidez de reacción, de ejecución y frecuencia de los movimientos).

No hay que olvidarse de la relación espacio-tiempo durante el juego (longitud y anchura de la cancha, 3", 5") y de la posibilidad de interrumpir el bote (parada y tiro, parada y pase, pase, parada en un tiempo y tiro). Tienen gran importancia las fases de contracción y distensión tanto en el tiro como en el pase y el bote; varía la intensidad de estimulación nerviosa y los músculos que intervienen en las distintas situaciones.

¡Y qué podemos decir del cambio de mano (cuándo se debe hacer y porqué), del cambio de dirección, de sentido, de velocidad, del reverso!

Todo esto implica una gran capacidad de transformación del gesto, del ritmo, de anticipación y de elección.

El trabajo del instructor no debe ser evaluado únicamente desde el punto de vista técnico, sino también por un correcto trabajo de educación y desarrollo de las capacidades motrices.

Por lo que respecta al pase, el niño no estará capacitado para pasar más allá de 5-6 metros si no ha educado y desarrollado la fuerza de lanzamiento (la resistencia que se debe superar es el peso del balón). No interesa que el gesto esté técnicamente bien si el balón no llega al compañero (hay que tener en cuenta que es más rápido un pase que tres o cuatro botes). Es mejor pasar hacia adelante a un compañero desmarcado que botar. El pase significa el traslado

del balón de un atacante a un compañero, intentando que llegue de la forma más rápida posible (velocidad de ejecución), con precisión, coordinado y en equilibrio.

El balón debe ser pasado a un compañero que se desmarca (cambio de dirección, de sentido, de velocidad) teniendo en cuenta la distancia (espacio) y el tiempo. Para poder pasar bien el balón hay que poseer una gran movilidad a nivel raquídeo, de la articulación humeral, del codo, del carpo y de las falanges; una gran coordinación entre las articulaciones superiores, el tronco y las inferiores.

La velocidad de ejecución de un pase (pero también del bote y del tiro) depende mucho del grado de movilidad articular, de la fuerza de lanzamiento en las extremidades superiores y del equilibrio del cuerpo.

El niño encuentra muchas dificultades en pasar el balón en movimiento (debe coordinar la propia velocidad, la del compañero que debe recibir el balón y la velocidad de llegada del balón); por ello prefiere pasar desde una posición estática; encuentra dificultades en cambiar el tipo de pase que debe realizar mientras juega (capacidad de adaptación y de transformación).

En el pase hay dos momentos (quien pasa y quien recibe); el que recibe debe apreciar desde qué distancia llega el balón, a qué velocidad, y qué movimientos debe realizar para recibirlo correctamente (espacio-tiempo).

Mientras juega, el niño debe correr (fuerza de impulsión de las extremidades inferiores y velocidad de ejecución), cambiar de velocidad, de dirección, de sentido, pero su carrera no debe ser la de un corredor de velocidad, sino que debe saber interrumpirla en el momento apropiado para efectuar otro movimiento, y lo debe hacer con el tiempo correcto. El niño, en la mayoría de ocasiones, no está ►

capacitado para realizar todo lo indicado, por lo que debe ser educado en este sentido. Debe aprender a controlar el propio cuerpo, adquirir el sentido del equilibrio en movimiento, con rapidez, con el tiempo apropiado: todas capacidades que necesitan ser enseñadas y desarrolladas en el momento adecuado.

Después de analizar todos los movimientos de ataque (bote, tiro, pase, desmarque), hay que hacer un paréntesis para hablar de la acción de rebote. Para conseguir un rebote (tanto en ataque como en defensa), el niño debe saber saltar de forma correcta (con una o dos piernas), en el momento apropiado y saber atrapar el balón con las manos de una manera sólida. En la cancha, el Instructor debe proponer todos los ejercicios de saltos con carga natural (en alto, en longitud, triple) y con la comba (coordinación y equilibrio).

Jugar con el espacio, con el tiempo, con el propio cuerpo, jugar a botar, tirar, pasar y recibir, correr, saltar, todo convertido en competiciones, juegos, relevos, circuitos, situaciones de 1c1 con y sin balón: ¡éstos son los objetivos a conseguir! Los niños deben aprender jugando, no a través del automatismo de los gestos y las continuas correcciones.

¿Y la defensa? Sería mejor que la defensa se ofreciera como "un ataque al atacante", para ponerle en dificultad o para quitarle el balón. Es bastante inútil que los niños realicen deslizamientos defensivos; es mucho mejor que jueguen 1c1 (con o sin balón) o realicen ejercicios que requieran fuerza, resistencia, coordinación, equilibrio, estructuración espacio-tiempo, rapidez, visión periférica, combatividad.

No se puede defender correctamente si no se sabe correr, saltar, mover las extremidades inferiores y superiores de forma independiente, si no se está en equilibrio, si no se

sabe coordinar los movimientos laterales, si no se posee una buena capacidad de anticipación y de elección.

¿Y qué decir de la movilidad articular? Todos los fundamentos técnicos de baloncesto presuponen una flexibilidad articular, que es la base de cada movimiento o gesto.

Conclusiones

En minibasket es importante enseñar los fundamentos de juego desde una situación global (1c1, 2c2, 3c3, 5c5), observar el juego y extrapolar lo que debe ser mejorado para luego volver a la situación global (método global-analítico-global).

Para lograrlo, es importante que el niño tenga la posibilidad de conocer su cuerpo, el espacio, el tiempo, las reglas, el reglamento, los compañeros, los rivales (educación de las capacidades perceptivas, de los esquemas motores, de las capacidades y habilidades motrices).

De los 6 a los 11 años hay que desarrollar las capacidades coordinativas, la movilidad articular, estructurar las capacidades condicionales, respetar las distintas fases del aprendizaje y no pretender, antes de tiempo, la perfecta ejecución de un gesto o un movimiento.

No hay que formar niños robots o autómatas, sino personas que piensen, creativas, que pueden equivocarse, que pueden perfeccionarse de manera progresiva su capacidad de juego.

De todo esto, se deduce que una educación multilateral en edad precoz favorece la adquisi-



ción de técnicas deportivas correctas; lo importante es no tecnificar de una forma demasiado precoz.

Ejemplos de ejercicios:

➤ Todos los tipos de carrera hacia delante y hacia atrás

➤ Caminar y correr, correr y saltar,

correr y lanzar, correr y recibir, etc.

➤ Saltos en estático y en movimiento

➤ Salto con la comba

➤ Lanzamientos del balón de mini desde todas las posiciones y de todas las maneras (estático-movimiento); lo mismo, con balones de distinto peso y tamaño.

➤ Skip en el sitio y en movimiento.

➤ Ejercicios de equilibrio.

➤ Coordinación e independencia entre las extremidades superiores y las inferiores.

➤ Saltos en alto y en longitud; triples, volteretas, etc.

➤ Sprint de 10-15 metros saliendo de todas las posiciones.

➤ Competiciones de dribling, tiro, pase.

➤ Test motores de carácter general y específico.

➤ Ejercicios por parejas de oposición y resistencia.

➤ Circuitos a tiempo.

➤ Ejercicios de educación respiratoria.

➤ De rapidez de reacción, de ejecución (cambiando los estímulos).

➤ Con y sin balón.

➤ Caminar sobre un banco, en la barra de equilibrio, en la escalera horizontal, etc.

➤ Subir la cuerda, la pértiga, columpiarse, dejarse caer.

➤ Ejercicios con aros, clavos, conos, etc. □



En el 2003 han participado en nuestros torneos alrededor de 200 equipos procedentes de Albania, Alemania, Austria, Croacia, Dinamarca, Eslovenia, España, Estonia, Finlandia, Francia, Grecia, Hungría, Islandia, Italia, Letonia, Luxemburgo, Macedonia, Portugal, Reino Unido, Suecia, Suiza y Venezuela.

EDUCATION & SPORT EUROBASKET 2004

TORNEOS INTERNACIONALES DE BALONCESTO Y MINIBASKET - 11ª EDICIÓN

8 ABRIL - 12 ABRIL	PISA / LIVORNO (ITALIA) TROFEO WWW.WEBBASKET.IT
30 ABRIL - 4 MAYO	PESARO (ITALIA) <i>en colaboración con Adriatica Cup</i>
13 JUNIO - 19 JUNIO	PESARO (ITALIA) <i>en colaboración con Sportsman, COL y Grandi Eventi</i>
19 JUNIO - 25 JUNIO	RIMINI (ITALIA) <i>con el patrocinio del Ayuntamiento de Rimini</i>
26 JUNIO - 3 JULIO	LLORET DE MAR <i>con la colaboración del Ajuntament de Lloret de Mar</i>
3 JULIO - 10 JULIO	LLORET DE MAR <i>con la colaboración del Ajuntament de Lloret de Mar</i>
12 JULIO - 18 JULIO	LIGNANO SABBIAORO / VENECIA (ITALIA)
12 JULIO - 18 JULIO	LOUTRAKI (GRECIA) <i>con el patrocinio del Ayuntamiento de Loutraki</i>

OLIMPIADAS EN GRECIA

LA A.S. EUROBASKET ESTÁ PREPARANDO PARA EL PERIODO 17 AGOSTO - 25 AGOSTO UNA OFERTA DE VIAJE QUE INCLUYE EL TRANSPORTE EN BARCO DESDE ITALIA, EL ALOJAMIENTO, LOS DESPLAZAMIENTOS DIARIOS HASTA ATENAS, LA POSIBILIDAD DE ASISTIR A OCHO PARTIDOS DE BALONCESTO DE LAS OLIMPIADAS Y LA PARTICIPACIÓN EN UN TORNEO OPEN DE 3-CONTRA-3.

2 SEPTIEMBRE - 6 SEPTIEMBRE LOUTRAKI (GRECIA) *con el patrocinio del Ayuntamiento de Loutraki*

CATEGORIAS: Femenina - Masculina

SENIOR ● 1984/85 ● 1986/87 ● 1986/87 ● 1988/89 ● 1990/91
MINIBASKET (se admiten equipos mixtos): 1992/93



LOS ENTRENADORES AFILIADOS A LA A.E.E.B. TENDRÁN DERECHO A:

- 50 % DE DESCUENTO SI PARTICIPARÁN CON UN GRUPO DE 12 PERSONAS
- CUOTA GRATUITA SI PARTICIPARÁN CON UN GRUPO DE 16 PERSONAS

INFO

www.sportevents.it
info@sportevents.it

EN ESPAÑA

SR. NARCIS FABREGA

TEL. 972.202435 FAX 972-226018

SECRETARIA A.S. EUROBASKET

P.za V. Veneto, 49 - 27043 Broni - Italia

Tel. 0039.335.6319216

Fax 0039.0385.250290

No es fácil ser entrenador

Por Jorge Araújo

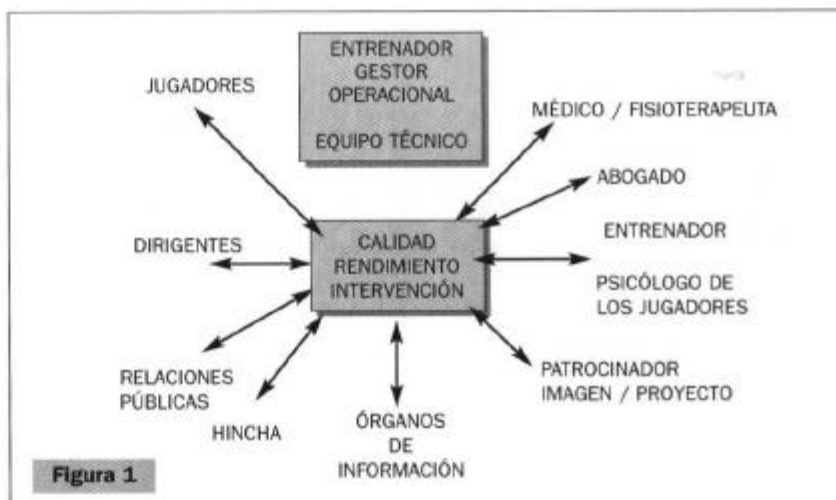
Entrenador Superior

Ser entrenador exige saber estar y aglutinar a tu alrededor un significativo número de especialistas.

Tal y como se puede comprobar en la Fig. 1, desde el equipo técnico que lo apoya más directamente, hasta los dirigentes que administrativamente encuadran su acción, el entrenador necesita saber extender su área de influencia más allá de las técnicas y de las tácticas. Diferentes especialistas, simpatizantes, medios de comunicación, patrocinadores, etc. Todos solicitan al entrenador atención y preocupación para con sus tareas y responsabilidades. Retornos de información que mejor les ejemplifiquen la importancia real de sus contribuciones.

Todavía hoy en día, la imagen pública de lo que significa ser entrenador no se corresponde, de hecho, con la importancia de su desempeño socio-deportivo. Por razones de índole cultural, (todo lo que tenga que ver con el cuerpo y con el movimiento se ve como algo secundario, con la inherente valorización del espíritu y de lo intelectual), no siempre los entrenadores han conseguido que la sociedad los deje de considerar como ciudadanos de "segunda categoría".

Sin embargo, tanto las conclusiones de estudios diversos como la observación de la propia realidad deportiva actuales, demuestran razonablemente que, al contrario de esa tesis poco beneficiosa de la persona y del profesional entrenador, las características personales de los entrenadores no difieren de la de los profesores, de la de los hombres de negocio, etc., y su actuación profesional no tiene



nada que ver con aspectos personales, aunque sí con el encuadramiento socio-deportivo en el que se desarrolla su actividad. Nuestro desempeño profesional presenta de hecho, en relación al resto de las profesiones, una enorme diferencia, expresada en la constante exposición pública, en las exigencias permanentes de resultados positivos, en el carácter imprevisible de la competición deportiva y en las difíciles interacciones con atletas, árbitros, periodistas, dirigentes, etc. Los dirigentes esperan de nosotros resultados. Los atletas nos piden comprensión hacia sus necesidades de afirmación. Los periodistas nos exigen atención y disponibilidad permanente. Los aficionados pretenden ser escuchados, y adulan o critican nuestro trabajo en función de las victorias o derrotas. Los patrocinadores no se resisten a asociar el poder de su dinero a la posibilidad de mandar en todo y en todos. Es una diversificada presión que acaba, casi siempre, por influir de forma decisiva en nuestras actuaciones.

Es por eso que ser entrenador exige conocimientos y requiere experiencias que superen las adquisiciones de una carrera de atleta. Un excelente atleta no siempre tendrá la garantía de poseer

capacidad para enseñar y, mucho menos, la de ser capaz de crear climas de trabajo propios para el aprendizaje o el entrenamiento.

La experiencia del atleta es importante, pero, para ser entrenador; más allá de la lógica del juego y de sus elementos, se hace fundamental que domine la lógica pedagógica de su enseñanza. La función de entrenador implica tomar decisiones, organizadas en base a indicadores y según criterios que obedecen a un cierto orden y a diferentes dominios. Organización del entrenamiento, liderazgo, estilo y formas de comunicación con los jugadores, dirigentes, árbitros, periodistas, etc., opciones estratégicas y tácticas derivadas de la observación y del análisis del juego, gestión de las presiones presentes en la competición, control de la capacidad de concentración y emociones, etc.

Además de los imprescindibles conocimientos técnico-tácticos y de la posible capacidad de demostrar correctamente las técnicas, ser entrenador exige un conocimiento multidisciplinar y el desarrollo de un conjunto de habilidades propias del ámbito de las competencias de la enseñanza.

Incluso cuando la calidad del candidato a entrenador revela una

información y formación por encima de la media, tiene que ser capaz de provocar, a través de su acción, el interés y la motivación de los que aprenden y entrenan, ya que no hay progreso ni éxitos posibles sin la participación motivada de los atletas.

La profesión de entrenador tiene que ser ejercida de modo estimulante para autonomía futura de los atletas bajo su responsabilidad, confiando en las capacidades de aquellos que forman parte de su grupo de trabajo y devolviéndoles competencias.

Cada entrenador, debe actuar de acuerdo con sus características y limitaciones, sin olvidar nunca la responsabilidad que le es atribuida en cuanto a la formación social y emocional de los atletas con quienes trabaja y la mejoría gradual de éstos en el campo de los conocimientos relacionados con la modalidad a la que se dedican.

Los resultados provenientes de la intervención del entrenador tienen profundos reflejos sociales por la influencia educativa, (jo "dese-educativa"), que ejercen en los jóvenes y en los adultos, ya sean practicantes o hinchas.

Lógicamente, no existen entrenadores ideales, tipo súper-hombre de dibujos animados, "que sabe todo" y "que nada lo perturba", "hombre sin defectos" y de comportamientos sociales y deportivos siempre modelos de perfección. Tales modelos no pasan de productos imaginarios, creados y alimentados por encuadramientos socio-deportivos alienantes de la realidad.



El entrenador ideal, ni siquiera en el dominio de la utopía podrá ser descrito, no existiendo un perfil único de entrenador aunque sí una serie infinita de ellos, conforme a las circunstancias y a sus respectivas necesidades de intervención. Varias han sido, hasta el momento, las investigaciones cuyas conclusiones demuestran que el entrenador es un ser humano con los mismos problemas y dificultades de cualquier ciudadano.

Cada entrenador, debe actuar de acuerdo con sus características y limitaciones, sin olvidar nunca la responsabilidad que le es atribuida en cuanto a la formación social y emocional de los atletas con quienes trabaja y la mejoría gradual de éstos en el campo de los conocimientos relacionados con la modalidad a la que se dedican.

En la actualidad al entrenador se le exige una entrega dónde, más que actuar de modo autoritario, debe ver su autoridad reconocida,

conociéndose a sí mismo y conociendo sus necesidades de realización, autoestima y reconocimiento social que, como cualquier otro ciudadano, guían su actividad.

Desarrollando su acción con el objetivo natural de tener éxito, (realización), "gustándose a sí mismo", (auto-estima), necesitando, para eso, pertenecer a un grupo profesional socialmente dignificado.

El éxito: quererlo e intentarlo

No es suficiente querer tener éxito, es necesario intentarlo. En base a parámetros objetivos. El primero, es la realidad. El medio ambiente. Lo que lo caracteriza. Que refe-

rencias importantes nos muestra teniendo como objetivo la definición de la estrategia que nos conducirá al éxito. Respetando la cultura y los valores de los clubes, que representan su mística. Verdadera amalgama que une personas en torno a objetivos e intereses comunes. Estado de espíritu colectivo que muchas veces es decisivo para la obtención del éxito.

Solemos decir, en deporte, que quienes juegan son los jugadores y no los entrenadores o los dirigentes. Lo que significa que no bastan que los entrenadores, dirigentes o empresarios estén técnicamente habilitados para su función. Es necesario que sean capaces de transmitir y

enseñar. Movillar voluntades. La motivación y la famosa concentración de la que todos hablan hoy en día, se da casi siempre, en posi-

■ tivo y en negativo, en función al tipo de encuadramiento. Todo ser humano es susceptible de ser motivado por naturaleza, y cuando no actúa así, la responsabilidad no es la mayoría de las veces suya, pero sí de la forma cómo es liderado.

Como personas y seres humanos que son, los jugadores no escapan a esta regla. Dentro de una estrategia clara donde estén bien definidos los objetivos a alcanzar y las reglas de vida colectiva que se deben respetar, implicados y responsabilizados en la respectiva concretización, se sienten incluidos y luchan esforzadamente por su respectiva concretización. Ayudan a que el todo sea mayor que la suma de las partes. Cuando esto no ocurre así, naturalmente se desmotivan, cada uno piensa más en sí mismo que en los intereses del equipo.

Ideas bastante simples y con las cuales estamos por norma general todos de acuerdo.

En el baloncesto profesional urge al mismo tiempo hacernos algunas preguntas.

—¿Será que el simple hecho de que quien dirige, conozca y emplee habitualmente palabras como motivación y proyecto, sea suficiente para que dentro de los clubes tal cosa ocurra?

—¿Cuántas veces se ha constatado que no basta la simple copia de los llamados modelos de éxito?

—¿Es o no verdad que, si es incuestionable que los cambios sociales y económicos producidos en la realidad exterior nos fuerzan al cambio, ésta sólo será una realidad cuando de hecho, más que la búsqueda de soluciones cosméticas correspondientes a una moda del momento, se impone gestionar del modo más correcto posible el cambio de quien dirige, como primer paso a dar en el sentido del cambio de los que son dirigidos?

—¿Será que motivar a todos aquellos que trabajan en un determinado proyecto común, significa



tan sólo estimularlos financieramente o con castigos disciplinares? ¿O, más bien por el contrario, se hace necesario entender que, por encima de todo, la verdadera implicación motivada de los jugadores solamente se verá a partir del momento en que ellos comprenden y asumen responsablemente el proyecto colectivo?

—¿Cuándo se verificará en los entrenadores y dirigentes, la humildad suficiente para que la duda sistemática nunca se deje superar por las seguridades definitivas, el respecto por la individualidad y la conciencia se superponga siempre a la ortodoxia, el espíritu crítico venza a la propaganda, el progreso sea la meta a conseguir y el conformismo el enemigo a vencer?

En la actualidad al entrenador se le exige una entrega dónde, más que actuar de modo autoritario, debe ver su autoridad reconocida, conociéndose a sí mismo y conociendo sus necesidades de realización, autoestima y reconocimiento social que, como cualquier otro ciudadano, guían su actividad

Conforme a las respuestas a estas cuestiones, así será o no el cambio que se impone. Y entiéndase que el cambio del que hablamos no tiene sólo que ver con las estructuras administrativas e instalaciones de los clubes que participan

en las Ligas profesionales. Y por encima de todo con los comportamientos y las nuevas competencias en el sentido de la capacidad de comunicar y delegar funciones. Y el saber enfrentar situaciones imprevistas. No olvidando que la primera señal de estancamiento y regresión aparece siempre manifestada a través de la tentación de transformar nuestro aprendizaje en algo definitivo y acabado. El recelo que nos provoca la inseguridad de lo desconocido, nunca debe ser mayor que las ganas de adaptarnos a las nuevas realidades con las que vamos encontrando en el mundo que nos rodea y, por lo tanto, entrenadores o dirigentes, es importante que tengamos una única seguridad y aceptemos un enorme desafío.

La seguridad de que no debemos ser meros instrumentos para la aplicación de las recetas y de las modas de la época, y el desafío de estar a la altura de cambiarnos a nosotros mismos, para que haya cambio.

Se necesita estrategia y liderazgo

Todos los días oímos, leemos o asistimos a varios acontecimientos que comprueban la falta de estrategia y de liderazgo con los que a veces actúan clubes profesionales y entrenadores. Como si la realidad que los rodea no existiese y los resultados y el éxito que persiguen

no justificase otros cuidados, y no el de que estén exclusivamente concentrados en sí mismos.

A nivel individual y colectivo buscamos el éxito y el reconocimiento social como un soporte motivador de decisiva

importancia. Para conseguirlo, nos lanzamos día a día en la búsqueda de eventuales panaceas que nos conduzcan al éxito que anhelamos. Hasta que descubrimos que no existen recetas verdaderamente capaces de proporcionarnos el

éxito, aunque sí un camino que debemos proseguir paulatina y obsesivamente, donde la estrategia que utilizamos y el liderazgo que ejercemos desempeñan una acción decisiva.

Se trata primero de encontrar en la realidad las referencias y los modelos que nos permitan delinear una necesaria estrategia de acción. Después, de apuntar hacia

El recelo que nos provoca la inseguridad de lo desconocido, nunca debe ser mayor que las ganas de adaptarnos a las nuevas realidades con las que vamos encontrando en el mundo que nos rodea.

un principio estratégico que movilice todo y todos, la guía orientadora de la intervención de la generalidad de los miembros de la organización a la que pertenecemos.

Añadirle valores, cultura que llegue. Por último llevar a la práctica formas de liderazgo capaces de respetar cuestiones decisivas en todo lo que se refiera al trabajo con personas. Quien juega son los jugadores, por lo tanto es por ellos y para ellos que todo debe ser hecho.

Que necesitan sentirse implicados, sentirse responsables, movlizados alrededor de objetivos e intereses comunes. Dando oportunidad a que el todo sea mayor que la suma de las partes. Quien es dirigido necesita adquirir confianza en quien lo lidera, a través de una autoridad reconocida más que impuesta. Competencia, honestidad y coherencia.

Comprender de una vez por todas que los resultados que se deben conseguir dependen por encima de todo de la movlización de todo y de todos alrededor de

objetivos e intereses comunes. Que requieren una estrategia de acción conforme a la realidad social vigente, el respeto por la cultura y los valores de aquellos a quienes nos dirigimos, y un liderazgo donde día a día sea reconocido que quién juega son los jugadores. Y es

Quien es dirigido necesita adquirir confianza en quien lo lidera, a través de una autoridad reconocida más que impuesta.

por ellos, para que todo debe ser hecho. En una interacción activa, dinámica y lo más flexible posible. Que respete la necesidad de jugadores cada vez más creativos y autónomos. Capaces de enfrentarse a lo inesperado. Y formados según la tesis de que si jugamos como entrenamos, tenemos que entrenar como se juega. □

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

COLABORA TÉCNICAMENTE CON «TU» ASOCIACIÓN

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

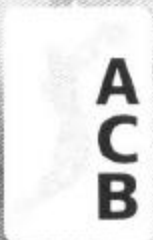
Solamente tienes que escribir un artículo técnico
de Baloncesto; los trabajos serán publicados
en la revista «CLINIC».

LOS MEJORES SERÁN PREMIADOS

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

Temporada

03-04



ES OFICIAL EN

ES OFICIAL EN

PARTNER



Diseño de la sesión de entrenamiento

Por Pablo J. Borrás,
Emmanuel Hernández
y Natalia Recio

Entrenadores

Entendemos por sesión de entrenamiento la unidad más pequeña de la planificación deportiva, el quehacer diario. Nosotros vamos a distinguir 3 tipos de diseños de la sesión:

■ **a) Diseño progresivo:** se fundamenta en una graduación de los ejercicios atendiendo a su complejidad, de menor a mayor dificultad. En este diseño los ejercicios de la parte principal se estructuran de menos a más complejos, *Figura 1*, en su doble vertiente de ataque y defensa, siguiendo el siguiente orden:

- 1) Ejercicios individuales de técnica.
- 2) Ejercicios colectivos de técnica.
- 3) Ejercicios tácticos de superioridad / inferioridad numérica.
- 4) Ejercicios tácticos grupales y más tarde colectivos.
- 5) Ejercicios de estrategia colectiva.
- 6) Situaciones finales de partido (mayor demanda de fatiga cognitiva y/o física).
- 7) Situaciones especiales.

■ **b) Diseño alternativo:** parte de un principio de alternancia en la parte principal de las sesiones, incidiendo en el principio de variabilidad que debe presidir toda sesión de entrenamiento. Se alternan e integran ejercicios técnicos y tácticos, de ataque y defensa, individuales y colectivos... *Figura 2*.

■ **c) Diseño caótico o aleatorio:**

consiste en la realización de un diseño de sesión y puesta en práctica de forma aleatoria. El orden de los ejercicios depende de la suerte.

Una vez definidos los diferentes diseños vamos a tratar de identificar las principales ventajas e inconvenientes que pueden presentar en su aplicación, *Cuadro 1*.

Finalmente vamos a intentar justificar lo que sería nuestra propuesta para el desarrollo de una sesión defendiendo algunos aspectos básicos que consideramos importantes en su desarrollo.

Antes de iniciar la sesión de entrenamiento debemos tener claros cuáles son los objetivos que queremos conseguir en dicha

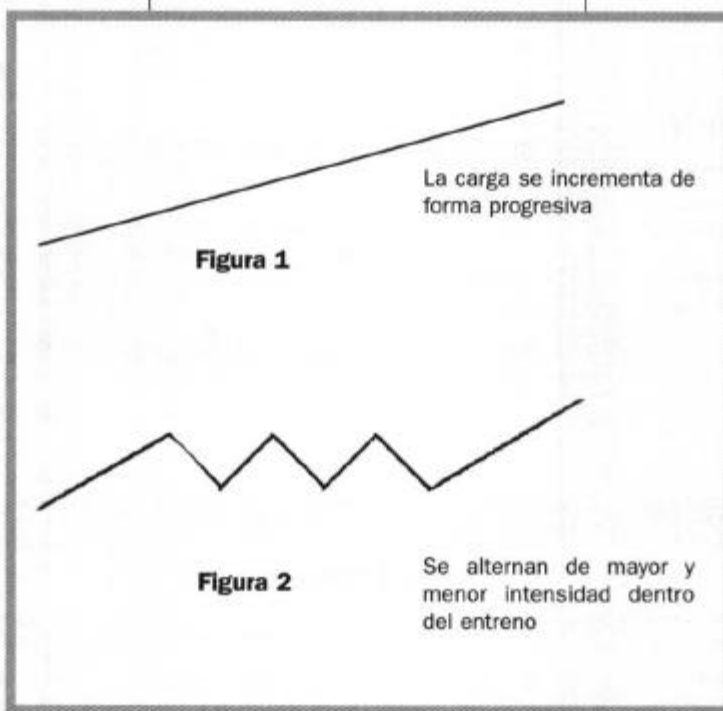
sesión, y que estarán previstos en nuestra planificación. Se plantea ahora la cuestión de la cantidad de objetivos a tratar en un entrenamiento. Dan Peterson en su libro "*Mi*

credo baloncestístico" propone "una lección por entrenamiento y el resto del tiempo para jugar al baloncesto".

Nosotros estamos de acuerdo en que en el trabajo con niños no es conveniente introducir más de un objetivo nuevo por sesión, pues de lo contrario estaríamos saturando al jugador de información. No obstante, también pensamos que una sesión no puede estructurarse entorno a un único objetivo si éste solamente se busca a través de un

mismo contenido, ya que esto podría resultar monótono y sin motivación. La sesión deberá ser variada, utilizando el juego como recurso metodológico. Además, entendemos que en estas edades lo que más engancha y motiva al niño es el juego colectivo y sobre todo el juego real (5c5), que en nuestra opinión deberá estar presente en la mayoría de las sesiones.

Una vez fijados los objetivos, nos centramos en la sesión de entrenamiento. Para nosotros debe comenzar con una pequeña presentación donde comunicamos a los jugadores qué es lo que básicamente vamos a hacer, cuáles son los objetivos más importantes, y



CUADRO 1

DISEÑO PROGRESIVO

DISEÑO ALTERNATIVO

DISEÑO CAÓTICO

VENTAJAS

■ El jugador se acomoda a una situación en la que la demanda psicológica se incrementa progresivamente.

■ Se reducen las pérdidas de tiempo tanto en la organización (Ej. 1c1 todos seguidos) como en la distribución del material.

■ Mayor facilidad en el conocimiento de la sesión por parte del entrenador.

■ Mayor transferencia inmediata dentro del propio entrenamiento (1c1 después, 2c2, etc.)

■ Nos permite situar los objetivos en el momento deseado y más eficaz.

■ Mayor proximidad a la realidad del juego, atiende al carácter alternativo del ataque y defensa.

■ Mayor exigencia de atención selectiva (ante los cambios continuos).

■ Se incrementa la motivación del jugador.

■ Posibilidad de trabajar todos los objetivos por parte de un jugador que falta a un determinado periodo del entrenamiento.

■ Mayor proximidad a la realidad del juego sobre todo desde el punto de vista mental.

■ Van a coincidir con las del diseño alternativo, salvo la de situar los objetivos en el momento deseado y más eficaz.

■ La posibilidad de trabajar todos los objetivos por parte de un jugador que falta a un determinado periodo del entrenamiento se puede ver comprometida.

DESVENTAJAS

■ Obliga a mantener una estructura fija, no pudiendo atender a variables como cansancio físico y mental, etc.

■ Desmotivación, el jugador conoce de antemano lo que va a hacer. Esto es aplicable a la sesión o a la estructura semanal continua.

■ Transferencia negativa de cara al partido porque el jugador parte siempre de poca a mucha carga mental.

■ No concibe el juego globalmente sino que lo divide en partes independientes (ataque-defensa).

■ La transferencia entre ejercicios es más difícil de analizar por parte del jugador.

■ Se pierde más tiempo del entrenamiento en la organización de actividades y material.

■ La mayor exigencia cognitiva desde el inicio puede motivar que al jugador le cueste entrar en el entrenamiento.

■ Si los periodos de poca exigencia se prolongan mucho puede que la reactivación sea difícil e incluso no se produzca.

■ En términos generales coinciden con las del diseño alternativo e incluso pueden verse potenciadas.

donde tratamos de motivarles para que se esfuercen y realicen un buen entrenamiento.

Respecto a la sesión de entrenamiento propiamente dicha, creemos que debe estructurarse siguiendo un modelo de calentamiento, parte principal y parte final o vuelta a la calma. Ahora, vamos a tratar de profundizar un poco más en cada una de esas partes:

► **El calentamiento:** tiene como objetivo situar al jugador en un estado óptimo tanto a nivel físico como psíquico, nervioso y emocional. En nuestra opinión el calentamiento en el minibasket no tiene por que cumplir los estándares generales basados en un calentamiento general (vueltas al campo, movilidad articular, etc.) seguido de otro específico dedicado al baloncesto. Nosotros pensamos que el calentamiento debe estar integrado en la sesión, y puede encaminarse al desarrollo de diferentes objetivos, siempre respetando los principios de todo calentamiento (progresión, continuidad, especificidad, individualidad...) y buscando incrementar la motivación en los jugadores con la utilización de juegos y ejercicios variados.

► **La parte principal** es la parte de mayor importancia en contenidos y en tiempo. Aquí se desarro-

llan los objetivos planificados según el programa general de trabajo. En nuestra opinión la parte principal de la sesión debe estructurarse siguiendo un diseño alternativo, puesto que creemos que sus ventajas superan con mucho sus presuntos inconvenientes. Entre las razones más importantes destacaríamos:

1) Fundamentalmente porque nos permite valorar la capacidad de atención, de motivación y

cia o rendimiento, atendiendo a aspectos como la activación o la frescura física y mental.

2) También nos permite tener en cuenta ejercicios de pausa activa suficiente para poder recuperar a los jugadores/as de cara a las siguientes actividades. Estas pausas activas pueden ser ejercicios de menor intensidad o complejidad que proporcionen descanso a los niños/as.

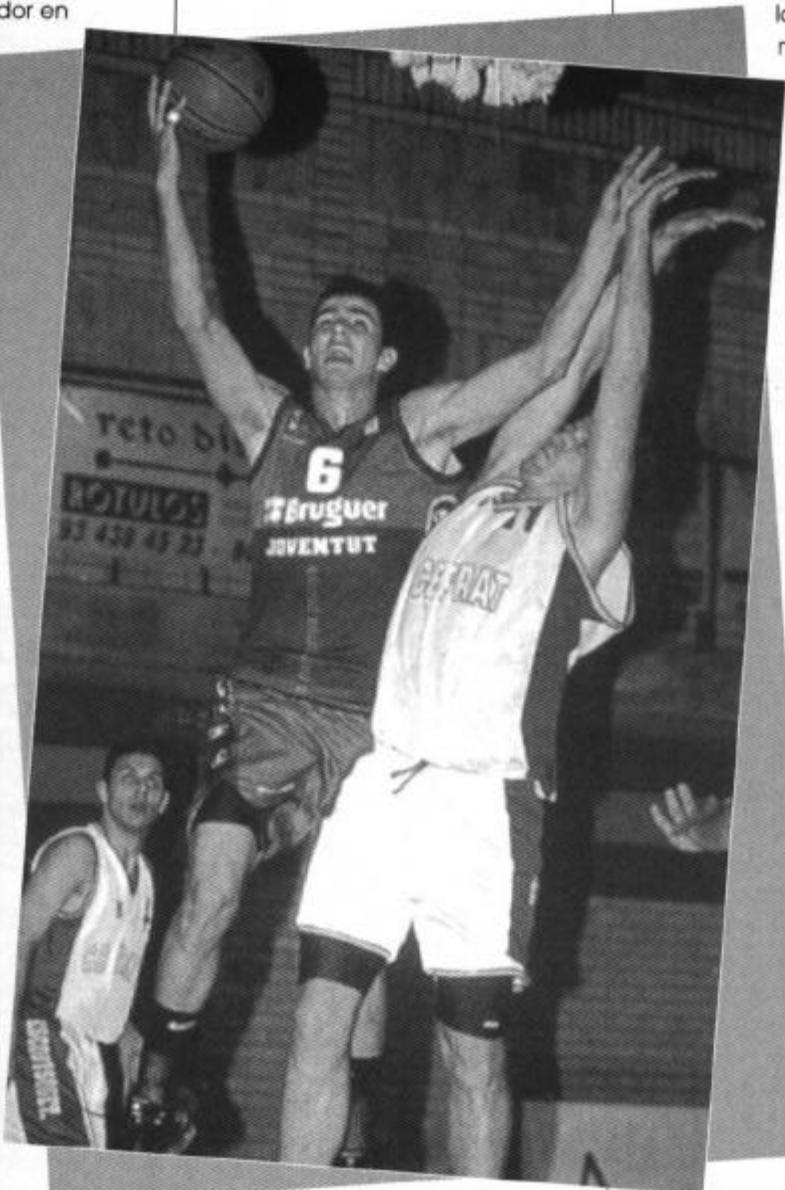
3) Es más próximo a la realidad del juego, no lo divide en partes (ataque-defensa), exigiendo una mayor atención selectiva y carga mental desde el comienzo.

4) Y sobre todo, aspecto fundamental en el trabajo con niños, resulta mucho más motivante.

En lo que hace referencia a sus inconvenientes creemos que pueden ser matizados:

1) El primero, que la transferencia entre ejercicios es más difícil de analizar por parte del jugador, hace referencia a una visión a corto plazo dentro del propio entrenamiento, pues a largo plazo creemos que un método alternativo es

mucho más rico, pues contribuye a la capacidad de adaptación del jugador ante situaciones nuevas y problemas que exigen un esfuerzo cognitivo mayor, ►



de exigencia física, jerarquizando las tareas y ubicándolas en los momentos donde pensamos que podemos obtener más éxito, efica-

acercándose más a la realidad y complejidad del juego.

2) Aunque, es cierto que con este método puede perderse un mayor tiempo en aspectos organizativos, creemos que con la práctica y una buena dinámica de entrenamiento, estas pérdidas se pueden reducir mucho haciendo que las diferencias no sean significativas.

3) Respecto a las objeciones que se basan en que este método, al demandar una mayor exigencia cognitiva desde el inicio, puede hacer que el jugador no entre en el entreno, o que si un periodo de poca exigencia se prolonga demasiado la reactivación por parte del jugador puede ser muy difícil, pensamos que ahí está la habilidad del entrenador; si planifica bien la sesión esto no tiene porque darse.

Finalmente, que el diseño de nuestra sesión sea alternativo no significa que no vayamos a estructurar muchas de las tareas en función de su complejidad, partiendo de lo fácil a lo difícil, buscando la máxima transferencia entre tareas. Por supuesto, este criterio va a ser tenido en cuenta, pero no de forma única sino interrelacionado con otros como los ya mencionados, frescura física y mental, variabilidad de la práctica, motivación, etc. Queremos presentar en este momento un cuadro de Javier Sampedro, que nos parece de gran interés, pues pone en relación los fines de cada ejercicio, con el volumen que debe tener su práctica y la intensidad y recuperación que dicho ejercicio necesita, Cuadro 2. Creemos que son factores que debemos tener en cuenta a la hora de estructurar las tareas.

► Para concluir, analizamos la parte final, encaminada a una vuelta a la calma fisiológica y mental de los niños/as. En esta fase éstos deben prepararse para reajustar su nivel de activación a las siguientes actividades. Esta vuelta a la calma debe ser progresiva y

no debe identificarse exclusivamente con los estiramientos, ya que en este periodo de tiempo también podemos perseguir diver-

conjunta sobre lo que los niños/as creen adecuado realizar para mejorar) y también afectivos (es una situación propicia para interesarte y mantener un contacto más

▼ CUADRO 2

TIPO DE EJERCICIO	INTENSIDAD	VOLUMEN	RECUPERACIÓN
ASIMILACIÓN	BAJA	MEDIO	MEDIO-ALTA
FIJACIÓN	MEDIA-ALTA	ALTA	MEDIA-BAJA
REALIZACIÓN	ALTA-MUY ALTA	ALTA-MUY ALTO	DE LA COMPETICIÓN

sos objetivos: motóricos (por ejemplo, series de tiros libres), cognitivos (es un momento adecuado para que los niños interioricen y reflexionen sobre los aprendizajes realizados, por ejemplo mediante preguntas que puede hacer el entrenador a los jugadores/as sobre lo que han realizado, o mediante una reflexión

cordial con los jugadores, etc.). Desde nuestro punto de vista debemos generar hábitos de salud en los jugadores y uno de ellos es estirar después de la práctica del ejercicio físico, por eso propondremos que la vuelta a la calma incluya estiramientos que no tienen por que ser siempre pasivos. □



UNA BRILLANTE INICIATIVA

Desde la AEEB estamos orgullosos de que dos de nuestros habituales colaboradores en la ardua tarea de dar un buen contenido técnico a nuestra revista *Clinic*, **Antonio Carrillo** y **Jordi Rodríguez**, hayan logrado sacar a la luz el excelente trabajo que han realizado durante varios años, mediante un libro cuyo título "**El básquet a su medida**" lo dice todo sobre el contenido del mismo.

Tanto el prólogo escrito por **Domingo Blázquez**, profesor de didáctica de la Educación Física del INEF de Barcelona, como la presentación realizada por **Maurizio Mondoni**, uno de los mejores expertos mundiales de minibasket, sirven para introducirse en un contenido que desarrolla las bases pedagógicas y técnicas para la iniciación deportiva de niños desde los 6 a los 8 años a través de una parte teórica seguida de infinidad de ejercicios útiles para la mejor formación de jóvenes deportistas como son los que participan activamente en cualquier escuela de baloncesto. □

Las bases del éxito

Decía el filósofo Sören Kierkegaard que "la vida debe vivirse hacia adelante pero, sólo se comprende hacia atrás". Esta aseveración entronca con el pensamiento psicoanalítico donde la infancia adquiere un papel decisivo en el desarrollo normalizado del ser humano.

En la década de los 80, el psicoterapeuta infantil John Bowlby (*Una base segura* J.B. Ed. Paidós. Barcelona, 1995) realiza un lúcido estudio de campo donde hace un seguimiento del comportamiento de los niños en sus primeras etapas evolutivas, dejando patente, con un *modus operandi* más científico, la importancia de una infancia libre de traumas significativos para la consecución de un posterior equilibrio vital en la fase adolescente y adulta. Es este autor quien, basándose en la observación científica, que no en la interpretación dinámica, infiere que una atención emocional adecuada hacia el infante, durante el primer año de vida en especial, y en los 4 años siguientes, es fundamental para el establecimiento de relaciones interpersonales libres de desasosiego, normalizadas y sanas en su interacción social. Con estos mimbres, entre otros, desarrolló su *Teoría del apego*.

Si hiciéramos una traslación de la visión de Bowlby del mundo infantil a la cancha de basket, todos estaríamos de acuerdo que el jugador que juega de base aporta equilibrio, distribuye y da serenidad al juego del equipo. Una base emocional segura para con el infante, una *atención paterna cercana, serena y continua* ofrecerá al niño un *colchón emocional* en forma de patrones de comportamiento asimilados que se repetirán en las futuras interacciones sociales de manera

Por Reyes Arcos Escribano

Psicólogo clínico. Instituto Self

armoniosa y sin peligro de la integridad emocional personal.

Así como el base debe ofrecerse cuando el equipo lo necesita, debe estar presente y no ausente, debe hacer ver que el resto puede descargar la responsabilidad en él y solicitar su apoyo para iniciar la jugada, para experimentar o recular al punto inicial e intentar otra jugada, trasládese el "rol" del jugador que juega de base al de padres, y tengan por seguro que están educando a sus hijos con los cimientos del equilibrio emocional, condición *sine que non* para la consecución del éxito y la felicidad futura.

En cambio, un jugador que juega de base de forma insegura, que aparece y desaparece del partido, que refuerza al equipo de manera discontinua, que provoca tensión, desequilibrio y acciones fallidas, que se muestra distante y ausente, llevará al equipo a la derrota. Trasládese...

Otro pilar fundamental en la búsqueda de las bases del éxito vital, lo aporta el factor *Inteligencia emocional*. Al contrario de la concepción clásica de la inteligencia donde se analizan la capacidad de abstracción, memoria, razonamiento numérico y verbal, entre otros que nos llevarían a un C.I. (Coeficiente Intelectual), surge una nueva concepción de la inteligencia cuanto menos complementaria donde se valora la capacidad empática, habilidad social, control de impulsos y ansiedad, tolerancia al estrés y la frustración, perseverancia, autoconciencia, motivación y optimismo. Estas variables de la personalidad son susceptibles de mejora, sobre todo el control de

impulsos, entrenamiento en habilidades sociales y toma de decisiones. ¡Una pista de basket da mucho juego!

Finalmente, hace falta otra "pata" para que la estructura se sostenga. Todo lo expuesto no tendría sentido, si no se contextualizara y se le diera un contenido ético. Ante una sociedad consumista, esquizofreniforme, neurotizante y alienante, debemos abogar por el fomento de valores morales que desemboquen en una máxima: *respeto y tolerancia*. Respeto a las minorías, al perdedor, al diferente. Tolerancia en términos de igualdad no de actitud magnánima.

El basket infantil es un buen campo de cimentación y experimentación de valores solidarios y de rechazo a los que discriminan y atentan contra la dignidad humana.

Basta ya de premiar sólo al ganador, a la sacralización de la competitividad, a ganar el partido a toda costa, a la lucha por el éxito material como paradigma del éxito.

Entreguemos trofeos al jugador más solidario, al equipo con los lazos relacionales más consolidados, al fair-play, ...enseñemos a valorar que detrás de un equipo ganador hay un equipo perdedor y que, el triunfo en un partido implica la amargura del equipo contrario; celebremos la victoria pero conscientes del estado anímico del vencido. ¡Premiemos al jugador más compasivo! Eduquemos en la tolerancia a la diversidad, y la intolerancia ante actitudes racistas, clasistas y sexistas. Entrenemos a ponernos en la piel del otro, a sentir lo que siente el derrotado, el excluido.

Creemos una base emocional segura para nuestros hijos y construyamos con ellos una sociedad más humana. ¡Qué comience el partido! □

COLECCION DE LIBROS A.E.E.B.



CLINIC
"MURCIA-COSTA CALIDA"

Conferenciantes
BOSA MALJKOVIC
SANTO COPPA
JIM LYNAM
ETTORE MESSINA
PEDRO MARTINEZ

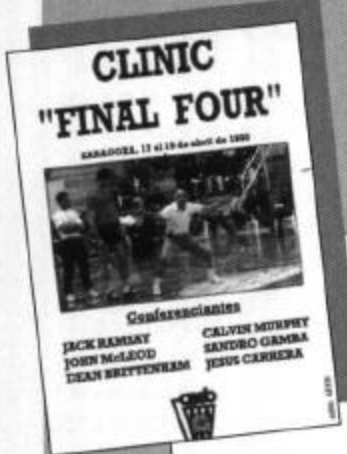
Precio: 6 € + gastos de envío



CLINIC
"COSTA BRAVA"

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

Precio: 6 € + gastos de envío



CLINIC
"FINAL FOUR"

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

Precio: 6 € + gastos de envío



CLINIC
"CENTENARIO DEL BASKET"

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

Precio: 6 € + gastos de envío

PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO a la AEEB:

Jorge Juan, 82 - 5º 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

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

Precio: 9 € + gastos de envío

PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO a la AEEB:

Jorge Juan, 82 - 5º 1º • 28009 Madrid • ☎ 91 575 21 81 - 91.575 35 65 • FAX 91 577 50 73

Niveles de activación nerviosa en el entrenamiento y la competición

En el transcurso de una temporada de baloncesto (habitualmente desde finales del verano hasta finalizar la primavera del año siguiente) los equipos de deportes colectivos participan en un alto número de encuentros de competición de diversos tipos (amistosos, torneos, liga/s, eliminatorias, trofeos, etc.) y realizan una elevada cantidad de sesiones de entrenamiento.

El esfuerzo que realizan los jugadores de baloncesto durante los entrenamientos y las competiciones ha sido analizado desde diferentes perspectivas:

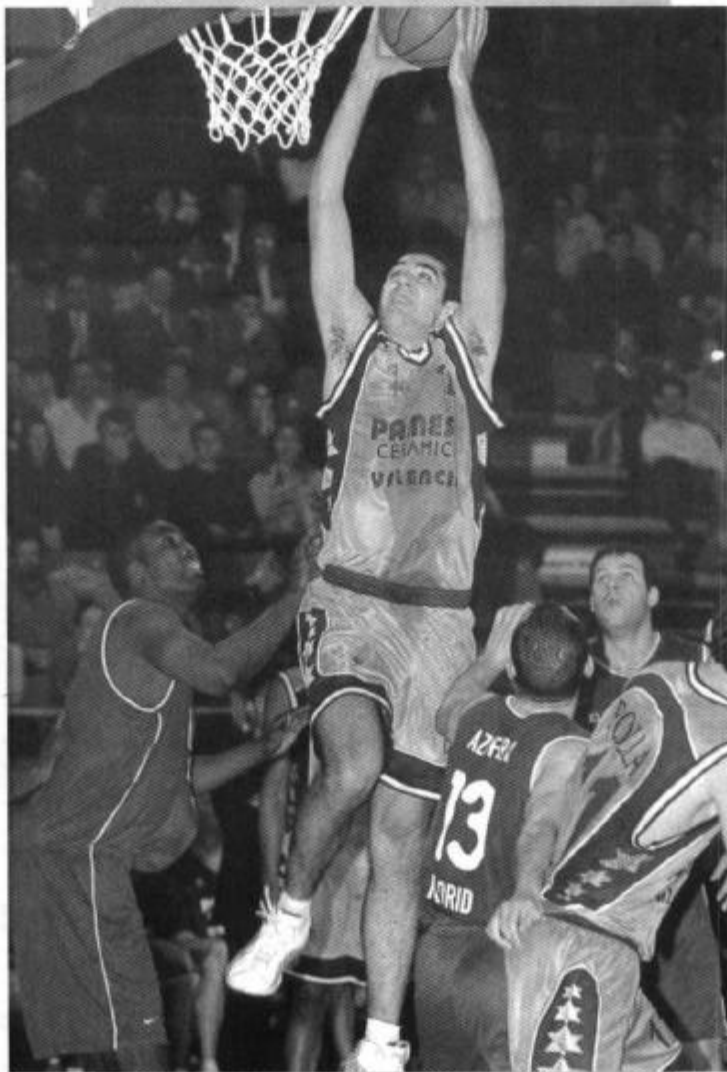
- ✓ análisis time-motion de las características espaciales y temporales de los desplazamientos, tiempos de participación y descanso, y del tipo y número de acciones realizadas por los deportistas;

- ✓ análisis de variables fisiológicas (frecuencia cardiaca, consumo de oxígeno, gasto energético) y bioquímicas (lactato hemático, testosterona, cortisol) como respuesta biológica del organismo del jugador ante el esfuerzo; y

- ✓ análisis de la respuesta subjetiva del jugador (POMS, RPE, cuestionarios) valorando su opinión o percepción acerca de la sollicitación del trabajo efectuado.

Por Alfonso Blanco
y Rafa Marín

Entrenadores y profesores INEF Lleida



Además, desde el ámbito de la teoría del entrenamiento, se han empleado procedimientos empíricos de cálculo de las cargas de entrenamiento y competición (Training Impulses, latidos totales, Index Overall Demand, Índice de carga GTI) aplicando formulas que engloban al volumen (tiempo) e

intensidad (frecuencia cardiaca, consumo de oxígeno, Wint, índices, sistemas de puntos) del esfuerzo realizado por el jugador.

Sin embargo, se han realizado muy pocos estudios acerca de la fatiga o nivel de actividad del sistema nervioso central (SNC) durante la práctica deportiva de rendimiento, y menos en el caso del entrenamiento y competición de los deportes de equipo. En este sentido, últimamente se ha propuesto como un sistema fácil, objetivo y fiable para la medición del nivel de activación nerviosa del jugador determinar su frecuencia crítica de fusión y parpadeo ("flicker") a nivel ocular.

La frecuencia crítica de fusión-flicker (FCF) es la frecuencia a la cual un estímulo luminoso de tipo fluctuante o intermitente es percibido como estacionario, y vice-

versa, sugiriendo una gran precisión visual si sus valores son elevados. En la actualidad se considera que la FCF es más una medida del estado de atención cortical que una función visual. Su determinación representa una rápida, sencilla y económica forma de medición del nivel de vigilancia o atención en investigaciones psicológi-

cas, y realizada bajo ciertas condiciones parece ser fiable, válida y sensible.

El estado de activación del organismo humano está controlado por el sistema nervioso central, y la FCF es considerada como un indicador de la capacidad integradora del SNC para realizar esta función de activación, y más específicamente, la capacidad de discriminar "bits" discretos de información sensorial. Paralelamente al descenso de la FCF se han observado cambios en otras variables de rendimiento al nivel nervioso como memoria, atención, velocidad de reacción, indicando una reducción en la actividad total integradora del SNC.

Sin embargo no se han realizado estudios que relacionen la FCF con la carga que comporta el entrenamiento y la competición en los deportes de equipo. Por dicho motivo, los objetivos de esta investigación han sido:

- ✓ analizar la modificación de la frecuencia crítica de fusión y flicker ocular como consecuencia de la realización de una semana de entrenamiento, incluyendo una competición, en baloncesto;

- ✓ determinar los niveles de intensidad y carga cardiovascular de las sesiones de entrenamiento y el encuentro de competición de dicha semana; y

- ✓ relacionar la FCF con la intensidad y carga cardiovascular de los entrenamientos y la competición realizados durante el total de la semana.

MATERIAL Y MÉTODO

◆ Sujetos

En el análisis de las semanas de entrenamiento participaron un total de ocho deportistas de un equipo amateur de baloncesto masculino, categoría junior preferente, con los valores medios de edad, estatura, peso y años de práctica indicados en la tabla 1.

Deporte	Sujetos	Edad	Estatura	Peso	Años de experiencia
Baloncesto Masculino	n= 8	17 (DE 0,68) (16-17 años)	187 (DE 7,4) (180-197) cm	80,6 (DE 9,38) (70-95) Kg	4-10

▲ **TABLA 1.** Características de los deportistas participantes en el estudio.

◆ Procedimiento

Se analizó una semana completa de entrenamientos que incluía una competición. Durante todos los entrenamientos y el partido, varios deportistas llevaron un monitor de ritmo cardíaco Polar Vantage NV para registrar y memorizar la frecuencia cardíaca (FC) (pul/min) a intervalos de cinco segundos. Antes del calentamiento y al finalizar el entrenamiento o partido en cada deportista se determinó la FCF en un Analyser Flicker Fusion 501B (Lafayette), mediante la media aritmética de seis intentos consecutivos.

La frecuencia crítica de flicker a fusión se determinó, en tres intentos, subiendo desde una frecuencia de 20 Hz hasta que el sujeto percibía como estable el estímulo luminoso de un pequeño *led* de color rojo situado dentro de la pantalla del aparato, mientras que para la frecuencia de fusión a flicker se descendía, en otros tres ensayos, desde 60 Hz hasta que el sujeto percibía como fluctuante dicho estímulo luminoso.

Los niveles de intensidad y carga, consecuencia de la participación de cada jugador en los entrenamientos y partido, fueron calculados empleando, respectivamente:

- la FC media de la duración del entrenamiento o del tiempo total de participación en el partido;
- la frecuencia cardíaca total

de la sesión o competición (FC total). La carga de entrenamiento o competición (latidos totales) es obtenida en base a la suma de los valores de pulsaciones/minuto registrados durante el tiempo de participación del deportista en el entrenamiento o el encuentro.

◆ Análisis estadístico de los datos

Los datos han sido tratados mediante procedimientos de estadística descriptiva (media aritmética, desviación estándar (DE) y rango) y analítica. La comparación entre las medias ha sido realizada mediante el análisis de la varianza One Way Anova (test de Scheffé para datos apareados) y la correlación entre variables por medio del coeficiente de correlación de Pearson, siendo el nivel de significación elegido de $p < 0,05$.

RESULTADOS

El equipo realizó cuatro sesiones de entrenamiento durante la semana (lunes, martes, miércoles y viernes), jugando un partido de competición oficial de Liga a nivel autonómico en su cancha el domingo. En la *tabla 2* se presentan los objetivos y tiempos de duración de las sesiones analizadas durante dicha semana.

Durante el partido cada jugador intervino entre 3 y 7 veces

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Preparación técnica individual	Entrenamiento táctico (defensa)	Entrenamiento táctico	Descanso	Entrenamiento táctico	Descanso	Partido de Liga
Duración: 40 min.	Duración: 48 min.	Duración: 115 min.		Duración: 70 min.		Participación: 30 a 49 min.

▲ **TABLA 2.** Esquema de la semana de entrenamiento del equipo de baloncesto masculino.

durante su transcurso, con tiempos totales de participación que oscilaron entre 30 min 02 s y 49 min 25 s. En la *figura 1* se muestran las frecuencias y tiempos de intervención de cada jugador durante el mismo. Se han observado diferencias significativas ($p < 0,05$) entre la duración de las sesiones de entrenamiento del miércoles y viernes con todas las demás y con el partido, así como entre estas dos sesiones.

La FC media registrada durante el partido en seis jugadores (175 (DE 5,78) pul/min) se diferenció significativamente de las obtenidas en las sesiones de entrenamiento (comprendidas entre 135 (DE 15,04) y 149 (DE 7,25) pul/min), pero sin diferencias significativas entre las FC medias de las cuatro sesiones.

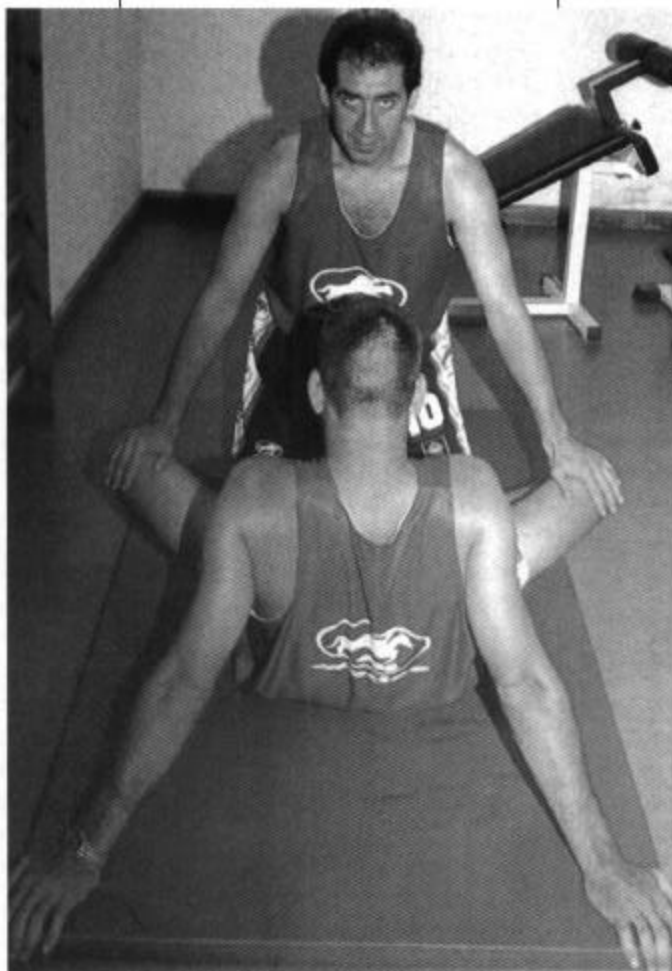
La carga cardiovascular (FC total) que supuso cada una de las sesiones de entrenamiento y el partido se muestran en la *figura 2*, oscilando entre los 16203 (DE 792) latidos

totales del miércoles hasta los 4978 (DE 594) latidos totales del lunes. Los entrenamientos del miércoles y viernes, por su mayor duración, supusieron valores de carga significativamente diferentes entre sí y con las restantes sesiones y el parti-

do (7280 (DE 1058) latidos totales), el cual solamente se diferenció del entrenamiento de lunes.

La FCF aumenta de una manera mínima (0,10 (DE 1,02) Hz), de forma no significativa, al final de las cuatro sesiones analizadas y el partido (0,22 (DE 0,88) Hz), sin que tampoco se observasen diferencias significativas al compararla entre sesiones, ni con la del encuentro de competición.

En la *tabla 3* se presenta las correlaciones entre las variables obtenidas durante las cinco unidades de trabajo (incluyendo al partido). La FCF no se correlaciona significativamente con el tiempo de trabajo, ni con la FC media y la FC total de la sesión, lo mismo que sucede entre éstas dos últimas variables.



DISCUSIÓN

La FCF no se modificó significativamente como consecuencia de la participación en las sesiones de entrenamiento y el partido de competición en balon-

	FCF	FC total	Tiempo
FC media	0,08 p = 0,63	- 0,27 p = 0,14	
FCF		- 0,12 p = 0,51	- 0,19 p = 0,26
FC total			0,97 p = 0,00

▲ **TABLA 3.** Correlaciones entre las variables del entrenamiento de baloncesto.

cesto. Tampoco se ha correlacionado significativamente ni con el volumen (tiempo de trabajo), ni con la intensidad (FC media), ni la carga cardiovascular (FC total) durante la semana de entrenamiento analizada.

Por lo general se considera que la FCF aumenta con la excitabilidad del sistema nervioso central (provocada por cargas de trabajo intensas pero tolerables, o por determinadas estimulaciones) y que disminuye cuando dicha excitación rebasa los niveles de tolerancia y la inhibición protege el sistema nervioso, por lo general después de una carga de trabajo fatigosa o una estimulación demasiado intensa o prolongada. Sin embargo, en este estudio, a pesar de los altos niveles de carga cardiovascular de algunas sesiones (más de 16000 latidos totales) no se produjeron modificaciones significativas de la FCF, y en algunos casos, como en el partido, aumentó ligeramente, aunque también de forma no significativa.

La FC media del encuentro de

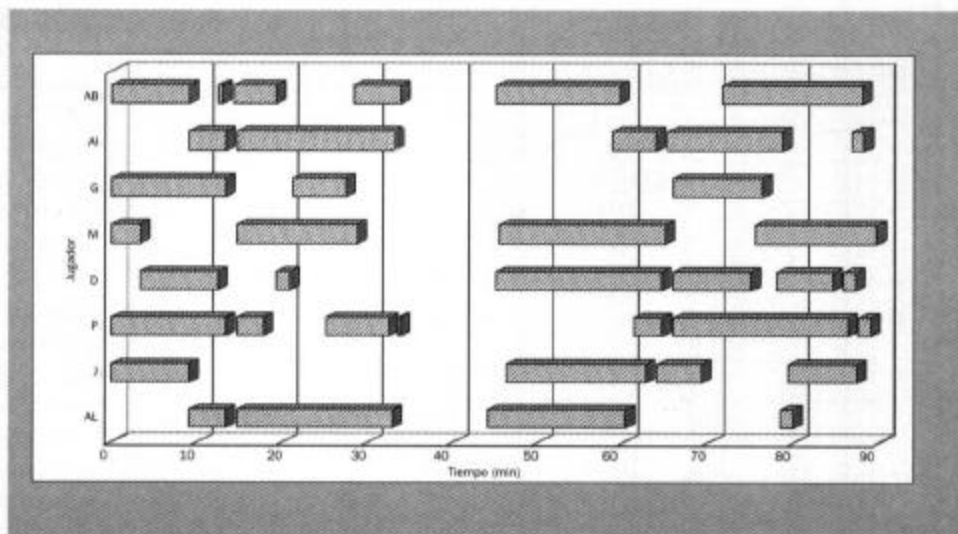
competición fue similar a las de otros partidos de baloncesto, Primera División portuguesa masculina (168,1 (DE 5,6) pul/min); mientras que los niveles de carga cardiovascular de las competiciones fueron similares a los obtenidos en otro deporte de equipo, hockey

partido, aunque sus FC medias no sean más elevadas.

Los niveles de carga de los partidos en base a la FC total pueden ser calificados como bajos, al ser todos inferiores a 8000 latidos totales. Esto es debido fundamentalmente a la corta duración del tiempo de participación en el encuentro, que no superó los 50 min en ningún jugador.

Todas las sesiones de entrenamiento, excepto la del miércoles (16203 (DE 792) latidos totales), pueden calificarse como de moderadas al estar comprendidas en el intervalo entre 8000 y 14500 latidos totales como consecuencia de su duración intermedia (entre 40 y 115 min). La FC total aumenta a medida que se incrementa la duración de la sesión, mostrando la correlación más elevada ($r = 0,97$).

La FCF, fundamentalmente desde hace cierto tiempo, ha sido utilizada en medicina del trabajo como una medida objetiva para la



▲ **FIGURA 1.** Tiempo de participación durante el partido de baloncesto.

sobre patines (entre 4680 y 7250 latidos totales), correspondiendo los valores más bajos a los deportistas que menos tiempo participaron en los encuentros. La FC total se eleva a medida que los jugadores controlados compitieron más tiempo en el

evaluación de la fatiga y carga de trabajo en controladores aéreos, operadores de telecomunicaciones; navegantes marinos, conductores de motocicletas transportando diferentes pesos, así como del estrés físico y mental del trabajo

monótono e inactivo de las empleadas japonesas de cadenas de montaje de vídeos. En todos estos casos, la FCF también ha mostrado un cambio muy pequeño como consecuencia de la realización del trabajo, siendo el mismo no significativo.

En el ámbito deportivo, ha sido utilizada para evaluar el comportamiento y las reacciones psico-fisiológicas de los deportistas durante el entrenamiento y la competición para prevenir y gestionar el estrés que supone la realización de estas actividades en el ámbito deportivo o para el control del entrenamiento junto con informes del esfuerzo desarrollado por los deportistas.

Así, se ha medido como una variable de control en investigaciones para determinar el esfuerzo psico-físico desarrollado al valorar:



tapiz rodante hasta el agotamiento a una intensidad del 70% del VO_2 máximo tras la ingesta de ácidos grasos no saturados;

más ejercicio físico (10 min de pedaleo al 50% del VO_2 máximo);

- el examen de las funciones perceptiva y cognitiva tras una competición de maratón de remo;

- el estado psicofísico y la reacción del sistema nervioso central después de cargas de entrenamiento de combate en judokas; y

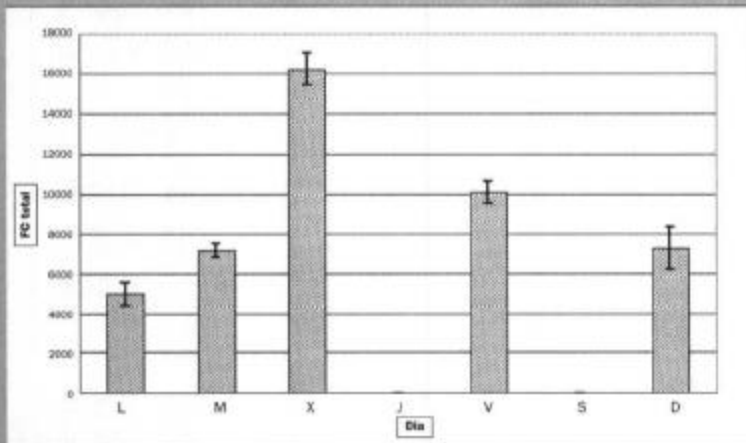
- la diferencia de actividad cortical entre cada hemisferio cerebral por separado tras la realización de ejercicio físico, tanto con intensidad estable como hasta el agotamiento.

Junto con el tiempo de reacción simple y de selección, ha sido considerada como un índice de fatiga mental en estudios para evaluar

la capacidad de recuperación de deportistas de elite chinos de diversas especialidades, empleando práctica imaginada con una máquina denominada Enshi.

Sin embargo en el presente estudio, aunque las cargas físicas afecten al nivel de activación del sistema nervioso, y se sugiera que la FCF se emplee en la medición de la respuesta de adaptación ante dichas cargas de entrenamiento, no se han encontrado significaciones estadísticas con los niveles de esfuerzo cardiovascular de entrenamientos y competiciones. Tampoco se encontró correlación significativa entre la percepción subjetiva del esfuerzo medida por la escala de Borg y la FCF en nadadores experimentados después de cargas de entrenamiento de dicho deporte.

Por ello, que el análisis de la FCF permita sugerir medidas concretas para la dosificación de las cargas y ayudar al control del proceso individual de adaptación debe ser considerado con ciertas reservas y ser objeto de estudios más amplios y profundos. □



▲ FIGURA 2. Niveles de carga cardiovascular (latidos totales) en la semana de baloncesto.

- los cambios psico-fisiológicos ante el frío producidos por la inmersión en agua a 14°C durante una hora cada dos días;

- el tiempo de carrera sobre

- las variaciones del ritmo circadiano y las respuestas psico-fisiológicas ante la exposición al calor (42°C) durante una hora en una cámara climática, realizando ade-

PSICOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



Autor: José María Buceta

Prólogo de Aito García Reneses

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

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

El precio de este libro de 464 páginas es de 28,85 € pudiendo adquirirse en cualquier librería. Sin embargo, la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto ha llegado a un acuerdo con la editorial Dykinson para que los asociados, *pidiendo el libro directamente a la propia editorial* puedan conseguirlo al precio de 22,24 € a pagar contra reembolso, corriendo la editorial con los gastos de envío por correo. Las peticiones, pueden realizarse por correo, teléfono, fax o correo electrónico.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

EXTRACTO DE LOS CONTENIDOS

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



IX Clínic Internacional



▲ Sergio Scariolo explicando detalles en su charla.



▲ Los conferenciantes junto con los jugadores que ayudaron en las tracciones.



▲ Julio Lamas durante su conferencia.

La defensa en el juego inte



▲ Bozidar Maljkovic en acción durante el clínic.

El pasado mes de diciembre del 2003, concretamente el 23 y 24, se celebró en Madrid el tradicional clínic navideño "Raimundo Saporta" que contó con la asistencia de 250 entrenadores. El tema monográfico se dedicó al "Juego Interior" en su vertiente defensiva. Los conferenciantes fueron de

auténtico calibre. **Bozidar Mljovic**, uno de los más prestigiosos entrenadores del Continente, ganador de cuatro Copas de Europa, y de múltiples títulos en distintos países europeos, habló sobre la "Relación juego exterior-interior". **Sergio Scariolo**, actual entrenador del Unicaja de Málaga, disertó sobre la

1 "Raimundo Saporta"



▲ Los detalles defensivos de Oscar Quintana.



▲ Un momento de la presentación por parte de nuestro Presidente, Sr. Anton Comas.

demos-

rior



▲ El Presidente de la AEEB, Sr. Anton Comas, hizo entrega de un ramo de rosas a la Sra. Politti, viuda de Don Raimundo.



▲ Visita extrabasket: Radomir Antic, entrenador de fútbol, al lado de sus colegas de baloncesto.

"Defensa del poste alto". **Julio Lamas**, entrenador del Real Madrid, habló sobre las situaciones de "1c1 en el poste bajo", y finalmente **Oscar Quintana**, entrenador del Fuenlabrada, comentó la "Defensa del juego interior".

Tenemos que destacar, como ya viene siendo tradicional, la asistencia de la Sra. **Arlette Politti**, viuda del Don Raimundo Saporta, que estuvo presente al acto de clausura y tuvo palabras amables para nuestra Asociación y todo el colectivo de entrenadores, siempre tan apreciado por su difunto esposo. □



Premio "Raimundo Saporta" para José Lluís Cortés

El Presidente de la Asociación Catalana de Entrenadores y Vice Presidente de la AEEB, Sr. **José Lluís Cortés**, recibió el Premio "Raimundo Saporta", que anualmente entrega nuestra Asociación, como reconocimiento a su dilatada trayectoria en favor de los entrenadores y del mundo del baloncesto en general. Recibió el premio de la mano de la Sra. Politti. □

Nuevamente con Pau



▲ El colectivo AEEB en el XI viaje a Estados Unidos.

Memphis fue otra vez punto de paso de nuestro tradicional viaje a Estados Unidos. En esta ocasión, además de tener la posibilidad de comprobar en directo las virtudes de nuestro mejor jugador, Pau Gasol, protagonista en la mejor liga del mundo, tuvimos la oportunidad de visitar a Graceland, la casa del mito del rock Elvis Presley. Tras presenciar en directo la victoria de los



▲ La tumba del mítico Elvis Presley, uno de los lugares más visitados en Estados Unidos.



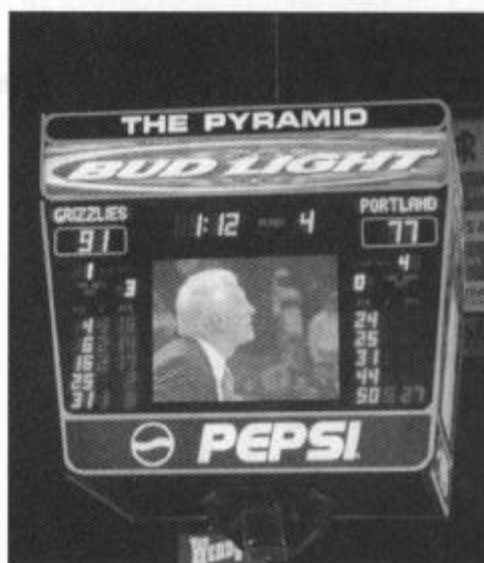
▲ Presenciando en directo el partido de PG.

Grizzlies sobre Portland – con destacadas actuaciones de Pau: 17 puntos y 12 rebote, y Zach Randolph: 29 puntos y 13 rebotes, nos marchamos a la capital del jazz y del blues, New Orleans, una de las ciudades más

XI Viaje a USA



▲ Delante de "La Pirámide", donde los Grizzlies realizan sus hazañas deportivas.



▲ El "maestro" de entrenadores Hubie Brown, un idolo en la Pyramid.



▲ Pau en directo frente a los Blazers de Portland.



▲ Un momento del partido Charlotte-Milwaukee.

atractiva de Estados Unidos, con sus curiosos edificios y su aire criollo. Además de visitar la ciudad pudimos asistir en directo a un partido de la NBA que enfrentó a Charlotte Hornets y Milwaukee Bucks, y al día siguiente presenciamos un partido entre las universidades de Tulane y Northwestern State. □



◀ Tulane frente a Northwestern: partido universitario en directo.

Ataque contra zona

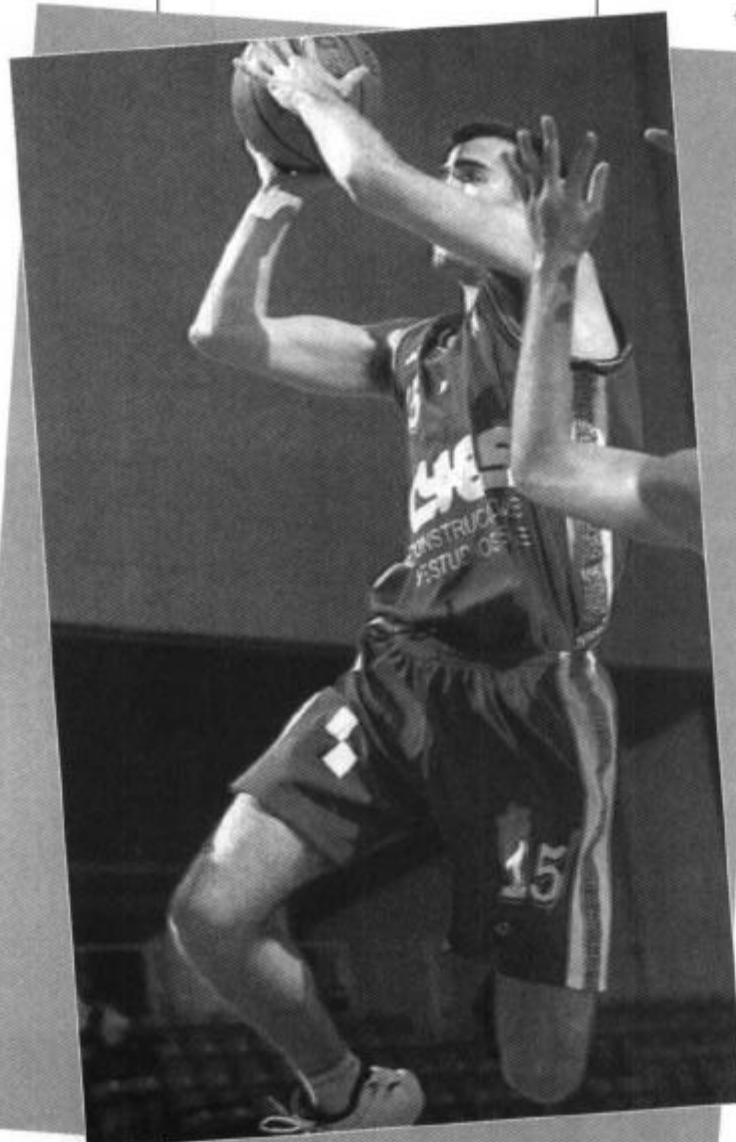
La evolución del baloncesto moderno y el cambio de la norma que regula la duración de la posesión ofensiva, (24" "oficiales", 22" "reales"), impone una reflexión sobre las elecciones a tomar al definir la filosofía de ataque contra la defensa en zona.

Nos hemos formado todos, un poco, estudiando grandes ataques "históricos", (del T-game de Dean Smith a las continuidades del "das y vas" de Gamba y Sales, al "10" de Valerio Bianchini, y otros más...), copiándolos, ajustándolos a las características de nuestros equipos, buscando variaciones y matices, pero siempre en el ámbito de un principio general: el ataque fluía en continuidad, teóricamente al infinito, y de todas formas necesitaba de un cierto período de tiempo para hacer trabajar a la defensa, y forzarla a un error del cual poder sacar ventaja.

Hoy en día, y mañana quizás aún más si las defensas podrán y sabrán empezar a aprovechar de verdad del reducido tiempo a disposición de los ataques para superar la línea de medio campo y luego ir al tiro, me parece necesari-

Por Sergio Scariolo

Entrenador Unicaja Málaga



rio explorar, o mejor dicho, volver a explorar otros caminos.

En primer lugar, vuelven a ganar utilidad los ataques multiuso, que se ajustan (más o menos perfectamente, pero se sabe: mejor algo no exacto al 100%, pero ejecutado con seguridad y rapidez, que llegar a la identificación de la defensa y

a la elección del ataque "perfecto" con el reloj de los 24" que se te está echando encima...) a crear problemas un poco a todas las defensas. Se gana tiempo

precioso, especialmente, si se ha perdido un poco de ello para atacar una presión en la medio cancha defensiva no teniendo que parar, leer, llamar y empezar el sistema; lo puede empezar a lo mejor uno cualquiera de los hombre de perímetro, no necesariamente el base; te puede dar el tiempo para entender mejor qué tipo de defensa te están proponiendo, sin tener que "tirar" un par de posesiones ofensivas, que podrías echar de menos más adelante.

En mis equipos, concretamente, siempre he tenido un saque contra cualquier tipo de presión, que lleva a los jugadores en posiciones adecuadas para empezar a atacar en la media cancha ofensiva, independientemente del tipo de zona que nos podríamos encontrar por delante.

Otra reflexión se refiere a la utilización de "situaciones" típicas de sistema roto, como el clear-out (más central que lateral), y el pick and roll, con menos que 8-10-12 segundos todavía disponibles para

► tirar, si vuestro juego empezado, "a continuidad o a objetivo", es igual, todavía no ha producido un desequilibrio a la defensa, y en los últimos segundos (con defensas más animadas y presión psicológica encima a la del ataque) difícilmen-

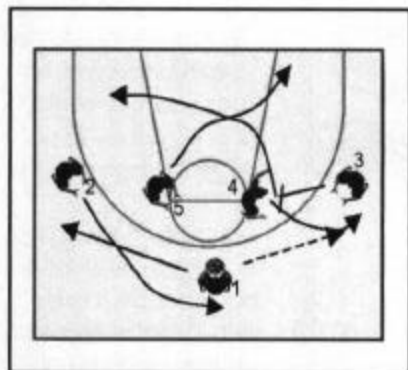


DIAGRAMA 1

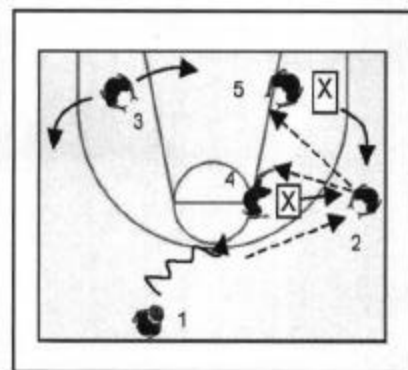


DIAGRAMA 3

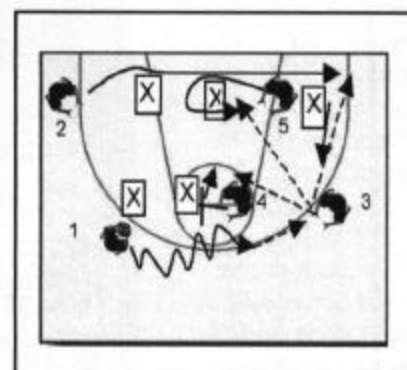


DIAGRAMA 5

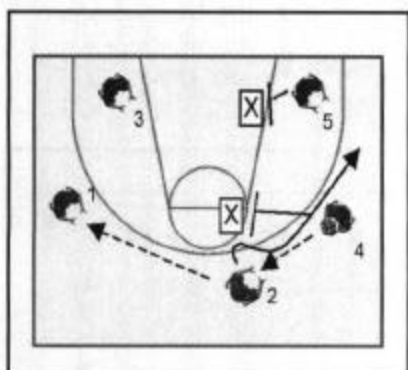


DIAGRAMA 2

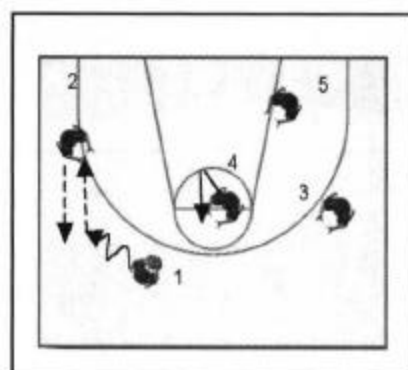


DIAGRAMA 4

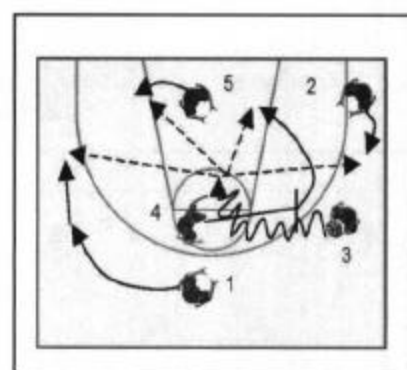


DIAGRAMA 6

te lo va a producir. Todas consideraciones descontadas hasta ahora en atacar la defensa individual, mucho menos (según mi experiencia) en tema de ataque contra zona.

Finalmente, pero éste es el concepto clave, me doy cuenta que empiezo a preferir cada vez más ataques "a objetivo", con una ejecución y un objetivo muy concretos por alcanzar, rápidamente si posible, para dejar luego al menos 7/8 segundos a disposición de la pura creatividad de uno o dos jugadores que la tengan, posicionando el resto de los atacantes sin balón en

sitios "estratégicos" para mejor aprovechar los pases de doblaje obtenidos de un pick and roll o de un 1c1 en penetración bien ejecutada. Y naturalmente, hablando de ataques a objetivo, el primer paso es entender cuál es, entre los habi-

tuales puntos por fuerza y/o movimientos habituales que hacéis practicar a vuestros jugadores contra la defensa individual, pueden funcionar también contra diferentes defensas de zona. Por ejemplo: si un equipo apoya mucho su juego de ataque sobre un jugador determinado en el poste bajo contra la defensa individual, encuentro lógico que construya movimientos adecuados para hacerle recibir en aquella posición la pelota también contra la zona, incluso si, a lo mejor, los espacios son diferentes, y habrá que prestar más atención al uso del bote en el "tráfico". En nuestro

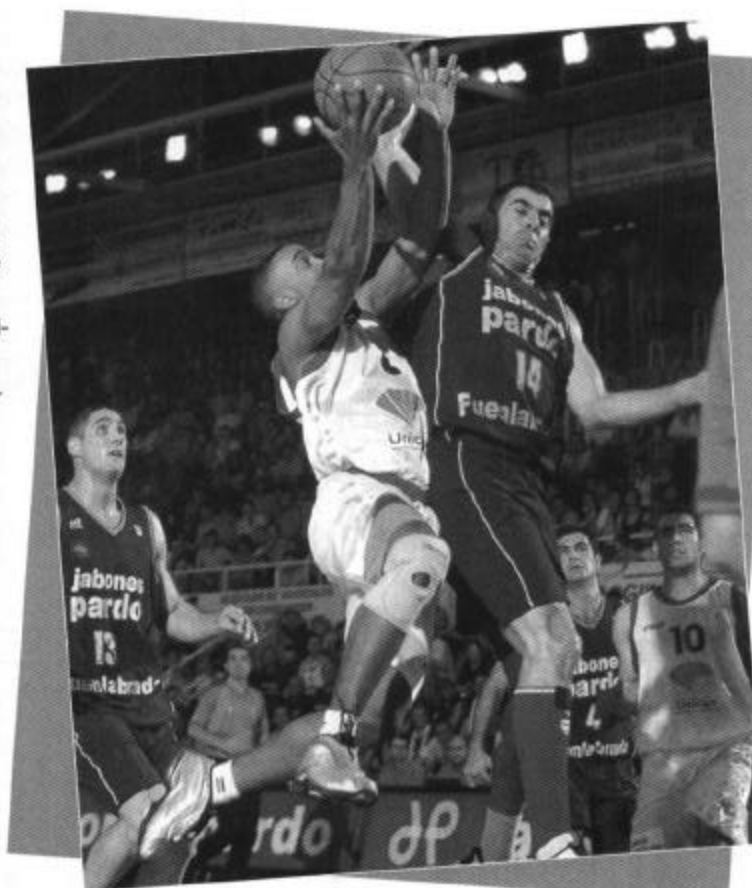
caso, la reflexión es fácil: siempre he tenido equipos que solían utilizar bloqueos para tiradores y pick and roll en el ataque contra la defensa individual; obviamente, no tendría sentido renunciar casi completamente a estos conceptos de juego

en atacar la defensa zonal. Me reafirmo en el principio: no se trata de determinar antes quién tiene que tirar, cosa de todas maneras más que legítima en situaciones especiales o posesiones especialmente importantes: se trata de poner en ser situaciones que fueren la defensa contraria a ajustes desequilibrados o precipitados para impedir el tiro a nuestro jugador que ha podido recibir en una posición peligrosa, y prever el aprovechamiento de estos ajustes, a menudo de emergencia y poco afortunado, para poder también conseguir tiros fáciles también por: ►

parte de jugadores interiores, o por parte de aquellos menos dotados en el tiro de 3 puntos, si no con mucho tiempo o espacio a disposición (son la mayoría...). He aquí una serie de sistemas que hemos utilizado en los últimos años, todo considerado con resultados satisfactorios.

1) Contra zona 2-3: El objetivo es "bloquear dentro" a los defensores del lado débil para crear un tiro del jugador (2) o un pase interior. *Diagramas 1, 2 y 3.*

2) Contra zona 2-3: El objetivo es



implicar en la defensa del pick&roll a los defensores de abajo de la zona, bloqueando sobre los de arriba.

Diagramas 4, 5 y 6.

3) Contra zona 3-2: Ataque rápido del pick&roll central, eficaz especialmente, si el jugador 4 es un tirador. *Diagrama 7 y 8.*

4) Contra zona 3-2 (y mixta): Los bloqueos ciegos altos pueden liberar enseguida un tiro o un pase al corte, sobre la continuación se busca el pase interior después del bloqueo entre pivots. *Diagramas 9, 10, 11 y 12.* □

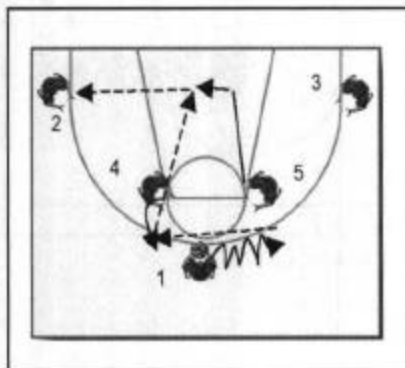


DIAGRAMA 7

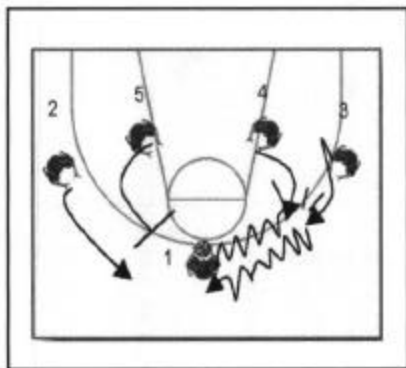


DIAGRAMA 9

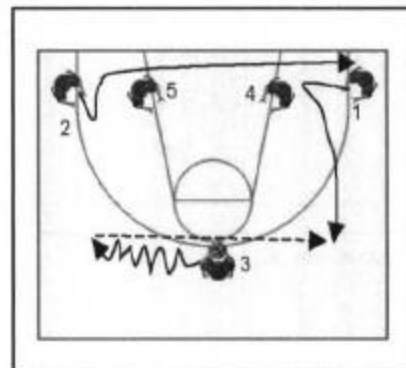


DIAGRAMA 11

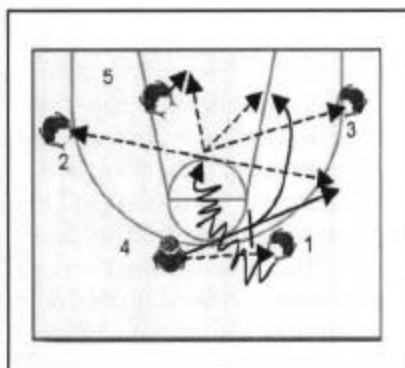


DIAGRAMA 8

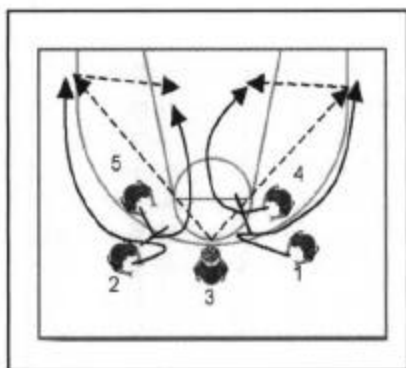


DIAGRAMA 10

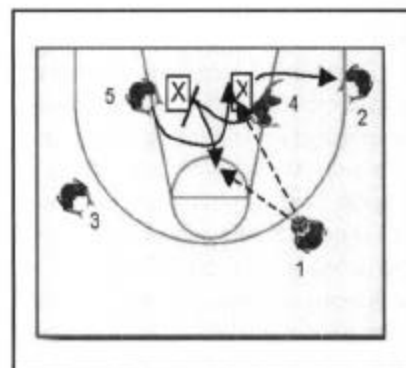


DIAGRAMA 12



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



- Cada revista atrasada la podrás conseguir al precio de 2 €/u. por gastos de envío.
- Cada tapa (para encuadernar 10 revistas) la podrás conseguir por 6 €/u. (incluido en este precio los gastos de envío).
TAPAS DISPONIBLES: Tomo I (núms. 1 al 10); Tomo II (núms. 11 al 20); Tomo III (núms. 21 al 30); Tomo IV (núms. 31 al 40); con índice temático y autores, incluido. Tomo V (núms. 41 al 50).
- Haz tu pedido a la AEEB: Jorge Juan, 82, 5ª1ª • 28009 MADRID
Teléfonos: 91 575 35 65 - 91 575 21 81 • Fax 91 577 50 73
E-mail: aeeb@aeeb.es

Reflexiones sobre la defensa: el 2c1 en el poste bajo

Siempre hemos oído que la agresividad, el deseo, la entrega eran componentes

fundamentales de toda buena defensa. Es decir, defender era, ante todo, "querer". Pero defender, además de este esfuerzo, supone "saber qué hacer". De este modo, la defensa, sin olvidar su componente psicológico y físico, es una actividad *inteligente* en el que el saber responder al porqué, al cómo, al dónde y al cuándo resulta enormemente eficaz.

Buscamos una *rica defensa*: el ataque puede saber lo que vamos a hacer, pero nunca le mostraremos cuándo lo vamos a realizar.

Por ello, lo fácil para cualquier entrenador, independientemente del desgaste físico que suponga, es jugar siempre igual y con la misma agresividad. Creemos que de ese modo conseguiremos más balones. Nos gustaría saltar y cambiar siempre entre los exteriores, hacer un 2c1 entre pequeño y grande, un trap en los bloqueos directos o ejecutar igual y con la misma intensidad un 2c1 en el juego de postes y en las penetraciones por la línea de fondo... Pero conseguir balones, defender bien es más que usar esa intensidad, riesgo y agresividad, *defender es sorprender al contrario, es ganarle tiempo, es desconcertarlo a través de las variaciones... sin olvidar que el éxito radicará en la consecución del rebote defensivo.*

Por Martín Martín M.

Entrenador Superior



de acción (ataque) y reacción (defensa), invirtamos los valores: *que la defensa accione, para que el ataque reaccione.*

► La buena defensa se vale de las siguientes pautas: *emparejarse, situarse y estorbar.*

► La defensa debe mantener siempre presión sobre el balón, marcando una distancia de seguridad (*distancia que no permita ser rebasado ni permita la comodidad defensiva*).

► Si el ataque busca crear espacios, *la defensa debe reducir espacios*. Ahí surge con todo su valor los conceptos de lado balón, lado ayuda. *La defensa individual se basa en principios zonales.*

► La defensa debe buscar los *engaños tácticos*: mostrar una cosa, para realizar otra.

► La defensa debe *confundir al ataque*, obligarle a pensar qué tiene delante y cómo debe atacarle. Ello es

posible porque en la actualidad

las defensas tienden a "confundirse": las defensas individuales usan principios de defensa zonal y las defensas zonales se sirven de principios de defensa individual (ajustándose al ataque). *Las defensas confunden porque se confunden.*

► La defensa individual (en la élite) se adapta (ajusta) a las características del ataque. *Se focaliza en los puntos fuertes del rival, descargando la atención en los*

Para poder conseguirlo, les presentamos una serie de principios que pueden ayudar a conseguir una mejor defensa:

► *La defensa debe buscar un punto de encuentro entre la filosofía del entrenador, las características de los jugadores y las características de los rivales.*

► La defensa debe evitar el defenderse. *Debe atacar al ataque.*

► Si el baloncesto es un juego

► débiles. Usa diferentes grados de defensas: flotación y sobremarcas dependiendo del rival.

► Si el baloncesto es un juego de espacios, de un proceso de acción-reacción, también lo es de ritmo: que la defensa marque el ritmo del partido a través del dominio de los tableros.

► La buena defensa juega en función del tiempo: acelera o reduce el ritmo según nuestros intereses. Podemos "saltar y cambiar" para acelerar el ritmo de partido, "fintar" si no queremos arriesgar, trabajar con defensas alternativas si deseamos un ritmo de partido bajo...

► La buena defensa sabe qué ritmo marcar: sabe elegir entre defensa agresiva, defensa inteligente y defensa sólida.

► Dominio de los tableros: la buena defensa nace en la presión en el rebote ofensivo y finaliza en el rebote defensivo.

► La defensa no debe buscar tanto el robar balones (riesgo), sino ganar tiempo de juego al ataque.

► La defensa debe buscar siempre el rebote defensivo. Si es posible, el ataque ha lanzado sin éxito y la posesión del balón cambiará de manos.

► La defensa no debe conceder segundos tiros.

► La defensa debe obligar a que el ataque deba buscar el pase extra. Defender bien, conseguir el balón supone que el ataque ha hecho algo diferente a lo que está acostumbrado.

► La buena defensa se cierra bien.

► La extraordinaria defensa, después de cerrarse, se abre rápidamente y recuperar sus posiciones iniciales.

► Defender bien es también jugar en función de las faltas personales.

DEFENSA 2c1 EN POSTE BAJO

Ventajas

- El ataque ha de modificar su juego.
- El atacante que recibe el "trap" encuentra dificultades para anotar canastas fáciles.
- La defensa desarrolla un trabajo arriesgado que produce robos de balón y posteriores canastas con un alto tanto por ciento.
- El equipo defensivo adquiere una mayor cohesión: este tipo de defensas necesita de una gran comunicación y de colaboración.
- El ataque ha de buscar un pase extra.

Inconvenientes

- Defensa de grandes riesgos: puede recibir canastas fáciles.
- Si la ejecución no es buena, puede mermar la confianza del equipo defensivo.



DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 5

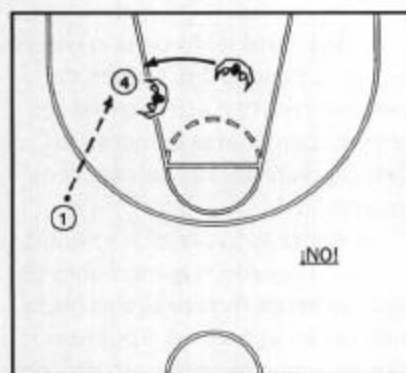


DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 13



DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 14



DIAGRAMA 9

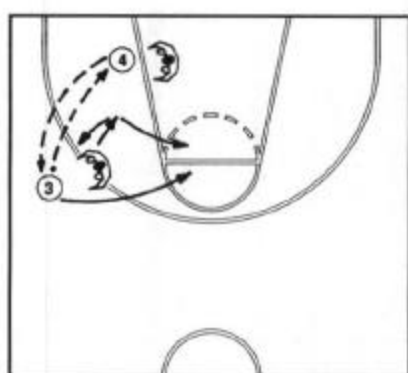


DIAGRAMA 12

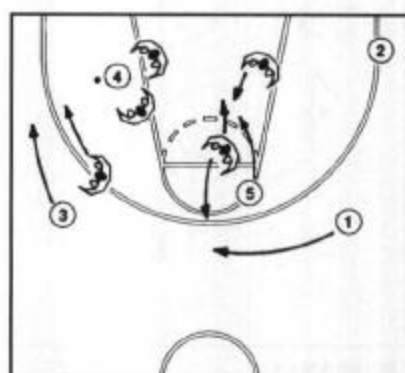


DIAGRAMA 15

- Si el poste que recibe el 2c1 es buen pasador, la efectividad puede disminuir.

- En las rotaciones pueden aparecer desajustes defensivos (mismatch).

- Con las rotaciones y los desajustes aparecen los problemas en el bloqueo de rebote. Los equipos que defensivamente se basen en las rotaciones pierden poder reboteador. Defendemos para conseguir

el rebote.

- Complejidad táctica.

NORMAS

- Conocer el objetivo del 2c1: quién, cuándo, cómo, dónde y sobre quién se realiza el trap.

- Respetar las reglas defensivas:
 - ✓ Trabajo previo de flotación, de media ayuda, con fintas defensivas. Crear dudas.

- ✓ Mantenimiento de una distancia no superior a 2 ó 3 pasos del hombre a doblar. Las grandes distancias permiten el aumento de tiempo de reacción del atacante, *diagrama 7*.

- Buscar la sorpresa: no mostramos ni el agente ni el momento del 2c1. Evitamos realizar el trap nada más recibir el balón (los buenos postes suelen mirar al resto de compañeros en ese momento); lo reali-

zamos en cuanto de el primer bote o en cuanto pivote y se dirija hacia la línea de fondo (cfr. la posición defensiva del defensor del poste bajo), *diagrama 2 y 3*.

- Trabajar en equipo: el éxito no radica sólo en el 2c1, sino también en la posición de los otros tres jugadores (defensa con principios zonales). Tres atacantes son defendidos por dos hombres, *diagrama 4*.

- Movernos con el balón, no detrás de él. Rotar según las normas, *diagrama 5*.

- No cometer faltas en el 2c1. Las manos sirven para dificultar el pase, no para robar. Buscamos pases blandos al exterior.

- No permitir que el poste pueda romper por el medio el trap, *diagrama 6*.

- Si el hombre balón abre espa-

cios (pivote exterior al recibir o usa el dríblig hacia fuera), para así mejorar los ángulos de pase, recuperamos la situación inicial.

Trabajamos de nuevo con fintas hasta que vuelva a colocarse de espaldas al aro, *diagrama 7 y 8*.

- Si usa el bote tras recibir el trap, se le encajona, *diagrama 9*.

- Hablar en el 2c1. Pedir ayuda defensiva de las líneas del campo.

CUADRO 1

DEFENSOR	RESPONSABILIDAD
Pivot defensor del hombre balón	<ul style="list-style-type: none"> • Aguantar fuerte el 1c1 negando la posibilidad de progresión por la línea de fondo (si el poste que salta al 2c1 salta por el centro). • Negar el centro para obligarle a jugar hacia el fondo y encontrarse con el 2c1 (si el poste que salta lo hace desde la línea de fondo). • Mantenerse paralelo a la línea de banda, nunca a la de fondo, <i>diagrama 10 y 11</i>.
Pivot que salta al 2c1	<ul style="list-style-type: none"> • Tener una correcta posición defensiva en el lado de ayuda. • Fintar antes del 2c1 (brazos y cuerpo). Crear dudas al atacante. • En el momento de saltar, "agrandarse" con el uso de los brazos y cuerpo tapando la línea de pase con el poste al que defiende.
Defensor exterior en lado fuerte	<ul style="list-style-type: none"> • Girarse y ocupar el máximo espacio cuando el poste recibe el balón. • No perder responsabilidad defensiva respecto a su hombre (reaccionar a los cortes y aclarados). • Buscar que el balón vuelva al pasador originario (su hombre). Le impedimos el tiro exterior, <i>diagrama 12 y 13</i>.
Resto de jugadores	<ul style="list-style-type: none"> • Ocupar espacios dentro de la zona: el alero defensor del lado ayuda se encuentra a mitad de camino de su hombre y el que se encuentra en el centro. • Prestar especial atención al poste del lado débil (problemas de rebote). • Ocupar espacios "haciéndose grandes" (movimiento de brazos y cuerpo). • Comunicarse: deben defender dos hombres a tres atacantes. Dejar libre al atacante más alejado. • Si el ataque lo permite, recuperar a sus hombres. Si no, rotar (evitando los desajustes). Nos ayudamos de fintas defensivas. • En la rotación, impedir que el balón vaya dentro de la zona. Preferimos que lance desde fuera. • Prestar especial atención a los cortes de los exteriores hacia canasta, <i>diagrama 14 y 15</i>.



DIAGRAMA 16

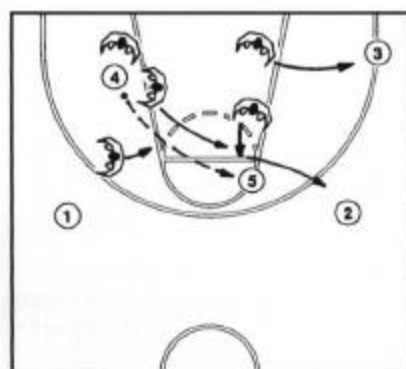


DIAGRAMA 17



DIAGRAMA 18

CUADRO 2

RESPUESTA DEFENSIVA A LA SALIDA DEL BALÓN

		Inversión balón	No inversión
Recuperación de pares originales	Poste salta desde el centro	(diagrama 16)	(diagrama 17)
	Poste salta desde la línea de fondo	(diagrama 18)	(diagrama 19)
Rotación exteriores	Poste salta desde centro	(diagrama 20)	
	Poste salta desde la línea de fondo	(diagrama 21)	
	Dos exteriores Tres exteriores	(diagrama 22)	
Rotaciones interiores y exteriores (lectura táctica del juego). Trap al jugador que defiende en <i>mismatch</i>		(diagrama 23)	

- Tapar la línea de pase que va desde el hombre balón al atacante defendido por el defensor que salta al 2c1.
- Prestar especial atención a los cortes hacia canasta de los jugadores exteriores.

- Reaccionar rápidamente con la salida del balón. Rotar y recuperar posiciones.
- La función de los defensores es la que se establece en las distintas posiciones en el Cuadro 1. Podemos realizar todo tipo de

rotaciones que nuestra imaginación nos enseñe: lo importante es que se adapten a las características de nuestros jugadores. Seattle Supersonics, en la época que fue entrenado por George Karl, no mostraban preocupación por el

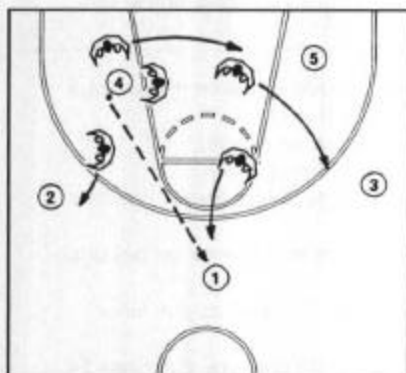


DIAGRAMA 19



DIAGRAMA 21



DIAGRAMA 23

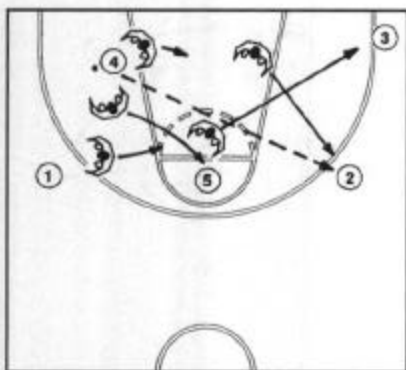


DIAGRAMA 20

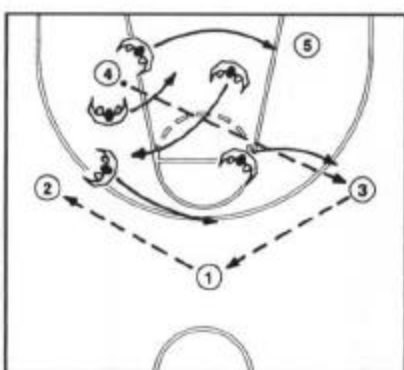


DIAGRAMA 22



DIAGRAMA 24

CUADRO 3

CORTES	RESPUESTA DEFENSIVA
Exterior: mantenimiento en el lado balón	Seguimiento por parte de su par, <i>diagrama 24</i> .
Exterior: corte del alero lado balón al lado ayuda Exterior: reemplazamiento de exteriores lado ayuda	Seguimiento de su par hasta que se ajuste el nuevo posicionamiento. El defensor (lado ayuda) sobremarca al nuevo atacante que se dirige del lado balón, <i>diagrama 25 y 26</i> .
Exteriores: corte y reemplazo entre aleros lado ayuda	Defensor sigue al cortador hasta que recibe ayuda del defensor situado en la zona. En ese momento salta a marcar al alero que ocupa el área del poste alto, <i>diagrama 27 y 28</i> .
Bloqueos indirectos entre exteriores	Cambio automático, manteniendo los mismos principios posicionales, <i>diagrama 29</i> .

hecho de que en las rotaciones su 3 (Schrempf) ó 4 (Kemp, Baker) defendiesen a un base o escolta, o que su 1 (Payton) lo hiciera con un

poste. Su filosofía defensiva se basaba en la polivalencia. Los casos que mostramos en este trabajo se basan más en una disposi-

ción "más lógica y tradicional".

Las reacciones defensivas cuando el balón sale del *trap*, las podemos apreciar en el *Cuadro 2*.

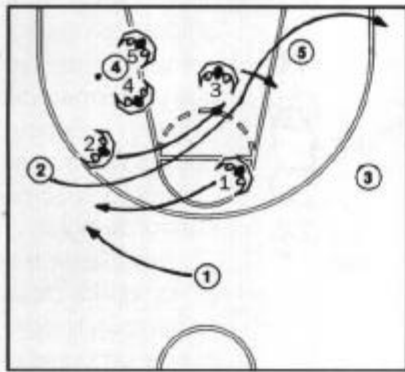


DIAGRAMA 25

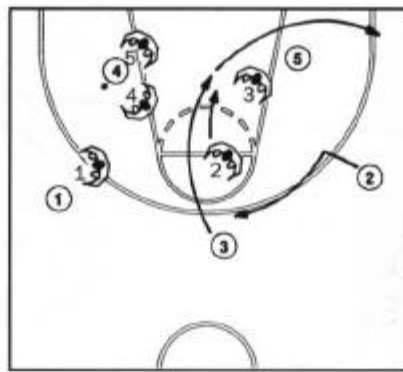


DIAGRAMA 27



DIAGRAMA 29

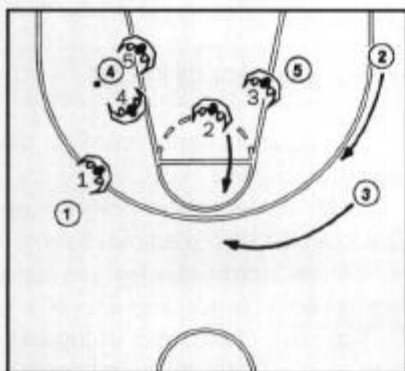


DIAGRAMA 26

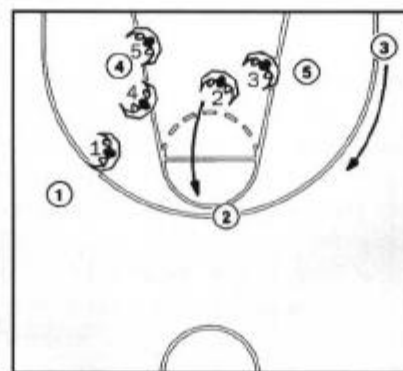


DIAGRAMA 28

Debemos destacar que no es tan importante la preparación de todas o casi todas las variantes defensivas. Sí que destacamos la correcta ejecución de una de estas variantes, el mecanizarla bien.

Un problema añadido a la ejecución de la defensa de 2c1 en el poste bajo se encuentra en la defensa de los cortes de los jugadores exteriores o en los bloqueos indirectos, *Cuadro 3*. □

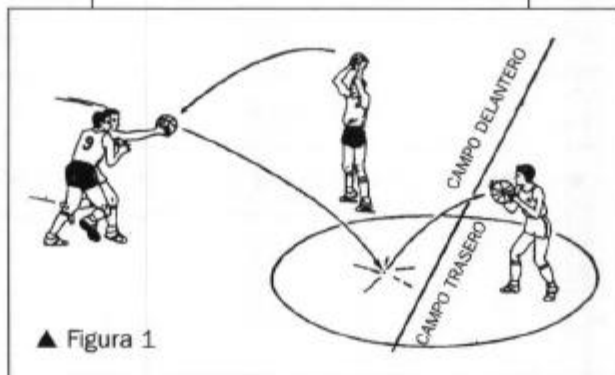
Situaciones de campo atrás

Hemos podido comprobar como durante un partido, en directo o televisado, después de una situación de tiro a canasta, hay un palmeo del jugador atacante y el balón retorna a pista trasera; el base del equipo atacante controla el balón e inicia de nuevo el movimiento ofensivo, *figura 1*. Es el momento en que todo el pabellón se pone de pie, pidiendo -gritando- campo atrás. La protesta se va enardeciendo por los gestos del entrenador de turno que reclama la supuesta violación. La primera reflexión que se me ocurre es ¿puede ser una atenuante no saber el reglamento?; y, a continuación, si ¿el desconocimiento de las reglas exime de su cumplimiento? Es evidente que en el primer caso se puede ser flexible y entender que el aficionado, en general, no tiene porqué saber al pie de la letra las normas competitivas; en el segundo caso no hay dudas: todos deben cumplir las reglas incluso quienes las desconocen.

Los espectadores de un partido de baloncesto tienen una fama generalizada de ser bastante educados, con las lógicas excepciones que hay en todos los sectores de la vida. Por ello sería interesante que, entre todos, divulgáramos el conocimiento de las Reglas, por lo menos las más corrientes, y no aleccionemos a los que sólo ven una buena interpretación y aplicación de las Reglas si les favorece.

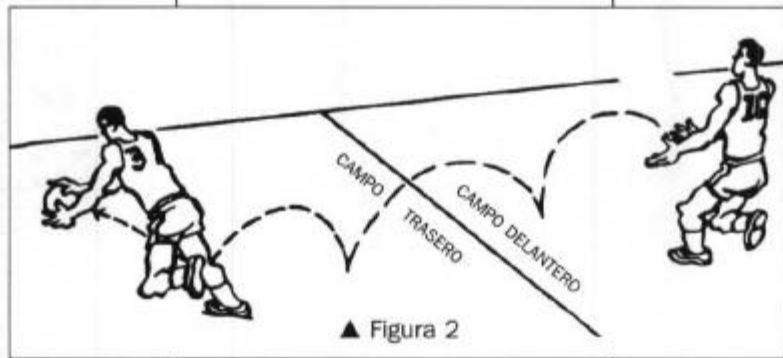
En esta dinámica, tener un buen conocimiento de la situación de

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



▲ Figura 1

campo atrás, serviría para evitar protestas que, en la mayoría de ocasiones, no están fundamentadas. Para analizar esta parte del reglamento hay que considerar tres conceptos:



▲ Figura 2

1) *Quién tiene el control del balón en la zona ofensiva*

2) *Quién ha tocado en último término el balón en pista en la zona ofensiva y.*

3) *Quién ha tocado en primer lugar el balón en la zona defensiva*

Se considera que la pelota está en pista defensiva de un equipo cuando:

- ✓ Toca la zona defensiva
- ✓ Toca un jugador o un árbitro que tiene una parte de su cuerpo en contacto con la zona defensiva de ese equipo.

Con todo esto se deduce que si un jugador del equipo en posesión del balón en zona atacante desvía, o lanza, o se le escapa el balón y éste entra en la zona defensiva, *figura 2*, en caso de que el mismo jugador o un compañero del mismo equipo toque el balón, estando con un pie o con ambos pies en el suelo de su zona defensiva, se produce una violación de *Campo Atrás*.

Si uno de los tres factores enumerados anteriormente no se cumplen, *no existe campo atrás*. Esta

restricción se aplica a todas las situaciones que se producen en la zona de ataque de un equipo, incluyendo las puestas en juego.

Por ello, en la situación analizada al inicio de este artículo no existe campo atrás, ya que un palmeo del jugador, después de un tiro, no se considera como control de balón.

Nos puede surgir la duda de si "palmeo/tocar" puede alinearse al concepto de "tener el balón", para ello debemos

referirnos a lo que el Reglamento define como *control de balón*.

CONTROL DE BALÓN

Un equipo tiene control de balón, cuando:

1) *Un jugador tiene posesión de balón en estático o en movimiento.*

2) *Los componentes de este equipo están pasándose el balón.*

Hay que incidir que el jugador que se encuentra fuera del campo para efectuar un saque lateral o de

El fondo tiene control de balón, y por tanto también su equipo, cuando el árbitro pone el balón a su disposición para que efectúe el saque.

¿Cuándo finaliza el control de balón por parte de un equipo?: cuando un jugador efectúa un lanzamiento a canasta y la pelota sale de sus manos.

En situaciones que no sean de lanzamiento a canasta, un equipo no pierde el control de balón hasta que el otro equipo lo obtiene.

Por todo ello, "cortar" el balón (tocándolo, no cogiéndolo) no es considerado como control de balón.

Puede surgir la controversia cuando los jugadores "dirigen" el palmeo hacia atrás.

En este caso el Reglamento deja mucho margen a la interpretación y al conocimiento del juego. Hay que diferenciar entre "dirigir" y "coger" el balón, pero el Reglamento permite palmeo aun- que sea dirigiendo el balón.

Otra situación interesante que se plantea es cuando un jugador salta partiendo de su pista atacante y, en el aire, coge el balón y cae en su pista trasera, figura 3. En esta situación el jugador comete una violación de campo atrás (Cumple los tres factores). Aquí introducimos un nuevo concepto: jugador en el aire.

"Cuando un jugador está en el aire, su posición en el terreno de juego viene determinada por la posición (donde contactaban los pies) que tenía cuando inició su "vuelo". Esta posición se denomina posición de origen de un jugador. Si la posición de origen está en zona ofensiva, en el caso de que el jugador reciba o toque el balón y lo pase en el aire, figura 4, no hay violación de campo atrás.

Esta situación se da muchas veces al inicio de los partidos, y

podríamos debatir si es bueno para el baloncesto que esta particular acción de inicio de partido o de salto entre dos, se considere como salto entre dos inicial no se consideraba como violación. Quizás en este sentido hemos dado un paso atrás.

Hay que especificar claramente que en los saques laterales a la altura de medio campo, el jugador que

ñero suyo: A5, o por el árbitro, y es tocada entonces por A6 que está en la pista trasera"

Solución: Violación de campo atrás.

● Situación 2

"Se concede al equipo A un saque desde la banda en su pista delantera, próxima a la línea central. Una vez la pelota está en las manos del jugador A4, éste hace un paso lateral normal de tal manera que se encuentra situado en su pista trasera. Lanza la pelota a un compañero de equipo que se encuentra también en la pista trasera.

Solución: Viola- ción. Aunque el movimiento lateral

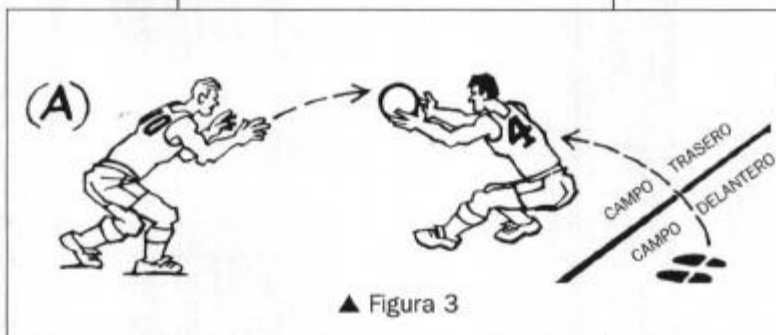
de A4 es legal, es la posición inicial del servicio de banda la que determina el lugar dónde puede pasar la pelota, el jugador que efectúa el saque.

● Situación 3

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

Solución: Jugada legal. El movimiento lateral de A5 es legal y es la posición inicial del saque la que determina el lugar donde puede pasar la pelota, el jugador que efectúa el saque.

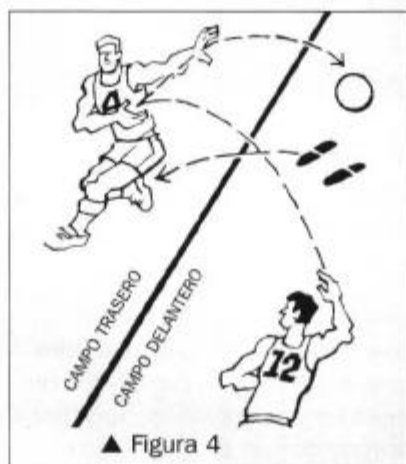
Espero que todas estas aclaraciones sobre la violación de campo atrás y control de balón, hayan servido para "entender" un poquito más las decisiones arbitrales en el terreno de juego, al margen de eventuales errores a los que todos estamos sometidos. □



▲ Figura 3

efectúa el saque puede pasar el balón tanto en su pista delantera como en la trasera, indistintamente.

Hay otras situaciones específicas que vale la pena analizar y que están contempladas en las Interpretaciones a las Reglas FIBA.



▲ Figura 4

En los ejemplos, A es el jugador atacante y B el defensor.

● Situación 1

"El jugador A4 tiene el control de una pelota viva en su pista trasera, y la pasa a su pista delantera. La pelota es desviada por un compa-

La osteoporosis

La osteoporosis es una disminución de la masa ósea y de su resistencia mecánica que ocasiona susceptibilidad para las fracturas. Es la principal causa de fracturas óseas en mujeres, después de la menopausia, y ancianos en general. La osteoporosis no tiene un comienzo bien definido y hasta hace poco, el primer signo de la enfermedad acostumbra a ser una fractura de la cadera, muñeca o de los cuerpos vertebrales que originan dolor o deformidad. Para diagnosticar la osteoporosis se puede medir la masa ósea y por tanto sus disminución con técnicas de densitometría o de tomografía computarizada cuantitativa, foto 1.

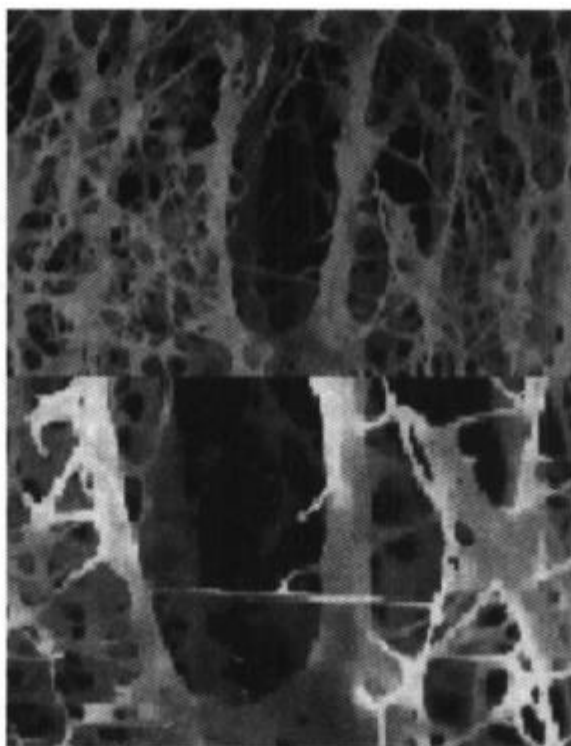
El mejor tratamiento de la osteoporosis es la prevención. Una toma adecuada de calcio y el ejercicio físico durante la adolescencia y la juventud, pueden incrementar el pico de masa ósea, lo cual redundará en una reducción de la pérdida de hueso y en su menor riesgo de fractura en años posteriores. El consumo adecuado de calcio y de vitaminas durante la madurez es esencial para la salud del hueso.

Hay casos en los que las personas que padecen menopausia precoz deben tomar estrógenos para prevenir la pérdida post-menopausica de hueso. El reemplazo estrogénico es un tratamiento efectivo

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



▲ Foto 1. Una disminución de masa ósea puede ser un síntoma de la osteoporosis; arriba: masa ósea deteriorada; abajo: masa ósea normal.

para prevenir la pérdida post-menopausica de hueso, y es también efectivo en la prevención de fracturas osteoporóticas, todo ello llevado con un estricto control ginecológico y una cuidadosa selección de paciente.

Los bifosfonatos (Alendronato o Etidronato) y la Calcitonina, son medicamentos efectivos para prevenir la pérdida de hueso. El caminar y los ejercicios de extensión de la columna pueden estabilizar o incluso incrementar ligeramente la

masa ósea y mejorar el balance y la fuerza musculares, previniendo caídas y fracturas.

Las fracturas vertebrales deben tratarse inicialmente con reposo, analgésicos, lumbostatos y rehabilitación. Otros posibles tratamientos actualmente en estudio incluyen vitamina D, fluoruros y hormona paratiroidea.

▼ Algunas consideraciones

Se piensa que la osteoporosis no es algo tan serio como para preocuparse.

No es así; es algo muy serio ya que debilita nuestros huesos de una manera progresiva e irreversible hasta el punto de que cualquier cosa puede causar una dolorosa y debilitante fractura de cadera, columna u otros huesos. El dolor crónico y la incapacidad que causa, puede cambiar la forma de vivir, trabajar y disfrutar del propio

tiempo libre.

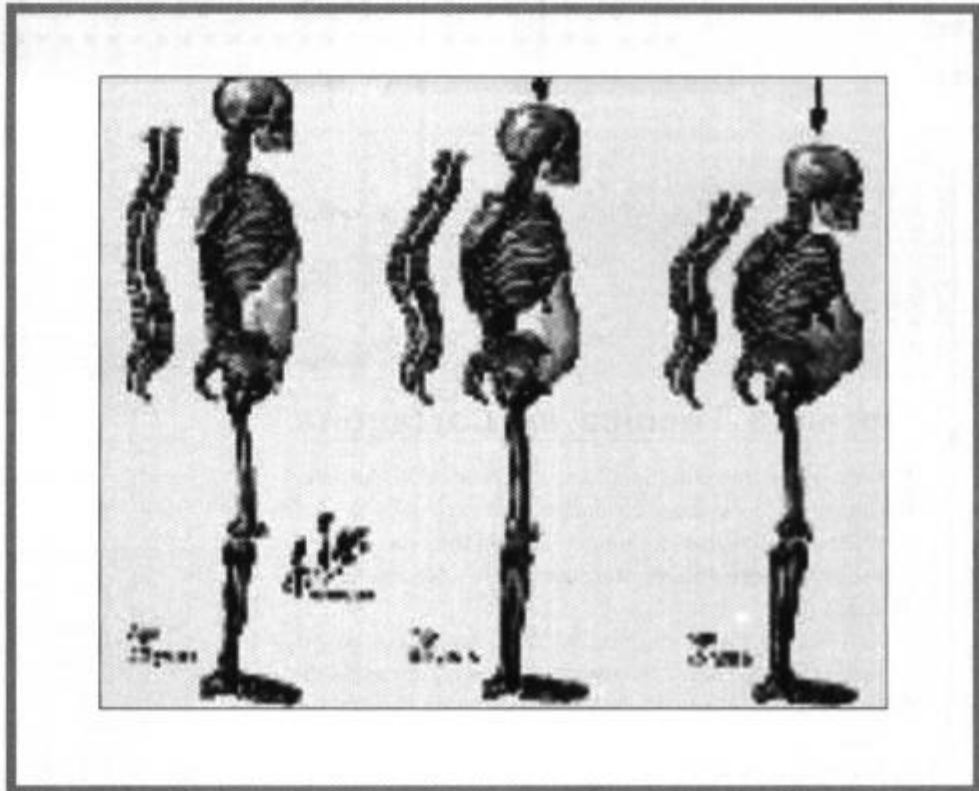
Se tiende a pensar que una persona saludable, que haga las cosas correctas no corre riesgo de osteoporosis.

Desafortunadamente, no podemos afirmarlo. No podemos sentir como son nuestros huesos; la osteoporosis es como un "ladrón silencioso"; sin saberlo, podemos estar perdiendo tejido óseo aún haciendo ejercicio y llevando una dieta rica en calcio. Nuestro médico puede ayudarnos a detectar la enferme- ➡

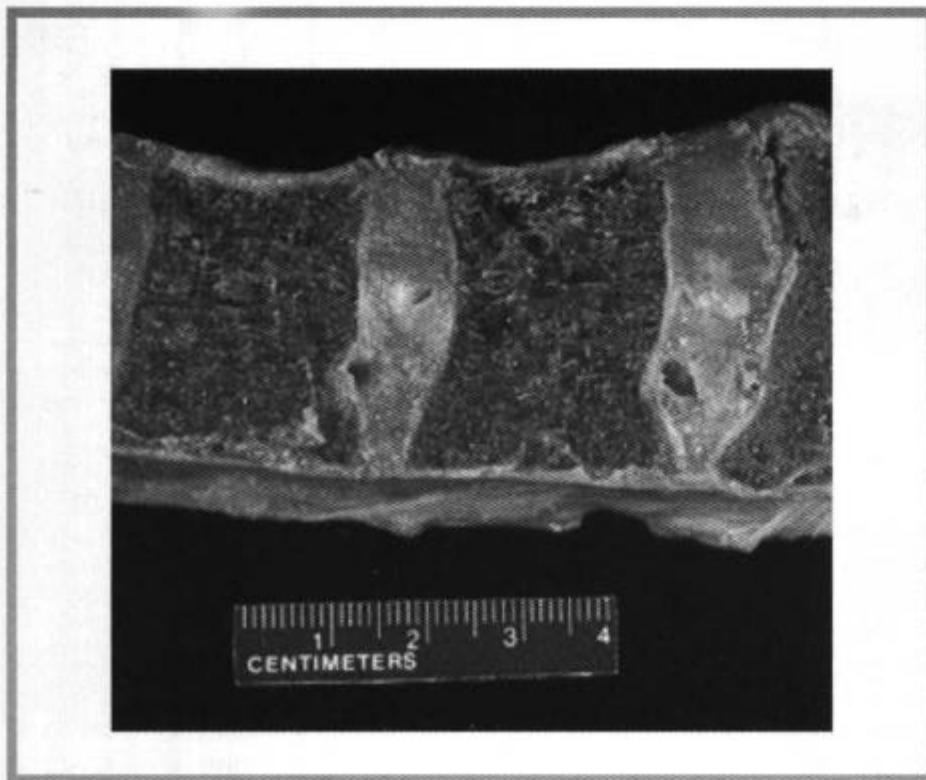
dad y controlarla.

Se piensa que la persona joven no se debe preocupar por la osteoporosis

Nunca es demasiado temprano para prevenir. Desarrollar unos huesos fuertes y mantenerlos, es un muy buen inicio. El hueso es un tejido vivo en crecimiento y que constantemente se remodela. La fuerza ósea se incrementa en la juventud hasta que se alcanza la masa ósea máxima alrededor de los veinte o inicio de los treinta años; a partir de aquí se inicia una pérdida gradual del tejido óseo; *foto 2 y foto 3*. En el caso de la mujer, el efecto protector de los estrógenos se atenúa o



▲ **Foto 2.** El esqueleto humano tiene tendencia a encogerse con el paso de los años por la pérdida de masa ósea.



▲ **Foto 3.** Los cuerpos vertebrales se van aplastando con el paso de la edad. El espacio interdiscal de una persona adulta joven, se puede reducir hasta la mitad.

desaparece al llegar la menopausia, y es cuando se puede desarrollar la enfermedad, que no sólo afecta a las personas ancianas.

Se piensa que es demasiado tarde para hacer algo al respecto

Nunca es demasiado tarde para detener la pérdida de hueso y frenar la enfermedad. Cuando se detecta la osteoporosis, antes de que inicien las fracturas debilitantes, se inicia un programa dietético y de ejercicios adecuados a las propias necesidades, con tratamientos médicos como estrógenos, calcitonina u derivados de la vitamina D, para poder prevenir una mayor pérdida ósea y conservar un activo estilo de vida. □



Actividades AEEB



Jornada Técnica en Cartagena

El 27 de diciembre del pasado año, la Asociación Murciana de Entrenadores organizó una interesante jornada técnica con cuatro conferencias a cargo de **Joaquín Brizuela** —que dio dos charlas—, **José Antonio Martínez García** y **Manuel Níguez Alonso**.

El clínic de formación, que tuvo una asistencia de 40 entrenadores, contó con la colaboración de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Cartagena, de la Universidad Politécnica, de la Federación Murciana, así como del CAB Cartagena y de la AEEB. □

“Clínic de Nadal” en Barcelona

La Asociación Catalana de Entrenadores (ACEB), con la colaboración de la AEEB, organizó su tradicional “Clínic de Nadal” con la participación de cerca de 300 entrenadores que asistieron a las conferencias del entrenador de Barcelona, **Svefislav Pesic**, y del entrenador del Ricoh Manresa, **Ricard Casas**. En la inauguración del acto estuvieron presentes, entre otras personalidades, el Presidente de la AEEB, **Anton Comas**, y el Presidente de la ACEB, **Josep Luis Cortés**. □

Como ya es tradicional, la AEEB organizó, conjuntamente con la ACB, una actividad dirigida a los entrenadores en el marco de las actividades paralelas que se desarrollan durante la Copa del Rey, que se



▲ La mesa presidencial con los conferenciantes.

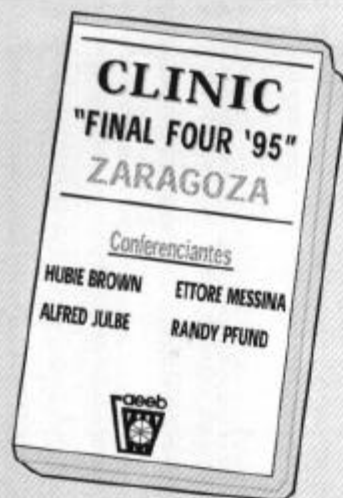
celebró en Sevilla a finales del mes de febrero. En la ocasión, la actividad ofrecida fue una mesa redonda cuyo argumento de base fue “**Reflexiones sobre la evolución del juego y el futuro del arbitraje**”. La mesa redonda fue moderada por **Paco Torres**, director de la revista especializada Gigantes, y tuvo como ponentes a **Jaime Andreu**, jefe de la Unidad de Deportes de la UE; **Pepe Laso**, entrenador; **Moncho López**, seleccionador

Reflexiones en la Copa del Rey '04

la ACB en Estados Unidos y ex jugador. Se contó con la presencia de más de 100 asistentes entre los cuales cabe destacar a **Eduardo Portela**, presidente de la ACB; **Ernesto Segura de Luna**, presidente de la FEB; **Jordi Bertomeu**, director ejecutivo de la Euroleague; **Borislav Stankovic**, secretario emérito de la FIBA; **Patrick Baumann**, actual secretario general de la FIBA; y **Anton Comas**, presidente de la AEEB. □

nacional; **José Luis Llorente**, presidente de la Asociación de Jugadores (APB); **Bozidar Maljkovic**, entrenador; **Costas Rigas**, responsable arbitral de la Euroleague; y **Walter Szszerbiak**, representante de

COLECCION DE VIDEOS AEEB



CLINIC "FINAL FOUR '95" ZARAGOZA

Conferenciantes

HUBIE BROWN ETTORE MESSINA
ALFRED JULBE RANDY PFUND



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



CLINIC IBIZA "la isla"

Conferenciantes

BRIAN HILL LOLO SAINZ
JAVIER IMBRODA SERGIO SCAROLO
ZELKO OBRADOVIC



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



CLINIC "NAVIDAD '95"

Tema monográfico:
"ATAQUE CONTRA DEFENSA
INDIVIDUAL"

Conferenciantes

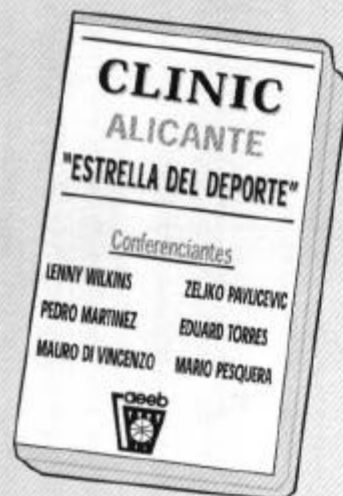
PEDRO MARTINEZ MONCHO MONSALVE
ETTORE MESSINA ZELKO OBRADOVIC
LOLO SAINZ J.V. HERNANDEZ



TEMAS

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

Precio: 24 € + gastos de envío



CLINIC ALICANTE "ESTRELLA DEL DEPORTE"

Conferenciantes

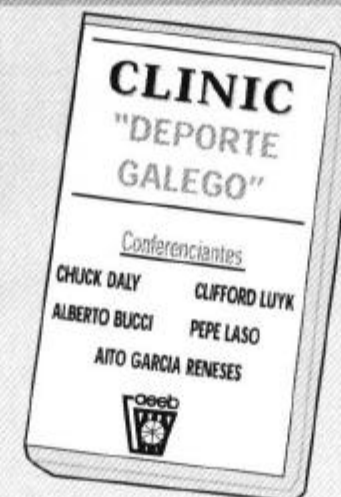
LENNY WILKINS ZELKO PAVLICEVIC
PEDRO MARTINEZ EDUARD TORRES
MAURO DI VINCENZO MARIO PESQUERA



TEMAS

Ejercicios para el contraataque (Di Vincenzo); Ataque contra zonas (Martínez); Técnica individual (Pavlicevic); Defensas alternativas (Pesquera); Conceptos de defensa individual (Torres); Defensa 2o1 interior y exterior (Wilkens); Saques y juego en transición (Wilkens); Ataque contra individual con dos postes altos (Di Vincenzo); Juego de ataque por conceptos (Pavlicevic); Defensa match-up (Pesquera).

Precio: 24 € + gastos de envío



CLINIC "DEPORTE GALEGO"

Conferenciantes

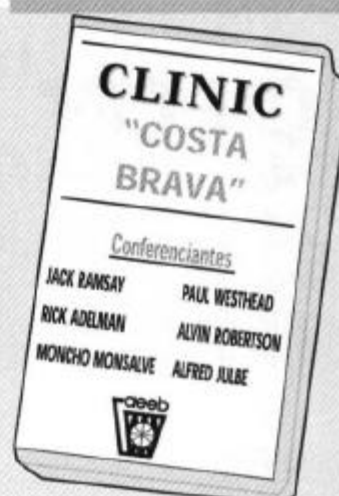
CHUCK DALY CLIFFORD LUYK
ALBERTO BUCCI PEPE LASO
AITO GARCIA RENESES



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 (Lasco); Transición defensiva (Aito); Ataque estático 5c5 (Daly).

Precio: 24 € + gastos de envío



CLINIC "COSTA BRAVA"

Conferenciantes

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



TEMAS

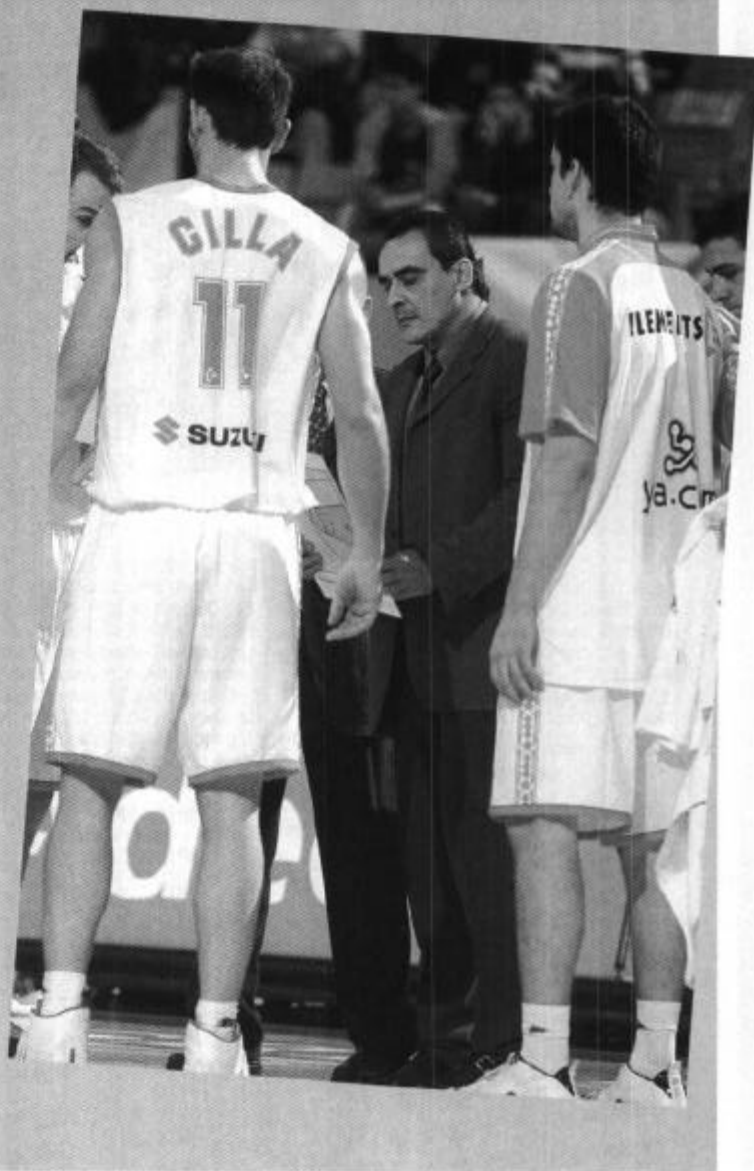
Mejora individual mediante trabajo específico (Monsalve); Contraataque (Westhead); Presión a todo campo y situaciones especiales (Westhead); Reglas para una buena defensa individual (Ramsay); Defensa de equipo (Ramsay); Passing game (Adelman); Ataque a zonas (Adelman); La técnica de tiro (Robertson); 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

Ricard Casas:

“Todo te ayuda a crecer”



Por Pere Ferreres

(Periodista)

Es el entrenador que devolvió al Manresa a la liga ACB. Ricard Casas (Manresa, 1962) me cita en el Hotel Pere III, el establecimiento en el que se alojaban los equipos que visitaban la ciudad años atrás. El ambiente baloncestístico manresano, sin embargo, hay que encontrarlo en las tertulias de “La Pineda” o “Can Manel”, lugares en los que los mismos propietarios tienen vinculaciones con el club.

Manresa se considera una ciudad autosuficiente, que quiere aprovechar su proximidad a Barcelona pero sin caer en la dinámica social metropolitana: escasez de suelo, acumulación de zonas industriales y la colmenización del territorio, que acaba determinando una baja calidad de vida. Manresa tiene 65.000 habitantes y está a 40 minutos de Barcelona, de la playa y de la montaña.



➔ **J**osep Pla escribió de Manresa que en la ciudad se confundían las fábricas con los conventos. Pero eso era hace mucho tiempo, cuando el baloncesto no era noticia. ¿Cómo es ahora Manresa?

—Manresa fue un puntal del resurgir industrial de Catalunya, con Sabadell y Terrassa. Y a la vez, era una ciudad de conventos, eclesiásticamente importantes, como el de Santa Clara. Josep Pla lo plasmó de manera directa, con su estilo sencillo de transmitir las cosas.

Difícilmente encontraremos un escritor que maneje los adjetivos como Pla, un hombre afable, aunque a veces pareciera brusco, porque se lo podía permitir.

—El alcalde de Manresa, el socialista Jordi Valls, dijo estar sorprendido por esa actitud de Barcelona que tiende a definir lo que ha sucedido con el baloncesto en la ciudad como un milagro.

—Es que sólo se puede hablar de milagro si lo entendemos como el máximo esfuerzo realizado por mucha gente, en momentos de máxima dificultad, optimizando recursos y durante muchos años. El término "milagro" es la hipérbole de ese esfuerzo. En realidad, el milagro no existe. Lo que nos mantiene ahí es una expresión de compromiso. Siempre ha aparecido gente que ha seguido la trayectoria del club.

“

El deporte es un espacio de tiempo, dedicación y trabajo, que genera responsabilidad, emociones, equilibrios y desequilibrios en la vida.

”

—Su padre, Carlos Casas, es uno de los máximos exponentes de

lo que dice. ¿Fue el Raimundo Saporta del Manresa?

—No. Era el presidente del Manresa. Con una estructura de club muy pequeña, se admitía un personalismo importante del presidente sobre todo aquello que concernía a la entidad.

—Para mandar hay que tener mando y él lo tenía.

—Sí. Cualquier persona que es transparente lo tiene mejor para ser aceptada la potestad de mandar, porque todo el mundo sabe en qué dirección orienta las decisiones. Es una virtud que se escondería si no se tuviera transparencia. Hay más aceptación de la gente que es transparente. Mi padre lo era y mucho.

—¿Qué le explicaba su padre del baloncesto?

—Me transmitía su pasión por nuestro deporte, casi sin darse cuenta. Mi padre puso las bases de lo que luego se ha podido consoli-

dar: transformó el club en sociedad anónima, inauguró el nuevo pabellón, encontró ingresos atípicos, como el bingo, que siguen generando dinero actualmente. Mi padre siempre dio la cara. Y a veces, eso erosionó incluso su propia situación personal.

—Era una persona clara en su manera de hacer. Eso lo ilustra perfectamente la genial y famosa anécdota con Eduardo Portela.

—“Nosotros jugamos, y al final Portela nos dice cómo hemos quedado”. Es cierto. Lo que eso explica es que la supervivencia del día a día era lo realmente importante. Competir, y al final volver a sobrevivir una temporada más.

—Cuénteme una anécdota personal que recuerde siempre.

—Cuando cesaron a Flor Meléndez, técnico puertorriqueño, y tuve que sustituirlo, hace 15 años. Jugamos un partido en Granollers y en la radio, se despachó conmigo. Le dije que podía asumir la crítica como entrenador pero que no por venir de él, tendría una carga adicional. Le confieso que los sentimientos hacia mi padre siempre se han movido en la dirección del cariño. Siempre ha sido una persona muy importante para mí y para mis hermanos, Carlos y Mireia.

—Ricard. ¿Con el deporte se comunica más que deporte?

—El deporte es un espacio de tiempo, dedicación y trabajo, que genera responsabilidad, emociones, equilibrios y desequilibrios en la vida. Cuando haces un trabajo como éste, que tanto me gusta, fundamentalmente es un privilegio. Eso te obliga a responder con la máxima honestidad. Yo empecé a jugar a baloncesto con 14 años, en el C.B. Manresa. Pero a los 18 años ya entrenaba en colegios de la ciudad, en Las Dominicas, La Salle. Y posteriormente en Lleida, cuando estudiaba INEF. Había empezado Derecho, pero lo reconsideré y orienté los estudios hacia lo que más me gusta, el deporte. Hacer



INEF me permitió poder comprender mejor muchos de los aspectos del entrenamiento. Yo he tenido la suerte de conocer el baloncesto desde la escuela a lo más alto. De cadetes a la liga ACB. Ha sido un aprendizaje largo, pero completo. En Manresa llevo 13 años, repartidos en dos ciclos. Manresa me dio la oportunidad de formarme. Sé que el entrenador está hoy en un sitio y mañana puede estar en otro. Todo te ayuda a crecer.

—¿Con qué baloncesto se identifica?

—Con un baloncesto global. Actualmente, hay grandes entrenadores y grandes exponentes del baloncesto. ¡Cuántas cosas se pueden hacer! Hay que ser conscientes de que debemos globalizar muchos aspectos que ya están enseñados. Prefiero perseguir ese objetivo que encasillarme en una tendencia. Evolucionamos a partir

“

Ahora, el baloncesto evoluciona especialmente en conceptos como dirección de equipo, método de trabajo, comunicación en la experiencia del jugador.

”

de las grandes identificaciones con una manera de entender este juego que grandes entrenadores han sido capaces de hacer. El baloncesto global es el que resume el juego practicado hasta ahora. Analizar, a partir de aquí, lo que toca hacer, es lo más difícil. El baloncesto evoluciona siempre. Antes evolucionaba en ataque, o en defensa, o a la vez. Ahora, el baloncesto evoluciona especialmente en conceptos como dirección de grupo, método de trabajo, comunicación en la experiencia del jugador. Y no por eso, su capacidad de evolución se ve mermada, reducida.

—¿Qué le preocupa más cuando piensa en su baloncesto: la pasión o el estilo?

—Entender el juego. El entrenador no puede pretender dominar el conocimiento total del baloncesto. Lo máximo que puede pretender un entrenador es entenderlo. A partir de ahí, podemos tener la capacidad de hacerlo sencillo, de poder intervenir. La experiencia me demuestra que si no lo haces así, normalmente quedas superado por el juego.

—Ricard. Estamos en Manresa. Déjeme preguntarle si beatificaría a Joan Creus.



—¡Casí! Porque hay pocos ejemplos como el suyo, de jugadores, pero también de personalidad. Tanta honestidad, compañerismo y juego de altura. Son personas que marcan un liderazgo, en los momentos importantes, y son líderes sin buscarlo. Chichi Creus es una gran persona.

—Y Pep Pujolrás. ¿Era carne de baloncesto noble?

—Sobre todo, era el Pep, dentro y fuera de la pista. Expresión de una persona muy identificada con su tierra, noble de sentimiento. La gente noble no engaña.

—¿En qué mundo vive?

—En un mundo difícil, por todo lo que pasa alrededor. Soy una persona feliz y tengo la suerte de poderme dedicar a un trabajo que es un privilegio. Vives con las tensiones, preocupaciones propias de la actividad, pero el baloncesto me ayuda a encontrar un equilibrio necesario.

“

El entrenador no puede pretender dominar el conocimiento total del baloncesto. Lo máximo que puede pretender un entrenador, es entenderlo.

”

—¿Apuñalaría por ganar?

—¡Eso no debe hacerse nunca! Lo que sí haría sería contestar duramente a las personas que no te tienen respeto, cuando tú les has demostrado el tuyo. Mi respuesta a esta gente puede ser muy dura, pero apuñalar jamás. No es una situación que se deba plantear nunca. El entrenador no puede tener ese vocabulario en la mente.

—¿En qué se parecen Pesic y usted?

—Sé que Pesic aporta una mentalidad de mucha exigencia y eso

es de buena consideración para nuestro colectivo. Hay una gran diferencia entre él y yo: él lo ha ganado todo y yo no he ganado nada. La escuela yugoslava es rica, diversa. Hay dos grandes líneas, la del juego disciplinado y la del juego libre, y tanto una como otra marcan una evolución del baloncesto en Europa. La exigencia del entrenador va en consonancia con la potestad que te da tu trayectoria, el sitio en el que te ubicas, el entorno que hay que controlar y tu propia manera de ser. Nunca dejarás de ser tú, pero hay aspectos que condicionan.

—¿A quién envidia entrenando?

—Para que un entrenador tenga una calidad determinada tiene que tener presente que hay muchos otros entrenadores con una calidad contrastada en aspectos del juego muy definidos. Si tienes esa perspectiva, no la de ser el mejor sino la de aprender de los

mejores, eso te permite mejorar y te asegura crecer como profesional.

¿Quién es el mejor?: no es una pregunta válida que uno tenga que hacerse. La perspectiva adecuada es la que te permite mejorar.

—Cuenta Alfredo Di Stéfano que en su época de futbolista, la gente no conocía a los entrenadores y cuando perdía el equipo, la bronca iba contra los jugadores. Fue a partir de Helenio Herrera cuando llegó el boom. Eso fue en el fútbol. En el baloncesto fue Pedro Ferrándiz el hombre que se constituyó en puente entre dos concepciones.

¿Ferrándiz es un animal deportivo?

—Pedro Ferrándiz reforzó y dio más valor añadido al trabajo del entrenador, a la personalidad y su importancia.

—¿Qué le inspira un triple?

—Trabajo en equipo, confianza y especialmente una sensación muy agradable, porque sumas tres puntos. Nada más.

—¿Y el tripartito catalán?

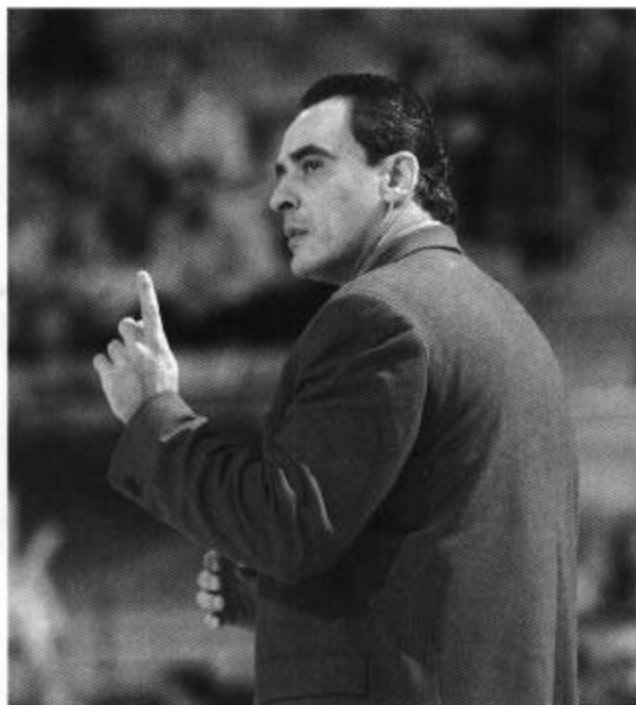
—Es una situación que debemos observar cómo evoluciona. Ver con qué capacidad de equipo se hacen las cosas.

—El Manresa ha celebrado su partido número 1000 en la liga ACB. ¿Viviremos el partido 2.000?

—Ojalá. Está claro que dependerá de los esfuerzos que te comentaba antes, llevados al extremo. Pero también Manresa recoge una experiencia año tras año que tiene que ayudarle a conseguirlo. Dicho esto, que nadie dude de la dificultad para conseguirlo.

—¿Cuál es su opinión del trabajo de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto?

—Pienso que nos falta unificar criterios para poder tener más fuer-



za. Me duele ver el trato recibido por Paco García en Tenerife. El trabajo del entrenador es muy difícil y nuestra opinión es muy importante, porque somos los que sabemos de qué va esto.

—¿Tienen más futuro los clínicos de baloncesto o el vino sublime?

—Los clínicos. El clínico es algo increíble. Si te metes dentro de un clínico, te haces una pregunta y te respondes cada cinco minutos. Te planteas cosas. Es una manera de intercomunicar a través de tus conocimientos. El clínico es de un gran valor para el entrenador. Los contenidos evolucionan en función del conocimiento del entrenador y de lo que demanda el baloncesto.

—¿El mundo, y también el baloncesto, va hacia el exterminio?

“

El clínico es de un gran valor para el entrenador. Los contenidos evolucionan en función del conocimiento del entrenador y de lo que demanda el baloncesto.

”

—El mundo va mal, pero hay mucha gente preocupada para que vaya mejor. La preocupación es constante y eso nos permite mostrarnos esperanzados en poder parar ese golpe duro que cada día nos depara la información de las cosas que pasan. El baloncesto también evoluciona y no pueden dejarse de lado todas aquellas cosas básicas que le permitieron evolucionar.

—¿Cómo le gustaría pasar a la historia?

—(Ríe). (Piensa). (Entrecruza las manos). Contestar esa pregunta tiene el riesgo de ser pedante. Para mí, es muy

importante evolucionar con la experiencia y con los propios resultados. No me gustaría dar ningún paso atrás, sobre todo desde el punto de vista de la conducta, de la actitud personal. No caer en situaciones que siempre he despreciado. Me gustaría ser como soy, siempre. Que nadie intervenga negativamente en mi manera de actuar.

Ha apurado el segundo café. Son las once y media de un día gris en Madrid, en Manresa y en el mundo entero. A lo mejor, la pasada noche no concilió bien el sueño, porque el último entrenamiento del equipo no fue todo lo bien que él quería. No sería de extrañar.

Ricard Casas es así, honesto, noble, sincero, educado. El hijo de la vieja guardia manresana es un entrenador al que le gustaría cambiar más cosas del baloncesto, que desearía formar parte de un colectivo más unido. Se nota que los entrenadores de baloncesto tienen mucha reflexión personal acumulada. Pueden ser más o menos intelectuales, pero se aprecia esa íntima reflexión.

Ricard Casas es uno de ellos. □



Barcelona Plaza Hotel

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



Hoteles
CATALONIA
Buenos Hoteles

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



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