



TRIFÓN POCH:
disciplina
desde el respeto

Juego en
transición

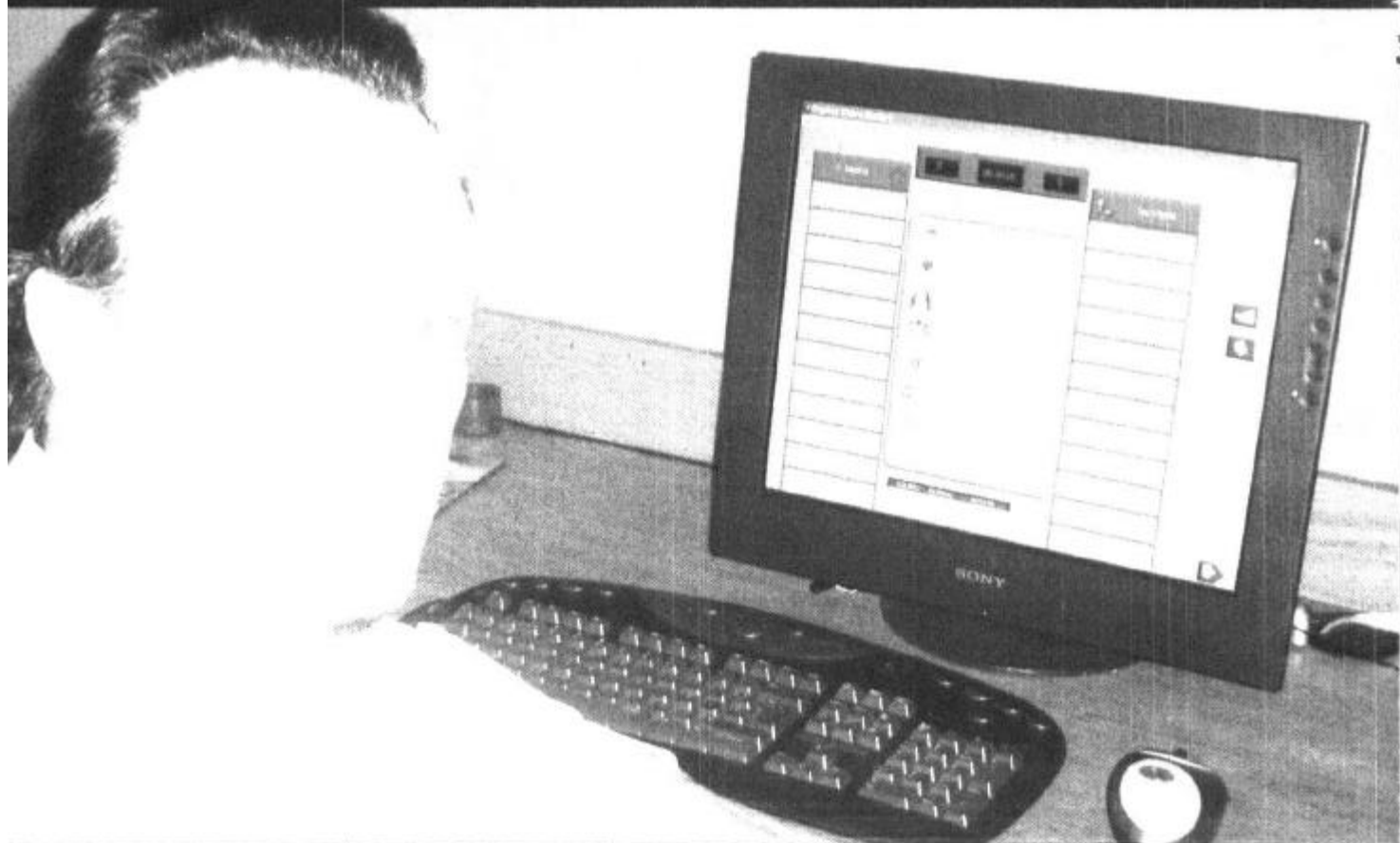
Táctica
individual:
un paso
hacia delante

Alimentación y
nutrición deportiva

El proceso
de formación
del jugador:
la opinión de
entrenadores
y jugadores



¿Cómo mejora el equipo Aíto García Reneses con un ordenador?



- a) Con el último videojuego de basket*
- b) Consulta los apuntes de Dean Smith*
- c) Trabaja con DVS*

● ● ●
[DIGITALVIDEOSPORT]

Creciendo contigo, aprendiendo a ganar
www.dvs-sport.com

Dedicación al entrenador

Queridos amigos,

Han pasado ya nueve meses desde que en enero de este año nos hicimos cargo de la AEEB, y en este corto espacio de tiempo hemos podido dar nuevos grandes pasos para la vida de nuestra Asociación.

Se ha concretado la colaboración, que ya anunciábamos en ciernes en el número anterior, de las grandes instituciones deportivas que nos afectan (Consejo Superior de Deportes, Federación Española de Baloncesto y Asociación de Clubes de Baloncesto) con la articulación de nuevos Convenios de Colaboración, Comisiones de Trabajo conjunto o proyectos de formación que dinamizarán y enriquecerán nuestras actividades.

Hemos abierto también nuevas líneas de patrocinio que permitirán mayor inversión en acciones divulgativas y de preparación del entrenador español.

Y hemos seguido trabajando en los proyectos tradicionales que la Asociación ha desarrollado con éxito en estos últimos años: el Clinic de la Copa del Rey, el Clinic de Verano y otros Clínicos locales, ya realizados; y el Viaje a Estados Unidos o el Clinic Raimundo Saporta, que se preparan en estos días.

Todo ello tiene un fin: la dedicación al Entrenador. Y ese fin es el principio de otras muchas acciones que hemos ya perfilado y que comenzarán a desarrollarse en un futuro más que inmediato.

Así, estamos en condiciones de anunciar que durante la temporada 2005/2006 la AEEB va a organizar una actividad en la que los entrenadores ACB, todos ellos asociados de la AEEB, se pondrán a disposición del resto de los socios para que un grupo de los de su ámbito autonómico, asista durante una semana a los entrenamientos de cada uno de los equipos y pueda debatir en grupo sobre el trabajo que se presencia. La idea es, incluso, que los participantes deban elaborar un trabajo que pueda ser objeto de inicia-

tivas posteriores por parte de la Asociación (publicación, presentación del mismo en Clínicos, etc...).

Estos mismos entrenadores ACB, llevarán también a cabo una sesión de trabajo sobre un tema técnico de actualidad en lo que hemos llamado "Clinic Local", que se desarrollará por toda nuestra geografía.

Así mismo, podemos anticipar que el desarrollo de nuestra página web, en el que los técnicos ya trabajan, tendrá un rincón exclusivo para los asociados, al que todos ellos podrán acudir en busca de información especialmente cualificada.

Igualmente, estamos preparando la posibilidad de que nuestros entrenadores puedan tener acceso a otros países en los que compartir conocimientos y experiencias, todo ello fruto de nuevos convenios de colaboración con asociaciones y entidades en el extranjero. A partir de estos acuerdos, los entrenadores de la AEEB podrán participar en intercambios internacionales en los que tomar parte activa.

De todo ello recibiréis puntual información en el momento de su convocatoria.

Estos proyectos, y otros en los que trabajamos, esperamos que sirvan tanto para acentuar la dedicación y el compromiso de todos nuestros entrenadores, como para atraer a nuevos socios que sigan dinamizando nuestra Asociación.

Antes de concluir, queremos desear desde la Junta Directiva de la AEEB la mejor de las suertes a nuestros entrenadores de cara a la temporada que empieza, en todas las competiciones en las que participarán.

Del mismo modo, queremos felicitar a las distintas selecciones de la Federación Española de Baloncesto que han dejado un verano lleno de alegrías.

Recibid un muy cordial saludo.



Juan M. Gavaldá
Presidente AEEB

sumario

4 ■ EL PROCESO DE FORMACIÓN DEL JUGADOR: LA OPINIÓN DE ENTRENADORES Y JUGADORES.
por Pedro Sáenz López, Javier Giménez, Angela Sierra, Sergio Ibáñez, Mauro Sánchez, Ricardo Pérez.

12 ■ JUEGO EN TRANSICIÓN
por Jaime Martínez Sabio

16 ■ TÁCTICA INDIVIDUAL. UN PASO HACIA DELANTE
por Antonio "Chiqui" Barrios

19 ■ XIII VIAJE A USA

20 ■ PROFUNDIDAD DE UN SISTEMA
por Joan Plaza

24 ■ ACTIVIDADES AEEB

26 ■ REPORTAJE DEL CLINIC INTERNACIONAL

28 ■ DESAJUSTES DEFENSIVOS: SITUACIONES ENTRE UN JUGADOR INTERIOR Y UN EXTERIOR
por Martín Martín

34 ■ ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DEPORTIVA
por Guillermo Mesalles

43 ■ APROVECHAR MEJOR EL ARBITRAJE A TRES
por Jaime Andreu

46 ■ TRIFÓN POCH: DISCIPLINA DESDE EL RESPETO
por Paco Torres

CLINIC Nº 69

Edita
A.E.E.B.

Presidente
Juan M. Gavaldá Robert

Director
Venancio García Ovles

Coordinación técnica
Franco Pinotti

Secretaría
Almudena Villar

Archivos técnicos
Francisco J. Aguilar

Fotos
Revista Gigantes

Han colaborado en este número
Jaime Martínez Sabio, Antonio "Chiqui" Barrios,
Joan Plaza, Martín Martín, Guillermo Mesalles,
Jaime Andreu, Paco Torres.

A.E.E.B.
Redacción y Publicidad:
Fernán González, 18 - Bajos dcha - 28009 MADRID
Teléfonos 91 575 35 65 - 91 575 21 81
Fax 91 577 50 73. E-mail: aeeb@aeeb.es
La dirección en Internet es: www.aeeb.es

Distribución
Gratuita a todos los socios

Impresión
Comgrafic, S.A.

Producción
Xilo Publicacions, S.L.

Déposito legal: M-26999-1988
ISSN: 0214-2635
(c) 2005 A.E.E.B. Reservados todos los derechos.
Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.



Este artículo ha sido elaborado por un colectivo de entrenadores formado por: **Pedro Sáenz López**, **Javier Giménez**, y **Angela Sierra**, de la facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Huelva; **Sergio Ibáñez**, Facultad del Deporte de la Universidad de Extremadura; **Mauro Sánchez**, Facultad del Deporte de la Universidad de Castilla La Mancha; y **Ricardo Pérez**, IES Marismas de Odiel (Huelva).

El proceso de formación del jugador: la opinión de entrenadores y jugadores

Con muchos los jóvenes jugadores con talento que destacan en categorías de formación, pero son muy pocos los que llegan posteriormente a jugar en ACB. En este trabajo nos interesamos por conocer las claves principales que permiten a un jugador de baloncesto llegar a la alta competición. De esta forma podremos incidir en el proceso de formación intentando establecer unas condiciones óptimas que permitan llevar al jugador a su máximo nivel posible.

Este trabajo es parte de un proyecto de investigación subvencionado por el Consejo Superior de Deportes en el que pretendemos analizar las claves de la formación del jugador masculino de baloncesto que llega al máximo nivel. Para ello hemos realizado entrevistas a entrenadores de

ACB, jugadores de ACB, coordinadores de cantera de equipos de ACB y expertos. Todas las entrevistas han sido grabadas, transcritas literalmente y analizadas a través de unos códigos previamente establecidos y entrenados por el equipo de investigación y finalmente ordenados a través del programa de análisis de datos cualitativos AQUAD. Presentamos aquí sólo los datos relativos al análisis de las aportaciones de entrenadores y jugadores.

LA FINALIDAD DEL ESTUDIO

La finalidad de este estudio es descubrir cuáles han sido los aspectos claves que han posibilitado a los jugadores españoles internacionales llegar a la élite a partir de las opiniones de los propios jugadores y de sus entrenadores. A continua-

ción podemos ver de forma muy resumida las principales características del estudio.

Objetivos de la investigación: Conocer los factores más importantes y que más pueden influir en el proceso de formación de un jugador de baloncesto encaminado a la alta competición; y aportar implicaciones para el entrenamiento deportivo del jugador de baloncesto.

Metodología: Hemos utilizado una metodología cualitativa empleando como instrumento de recogida de datos la entrevista semi estructurada.

Análisis de datos: Análisis cualitativo de textos a través del programa Aquad 5.0.

Muestra: nueve entrenadores de baloncesto de ACB y siete jugadores internacionales.

Como podemos observar el instrumento básico del estudio ha sido la entrevista. Para la selección de todas las personas a las que hemos encuestado, hemos creído conveniente que cumplieran una serie de requisitos que presentamos a continuación. En cada caso debían cumplir al menos tres de las cuatro características expuestas.

Requisitos para la selección de entrenadores:

- Tener al menos tres años de experiencia entrenando en ACB.
- Seleccionador nacional.
- Entrenador de jugadores internacionales.
- Entrenador en categorías inferiores.

Requisitos para la selección de jugadores:

CONTEXTO	
ENTRENADORES	<ul style="list-style-type: none"> Gran importancia del entorno cercano en la formación del jugador de élite La familia es determinante, sobre todo la actitud de los padres Intervención moderada de los padres sobre sus hijos deportistas Dentro de las canteras, es imprescindible el haber tenido buenos entrenadores que compatibilicen la enseñanza del baloncesto con la educación y formación Necesidad de no abandonar los estudios
JUGADORES	<ul style="list-style-type: none"> Todos los jugadores coinciden en que en sus equipos había mejores jugadores que ellos, y que no llegaron por diversos motivos: excesiva presión, creérselo antes de tiempo, miedo a lesiones o aumento de jugadores comunitarios También coinciden en valorar la cantera en la que se han formado como jugadores y como personas. La mayoría valora muy positivamente a sus entrenadores Necesidad de dar oportunidades al joven talento Valoran muy positivamente sus entornos cercanos: familia No abandonar los estudios Destacan la posibilidad de jugar al baloncesto en el tiempo libre

▲ Cuadro 1: Resultados relacionados con el contexto.

a) Tener al menos tres años de experiencia como jugador en ACB.

b) Haber sido internacional absoluto.

c) Jugador internacional en categorías inferiores.

d) Haber ganado algún campeonato relevante con su club.

Los aspectos, o cuestiones básicas, sobre los que giraba la entrevista en la mayoría de los casos lo forman los componentes más importantes del entrenamiento deportivo: la preparación técnica, la preparación táctica, la preparación física o la psicológica. Vemos un resumen de los resultados a continuación.

RESULTADOS

Después de codificar y analizar todas las entrevistas entre los seis compañeros que presentan este estudio, comentamos en este apartado un resumen con los códigos más importantes a los que los entrenadores y jugadores hacen alusión. Ello nos va a servir para presentar posteriormente algunas implicaciones que nos pueden servir de orientación en nuestros entrenamientos con los jóvenes que se inician.

◆ El contexto

Este es el código más citado por los entrevistados con mucha diferencia. Incluye aspectos tan relevantes como el entorno del jugador, tanto personal (familia, amigos), como deportivo (entrenador, club), así como el nivel de competición, las oportunidades que se le presentan, etc., *cuadro 1*.

◆ Psicología individual

Podemos observar cómo los sujetos entrevistados destacan la capacidad y deseo de aprender que estará muy unida a la inteligencia y a la capa-

cidad de trabajo. También se destaca la capacidad de competir aislándose de la presión, y demostrando confianza y valentía. Otras cualidades volitivas citadas son la humildad, el equilibrio emocional o la motivación, *cuadro 2*.

◆ Táctica

Destaca el conocimiento del juego, es decir, la capacidad de interpretar la situación del partido. Este aspecto se relaciona con otro ya citado en los factores psicológicos como es la inteligencia como capacidad de tomar decisiones. También coinciden en destacar la importancia de trabajar la técnica en situaciones tácticas, afianzando los medios técnico-tácticos individuales y evolu-

cionando en los colectivos sin comenzar por sistemas complejos que limiten las posibilidades de desarrollo del jugador. Al contrario, la polivalencia es una cualidad necesaria en la élite que hay que trabajar desde la base, *cuadro 3*.

◆ Condición física

Los entrevistados coinciden en destacar la velocidad como la cualidad más importante en los jugadores de élite. También la fuerza, fundamentalmente en jugadores interiores. En cuanto a su desarrollo debe ser progresivo, evitando quemar etapas en la base y trabajando muy exhaustivamente en la categoría senior. Por otra parte se cita el interés de trabajar globalmente la condición

PSICOLOGÍA INDIVIDUAL	
E N T R E N A D O R E S	<ul style="list-style-type: none"> • El deseo de aprender, de mejorar día a día y la inteligencia del jugador son los contenidos psicológicos más valorados • El segundo aspecto psicológico que más se repite es la capacidad de competir, de superar las dificultades y presiones que tiene la competición, actuando de acuerdo a su capacidad • La concentración, destacada por algunos entrenadores, parece una cualidad muy importante tanto para aprender como para competir • No obsesionarse con llegar a la alta competición, y ser capaces de aislarse del entorno que les presiona cuando destacan • Estas dificultades tienen que ser superadas de forma imprescindible por una motivación y disfrute. Los entrenadores recomiendan que, sobre todo en las primeras etapas, el jugador experimente el baloncesto como un juego • Aspectos como la disciplina, el sacrificio y el trabajo son muy valorados por los entrenadores y los destacan en los jugadores que han llegado
J U G A D O R E S	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los jugadores coinciden en destacar el trabajo, el sacrificio y la disciplina que han tenido para poder llegar a jugar en el máximo nivel • También consideran de forma unánime el deseo de aprender, de mejorar día a día, de querer más, para lo cual también recomiendan hacer caso a los entrenadores • Cualidades como la inteligencia, la confianza o la concentración ayudan a asimilar los conocimientos que se necesitan para ser experto. El jugador tiene que pensar, ser crítico, ser inteligente y tener mucha concentración • Para mantener este deseo de progresar, es imprescindible disfrutar con el baloncesto, por lo que la motivación se convierte en una cualidad trascendental para poder llegar • Para evitar la presión, la obsesión o la prepotencia, es muy importante ser fuerte mentalmente, cualidad que destacan la mayoría de los jugadores • En la etapa clave del paso previo a la ACB, es importante que se les dé minutos a los jóvenes y confianza

▲ Cuadro 2: Resultados relacionados con la psicología individual.

física a través de la preparación técnico-táctica, cuadro 4.

♦ **Técnica**

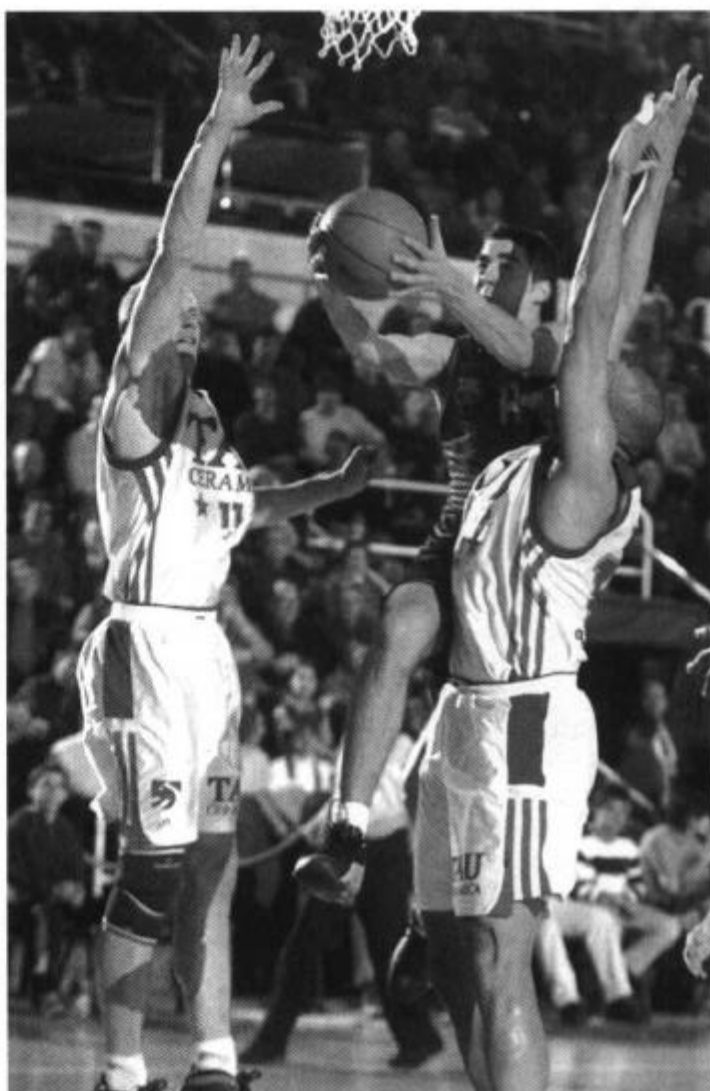
Se recuerda que el trabajo técnico debe estar desarrollado a través del táctico. El fundamento más citado es el tiro (capacidad de anotar), seguido del pase y del bote. También se cita la defensa y rebote, sobre todo en jugadores interiores, así como el movimiento de pies, cuadro 5.

♦ **Datos antropométricos**

La unión de la estatura y envergadura es muy valorada en el jugador de élite, aunque estas cualidades no deberían condicionar la detección de talentos ni la especialización temprana del jugador. En jugadores interiores es importante el peso para jugar en la máxima categoría, cuadro 6.

♦ **Psicología colectiva**

Se destaca la necesidad de hacer equipo y sobre todo de que el jugador entienda que está en un proyecto común donde él es una parte más. La capacidad de integrarse en un grupo es fundamental para el éxito del jugador, así como saber aceptar su rol, cuadro 7.



TÁCTICA	
ENTRENADORES	<ul style="list-style-type: none"> • El conocimiento del juego, la capacidad de interpretar lo que ocurre en un partido de baloncesto es un factor táctico común de los jugadores que llegan • Otro aspecto común en el que inciden es en la polivalencia del jugador, que sea capaz de hacer muchas cosas y jugar en zonas diferentes • Consideran imprescindible que la técnica individual se desarrolle en situaciones reales, por lo que muchos piensan que el desarrollo de la capacidad táctica es más importante que la técnica
JUGADORES	<ul style="list-style-type: none"> • Los jugadores destacan la inteligencia, la capacidad de resolver problemas, de engañar a los adversarios o de dirigir al equipo, en el caso de los bases • La polivalencia la consideran una capacidad necesaria en la alta competición • También destacan la necesidad de defender bien • Algunos jugadores consideran imprescindible conocer el juego y saber desenvolverse durante un partido. Es decisivo aplicar la técnica en situaciones reales de juego

▲ Cuadro 3: Resultados relacionados con la táctica.

IMPLICACIONES METODOLÓGICAS

Los resultados de la investigación aportan numerosas recomendaciones que pueden ser de gran utilidad para que el proceso de entrenamiento de los jóvenes talentos culmine con elevadas probabilidades de éxito.

♦ **Razones por las que algunos talentos no llegan**

Aunque ya las hemos ido comentando a lo largo del trabajo, resumimos a continuación las que consideramos más importantes:

- ✓ Desarrollo antropométrico y físico precoz.

- ✓ Falta de humildad.
- ✓ Presión del entorno.
- ✓ Miedo a una lesión.
- ✓ Falta de sacrificio para entrenar duro.
- ✓ Carecer de oportunidades para jugar en ACB en el momento adecuado.
- ✓ Falta de equilibrio mental y confianza en uno mismo.

◆ Características del entrenador

El entrenador de las primeras etapas de iniciación debe ser fundamentalmente un educador, ya que no basta con enseñarle a jugar al baloncesto, sino que debe tener en cuenta otros aspectos (Giménez, 2003). Es muy importante que tenga paciencia, y evitar el rendimiento prematuro. Debe saber motivar, utilizando el juego como medio de enseñanza, debe dar confianza siendo positivo y coherente, y trabajar más el ataque que la defensa. Los entrenadores de jóvenes jugadores con talento tienen que fomentar el deseo de aprender, responder a sus expectativas, no especializar a los jugadores por puestos, entrenar la técnica y la táctica conjuntamente, insistiendo en los fundamentos que más le cuesten al jugador. Debe prestar especial atención al desarrollo de la percepción, la toma de decisiones y la lectura del juego, e insistir en la táctica individual y colectiva básica, pero no la colectiva compleja. El medio técnico-táctico más importante y al que más tiempo debemos dedicar es el tiro, y del resto destacan el juego sin balón o el movimiento de pies. A nivel físico, se debe entrenar la velocidad, la coordinación y el equilibrio, y más adelante la fuerza para coger peso al final del proceso. Todo ello a través de un trabajo global, integrado, significativo

CONDICIÓN FÍSICA	
ENTRENADORES	<ul style="list-style-type: none"> • La mayoría de los entrenadores comenta la importancia que tiene hoy día el físico de los jugadores de elite • Los entrenadores comentan la necesidad de contar con expertos para que la entrenen. Alguno llega a reconocer la falta de formación en este tema que suelen tener los entrenadores • Todos los entrenadores coinciden en destacar la velocidad, la rapidez para ejecutar los movimientos, como la cualidad física clave para llegar a la máxima competición • La segunda cualidad física que más destacan es la coordinación, y también consideran que depende de los puestos específicos, siendo la fuerza muy importante en los jugadores interiores • Algunos entrenadores recomiendan no meter demasiada carga física en categorías inferiores para no quemar a los jugadores
JUGADORES	<ul style="list-style-type: none"> • Los jugadores son conscientes de la importancia del físico en el baloncesto actual y consideran que es la base para llegar a la elite • A la hora de determinar qué cualidad física es más importante, algunos se inclinan por la velocidad y otros por la fuerza, llegando a destacar una u otra en función del puesto donde juegan • Con los jóvenes hay que trabajar menos la preparación física y más los aspectos técnico-tácticos • También es un comentario a tener en cuenta el tener suerte con las lesiones

▲ Cuadro 4: Resultados relacionados con la condición física.

TÉCNICA	
ENTRENADORES	<ul style="list-style-type: none"> • Necesidad de aplicar los medios técnicos en situaciones reales de juego • Medios técnicos más importantes: predomina el tiro seguido de cerca por el pase y el bote. Algún entrenador cita la defensa o el juego sin balón y la importancia de la polivalencia • Una gran parte de los entrenadores de elite dan una importancia relativa a la técnica en beneficio de la táctica
JUGADORES	<ul style="list-style-type: none"> • Los jugadores dan mucha importancia al bagaje técnico en su formación, pero la mayoría son conscientes de la importancia de aprenderlos sabiéndolos aplicar en situaciones reales • El fundamento en el que más coinciden los jugadores por su importancia es el tiro que hay que mejorarlo para poder jugar en alta competición • Llama la atención que muchos jugadores comentan que en categorías inferiores había jugadores mejores que ellos técnicamente y que luego no llegaron

▲ Cuadro 5: Resultados relacionados con la técnica.

y sin prisas ni excesivas cargas.

◆ Controlar el entorno

Dentro del contexto, la familia, y en particular los padres, son claves para que un jugador llegue o no a la alta competición. La excesiva presión que en ocasiones ejercen sobre el joven es una causa frecuente de muchos fracasos. Los sujetos entrevistados se posicionan, coincidiendo con

Sánchez (2002), en una intervención moderada de los padres, apoyando en todas las necesidades que el jugador tenga, pero sin producir interferencias en su proceso formativo.

Por lo tanto, resulta fundamental educar a los padres a través de reuniones periódicas, de folletos informativos y de la propia opinión

DATOS ANTROPOMÉTRICOS

ENTRENADORES	<ul style="list-style-type: none"> • La práctica totalidad de los entrenadores destacan la altura como el factor antropométrico más decisivo para jugar al baloncesto en alta competición, aunque casi todos piensan que es relativo y consideran que no es excluyente • Algunos consideran la envergadura como la cualidad más destacable, ya que determinará la altura a la que llega la mano, que es realmente la importante • En cualquier caso, creen que no se debe limitar a los jugadores por su altura, hasta el punto que un entrenador cree que este factor no es importante. También recomiendan que no se especialice a los jugadores jóvenes por su físico y que se le ofrezca una formación más polivalente
JUGADORES	<ul style="list-style-type: none"> • Los jugadores reconocen que la altura es muy importante para poder jugar profesionalmente al baloncesto. No obstante, advierten que de joven no se debe seleccionar por el físico, porque muchos de los que destacan no llegan • En este sentido, algún jugador recomienda no especializar a los jóvenes por el físico para permitir un desarrollo más polivalente • Algún jugador comenta la importancia vital del físico en posiciones como la de pívot

▲ Cuadro 6: Resultados relacionados con los datos antropométricos.

que los jóvenes jugadores deben transmitirles. Recogemos algunas recomendaciones que se pueden ofrecer a la familia:

- Apoyar al jugador en su pasión por el baloncesto.
- Acudir a algunos partidos con una actitud prudente.
- Respetar las decisiones del entrenador.
- En caso de acudir a algún entrenamiento la actitud debe ser la misma.

● Tras un partido o entrenamiento, interesarse por el disfrute, la seriedad y el esfuerzo realizado, evitando presionar o buscar excusas en el árbitro o el entrenador.

● Valorar todo aquello que se consiga con esfuerzo fuera del ámbito deportivo, así como el perfeccionamiento o el deseo de seguir aprendiendo cosas.

A nivel educativo, todos

TÁCTICA

ENTRENADORES	<ul style="list-style-type: none"> • El grupo tiene que aceptar que el baloncesto es un deporte de equipo donde las relaciones y la calidad personal son elementos primordiales para la dinámica del grupo • La preocupación de los entrenadores en este ámbito comienza por hacer un equipo más que una suma de buenos jugadores • En el diseño del grupo, hay que tener en cuenta las diferencias individuales tanto deportivas como personales y por esta razón, consideran que los jugadores tienen que aceptar diferentes roles independientemente de la categoría del equipo
JUGADORES	<ul style="list-style-type: none"> • Los jugadores comentan de forma unánime la importancia del clima que exista en el vestuario para que un jugador rinda y para el éxito colectivo • importancia de la comunicación durante el juego

▲ Cuadro 7: Resultados relacionados con la psicología colectiva.

coinciden en tratar de que no abandonen los estudios para lo cual es importante:

- Interesarse por los resultados académicos.
- Premiar con minutos de juego al jugador que rinda académicamente.
- En algunos casos, se hace necesario tener un tutor que le ayude y oriente.

Algunos entrevistados advierten del peligro que tienen los agentes que se ofrecen a los jugadores con talento desde muy jóvenes. Recomiendan que la labor debería ser más de orientador que de gestión de su futuro económico porque lo que suelen generar son falsas expectativas y más presión que, como hemos comentado, puede ser causa de fracaso.

◆ Desarrollo de la capacidad psicológica

En las primeras etapas de iniciación al baloncesto se refleja la importancia de la educación y formación personal. En este sentido es muy importante motivar al jugador tratando que disfrute con su experiencia en el entrenamiento y en la competición. Este recurso servirá para provocar en el jugador el deseo de aprender y mejorar que es destacado por todos los participantes. Íntimamente relacionado con el aprendizaje está la capacidad de escucha y de asimilación de aquello que te presentan. Algunos participantes han hecho referencia a este factor coincidiendo con Aíto García Reneses cuando analiza las claves del éxito de Gasol: Es difícil escuchar, Pau lo hace, procesando perfectamente la información que recibe y asimilando al instante lo que es convincente. Para ello hay que tener criterio y una personalidad bien definida (El País, octubre 2001).

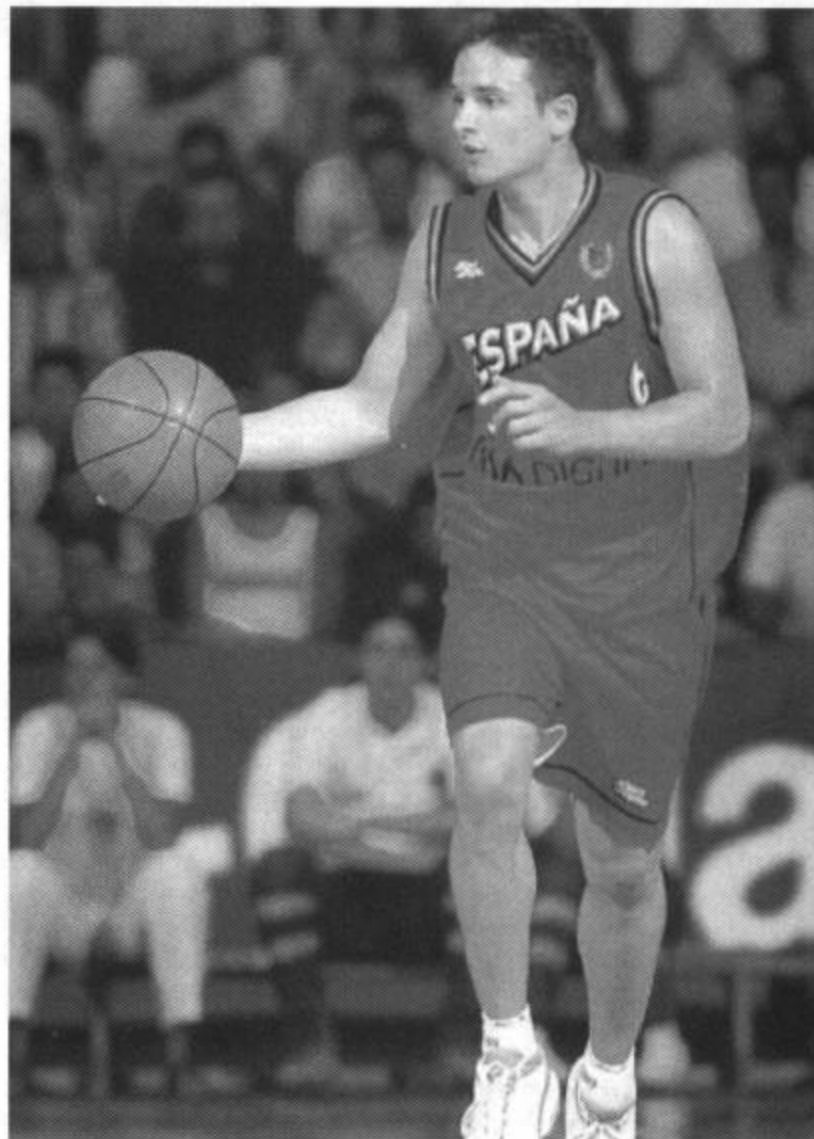
En cuanto a capacidades se destaca la inteligencia y la concentración. La primera podemos desarrollarla con tareas en las que los jugadores puedan tomar decisiones ante una situación problemática, como vamos a ver en el desarrollo de la táctica. La concentración también se puede entrenar a través de la atención de un comportamiento en situación real y de otras estrategias (consultar publicaciones especializadas como la de Buceta, 1998).

Otro aspecto importante es desarrollar la capacidad de competir, de esforzarse en cada acción, de resolver situaciones. Para lograrlo es importante vivir muchas y variadas experiencias de competición, no solo en partidos, sino también en los entrenamientos.

Se destaca la capacidad de trabajo, esfuerzo o sacrificio. Para ello es importante la disciplina y el compromiso con el equipo. Es necesario premiar en los partidos el esfuerzo más que el rendimiento de los jugadores.

La confianza del jugador se puede potenciar a través de intervenciones positivas del entrenador, así como del trato y el clima que se genere en el grupo. Los errores forman parte del proceso de enseñanza aprendizaje, por lo que hay que asumirlos y progresivamente ir reduciéndolos a través de estrategias adecuadas en función del nivel y edad del niño.

Otro aspecto a tener en cuenta es no cansarles a lo largo de su formación con demasiado baloncesto. En este sentido, hay que cuidar el número de entrenamientos semanales, así como que los meses de dedicación sean progresivos y no excesivos al



comienzo. También es preocupante la dedicación de muchos talentos durante los veranos, teniendo en cuenta que la mayoría de los jugadores internacionales en categorías inferiores (infantiles y cadetes), no llegan al máximo nivel.

◆ Desarrollo de la capacidad táctica

La primera recomendación es entrenar la técnica y la táctica de forma integrada y significativa. La recomendación generalizada es aumentar el número de tareas con oposición en las que se desarrollarán aspectos tácticos fundamentales como la inteligencia, la

capacidad de percepción, de tomar decisiones o de resolver problemas reales del juego. En esta línea, la interpretación del juego, es decir la capacidad de saber lo que ocurre en una jugada o lo que está aconteciendo en un partido y actuar en consecuencia también es destacada por todos los entrevistados. Esta capacidad se desarrolla con la base de la capacidad táctica que acabamos de comentar y muchos minutos y situaciones de competición reales en las que vayamos enseñando al jugador a "leer" cada partido.

Otro aspecto táctico muy

repetido por todos es la polivalencia por lo que el jugador debe aprender todos los medios técnico-tácticos, jugar en todas las posiciones de juego y no especializarse hasta estar cerca de la categoría senior. Recordamos que la polivalencia es muy valorada por todos los entrevistados y confirmada por Obradovic quien recomienda que si es un buen alero que actúe de (1) ó (2), si es pívot que juegue de alero (Clinic, 1995:48).

Todo este desarrollo táctico debe realizarse de forma progresiva, comenzando por la táctica individual (1c1) y creciendo poco a poco hacia la táctica colectiva simple (2c2, 3c3) y compleja (5c5) tal y como proponen autores como Pintor (1989) o Cárdenas (2003). Recordamos la recomendación explícita de no entrenar la táctica colectiva compleja demasiado pronto. El desarrollo de una propuesta en esta línea puede consultarse en la obra de Giménez y Sáenz-López (2004).

Por último, nos parecen muy interesantes las recomendaciones de insistir en los aspectos técnico-tácticos que más le cueste al jugador y de entrenar más el ataque que la defensa, sobre todo en las primeras categorías para aumentar la motivación.

♦ Desarrollo de la capacidad física

Todos coinciden en destacar la rapidez para ejecutar los movimientos como la cualidad más importante en el jugador de baloncesto. Lizaur y cols. (1989) recuerdan la importancia de entrenar la velocidad en edades de 8 a 12 años. Para ello realizaremos juegos con y sin balón que desarrollen la velocidad gestual, de reacción y de acelera-

ción. Algunos ejemplos podrían ser los juegos de pillar, robar balones, cambios de ritmo ante un estímulo, lanzamientos o recepciones explosivas, etc. A partir de los 13 ó 14 años podemos comenzar a realizar ejercicios más específicos como series de distintas distancias, saliendo en posiciones diferentes, realizando cambios de dirección y de posturas durante la carrera, así como manteniendo situaciones reales en las que se desarrolle la velocidad gestual de manos y piernas.

La segunda cualidad más destacada por los entrevistados es la coordinación, probablemente por su relación con el bagaje de movimientos y la armonía con la que el jugador debe ser capaz de realizarlos. Autores como Álvarez del Villar (1985) comentan que la base de la coordinación es muy importante desarrollarla a través de situaciones variadas e inespecíficas en las que el niño se esfuerce e investigue. Por ejemplo, juegos pre deportivos, juegos de disociación segmentaria e incluso que el joven practique otros deportes. Más adelante, a partir de los 14 años la coordinación la desarrollaremos a través de las necesidades específicas del juego. Así, dotaremos al jugador del mayor número de experiencias técnico-tácticas que sea capaz de asimilar, pero nunca lo limitaremos.

En general, recomiendan no meter mucha carga física en categorías inferiores. Esto no quiere decir que no tenga importancia el trabajo de preparación física, sino que los entrenadores deben tener la suficiente formación para trabajar de forma integral las cualidades físicas dentro del entrenamiento técnico-táctico.

♦ Desarrollo de la capacidad técnica

Uno de los datos más relevantes del estudio es la necesidad de disminuir el tiempo dedicado al desarrollo de la técnica de forma aislada. El aprendizaje de los fundamentos debe realizarse conjuntamente con la táctica, es decir en situaciones reales de juego en las que el jugador comprenda la necesidad de cada movimiento. Al final lo importante es el bagaje técnico-táctico, no la capacidad de ejecutar movimientos sin oposición, por tanto no se trata de disminuir la importancia de los fundamentos, sino cambiar la metodología para aprenderlos. En cualquier caso, debemos reflexionar sobre las afirmaciones de todos los jugadores reconociendo que en categorías inferiores había jugadores mejores que ellos técnicamente.

Con relación a cuáles son los medios más importantes, destaca el tiro por encima de todos. Por tanto, sugerimos que desde el principio el mayor número de juegos y tareas contengan tiro (aunque se esté entrenando otros fundamentos) y que éste tenga un valor para que se realice con la máxima atención. Más adelante, además de esta cantidad que siempre es importante, hay que ir entrenando aspectos más específicos como variedad de gestos, oposición, concentración, etc.

Recordamos la necesidad de ofrecer polivalencia en la iniciación, e ir progresando en dificultad y especificidad hasta llegar a entrenar aspectos técnico-tácticos por puestos específicos. En cualquier caso, nos recomendamos que atendamos especialmente a los que peor desarrolle el jugador. □



palacio municipal
de los deportes - granada
7 al 9 de octubre 2005

San Miguel 0,0%

Showtime



viernes 7:
presentación temporada acb 05-06

concurso de
triples y mates

sábado 8 y domingo 9:

supercopa



AYUNTAMIENTO DE GRANADA
PATRONATO MUNICIPAL DE DEPORTES



CAJA
GRANADA



Club Baloncesto
Granada



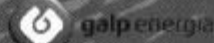
Real Madrid
Baloncesto

TAU
CERÁMICA
BASKONIA
VIDUA + QUITEZ



venta de
entradas en:

patrocinadores principales:



© Confejo

patrocinadores técnicos:





Jaime Martínez Sabio

Entrenador Superior. En las últimas cinco temporadas ha dirigido equipos senior de categoría autonómica en Galicia. Estuvo dos años al frente del Sto. Domingo Betanzos, para pasar a dirigir al equipo del INEF Galicia y seguidamente al Brigantium 2002, con el que sigue en la presente temporada y en el que cubre también el papel de Director Técnico.

Juego en transición

Antes de comenzar la temporada, los entrenadores analizamos el equipo que vamos a tener y nos rompemos la cabeza para intentar sacar el mayor provecho tanto en ataque como en defensa, muchas veces queremos estructurar tanto el ataque que nos olvidamos de que podemos aprovechar la secuencia natural del juego para lograr a través de unas pequeñas reglas desarrollar una transición sencilla y rápida jugando por conceptos y así enlazar con el ataque estático.

La idea es de no estructurar el ataque sino que, dependiendo de quien salga en contraataque, así jugaremos y les damos a los jugadores la libertad de escoger qué opción jugar en cada momento dentro las reglas que nosotros les demos.

Todo esto lo podemos desarrollar partiendo de ejercicios básicos de 3c3 y 4c4 que, aparte de aprovechar para mejorar la condición física, también nos van a valer para montar un ataque dando a los jugadores unas premisas básicas de juego.

Partimos de una situación básica de jugar 3c3 continuo donde introducimos las premisas básicas de nuestro juego:



- 3c3 con dos aleros
 - Por calles opuestas
 - Por la misma calle
- 3c3 con una ala y un

poste

- Por calles opuestas
- Por la misma calle

Una vez expuestas, vamos a desarrollarlas y ver que distintas opciones tenemos para

aprovechar las variantes que se pueden dar y aprovechar las ventajas de cada una de ella.

➤ **3c3 con dos aleros (Calles Opuestas)** → Con los aleros corriendo por las calles y abiertos, una primera opción es de corte por línea de fondo y bloqueándose



DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 3

entre ellos para salir con ventaja; el hombre con balón deberá elegir en función de donde vea que se puede obtener ventaja; *diagrama 1*.

Otra opción que tenemos es que el hombre con balón lo pase a un lado y juegue un bloqueo indirecto bloqueando al alero del lado contrario; en este caso el alero con balón deberá aprovecharse para jugar 1c1, mientras que los otros dos jugadores buscarán la mejor opción jugando sin balón, *diagrama 2*. Uno de ellos cortará hacia el balón, bien cogiendo el bloqueo y cortando a canasta, bien no aceptando el bloqueo y cortando hacia el balón, mientras que el otro deberá jugar en función de su compañero pero siempre creando espacios.

► **3c3 con dos aleros (Por la misma calle) →** Mientras que los aleros corren por la calle opuesta al balón, la mejor opción que tenemos es la de realizar un bloqueo del

alero que va por delante al otro; el bloqueo se realizaría en el poste bajo de lado contrario al balón, con dos buenas opciones: salida para un tiro o balón interior al poste bajo donde recibe el alero que efectuó el bloqueo, *diagrama 3*. Si el que recibe es el alero que bloquea, el hombre que pasa realiza un bloqueo vertical, para liberar a (3) que corta, y se abre para recibir en el exterior, *diagrama 4*.

Ahora veremos como estructurar el contraataque en el caso de que los primeros que salgan sean un grande, con un alero y un pequeño. Al igual que en el caso anterior, tenemos dos opciones cuyo desarrollo veremos a continuación, siempre aplicando unas pequeñas normas para que sean los jugadores los que decidan.

► **3c3 con un poste y un alero (Por calles opuestas) →** En este caso, la primera opción será que el hombre con balón pase al alero y

ponga un bloqueo al poste para que pueda recibir y jugar 1c1 en el poste bajo, *diagramas 5 y 6*. Otra opción que tenemos es realizar un bloqueo vertical del pequeño al grande y jugar flex entre el alero y el pequeño, *diagrama 7 y 8*.

► **3c3 con un poste y un alero (Por la misma calle) →**

En este caso, hay varias posibilidades que tendremos que tener en cuenta:

- En la primera, si el poste va por delante, el pivó bloquea al alero para que éste pueda recibir con ventaja, o bien pasar al poste que ha jugado la continuación, *diagrama 9*; si el que recibe es el poste, el alero bloquea al pequeño.

- Otra opción, si recibe el poste, es que sea el base que bloquea en vertical al alero para que éste reciba para un tiro frontal; (1) puede continuar dentro para jugar 1c1, *diagrama 10*.

- Una variante de esta



DIAGRAMA 4

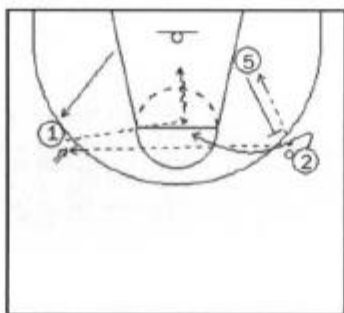


DIAGRAMA 6

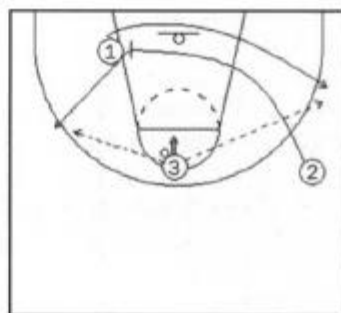


DIAGRAMA 8

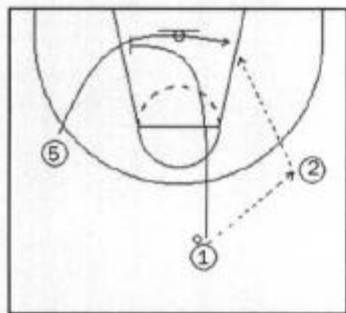


DIAGRAMA 5

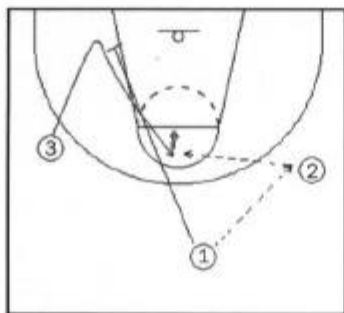


DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 9



opción es jugar 'corte shuffle' con el poste y el alero, para luego bien jugar pase interior al alero o bien sacar el balón al poste, *diagrama 11*, y jugar un bloqueo vertical entre (1) y (2) buscando un miss-match para liberar al alero en el lado contrario, *diagrama 12*.

● La segunda, es que el alero vaya por delante, en cuyo caso el poste pondrá un bloqueo vertical al alero para intentar liberarlo. (1) deberá elegir la mejor opción: balón al alero o buscar la continuación del poste abriéndose al balón, *diagrama 13*. Si recibe el alero, deberá mirar dentro por si existe la posibilidad de jugar interior con el poste.

▶ **3c3 con un poste y un alero (Por distinta calle)** → En caso de que vayan por calles distintas, el alero corta sobre el bloqueo del poste y dejamos que jueguen 2c2 dentro-fuera, *diagrama 14*. No hay que olvidar que el poste debe, siempre que bloquee, abrirse al posible pase al

jugar la continuación del bloqueo y así no cerrar la posibilidad de recibir y anotar bajo aro.

Y la última, el caso contrario que sea el alero quien bloquee al poste para liberarlo para que pueda recibir en el poste bajo con ventaja y luego jugar 2c2 con el hombre pequeño.

Seguimos avanzando en la construcción de nuestro juego y una vez que tengamos claro como queremos jugar los 3c3 en contraataque, introduciremos otro jugador. A partir de ahora veremos como jugar las situaciones de 4c4 cuando salgamos en contraataque con los aleros por delante y un poste corriendo la calle, y con un alero y un poste por delante y otro alero detrás. Las soluciones son parecidas a las que vimos en las situaciones de 3c3 añadiendo otro jugador, dentro de la coherencia de juego con las distintas opciones que hemos explicado.

▶ **4c4 con 2 aleros por delante y un poste (aleros por distintas calles)** → En este caso, aprovechando el corte de los aleros por la línea de fondo, el pivot pondrá un bloqueo vertical al alero que salga, *diagrama 15*. En este caso el botador deberá elegir a quien pasar el balón. Si el balón va al alero que sale del bloqueo del poste, pondrá un bloqueo vertical al otro alero, *diagrama 16*, mientras que en el lado contrario se jugará dentro-fuera. En caso de que el balón vaya al alero que sale del corte, el poste buscará la continuación del bloqueo y el pasador jugará split con el otro alero, *diagrama 17*.

Otra opción, es jugar un bloqueo vertical entre el alero y el poste, al tiempo que el botador deberá leer bien el juego para sacar ventaja. También podremos añadir el bloqueo del alero al pivot para que éste pueda recibir en el poste del lado balón, *diagrama 18*; en el lado contrario se



DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 12

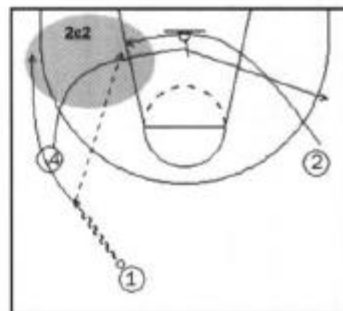


DIAGRAMA 14



DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 13



DIAGRAMA 15

➔ jugará flex, *diagrama 19*.

► **4c4 con poste y alero por delante y alero detrás (poste y alero por distintas calles)** → Para establecer las distintas opciones de juego, todo va a depender de con

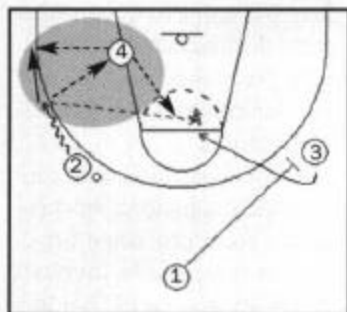


DIAGRAMA 16



DIAGRAMA 17

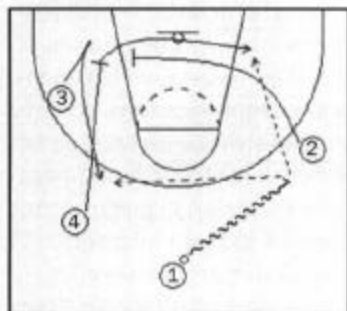


DIAGRAMA 18

quien juega el hombre con balón, que es el que establece las distintas opciones a jugar:

✓ El alero corta sobre el bloqueo del poste:

● El botador juega con el alero (2); (3) recibe otro bloqueo de (1) para liberarse e intentar recibir para realizar un tiro o para penetrar. el alero (2), con balón, tiene campo libre para jugar 1c1, *diagrama 20*.

● Si el que recibe es el alero que ha cortado sobre el bloqueo del poste, juega 2c2 con el poste, mientras que se juega split en el lado contrario, *diagrama 21*.

● Si el alero que va por delante juega bien de espaldas al aro, el pívot le puede bloquear en el poste bajo contrario al balón, y (3) puede recibir abajo para jugar 1c1 con espacios. El otro alero juega flex con el poste en la continuación, *diagrama 22*. Si el balón llega al poste, jugamos las continuaciones para elegir la mejor opción, *diagrama 23*.

■ Integración del (5)

Si después de todo, no hemos conseguido anotar, se nos plantea el 'último problema': como integrar en el ataque que hemos desarrollado hasta ahora el último jugador, generalmente el (5). Todo dependerá de qué opciones hemos jugado, aunque en la mayoría de los casos podemos aprovechar la llegada del quinto jugador para jugar bloqueo directo con el botador, o jugar también triple-post, aunque cada uno de nosotros deberemos ver que es lo más conveniente para enlazar con el ataque estático

En este artículo hemos desarrollado múltiples opciones iniciales y desarrollo de las mismas de cómo jugar en situaciones de 3c3 y 4c4, pero seremos nosotros, finalmente, los que deberemos decidir que opciones nos interesa más y como integrarlas en el 5c5 dentro del ataque de nuestro equipo. □



DIAGRAMA 20



DIAGRAMA 22

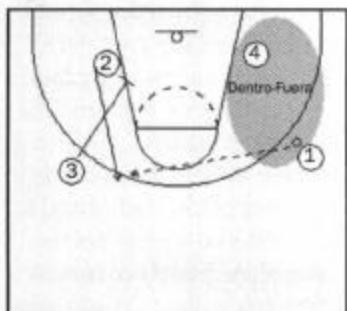


DIAGRAMA 19

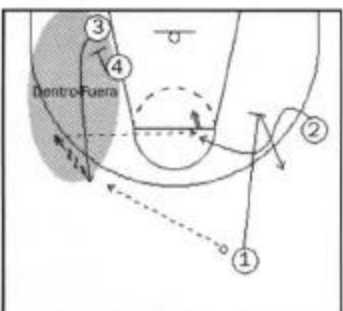


DIAGRAMA 21



DIAGRAMA 23



**Antonio
"Chiqui" Barrios**

Entrenador Superior. Estuvo dos temporadas al frente del CAB Coruña (94-96), jugando una fase de ascenso a ACB; posteriormente tres años al frente del Ambroz Plasencia (96-99) llegando a jugar la Copa EBA en el 96. Del 99 al 2001, dos temporadas en Calpe, quedando subcampeón de grupo en EBA, y jugando, en dos años, las fases de ascenso a LEB-2 y LEB-1. Dos años más en el Círculo Badajoz de LEB-2 y finalmente en las dos últimas temporadas dirigiendo al Inelga Cefrica logrando un campeonato en el grupo A de EBA.

Táctica individual: un paso hacia delante

Desde siempre se nos ha enseñado a dar una extrema importancia a la técnica individual como soporte básico en la enseñanza de nuestro juego. Técnica individual entendida como la correcta ejecución de los fundamentos. La prioridad de esta técnica individual era eminentemente ofensiva para llegar, más tarde, con el tiempo, a una evolución hacia el concepto de técnica individual defensiva, tan necesaria tanto para la evolución del jugador como para la construcción de una buena defensa de equipo.

Un salto cualitativo importante supuso la incorporación al proceso de enseñanza del baloncesto de la idea de táctica individual entendida, en este caso, como la correcta elección de los recursos que nos facilita la técnica individual.

Ese concepto de táctica individual ha de dar un definitivo paso hacia delante con su aplicación a dos facetas trascendentales del baloncesto como son el juego sin balón y la defensa.

En palabras, al menos yo las aprendí de él, de Pablo Casado, lo que vendría a ser la correcta elección del fundamento adecuado a cada situación. O sea, que el jugador no sólo conozca y domine las herramientas del juego, sino que sea capaz de escoger en cada momento, de entre las que tiene y domina, aquella que mejor le permite resolver el problema, obteniendo la mayor ventaja.

niendo la mayor ventaja.

Algo que puede parecer tan simple como esto, supuso una gran mejora en la metodología de la enseñanza y en la progresión de los jugadores. Progresión individual que conlleva, no olvidemos que estamos ante un deporte de equipo, la colectiva, puesto que cuanto más capacitadas estén las piezas mucho mejor resultará el engranaje. Pero en un juego de tanta evolución como el nuestro, ese concepto de táctica individual, en mi opinión, y muy especialmente en el trabajo formativo -aunque así debería ser, cualquier trabajo y en cualquier categoría-, ha de dar un definitivo paso hacia delante con su aplicación a dos facetas trascendentales del baloncesto como son el juego sin balón y la defensa.

LA TÁCTICA INDIVIDUAL EN EL JUEGO SIN BALÓN

Nos encontramos aquí con uno de los mayores problemas que suele tener el jugador. Muchas buenas opciones generadas a partir del balón (ya sea en el uno contra uno o en el dos contra dos, básicamente) se pierden o no culminan con el éxito debido por, fundamentalmente, la nula, escasa o desafortunada participación y actividad de los jugadores sin balón.

La evolución de las defensas ha llevado a que, sea el que sea el dispositivo o la estructura defensiva, siempre

se pretenda que los cinco jugadores estén involucrados en el trabajo. Eso que muchas veces decimos de que "ataquen dos o tres, pero nosotros defendamos con cinco". Muy bien.

Y ahí el ataque ha de evolucionar, evoluciona, hacia el mismo concepto: estén uno, dos o tres jugadores involucrados en la zona del balón, trabajemos con los cinco atacantes para hacer realidad aquello de que "hagamos en ataque las cosas que más nos cuesta defender". Porque si realmente algo resulta difícil de defender en un ataque, eso es la extraordinaria y correcta actividad de los hombres sin balón para mantener en tensión las ayudas, rotaciones y relevos, al mismo tiempo que se castiga cualquier error, desequilibrio o ayuda forzada de la defensa, por buena que ésta sea.

Por eso es clave la formación de los jugadores con una buena *táctica individual ofensiva* en el juego sin balón para que conozcan el juego, dominen su código y planteen continuos problemas a las defensas a partir de los desequilibrios generados con el balón.

Cierto entrenador señaló que si su equipo anotaba el 80% de las canastas jugando por conceptos y sólo un 20% dentro del sistema, debería trabajar el 80% del tiempo esos conceptos, dedicando el 20% restante a los sistemas. Pues bien, sea más o menos correcto ese dato, lo que sí es cierto es que un elevadísimo

► porcentaje de los puntos que anotemos, tanto desde los conceptos como desde los sistemas, provienen del juego sin balón y de su correcto trabajo para hacer buenas las ventajas obtenidas con él.

ALGUNAS IDEAS PARA MEJORAR

1) En situaciones de penetrar y doblar

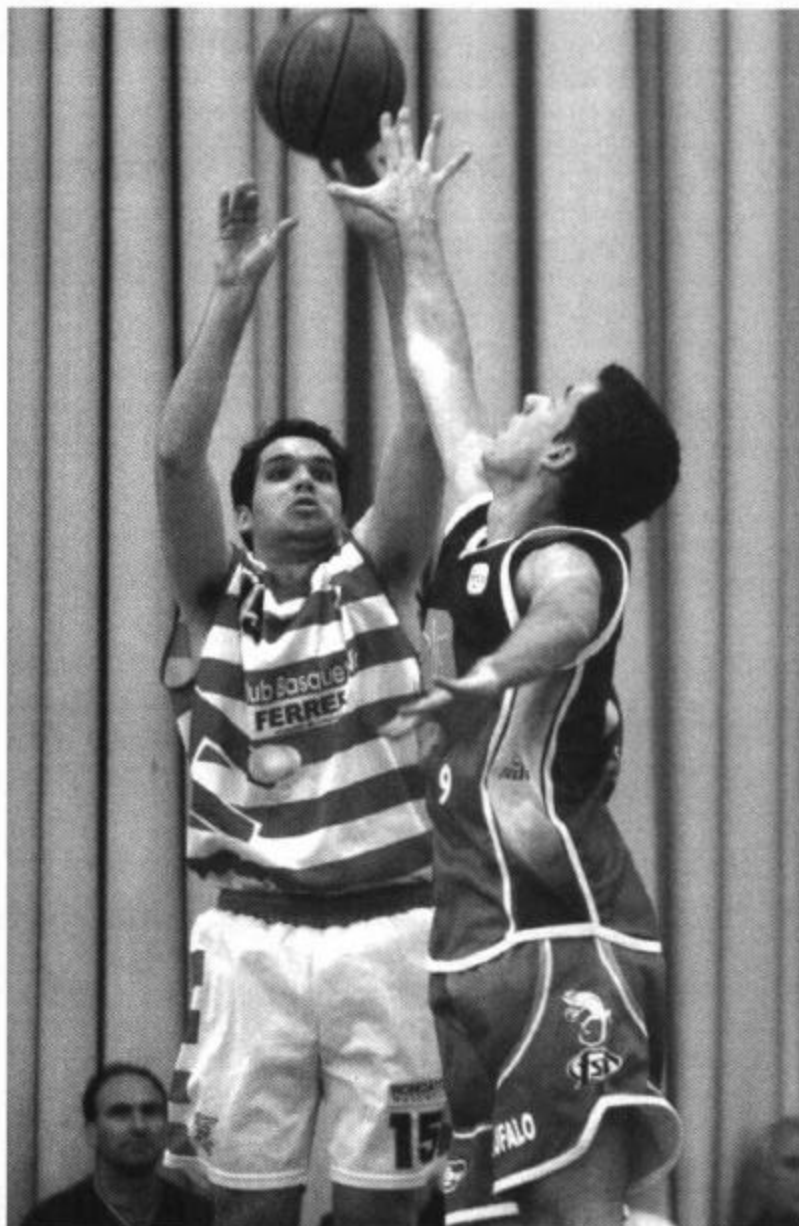
- Ocupando todo el campo
- Llegando a las esquina
- Castigando las ayudas laterales y las segundas ayudas
- No dejando que las segundas ayudas cierren con comodidad e intentando ponerse por delante de ellas
- Utilizando cortes agresivos por delante de la defensa o "silenciosos" por su espalda

2) En situaciones de bloqueo directo

- Con la actividad de los exteriores, sea cual sea la distribución de los jugadores para jugar ese bloqueo directo.
- Con la correcta continuación del bloqueador.
- Con el cada vez más importante, fundamental, juego del segundo pívot, que ha de castigar el trabajo de ayuda de su hombre, al mismo tiempo que actúa en función de la ventaja obtenida por el balón en el pick&roll. Según sea esa ventaja, aparecerá, ganará fuerte la posición en el centro de la zona o agrandará el campo para proporcionar la mejor ventaja para sí mismo o sus compañeros

3) En situaciones de bloqueo indirecto

- Leyendo el tipo de defensa para que bloqueador y bloqueado reaccionen coor-



dinadamente y elijan el movimiento que más daño haga a la acción defensiva (fade o curl)

4) En el binomio rebote ofensivo/balace defensivo

- Conociendo e intuyendo las situaciones en las que se va a producir un tiro para, según su responsabilidad y posibilidades, hacer una u otra cosa. Lo que "nunca" puede hacer un jugador en el campo es "nada". Los descansos se toman en el banquillo y no en la pista.

Es clave la formación de los jugadores con una buena táctica individual ofensiva en el juego sin balón para que conozcan el juego, dominen su código y planteen continuos problemas a las defensas a partir de los desequilibrios generados con el balón.

En suma, ofreciendo siempre una línea de pase clara al hombre balón -cuya intención no ha de ser la de doblar, sino la de anotar jugando un muy buen uno contra uno y, a partir de ahí, si la defensa en sus ayudas es



buena, doblar entregando el balón en una situación mejor que en la que lo recibió, virtud del buen atacante- y estando preparados para jugar desde la recepción, teniendo claro que el talento también se mide por ser capaz de jugar desde que se recibe la pelota, por tanto, cuanto mejor trabaje antes de tenerla, más ventaja habré ganado para jugar con ella.

Defender es básicamente elegir ante el riesgo, porque la decisión normalmente y en un porcentaje elevadísimo de los casos proviene del ataque y, entonces, la defensa ha de decidir.

Teniendo también presentes ideas básicas, pero tan difíciles de llevar a la práctica como:

a) Cuanto más grande sea el campo más difícil resultará de defender.

b) La diferencia entre un jugador marcado y otro que no lo está es, muchas veces, un paso.

c) Un defensor no puede defender a dos atacantes a la vez.

d) Si un defensor quiere ver la pelota, que no me vea a mí y, si me ve a mí, que no vea la pelota.

Las líneas nunca cambian. Son las mejores referencias para el jugador.

Esto es lo que buscamos al hablar de táctica individual ofensiva en el juego sin balón y que podemos resumir en:

a) Que el ataque sea más agresivo y eficaz.

b) Que obtenga más y mejores tiros a partir del conocimiento del juego y de la correcta elección del adecuado movimiento sin balón.

c) Que sepa ir al sitio en donde es más peligroso, a la

vez que beneficia la acción del balón.

Algo tan simple pero tan difícil de conseguir.

LA TÁCTICA INDIVIDUAL DEFENSIVA

Cada vez más la defensa, cualquiera que sea, zona o individual, se basa en las normas y en las reglas. Esto es algo bueno siempre que no vaya en detrimento de la actividad y de la agresividad. El fin no es otro que el orientar adecuadamente ambas. Defender es básicamente elegir ante el riesgo, porque la decisión normalmente y en un porcentaje elevadísimo de los casos proviene del ataque -cuestión diferente a la aquí tratada sería la idea, lógica, de que la defensa intente mandar y controlar el tiempo de juego- y, entonces, la defensa ha de decidir. Ahí, en esa decisión, entra la táctica individual defensiva.

El tomar la decisión correcta para conseguir, al contrario que antes, que el ataque logre la mínima ventaja y maximizar así el rendimiento defensivo. Esa táctica individual defensiva está en la cabeza del jugador, no todos son iguales, pero se puede mejorar y ampliar con el trabajo de entrenamiento a través de un proceso en el que comprenda que aparte de físico, deseo, ganas y determinación -cuestiones básicas- la defensa es un proceso intelectual en el que, cuanto más conozca a mi rival y el juego, más podré anticiparme a él o, cuando menos, eliminarle sus opciones primarias, obligándole a recurrir a otras no deseadas inicialmente. La concentración, el conocimiento del

juego son básicos para poder tomar decisiones correctas.

ALGUNAS IDEAS PARA MEJORAR

► Realizar ejercicios que obliguen a pensar, comunicarse y tomar decisiones que impliquen a todos los jugadores que trabajan la situación defensiva.

► Combinar ejercicios rígidos -las normas las predetermina el entrenador y no se puede salir de ellas- con otros más abiertos en los que se tomen decisiones dentro de la lógica (cuándo finto o cuándo salto; cuándo hago dos contra uno o cuándo me voy; cuándo arriesgo o cuándo no; qué tipo de defensa es la mejor, dentro de las trabajadas, para solucionar la situación que se me plantea en función de las características de los atacantes).

► Comunicación (entrenador-jugador, jugador-jugador) basada en el porqué y el para qué.

Conseguir que nuestros jugadores tengan una buena táctica individual, tanto en ataque como en defensa, tanto con balón como sin él, es un trabajo complicado pero que merece la pena, puesto que redundará y mucho en la mejora del equipo. Porque no olvidemos que estamos hablando del entrenamiento de un deporte en el que no existen los fallos colectivos. Lo que hay son fallos individuales que nos hacen ir por detrás y provocan esos errores colectivos. Si conseguimos reducir los individuales, estaremos reduciendo los colectivos. Y, al final, el juego tiene algo de eso. □

XIII VIAJE A USA, 3 al 10 de diciembre



Nos espera LeBron James

★ El viaje a la **Costa Oeste** nos llevará a **Las Vegas, Sacramento y San Francisco**

★ En directo, **2 partidos NBA:**
Sacramento Kings – Cleveland Cavaliers
Golden State Warriors – Phoenix Suns

★ Visitas a las Universidades de:

- **Las Vegas (UNLV)**
- **San Francisco**

ITINERARIO DEL VIAJE

La AEEB organiza, como cada año el tradicional Viaje a Estados Unidos, en el que se compatibilizarán las actividades técnicas (visitas a Universidades y asistencia a partidos de la NBA) las lúdicas y turísticas. El viaje de este año se ha previsto a la **COSTA OESTE (LAS VEGAS, SACRAMENTO Y SAN FRANCISCO)**, incluyendo los siguientes servicios:

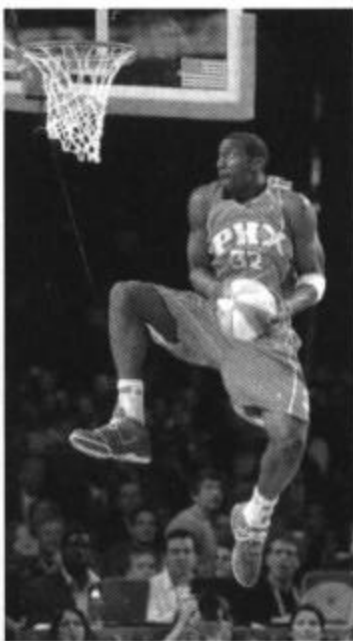
▶ **Desplazamientos**

Vuelo de la Compañía Delta Airlines Madrid - Las Vegas // San Francisco - Madrid

Vuelo Las Vegas - Sacramento con la Compañía America West Airlines

Estancia en Las Vegas en el Hotel Montecarlo (4*) del 3 al 6 de Diciembre, en habitación doble y régimen de alojamiento
Estancia en San Francisco el Hotel Hilton San Francisco (4*) del 6 al 10 de Diciembre, en habitación doble y régimen de alojamiento

Traslados internos en Autobús privado



▶ **Excursiones**

Visita de la ciudad de Las Vegas
Visita de la ciudad de San Francisco y el penal de Alcatraz

▶ **Asistencia a partidos NBA**

Sacramento Kings – Cleveland Cavaliers (6 dic)

Golden State Warriors – Phoenix Suns (7 dic)

Golden State Warriors – Detroit Pistons (9 dic)

▶ **Visitas a Universidades**

Las Vegas
San Francisco

▶ Guía acompañante de Viajes El Corte Inglés

▶ Obsequio de Viajes El Corte Inglés

▶ Seguro de Viaje

▶ En caso de ser salida desde Barcelona se incluye también Vuelo Barcelona - Madrid-Barcelona, con la Compañía Spanair

ASISTENCIA TÉCNICA

El Corte Inglés



Inscripciones: AEEB

C/ Fernán González, 18 - bajos dcha. • 28009 Madrid

Tel. 91 575 35 65 • Fax 91 577 50 73

E-mail: aeeb@aeeb.es

Dirección Internet: <http://www.aeeb.es>



Joan Plaza

Entrenador ayudante del Real Madrid. En la temporada 77/78 se inició como entrenador. Fue ayudante de Nolís en el Joventut y posteriormente dirigió los equipos cadete, junior y EBA del mismo club. Tras dirigir al CB Tarragona en LEB1, volvió al Joventut como ayudante en ACB a las órdenes de Izquierdo, Comas y Aito. Ha sido campeón de España sub20.

Profundidad de un sistema

A menudo un entrenador, al planificar una temporada (muchas no lo hacen y algunos no lo respetan posteriormente), se debate entre si implantar, dentro de su organigrama táctico de ataque, una gran diversidad de sistemas o, por el contrario, un número reducido, pero con muchas variantes. Entre los defensores y detractores de ambas opciones, existen muchas justificaciones que hacen adecuadas e inadecuadas una u otra posibilidad.

Entre los partidarios de tener una gran variedad de sistemas, hay quienes argumentan que esta opción dificulta en gran manera el "scouting" del equipo contrario: que a los jugadores les gusta más tener distintos movimientos que no tener que pensar en exceso para saber cual es la mejor opción en cada momento, etc... Por contra, tener un gran número de sistemas obliga al jugador a memorizarlos y también parece, absolutamente evidente, que la ejecución de los mismos no suele tener la disciplina, ni la precisión, ni el rigor que suele requerirse cuando son pocos los sistemas ha utilizar.

En cuanto a los que pre-

fieren tener pocos sistemas a cambio de tener un buen abanico de variantes, argumentan que esta posibilidad estimula al jugador a mejorar porque deberá reconocer y adaptar la mejor opción dentro del movimiento en cuestión y, por otro lado, permite al jugador con poca retentiva, poder memorizar mejor los movimientos. También, disponer de un buen número de variantes, suele impedir que los rivales puedan profundizar más allá del movimiento básico, aunque también requiere una ejecución más estricta.

En cualquier caso, es evidente que, a buen seguro, ambas opciones tienen ventajas e inconvenientes que, a veces dependerán de la rigurosidad y las prioridades del entrenador, y evidentemente de las características de los jugadores en cuestión; pero también de las urgencias e infraestructuras del club y del TIEMPO que tengamos para poder trabajar.

Teniendo en cuenta estas últimas premisas por bandera, en este artículo profundizaremos en la opción que hace referencia a la utilización de POCOS SISTEMAS y para reflejarlo, desarrollaremos el tema alrededor de la

primera fase de uno de los sistemas más simples (en apariencia) que se implantaron en la liga ACB y a nivel de selección, hace ya unos años y que a buen segura reconocerán la mayoría de entrenadores de todas las categorías. Nosotros los bautizamos con el nombre de # VUELTAS o # 5.

Es evidente que los entrenadores que trabajan con este sistema, lo adoptan a su conveniencia y no necesariamente como aquí se describe y que, a buen seguro habrá muchos otras variantes de las que aquí plasmaremos.

También pasaremos por alto las distintas distancias entre los pivots y el base (que dificultan los cambios automáticos y que generan más espacio a los bases), el tipo de defensa que se pueda hacer del bloqueo directo y que multiplicarían las opciones ofensivas. Tan solo daremos por supuesto que el defensor del pivot, acostumbra a realizar una ayuda saltando total o parcialmente al camino del bote de (1) y por tanto dificultando una fácil penetración del base, *diagrama 1*.

En la que denominamos opción "BÁSICA", (1) se decantará sobre uno de los



DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2

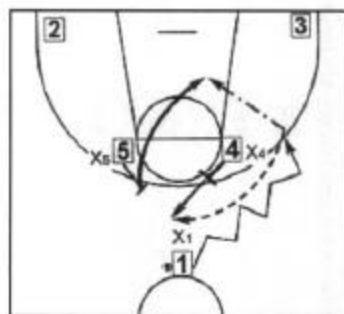


DIAGRAMA 3

dos posibles bloqueos que le ofrecen sus pivots y si el base no puede finalizar con bandeja o tiro corto, o pasando al alero (3) tras forzar una ayuda larga del defensor de éste, pasará a (5) que habrá continuado hacia el interior de la zona. Si el pase no puede ser directo desde (1), éste podría triangular el balón a través de (4), *diagrama 2*.

En el *diagrama 3*, (1) toma el bloqueo de (4), pero ahora es el pivot contrario (5), quien cortará hacia el interior de la zona y procurará recibir del base. Suele ocurrir que los defensores (X4) y (X5) están preparados para ayudar a (X1) y esto permite que, al no cortar (4) hacia el interior, el pase de (1) a (5) sea más accesible, al igual que la penetración del base.

También esta opción, utilizada puntualmente, sorprende al defensor de (4) al abrirse éste hacia fuera tras bloquear y por tanto poder recibir de (1) y poder tirar, pasar o penetrar.

En la siguiente opción, (1) se decanta sobre el bloqueo ofrecido por (4) y, tras no poder penetrar directamente, leerá el movimiento posterior de (4) que habrá ido a bloquear para (5) y éste será quien penetrará hacia el interior, con el más que probable cambio de realización entre



los defensores (X4) y (X5) y por tanto, estar en disposición de aprovechar el desajuste "teórico" —ya sabemos que aquí el corazón y la intensidad suelen suplir la diferencia de centímetros y peso—, para que (5) pueda recibir más fácilmente con

(X4) a la espalda o para que (4) pueda romper la defensa de (X5), *diagrama 4*.

Aquí, igual que en la situación anterior, (1) tras tomar el bloqueo de (5) deberá leer la posterior reacción de éste, que irá a bloquear a (4), tras lo cual y aprovechán-

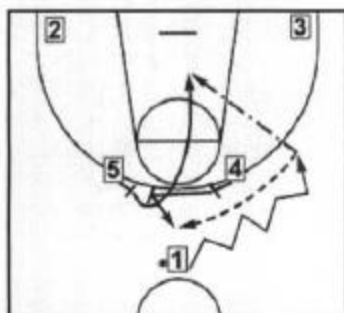


DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 6



dose del más que probable cambio entre (X4) y (X5) irá a ganar la posición al interior de la zona. Mientras (4) se desplazará rápidamente a bloquear a (1) con el consiguiente problema para (X5) si quiere ayudar a (X1) a parar la penetración directa de (1). El base tras haber podido pasar inicialmente a (5), intentará superar, con buen "timing" el segundo bloqueo y si no puede ir hacia canasta por la ayuda de (X5), intentará pasar a (4) que se habrá desbloqueado hacia el exterior, *diagrama 5*.

La opción que nos da esta variante (*diagrama 6*) es que, al iniciarse con distancia, en movimiento y cruzándose previamente antes de realizar el bloqueo, esta acción obliga a cambiar el ángulo de posición de uno de los defensores altos, pocos acostumbrados a la aceleración, dificultando su labor si quieren evitar la penetración directa del base

sobre el bloqueo lateral de uno de los pivots.

Al igual que el anterior movimiento, el "simple" bloqueo entre pivots antes de proporcionar la opción **BÁSICA** de bloqueo para el base, suele dificultar el salto al camino del base y por ello la reacción más habitual de (X4) y (X5) será cambiar, con lo que, en caso de producirse, (1) deberá hacer llegar el balón al pivot que tenga una mayor diferencia física o técnica (exterior o interior) con respecto a su "nuevo" defensor, *diagrama 7*.

Si tenemos (como sería deseable) uno de los pivots, ágil, saltarín y explosivo, esta opción es ejecutable de forma puntual. (1) toma el bloqueo por el lado de (4) y tras forzar un poco la ayuda de (X4), nuestro ala-pivot (4) irá hacia el lado contrario donde intentará recibir un pase bombeado de (1) para acabar en un "alley-hoop" favorecido por

el aclarado provocado por (3) y por (5) que habrá subido a recibir en la parte alta de la zona, impidiendo así una ayuda fácil de su par. Es evidente que la precisión en el pase del base, con uno o dos defensores encima, será compleja, *diagrama 8*.

En el *diagrama 9*, podremos ver un movimiento en el que, gracias a la habilidad de lectura del pivot en cuestión o en base a un scouting previo del rival o simplemente tras analizarlo durante el partido, (5) tras bloquear a (1), no irá al centro de la zona directamente, sino que auto bloqueará por la espalda y con un reverso, a su propio defensor que habrá hecho un "flash" para evitar la penetración de (1) y lograr con ello que, tras triangular el balón del base hacia (4), que (X5) no pueda cortar por delante de (5).

Si sabemos, mediante scouting, que los defensores



DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 9

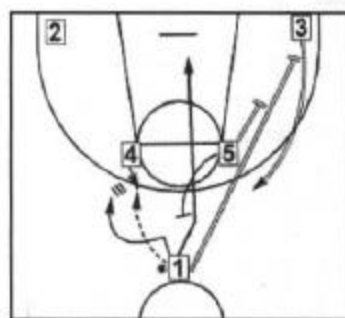


DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 8

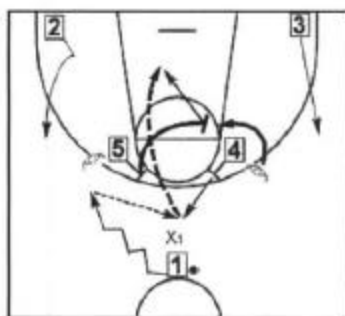


DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 12

de los pivots, saltan al camino del base y hacen una rotación entre ellos para evitar una recepción fácil de (5), es posible poder desarrollar la opción 10 en la que (5), para evitar el cambio defensivo no intenta cortar directamente hacia canasta, sino que se dirige a bloquear a (X4), mientras que (4) se abre a la línea de 3 puntos, desde donde, tras recibir de (1), intentará pasar a (5) en el interior de la zona, con la superioridad física "teórica", *diagrama 10*.

(1), después de haber realizado varias veces la opción BÁSICA o cualquiera de sus variantes con bote, puede ejecutar esta misma jugada con pases. A partir de aquí (X1) pasa a defender a alguien sin balón y esta acción multiplica sus posibilidades -ir mano a mano y continuar prácticamente como la opción principal-; puede cortar directamente o sobre el bloqueo del pivot contrario; o podría, por ejemplo, ir a realizar un bloqueo indirecto junto a (5) para (3), *diagrama 11*.

En el *diagrama 12*, (1) tomará el bloqueo de (5) intentando penetrar hasta la cocina, (X5) habrá ayudado a evitar la 1ª penetración de (1) mientras que (X1) habrá pasado por donde haya podido para seguir defendiendo a (1). (5) en vez de ir hacia el interior

como el resto de veces, rebloqueará a (X1) con el consiguiente problema para sus defensores. Tras salir del segundo bloqueo, (1) podría pasar a (4) en puerta atrás; mandar un "lob" a (5) que habrá continuado, ahora sí, hacia el interior o penetrar/tirar.

Después de flirtear con los dos pivots en la opción BÁSICA, (1) podría decantarse hacia un lado y poder tomar uno o dos bloqueos horizontalmente. Es una opción francamente interesante y simple con múltiples variantes para que las ejecute el base y los pivots tras forzar ayudas largas de (X4) y (X5). Una opción simple, es la que (5) aparenta ir a bloquear a (1) y, aprovechando la ayuda que realizaría (X5), corta hacia el interior, antes de contactar con (X1), provocando las dudas consiguientes a (X1) y (X5). Un segundo más tarde será (4) quien esta vez sí, bloqueará para (1) y luego continuará hacia canasta o hacia fuera buscando un tiro exterior. (3) habrá subido hacia medio campo o habrá sobrecargado el lado contrario, evitando así que su defensor pueda ayudar en el interior de la zona, *diagrama 13*.

En este último movimiento (*diagrama 14*), si nuestro (1) es un jugador hábil para el control y manejo del

balón, puede "caracolear" con su defensor, amenazándole con tomar o no los bloqueos, tras lo cual, uno de los dos -en este caso (4)-, desaparece hacia la línea de fondo, lo cual provocará que (X1) no sepa (a menos que exista una excelente y habitual comunicación entre jugadores), que en uno de los lados ya no existe el bloqueo, ni la ayuda consiguiente, ante la más que probable penetración de (1).

No profundizaré sobre las múltiples y variopintas opciones posteriores que pueden adaptarse tras el primer gesto inicial del sistema en cuestión y que aún pueden enriquecer más la simplicidad de este movimiento.

Buscar una ejecución lo más perfecta posible en cuanto al "timing", la calidad del bloqueo, etc..., es muy importante. Para ello es necesario incentivar el deseo del jugador (individualmente) y del equipo (colectivamente), a querer saber leer e interpretar las defensas rivales -posición de inicio y posterior reacción individual del resto de los defensores-. Es evidente que lo "ideal" (...o no), será que al iniciar el sistema, éste no requiera especificar verbal o gestualmente la variante a adoptar y que por tanto, fuese el jugador quien en base a la situación defensiva que se le presente tomará la decisión adecuada en cada momento. En cualquier caso, en esta primera parte "POCOS SISTEMAS", podemos saber de la riqueza que tiene un movimiento y que a menudo dejamos de explotar, en pro de añadir más sistemas que suelen comportar una disipación de las responsabilidades. □

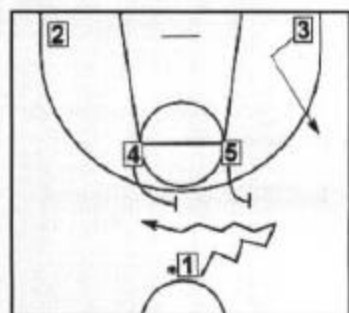


DIAGRAMA 13

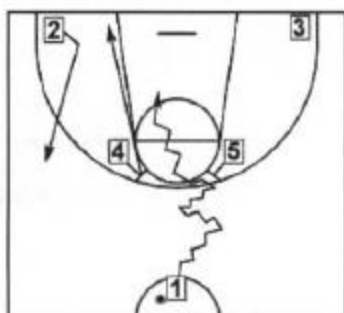


DIAGRAMA 14

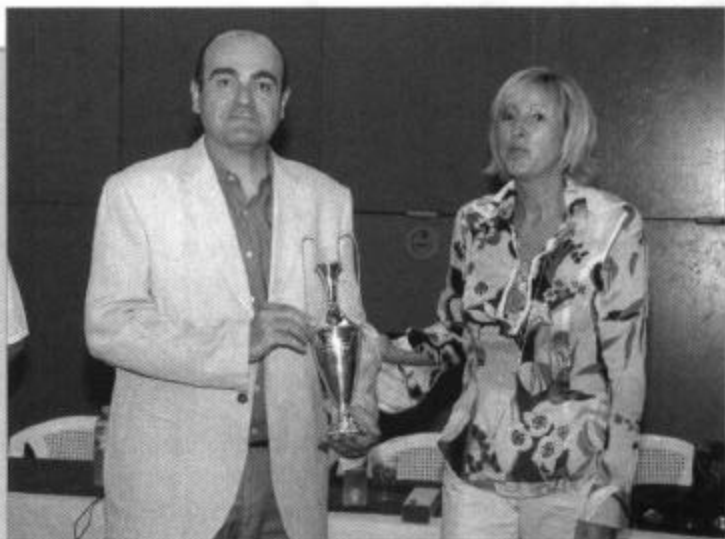
... Actividades AEEB ... Actividades AEEB ...

Trifón Poch: el mejor del año

En la ceremonia de clausura del Clinic Internacional de verano, se llevó a cabo el tradicional acto de entrega del "Trofeo Antonio Díaz Miguel" al mejor entrenador de la temporada deportiva 2004/05, que en la ocasión se adjudicó el entrenador del Etosa Alicante **Trifón Poch**, por delante del ganador de la anterior temporada, **Pepu Hernández** y de **Dusko Ivanovic**. El trofeo, patrocinado por **Relojes Certina**, fue entregado por la viuda de ADM, Sra. **Eva Latorre**, tal como se recoge en la imagen.

De esta manera Trifón Poch concluyó una brillantísima temporada al frente de su equipo, que logró jugar la Copa del Rey, los playoffs de la ACB, y clasificarse para disputar la ULEB Cup.

Salido de la prolífica cantera de entrenadores del Sant Josep de Badalona, equipo con el que quedó campeón de España cadete en la temporada 85/86, Poch inició su trayectoria profesional al año siguiente en el Lagisa Gijón, donde permaneció hasta marzo del 88. En el 88/89 comenzó como ayudante en Tenerife para convertirse en primer entrenador hasta final de temporada tras relevar a Gomelski. A continuación, tres años segui-



dos como segundo de Julbe en Girona, y después dos temporadas como entrenador en Gran Canaria en Primera División.

Tras media temporada al frente del Cornellá en EBA, volvió a Girona la temporada 95/96 como segundo de Joaquín Costa, a quien sustituyó a final de temporada. A partir de ahí, 7 temporadas seguidas como primer entrenador hasta febrero del 2003 cuando fue cesado. En diciembre del mismo año se hizo cargo del Alicante, equipo que salvo de un descenso que parecía seguro, y que ha llevado en la última temporada a codearse con los mejores equipos de la ACB. ¡Felicidades! □



Clinic de altísimo nivel en Argentina

A finales de julio se llevó a cabo en las instalaciones del Club River Plate de Buenos Aires, un importantísimo clinic al que asistieron 392 entrenadores de

Argentina y de distintos países americanos: Uruguay, Chile, Paraguay, Bolivia, Perú, Ecuador y Colombia.

Los conferenciantes fueron **Aito García Reneses**, entrenador del DKV Joventut, y **Fernando Duró**, ayudante de Rubén Magnano en los Juegos Olímpicos de Atenas al frente de la Selección Argentina que ganó el oro.

Duró desarrolló los sistemas utilizados por Argentina, mientras **Aito** ofreció unas clases magistrales sobre un amplio y variado temario que satisfizo el interés de los asistentes. Habló sobre: ataque contra zonas pares e impares; ataque contra triángulo y dos y cuadrado y uno; defensa individual con traps en medio campo; transición defensiva; sistema de ataque contra defensa individual; y transición ofensiva.

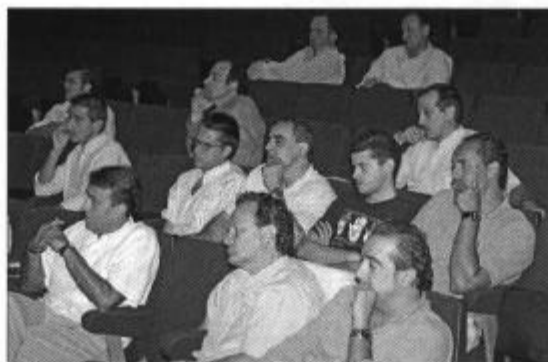
En las fotos, momentos del clinic. □



• Actividades AEEB ... Actividades AEEB ...

El 3 de septiembre, bajo la presidencia de Juan María Gavaldá, tuvo lugar la Asamblea Plenaria del **Comité Profesional de la AEEB** del año 2005. A ella asistieron los siguientes entrenadores: Ricard Casas, Paco García, Xavi García, Aíto García Reneses, Dusko Ivanovic, Pablo Laso, Moncho López, Salva Maldonado, Pedro Martínez, Juan Antonio Oranga, Luis Casimiro, Trifón Poch, Sergio Scariolo, Curro Segura, Edu Torres, Sergio Valdeolmillos y Txus Vidorreta.

Durante la misma, el Presidente expuso todos los proyectos que se están desarrollando por parte de la nueva Junta Directiva, así como aquellos aspectos más



Pleno del Comité Profesional y reunión con los árbitros ACB

sobre los criterios arbitrales de la próxima temporada, y para exponer los principales cambios derivados de la unificación de reglas y en la mecánica de arbitraje a "3", fruto del acuerdo entre la ULEB y FIBA. □

concretos que afectan directamente a los miembros del Comité (salario mínimo, vigencia del convenio ACB, trabajos conjuntos con los distintos estamentos deportivos y baloncestísticos, desarrollo de propuestas por la comisión mixta AEEB-ACB, etc.).

Al día siguiente tuvo lugar también la reunión de los entrenadores ACB con el grupo de árbitros de la liga, en el CAR de Sant Cugat. La reunión sirvió para debatir



Nuevo Convenio AEEB-FEB

Con la firma el pasado 24 de junio, de un nuevo **Convenio** de colaboración entre la **AEEB** y la **Federación**

Española, ha culminado el proceso en virtud del cual ambas instituciones han trabajado, durante los primeros seis meses del año, para concretar nuevas líneas de colaboración y proyectos que deriven en la mejora de los entrenadores.

En la imagen, los Presidentes de ambas instituciones, Sres. **José Luis Sáez** y **Juan María Gavaldá**, se felicitan mutuamente instantes después de la rúbrica del marco de colaboración que guiará la relación de ambas instituciones durante el presente Ciclo Olímpico. □



Reunión en la Liga de Verano de Inca

El día 1 de julio, coincidiendo con la Liga de Verano de la ACB que se celebró en Inca, tuvo lugar una reunión entre los entrenadores ACB y la Dirección General de la máxima entidad de nuestro basket profesional.

El Presidente de la AEEB, **Juan María Gavaldá**, encabezó la amplia representación de entrenadores que se reunió con la cúpula de la ACB, encabezada por el Director General Sr. **Josep Sanespleda**, culminando el trabajo de la Comisión Mixta AEEB-ACB de seguimiento integral de la competición.

Esta reunión no sólo sirvió de preparación de la que tuvo lugar posteriormente para conocer los criterios arbitrales, sino que permitió valorar conjuntamente otros aspectos de la organización de la competición igualmente importantes para los entrenadores y que habían sido expuestos durante la temporada por todos ellos. □

XVIII Clinic

Nuevos contenidos

Los pasados días 8, 9 y 10 de julio tuvo lugar el tradicional clinic de verano de nuestra Asociación en las instalaciones del complejo polideportivo Marina-Besòs de Sant Adrià. La presencia de tres conferenciantes de gran nivel trajo a la cita internacional 150 entrenadores de distintos lugares de España y del extranjero.

Zeljko Obradović, entrenador del Panathinaikos, **Pedro Martínez**, entrenador del Gran Canaria, en vísperas de fichar por el Tau, y **Sergio Rouco**, entrenador de la Universidad de Florida Internacional, fueron los encargados de dar realce al acontecimiento técnico con sus explicaciones.

La planificación del Clinic fue hecha con el deseo de dar al contenido de todas las ponencias la mayor proximidad posible a la realidad de los entrenadores más involucrados en equipos donde la formación del jugador es uno de los grandes objetivos.

De esta manera los tres entrenadores no se limitaron a explicar sus conceptos, sino que crearon una interactividad con los asistentes entrando en primer lugar en las explicaciones pertinentes del por qué de sus decisiones y posteriormente con un coloquio que sirvió para aclarar aquellos detalles que a lo mejor no quedaron suficientemente claros.



▲ Los protagonistas del Clinic



▲ Rouco en acción.



▲ Eva Latorre estuvo, una vez más, presente.



▲ Rouco "conectando" con los entrenadores asistentes.



▲ Manuel Ibern representó a la Generalitat.

Internacional ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■



▲ El Presidente agradeció la presencia de tres grandes conferenciantes.



▲ Obradovic, práctico e intenso en sus explicaciones.



▲ Pedro Martínez explicó como se puede jugar bien.



▲ El alcalde Jesús Canga tuvo palabras de elogio para la Aeeb.

Sergio Rouco, el entrenador americano incluso llegó a poner "deberes" a los entrenadores asistentes creando un debate sobre distintas opciones técnicas y sus soluciones.

Como colofón del Clínic se celebró la tradicional entrega del trofeo "Antonio Díaz Miguel" al mejor entrenador del año, que asignan los socios de nuestra Asociación, y que correspondió al entrenador del Etosa Alicante **Trifón Poch**, que recibió el trofeo de la mano de la Sra. **Eva Latorre**, viuda del inolvidable seleccionador nacional, en presencia del Presidente de la AEEB, Sr. **Juan María Gavaldá**. Este cerró el acto junto con el Alcalde de Sant Adrià del Besós, Sr. **Jesús Canga**, que agradeció la presencia de todos los participantes y la vocación deportiva de la ciudad, y del Sr. **Manuel Ibern**, en representación de la Generalitat de Cataluña.

Agradecer también la presencia de los jugadores del club San Gabriel de St. Adrià que colaboraron en el desarrollo de las ponencias técnicas durante el Clínic. □



▲ Un momento de la ceremonia de clausura.

Han colaborado:





Martín Martín

Entrenador superior formado en el XXVII Curso Superior de Entrenadores en Málaga 2003. Colaborador de la AEEB y de la ACLEB en artículos de carácter técnico.

Desajustes defensivos: situaciones entre un jugador interior y un exterior

En las últimas décadas, dos han sido los cambios en el reglamento que han modificado la estructura del juego defensivo y ofensivo: uno fue la introducción de la línea de tres puntos, con las consecuencias que en la organización del espacio trae consigo; y otro es la implantación de la regla de posesión de 24 segundos. Unida a esta última novedad, el baloncesto actual ha respondido, entre otros aspectos, con...

a) El uso de presiones en todo el campo para retrasar el inicio del juego 5c5.

b) La búsqueda inmediata del jugador decisivo del equipo, otorgando una especial importancia a lo que Pedro Martínez denomina "el sistema importante", la organización del juego libre y los

distintos conceptos ofensivos: "Hay dos tipos de sistemas: los no importantes, que son los que se señalan como 'la jugada cinco', 'la puñía'... y luego hay el sistema importante que es la forma de jugar, la filosofía del juego. [...] Por ejemplo, cuando el balón va al poste bajo, ¿qué hacen los jugadores? O cuando se hace un bloqueo directo, ¿qué hacen los otros jugadores? Lo importante es tener claro esas cosas y encontrar un sistema de juego que sea bueno para los jugadores." (JULIÁN FELIPE *El basket según Pedro Martínez*, Barcelona, Biblioteca del Basket Zona 131, p. 56)

c) La potenciación de la polivalencia en el juego, tanto ofensiva como defensiva. Cada vez vemos con más

frecuencia jugadores exteriores que saben postear o defender a un poste cerca del aro, y del mismo modo encontramos bastantes interiores hábiles en el juego del perímetro pasando, lanzando y jugando un 1c1 de cara al aro (tómese como arquetipo el juego de Jorge Garbajosa).

d) Unida a esta última reflexión, el cambio automático en diversas situaciones de bloqueos directos e indirectos (especialmente cuando quedan pocos segundos de posesión o cuando el bloqueo lo recibe un jugador clave del equipo contrario). A pesar de la mejora atlética que el juego está adquiriendo, el desajuste (*mis match*) que se produce obliga a que el equipo defensivo deba realizar un movimiento extra para equilibrar el 5c5.



DIAGRAMA 1

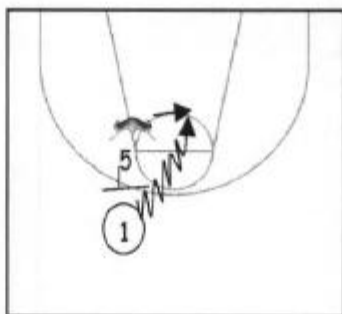


DIAGRAMA 3

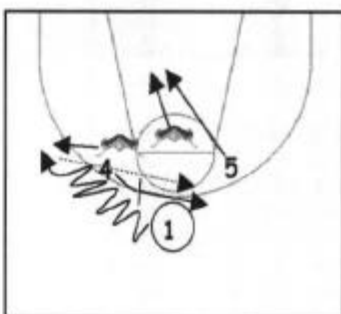


DIAGRAMA 5

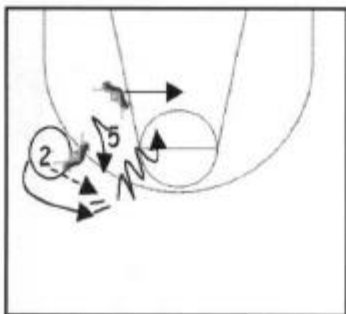


DIAGRAMA 2

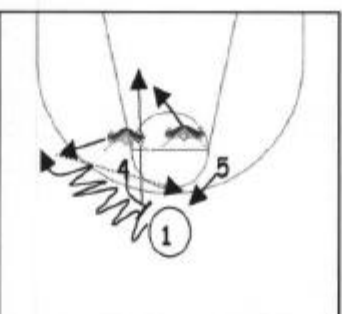


DIAGRAMA 4

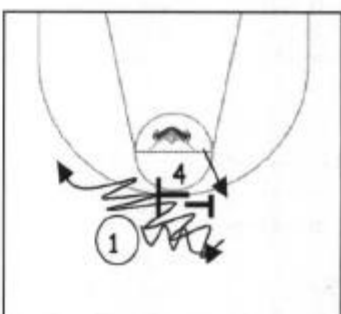


DIAGRAMA 6

Debido a lo planteado en el último punto, en el presente trabajo hemos intentado presentar una clasificación, más o menos exhaustiva, de una serie de situaciones en las que, ofensivamente hablando, podríamos buscar situaciones de incomodidad en el equipo rival obligándoles a buscar estos cambios defensivos. No tanto porque fuéramos a encontrar una solución definitiva, sino porque a partir del cambio obligado entre hombres de áreas diferentes (perimetrales e interiores) nuestro ataque puede conseguir un desajuste que obligaría a la defensa a realizar un movimiento extra.

Metodológicamente, esta clasificación se organiza en torno a tres pilares básicos: el uso de bloqueos, tanto directos como indirectos (entre interiores y exteriores); el uso de las divisiones y el juego exterior-interior con la inversión de balón.



DIAGRAMA 7

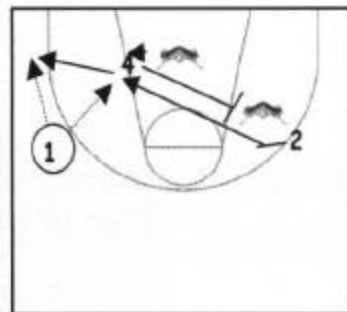


DIAGRAMA 8 BIS

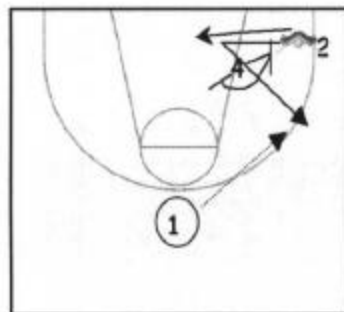


DIAGRAMA 10

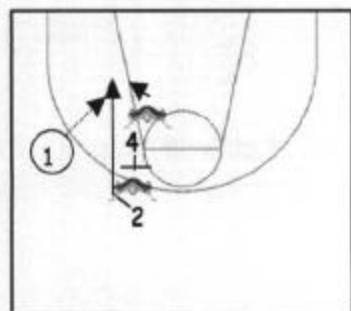


DIAGRAMA 8

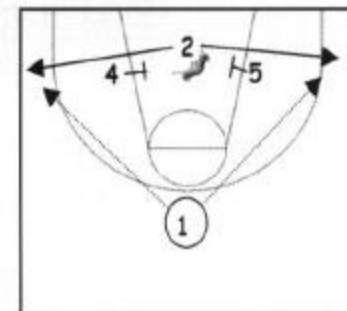


DIAGRAMA 9



DIAGRAMA 11



▼ 1) BLOQUEOS

1.1) DIRECTOS

A) DE UN INTERIOR A UN EXTERIOR.

De un interior a un exterior en aclarado o consiguiendo que el botador invierta el balón, *diagrama 1*.

Pase mano a mano tras dribbling entre un exterior e interior (obligamos al cambio automático) *Dribbling screen*, *diagrama 2*.

Con un cambio en el ángulo de bloqueo tradicional ("bloqueo directo ciego"), *diagrama 3*.

Entre un exterior y un interior que corta + otro interior que se abre simultáneamente, *diagrama 4*.

Entre un exterior y un interior que se abre + otro interior que corta hacia canasta. Tanto en esta situación como en la anterior, con la inversión de balón encontramos fácilmente una situación de desajuste defensivo, *diagrama 5*.

Repeat en el pick and roll,

que retrasa la ayuda del interior, *diagrama 6*.

B) DE UN EXTERIOR A UN INTERIOR

Un exterior a un interior en zonas cercanas al aro (Lleida con E. Torres y G. S. Warriors con D. Nelson), *diagrama 7*.

1.2) INDIRECTOS

A) DE UN INTERIOR A UN EXTERIOR

B) Bloqueos ciegos de un interior a exterior (corte UCLA, *shuffle*), *diagrama 8 y 8 bis*.

Bloqueos de un interior a exterior (simples, escalonados, *stack*, *flare*...) para la salida y lanzamiento.

Sobremanera si se encuentran solos el exterior y el bloqueador en el lado de ayuda (obligamos a ayudas largas o al cambio defensivo) extendiendo de ese modo el campo.

Bloqueos a exterior con dos postes bajos y ofreciendo una doble salida (típica del ataque en L), *diagrama 9*.

Come back, que retrasa la

ayuda defensiva del interior, *diagrama 10*.

Continuidad en bloqueos del Flex offense, *diagrama 11*.

C) DE UN EXTERIOR A UN INTERIOR

Bloqueos ciegos de un exterior a un interior (diagonales o verticales), *diagrama 12*.

Bloqueos de un exterior a interior (*box to box*), *diagrama 13*.

Bloqueos de exterior a interior con rizo de éste, *diagrama 14*.

Bloqueos que retrasan la llegada del defensor grande a la ayuda en el bloqueo directo (bloqueos de retraso), tanto en el lado balón como en el de ayuda, *diagramas 15 y 16*.

Continuidad en bloqueos del Flex offense (D11).

▼ 2) DIVISIONES

Divisiones tras pick and roll al jugador interior cercano a la zona, *diagrama 17*.

Puede doblarse el balón a un interior cercano que gana

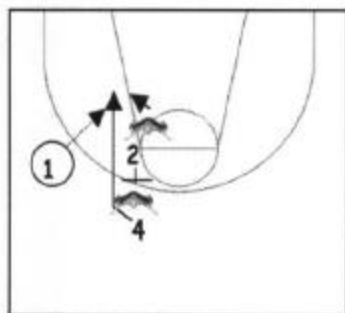


DIAGRAMA 12



DIAGRAMA 14



DIAGRAMA 16



DIAGRAMA 13

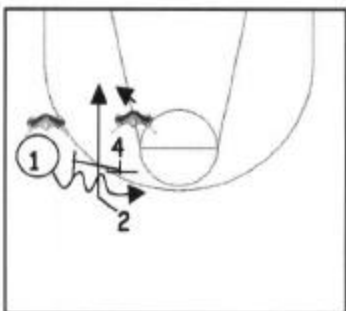


DIAGRAMA 15



DIAGRAMA 17

► la posición. Posibilidad alta de conseguir un 2+1, *diagrama 18*.

Puede lanzar el balón ante la intimidación del tapón: la rotación defensiva se desajusta (la segunda ayuda la realiza un exterior) consiguiendo un alto porcentaje de posibilidades de rebote ofensivo.

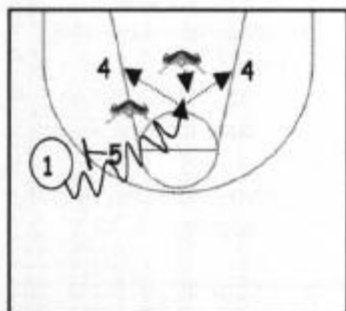


DIAGRAMA 18

▼ 3) JUEGO EXTERIOR-INTERIOR- INVERSIÓN.

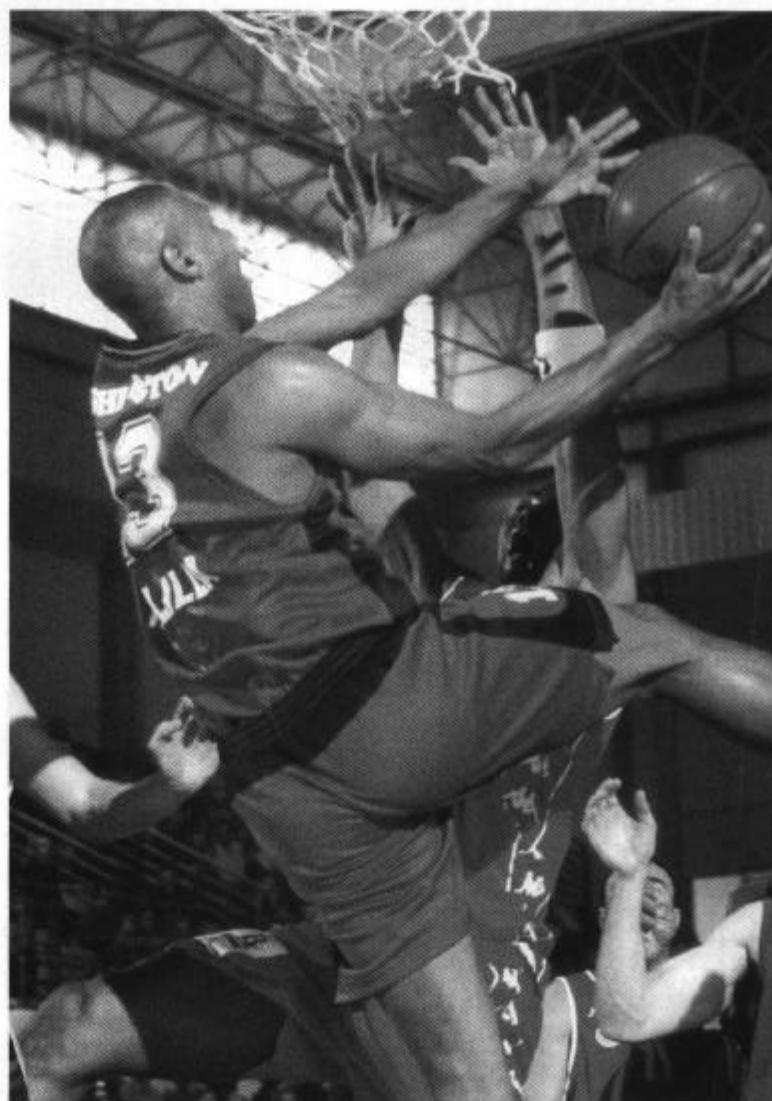
3.1) EN TRANSICIÓN

Desajuste con jugadores que corren bien en la segunda oleada del contraataque: posicionalmente pueden estar defendidos, pero habitualmente por un exterior, *diagrama 19*.

La atención generada por el jugador que corre por la cuarta calle permite la creación de espacios para el juego de 1c1 o el lanzamiento de tres puntos en el lado contrario al balón, *diagrama 20*.

3.2) EN 5 c 5

■ VENTAJAS:



■ El lanzador consigue un porcentaje más alto cuando recibe el balón de cara a él y no lateralmente. El juego dentro- fuera favorece la recepción del balón en posición estática y de cara al balón.

■ La entrada del balón al poste medio / bajo obliga a que los defensores exteriores se cierren y realicen ayudas. Al sacar el balón, la defensa debe moverse, momento en el que se puede "atacar" con más eficacia.

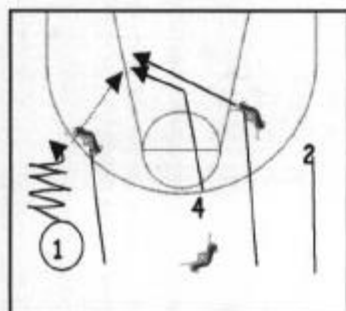


DIAGRAMA 19

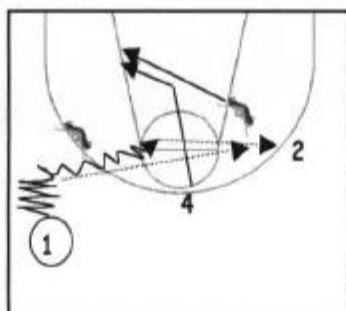


DIAGRAMA 20

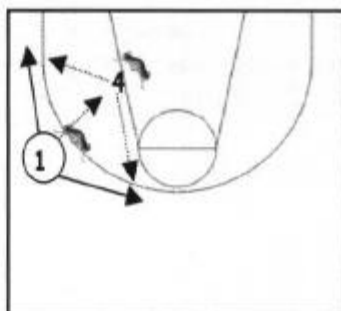
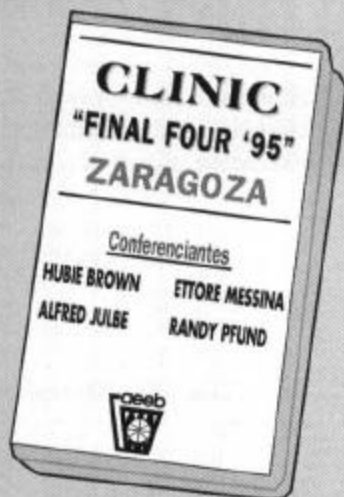


DIAGRAMA 21

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

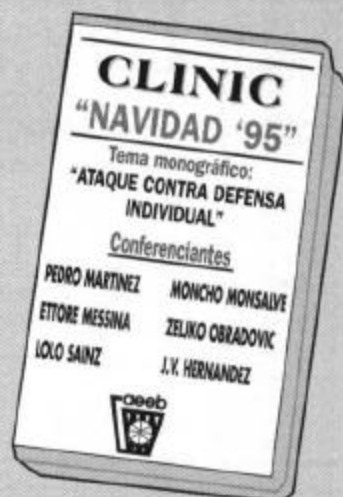
BRIAN HILL LOLO SAINZ
JAVIER IMBRODA SERGIO SCARIOLO
ZELIKO OBRADOVIC



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 ZELIKO OBRADOVIC
LOLO SAINZ J.K. HERNANDEZ



TEMAS

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

Precio: 24 € + gastos de envío



CLINIC ALICANTE "ESTRELLA DEL DEPORTE"

Conferenciantes

LENNY WILKINS ZELIKO PAVICEVIC
PEDRO MARTINEZ EDUARD TORRES
MAURO DI VINCENZO MARIO PESQUERA



TEMAS

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

Precio: 24 € + gastos de envío



CLINIC "DEPORTE GALEGO"

Conferenciantes

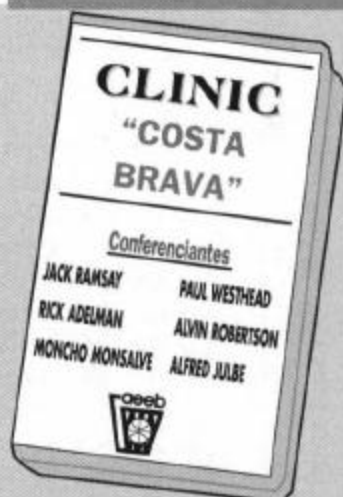
CHUCK DALY CLIFFORD LUYK
ALBERTO BUCCI PEPE LASO
AITO GARCIA RENESES



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 (Laso); 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
Fernán González, 18 - bajos dcha. • 28009 Madrid • ☎ 91 575 21 81 - 91 575 35 65 • Fax 91 577 50 73



Guillermo Mesalles

Licenciado en Educación Física por el Instituto Nacional de Lleida (2001). INEFEC (Cataluña). Título de entrenador nacional de basket. Curso Internacional sobre Nutrición y Deporte en el CAR de Sant Cugat (1999). Actualmente Director Técnico del club Bàsquet Pardinyes (Lleida).

Alimentación y nutrición deportiva

La alimentación es la ciencia de los alimentos, considerada como una necesidad básica y vital de primer orden, como lo es el respirar y dormir. Pero también puede ser considerada como un placer desde el punto de vista de la cultura culinaria. Se come por el olfato (pescado), por el gusto (limón), por el tacto (pan), por el oído (patatas fritas) y por la vista (cerezas) participando todos los sentidos y disfrutando de los alimentos, pero preferentemente muchas veces solamente se come por la vista.

Cansados de oír y escuchar palabras como: dieta equilibrada, light, obesidad, calorías, sibarita, vegetariano, sobrepeso, dieta mediterránea, anemias... todas pertenecen al campo semántico de la alimentación, y siempre están de actualidad y al orden del día.

Lo que realmente es importante saber es que las necesidades y los requerimientos energéticos y nutricionales de un deportista son mayores y más exigentes que la alimentación de un sujeto normal de claro perfil sedentario, y de esto precisamente se encarga la Nutrición Deportiva.

La intensidad, el sexo, la edad, la duración y el tipo de actividad física, son factores que condicionan e influyen en la nutrición deportiva.

Según estudios nutricionales, como norma general, la ración diaria del deportista oscila entre 3500 y 4000 calorías/día, ahora bien, no es la

misma intensidad, duración y gasto energético la de un maratoniano que la de un nadador de 100 metros libres, ni tampoco es lo mismo un saltador de longitud que la energía consumida por un ciclista en la etapa reina; no es ni mejor ni peor, simplemente es diferente y se debe tener en cuenta a la hora de nutrirse.

En definitiva, la intensidad, el sexo, la edad, la duración y el tipo de actividad física, son factores que condicionan e influyen en la nutrición deportiva.

Estudios científicos y más específicos de Nutrición Deportiva, destacan que el gasto calórico (consumo de calorías) varía y difiere según la modalidad o disciplina deportiva. En la modalidad deportiva del Baloncesto, el gasto calórico es de 600 calorías/hora como dato de referencia, por lo que a modo de conclusión, el aporte calórico total por día, para un jugador de basket es aconsejable que oscile entre: 4000 calorías/día (mujeres) y 4500 calorías/día (hombres).

De esas 4000-4500 calorías totales que componen la dieta diaria, ésta debe ser equilibrada y variada, con una proporción aproximada de:

55% Hidratos de carbono (miel, azúcar, mermeladas, legumbre, pan...)

25% Ácidos grasos (mantequilla, nata, manteca, frutos secos, aceite...)

18% Proteínas (carnes, pescados, huevos, leche, queso, cereales...)

1% Fibra (productos integrales, cereales, piel de frutas maduras...)

1% Agua (1,5 y 2 litros de agua por día).

De forma orientativa, el consumo de esas 4000-4500 calorías por día, de un deportista, debe repartirse y distribuirse en tres comidas al día de la siguiente manera:

- Desayuno (800-1000 calorías máximo)
- Comida (1500-1600 calorías máximo)
- Cena (1800-2000 calorías máximo)

En definitiva, la Nutrición Deportiva estudia a los nutrientes, como elementos básicos y elementales de la dieta, pudiendo desarrollar diferentes funciones cada uno de los nutrientes:

- Función energética (ácidos grasos y hidratos de carbono)
- Función estructural (proteínas)
- Función de control (agua, vitaminas y minerales)

Una dieta equilibrada podría definirse como: equilibrio entre exceso (obesidad) y defecto (desnutrición) de los alimentos.

Por sí sola una dieta equilibrada no puede proporcionar una buena condición física ni el rendimiento de un campeón, pero una mala dieta puede arruinarlo todo.

La dieta mediterránea ofrece una oferta agrícola, geográfica y de larga historia que permite fusionar salud con placer, convivencia, celebración... ingredientes básicos en la estructuración de nuestras preferencias y gustos. Está compuesta por un mágico triángulo formado por: aceite de oliva, viña y cereales y fruta y verduras frescas. Por lo que no comer

► bien en nuestro país, es no tener ni idea e imperdonable. "Comemos lo que realmente somos"?

La fórmula mágica del adelgazamiento es una dieta hipocalórica equilibrada compaginada con la capacidad aeróbica máxima, es decir, de 3-5 días por semana, trabajar al 60-80% de la intensidad con una duración mínima del esfuerzo de 20 minutos de forma continuada.

CLASIFICACIÓN DE LOS NUTRIENTES

Los macronutrientes se clasifican en:

- Hidratos de carbono o glúcidos.
- Ácidos grasos o lípidos.
- Proteínas o aminoácidos.
- Fibra

Los micronutrientes se clasifican en:

- Minerales
- Vitaminas
- Agua.

A continuación, vamos a descubrir los aspectos más importantes de cada uno de los macro-nutrientes y micronutrientes.

▼ Hidratos de carbono en la alimentación deportiva

Los macronutrientes, que se conocen también como carbohidratos, azúcares o glúcidos, pueden ser simples como: chocolate, bombones, pasteles, bollos... (colesterol, caries, dental, grasas) y complejos como: patata, pasta, cereales, legumbres secas, arroz, maíz, avena, miel, trigo, pan, harinas, frutas y hortalizas (aportan más fibra y vitaminas).

Representan el 55% de la ración de hidratos de carbono diaria.

Químicamente se clasifican en:



- monosacáridos: glucosa, fructosa y galactosa.
- disacáridos: sacarosa, maltosa y lactosa.
- Polisacáridos: glucógeno, almidón y celulosa.

El índice glucémico es la capacidad de un determinado hidrato de carbono para irrumpir en la sangre como glucosa. Por ejemplo:

- Índice alto: glucosa, miel, uvas, plátano...
- Índice moderado: naranjas, pastas...
- Índice bajo: leche, manzana...

Los hidratos de carbono

Por sí sola una dieta equilibrada no puede proporcionar una buena condición física ni el rendimiento de un campeón, pero una mala dieta puede arruinarlo todo.

son la principal fuente de energía utilizada durante el esfuerzo y la única que no necesita el oxígeno para su degradación. Constituyen las fuentes de energía más importantes durante la realización del trabajo muscular, por lo que su representación en la dieta de los deportistas debe ser del 45-60%.

Cada gramo de hidrato de

carbono produce 4 kcalorías.

Cuanto más elevado sea el índice glucémico del hidrato de carbono, mayor será la velocidad a la que se efectúe la reposición del glucógeno consumido durante el ejercicio.

Los hidratos de carbono son la principal fuente de energía utilizada durante el esfuerzo y la única que no necesita el oxígeno para su degradación.

Administrar hidratos de carbono entre 30 y 120 minutos antes de la competición disminuye el rendimiento, pero entre 4 y 6 horas antes, lo aumenta.

Después de la competición, prestar especial aten-

ción para que en las 24 horas siguientes se consuman, como mínimo, unos 600 gramos de hidratos de carbono. Es importante el día antes al partido, enriquecer la cantidad de hidratos de carbono en la dieta.

▼ *Los ácidos grasos en la alimentación deportiva*

Los macronutrientes, que se conocen también como grasas o lípidos, representando un 25% la ración lipídica diaria. Se encuentran en animales: mantequilla, beicon, nata... y vegetales: aceites, margarina, frutos secos...

Químicamente, están compuestos por hidrógeno, oxígeno y carbono. Los requerimientos diarios son

pequeños (por ejemplo: una cucharada de aceite de girasol son 4 gramos).

Preferentemente, es mejor utilizar grasas de origen vegetal porque las de origen animal aumentan el nivel de colesterol en la sangre, favoreciendo la aparición de enfermedades cardiovasculares y obesidad. Aunque hay estudios que demuestran que hay un tipo de ácidos grasos poliinsaturados que reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares y se encuentran en los pescados azules como arenque, la sardina, la caballa, el salmón y el atún.

Los ácidos grasos se clasifican en:

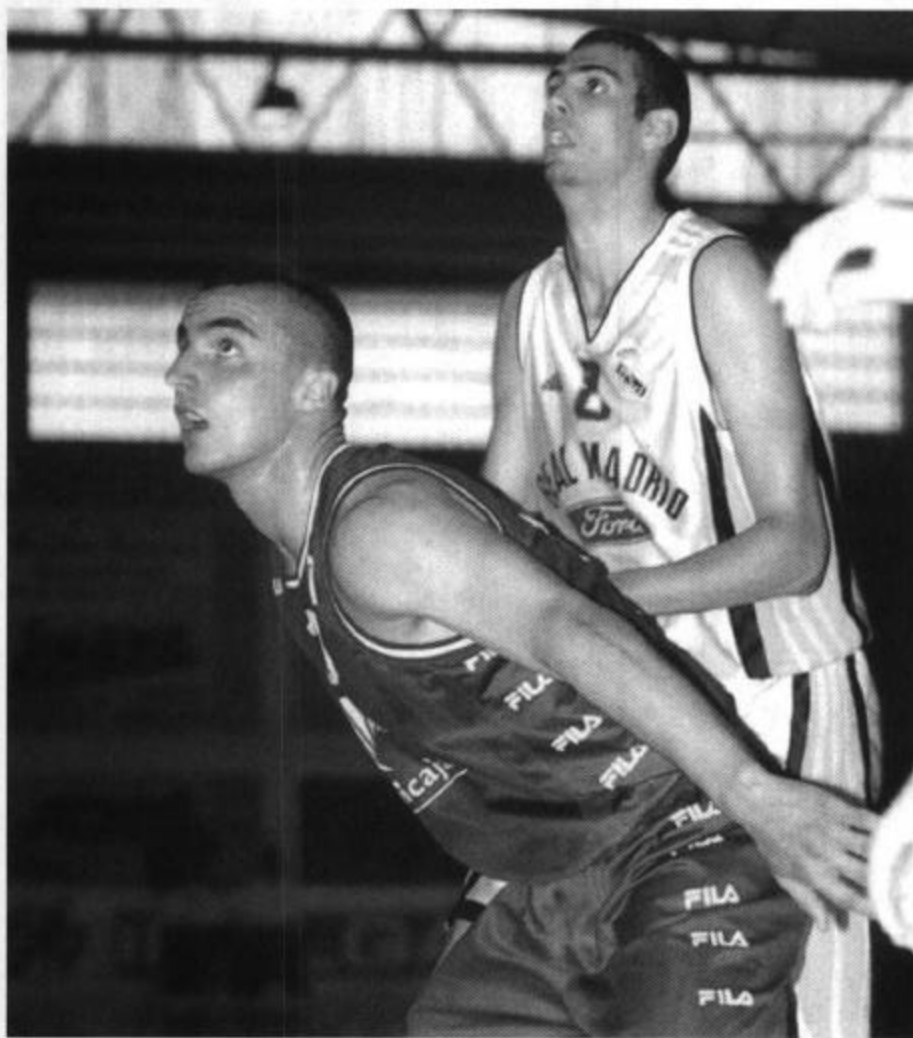
- saturados
- insaturados (prevención de la arteriosclerosis)
- poliinsaturados (esenciales)

Las grasas son el mejor y más abundante combustible del organismo y el que más energía proporciona por unidad de peso; cada gramo metabolizado proporciona 9 kcal.

La mayoría se encuentran almacenadas en el tejido celular subcutáneo ejerciendo una acción protectora contra los traumatismos, de aislante contra el frío y sirven de vehículo a las vitaminas liposolubles: A, D, E, K.

Durante el reposo, casi todo el gasto energético (4,5 gr/h) lo cubren las grasas. La eficiencia de las grasas en lo que al rendimiento se refiere alcanza el 40%, pero ciertos factores como temperatura, hidratación, disponibilidad de oxígeno y la duración e intensidad del ejercicio influyen en la actividad del sistema nervioso simpático.

El hígado desempeña un importante papel en el meta-



► **bolismo de los ácidos grasos, sintetizando, oxidando y esterificando los ácidos grasos.**

A modo de conclusión, esto no quiere decir que en la alimentación de los deportistas sea conveniente incrementar el porcentaje de las grasas en ningún caso, porque los depósitos de grasa son prácticamente inagotables.

▼ **Las proteínas en la alimentación deportiva**

Son los macronutrientes que se conocen también como aminoácidos. La ración proteica diaria de un deportista deberá oscilar entre el 15-18%. Las proteínas se encuentran en alimentos como: carnes, pescados, pan, leche, legumbres, queso, huevos, cereales...

Después del agua, las proteínas constituyen en el cuerpo del deportista el componente molecular mayoritario, además de constituir el material de base para las células.

Por este motivo, la reposición diaria para paliar las pérdidas producidas por degradación, son fundamentales porque el cuerpo humano no tiene capacidad para almacenar proteínas de reserva (esenciales).

Los requerimientos de proteínas o aminoácidos en un deportista serán mayores que un sujeto normal, aunque tomar un exceso, no tiene ningún efecto positivo y sí puede tenerlo negativo (entre 1'2-1'5 gramos).

El mito de las proteínas se basa en la creencia de que los deportistas tienen la necesidad de consumir suplementos proteicos para aumentar la masa muscular y el rendimiento, y es tan antiguo como falso. El consumo excesivo de proteínas aumenta la proporción de grasa, intoxica,

favorece la pérdida de minerales esenciales, deshidrata y favorece la aparición de lesiones músculo-tendinosas.

Ahora bien, en el entrenamiento de Fuerza, las proteínas desempeñan un importante papel porque se requieren abundantes aminoácidos para posibilitar la hipertrofia muscular.

Después de un partido o de una sesión de entrenamiento, son más aconsejables las dietas con predominio vegetariano, es decir, proteínas de origen vegetal, porque su propiedad alcalinizante pueden producir una neutralización de los productos ácidos provocados por la fatiga.

Es más recomendable un aporte de proteínas vegetales como son las legumbre, cereales o proteínas de menor poder biológico como son los pescados, quesos y huevos, que las proteínas de procedencia o de origen animal.

▼ **Fibra**

La fibra es el mejor remedio contra el estreñimiento y encima no engorda porque no se puede metabolizar. Además, estimula la movilidad intestinal; se puede encontrar en los alimentos integrales y en la piel de algunas frutas. Es recomendable acompañar la fibra con agua para facilitar el tráfico intestinal.

▼ **Minerales**

Los minerales son micronutrientes inorgánicos de la dieta; son constituyentes esenciales celulares y su déficit conlleva enfermedades carenciales específicas. Se clasifican en:

Macro-minerales: calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, cloro y azufre.

Micro-minerales: hierro, zinc, cromo, selenio, yodo, flúor...

A nivel fisiológico y deportivo, los minerales más importantes son el calcio y el hierro. ¿Por qué?

Carencias de calcio pueden derivar a una disminución de la densidad ósea o problemas estructurales en los huesos, por lo que asegurar un capital de calcio hasta los 25-30 años es vital para prevenir osteoporosis. Aconsejable en edad de crecimiento y realizando actividad física intensa y regular, ingerir calcio cada día.

Los requerimientos de proteínas o aminoácidos en un deportista serán mayores que un sujeto normal, aunque tomar un exceso, no tiene ningún efecto positivo y sí puede tenerlo negativo.

Respecto al hierro, las necesidades son mayores en la mujer que en el hombre debido a las pérdidas menstruales. Es el componente esencial de los hematíes, glóbulos rojos, que son las células encargadas de transportar el oxígeno desde los pulmones hasta el resto del cuerpo. Si no se consume suficiente hierro, no se fabrica el número suficiente de hematíes, y por lo tanto, no se puede transportar todo el oxígeno necesario.

Consecuentemente, los síntomas son falta de fuerza y la aparición rápida de la fatiga. Garantizar un aporte suficiente de hierro es importante y se puede encontrar en los siguientes alimentos:

Legumbres: judías, guisantes y lentejas. Cereales y frutas frescas.

Verduras: tomates, berros, espinacas, coles de bruselas, coliflor, repollo y brécoli.

Con el ejercicio intenso y de larga duración aumentan

Tabla I. Grupos básicos de alimentos

GRUPO	ALIMENTO	COMPOSICIÓN	DIGESTIBILIDAD	VALOR NUTRITIVO DEL GRUPO
GRUPO DE LA LECHE	Leche	87% agua 3,5% proteínas (caseína) 3-4% grasa 5% H. de C (lactosa)	100%	Proteínas Ca y P Riboflovina Vitamina B Vitamina D
	Queso	25% proteínas 95-100% 32% grasa 2% lactosa		
	Yogur	5% proteínas 1% grasa 14% H. de C.	100%	
GRUPO DE LAS CARNES	Vacuno	12-20% proteínas	85-100%	Proteína Vitamina B
	Ovino	8-30% grasa		P, Mg, Fe, Zn
	Porcino	60-65% agua		
	Aves	20-25% proteínas 3.8% grasa 60-70% agua	80-100%	
	Pescado	15-23% proteínas 1-15% grasa 0-2% H. de C	70-100%	Además I y F
	Mariscos	60-70% agua		
	Huevos	6-10% proteínas 8-12% grasa 80% agua	90-100%	(+) colesterol
	Legumbres	19-24% proteínas 1,5% grasa 50-60% H. de C. 10-20% agua	90-100%	Proteína calidad media
GRUPO DE LAS FRUTAS Y VERDURAS	Frutos secos	10-15% proteínas 45-70% grasa 10-20% H. de C. 2-5% agua	85-90%	
	Verduras	1-5% proteínas 1-2% grasa 2-25% H. de C. 70-90% agua Fibra	50-100%	Vitamina C Vitamina A Vitamina B6 Fe, Mg, Ca
GRUPO DEL PAN Y LOS CEREALES	Frutas	1-3% proteínas 0-1% grasa 5-20% H. de C.	70-100%	
	Pan	8-10% proteínas	90-100%	Fibra
	Harina	1-3% grasa 50-80% H. de C. 10% agua		Vitamina B6 Calorías Fe, Ca, Mg
	Cereales	6-7% proteínas		
	Arroz	1-2% grasa 85% H. de C.		
	Azúcar		95-100%	Calorías
	Grasas	(variable)		Vitaminas liposolubles

las pérdidas y el consumo de este mineral tan preciado como es el hierro. En la mujer, las dietas restrictivas para ajustar el peso corporal, así como las pérdidas menstruales, pueden agravar la situación; las consecuencias son el descenso de los depósitos de hierro (ferritina), y si se va perdiendo de forma

constante y mantenida, podría llegar a manifestarse la famosa anemia ferropénica. Es recomendable establecer controles analíticos periódicos y análisis de niveles de ferritina junto a otros parámetros hemáticos de interés. Atención a deportes donde el peso debe mantenerse dentro de ciertos límites como:

boxeo, gimnasia, judokas.

Consideraciones acerca de la sal: compuesta por cloruro de sodio, siendo el sodio el mineral más abundante en la sangre. Los deportistas requieren consumir 500 mg en su dieta diaria, pero en los países occidentales, su consumo se multiplica por diez veces más de lo necesario,

favoreciendo la hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares y renales.

▼ **Vitaminas**

Las vitaminas son micronutrientes con funciones metabólicas; son esenciales en la dieta por lo que se deberían aportar diariamente; su déficit acarrea enfermedades carenciales específicas.

Se clasifican en:

Liposolubles (A,D,E,K) e Hidrosolubles (B, C).

La actividad deportiva aumenta las necesidades vitamínicas; y las que intervienen en el metabolismo muscular son:

Vitamina B1 (tiamina): carnes...

Vitamina B6 (piridoxina): huevos, levadura...

Vitamina B12 (cianocobalamina): hígado

Vitamina C (ácido ascórbico): cítricos como naranja, limón...

Vitamina E (tocoferol)

▼ **Agua**

No se tiene en cuenta pero es un micronutriente con una importancia trascendental. Es imprescindible para mantener una correcta termorregulación y un buen funcionamiento del sistema cardio-circulatorio durante el ejercicio. La deshidratación puede conducir a: contracturas musculares, agotamiento por calor, disminución de la capacidad de resistencia y golpe de calor, el cuadro más urgente.

El agua es el mejor doping para el deportista; durante el día conviene beber entre 1'5-2 litros de agua por día; durante el entrenamiento, conviene beber 200 cc cada 20 minutos aproximadamente; al final del entrenamiento beber, aunque no se tenga sed, 0,5 litros de agua. Preferentemente, no al consumo de bebidas azucaradas y gasea-

Tabla II: Menú tipo, de entrenamiento, debidamente valorado

	Alimentos	Gramos	Glúcidos	Lípidos	Proteínas	Calorías
Desayuno	Pan	200	110	3	20	556
	Mantequilla	15	---	12	--	108
	Mermelada	25	13	--	--	52
	Leche	250	12	5	8,2	150
	Azúcar	25	23	--	--	72
						938
Primera Comida	Arroz paella	250	80	10	12	440
	Carne ternera	150	--	12	30	225
	Patatas fritas	200	34	--	3	144
	Ensalada	100	7	--	1,8	33
	Pan	300	165	4	30	829
	Aceites	30	--	27	--	246
	Fruta fresca	2 u	11	--	--	44
						1961
Segunda Comida	Sopa de pasta	300	60	6	--	250
	Verdura	150	10	--	3,6	53
	Patatas	200	34	--	3	72
	Merluza o carne	150	--	7	23	160
	Aceite	20	--	18	--	162
	Tomate	50	8	--	1,7	36
	Pan	200	110	3	20	556
	Fruta fresca	2 u.	11	--	--	44
	Queso	100	7	30	30	490
						1.820
	TOTAL		688	127	186,3	4.570
	%		60	22	18	

das, colas, tónicas o sodas...

Después de un partido o de una sesión de entrenamiento, son aconsejables las aguas minerales bicarbonatadas y las ricas en magnesio y potasio. También son válidos los zumos de fruta naturales ricos en vitaminas y minerales o los zumos de hortalizas, té o caldos vegetales.

▼ **Diseño y confección de dietas y menús para deportistas en formación**

Básicamente, se podrían agrupar a los alimentos en 4 grupos, **tabla I**:

- grupo de la leche y derivados lácteos (leche, yogur, queso...) contienen principalmente proteínas, minerales y vitaminas.

- grupo de la carne y pescado (frutos secos, legumbres y huevos) contienen fundamentalmente proteínas, lípi-

dos y minerales.

- grupo de las frutas y verduras (manzana, naranja, plátano, acelgas, espinacas, judías verdes, coliflor..) contienen básicamente vitaminas hidrosolubles, minerales y fibra.

- grupo del pan y cereales. Contienen preferentemente hidratos de carbono, minerales y vitaminas.

A continuación y de forma práctica, confeccionamos un menú-tipo de entrenamiento, **tabla II**, con las calorías debidamente valoradas, con el fin de facilitar la tarea y su comprensión. A partir de este ejemplo se pueden combinar distintos menús y la variedad de los alimentos, a fin de aportar todo cuanto es necesario sin sobrepasarse, es decir, respetando un equilibrio en la nutrición deportiva. □

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

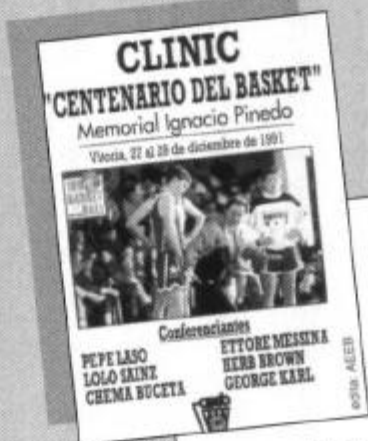
Precio: 6 € + gastos de envío



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"

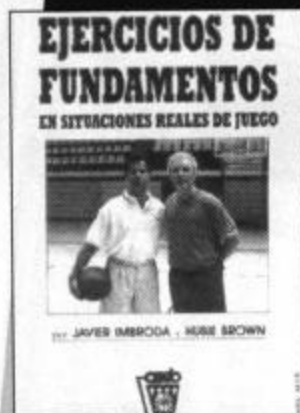
Conferenciantes
ETTORE MESSINA
LOLO SAINZ
HERB BROWN
GEORGE KARL
PEPE LASO
CHEMA BUCETA

Precio: 6 € + gastos de envío

PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO a la AEEB:

Fernán González, 18 - bajos dcha. • 28009 Madrid • ☎ 91 575 21 81 - 91 575 35 65 • FAX 91 577 50 73

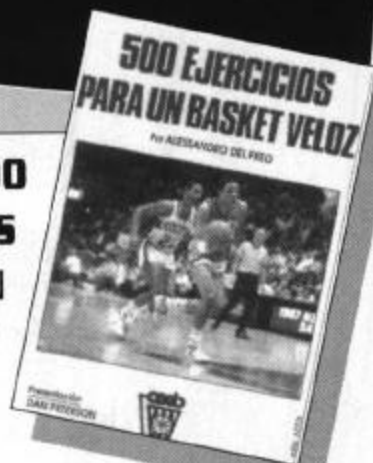
COLECCION DE LIBROS A.E.E.B.



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"

Conferenciante

CHUCK DALY

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

Precio: 9 € + gastos de envío



CLINIC INTERNACIONAL "V CENTENARIO-ISLA DE TENERIFE"

Conferenciante

PAT RILEY

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

Precio: 9 € + gastos de envío

PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO a la AEEB:

Fernán González, 18 - bajos dcha. • 28009 Madrid • ☎ 91 575 21 81 - 91 575 35 65 • FAX 91 577 50 73



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: Fernán González, 18 - bajos dcha. • 28009 MADRID
Teléfonos: 91 575 35 65 - 91 575 21 81 • Fax 91 577 50 73
E-mail: aeeb@aeeb.es

Aprovechar mejor el arbitraje a tres

"El tres, la triada, era la unión entre dos extremos, la posibilidad de dar orden y armonía a las diferencias"

Guillermo Martínez, "Los crímenes de Oxford"

Desde los tiempos de Pitágoras, se asocia el número tres al orden y a la armonía, a la plenitud. En el arbitraje de baloncesto, la llegada del triple arbitraje debía marcar igualmente dicha plenitud. Sin embargo cerca de diez años de la llegada del triple arbitraje a Europa – de la mano de la Liga ACB – cabe preguntarse si se sabe extraer de esta mecánica todas las ventajas que ofrece.

En 1997, la ACB se planteó la posibilidad de introducir el triple arbitraje en su competición. Varias razones condujeron a adoptar una tal decisión. Una primera se refería al desarrollo del propio juego, cada vez más rápido, con múltiples transiciones y con muchas situaciones fuera de balón que escapaban al control de los árbitros; sistemáticamente se producían en el terreno de juego una serie de zonas ciegas donde, con frecuencia, se generaban situaciones de dureza que, al no poder ser corregidas, incrementaban la violencia.

Una segunda razón afectaba a la propia formación de los árbitros. El foso que separa la ACB del resto de las competiciones se iba agrandando – lo mismo que en las grandes competiciones europeas y mundiales – y cada vez era más difícil introducir nuevos árbitros. En efecto, con el arbitraje a dos se temía que el árbitro menos avezado desapareciera con más frecuencia de lo debido del par-

tido, lo que equivalía a dejar todo el encuentro entre las manos de un solo árbitro, con los problemas que ello acarrearía.

Urgía adoptar la decisión y la ACB no dudó un solo instante abrir la puerta a esta posibilidad. Para ello, Santiago Fernández y quien esto escribe tuvimos la oportunidad de pasar un fin de semana con Daniel Garretson, responsable entonces del arbitraje en la NBA, presenciando un play off entre Chicago y Seattle para recibir información de primera mano sobre la mecánica del arbitraje a tres y tratar de entender mejor su filosofía.

El arbitraje a tres supuso una revolución en el panorama europeo. Hubo que negociar con Borislav Stankovic un acuerdo para introducirlo paulatinamente y el entonces secretario general de la FIBA aceptó finalmente el sistema a título de prueba. Actualmente nadie discute ya la conveniencia del arbitraje a tres, pero cabe preguntarse si en Europa hemos sido capaces de extraer todas las ventajas que el sistema comporta.

Arbitrar a tres constituye una experiencia única. Para mejor comprender lo que significa este sistema, no he dudado en arbitrar varios encuentros amistosos a fin de percibir mejor los eventuales problemas y poder explicar mejor la mecánica a los árbitros. Arbitrar a tres se puede

equiparar a conducir un gran coche deportivo: un placer inolvidable, a condición de dominar la técnica de conducción y poder extraer así todas las ventajas del automóvil.

La primera consecuencia del nuevo sistema viene dada por la importancia que debe darse al primer árbitro, al jefe de equipo. Los que han estudiado derecho saben que se precisan tres personas para constituir una sociedad, *tria fiunt collegia*. Mientras que en el arbitraje a dos, los árbitros cooperan en plano de igualdad, en el arbitraje a tres, el primer árbitro debe ser el elemento moderador y conductor del arbitraje y quien decide de la orientación del partido. Si se quiere ilustrar esta afirmación por un ejemplo musical basta apreciar la diferencia entre un dúo y un trío. En el primer caso, los dos ejecutantes trabajan al unísono, mientras que en el trío siempre hay uno de ellos que sirve de punto de referencia en caso de pérdidas o de discusiones sobre la manera de interpretar un pasaje.

En el arbitraje a tres, el primer árbitro debe ser el elemento moderador y conductor del arbitraje y quien decide de la orientación del partido.

Tengo la impresión que esta figura del jefe de equipo no se ha trabajado lo suficiente y se persiste desde algunas instancias rectoras



Jaime Andreu

Asesor de la Liga Belga de basket en materia de arbitraje. Con anterioridad fue árbitro de primera división, responsable del Comité Técnico de Árbitros de la FEB, asesor de arbitraje de la ACB. A nivel internacional ha sido comisario e instructor de árbitros internacionales de la FIBA y miembro de la Comisión Técnica Europea. Profesionalmente, trabaja como Jefe de Información y Comunicación de la Dirección General "Educación y Cultura" de la Comisión Europea en Bruselas.

del arbitraje europeo – a todos sus niveles – en predicar un falso igualitarismo entre los tres árbitros. La realidad es bien diferente pues no existe mayor desigualdad que la igualdad total.

Insisto en la necesidad de recuperar las posiciones que permiten la visión global del juego y que sitúen al balón entre el cesto y el árbitro como mejor manera de poder apreciar las diferentes fases.

PLANO, CONTRAPLANO Y PLANO GENERAL

La situación de los árbitros de baloncesto dentro del terreno de juego viene a ser como la de las cámaras de televisión. Jugadores y árbitros tienen como punto de referencia el cesto, lugar en donde deben culminar las jugadas. Los jugadores como los árbitros deben tener sus pies mirando siempre hacia el cesto, lo que en inglés se llama posición *out/in* lo que permite situar siempre dentro del campo de visión de los árbitros a la pelota, los jugadores y el cesto. Es decir, los tres elementos que van a determinar la existencia de situaciones conflictivas.

El arbitraje a dos limitaba la visión de los árbitros. La situación era similar a la de un realizador de televisión que dispusiera solo de dos cámaras: se puede tomar el plano y el contraplano – un árbitro ve venir el juego, el otro lo sigue desde atrás – pero carecen de una visión global, que solo se ha remediado con la presencia del tercer árbitro.

Otro factor positivo del triple arbitraje lo constituye la facilidad para marcar a la

mesa de oficiales la comisión de una falta, efectuar un cambio o conceder un tiempo muerto. Un estudio del INEF de Barcelona dirigido por “Ninu” Buscató demostraba que en la NBA desde que se pitaba una falta personal hasta que se reanudaba el juego transcurrían 11 segundos, tiempo que se elevaba a 27 segundos en la FIBA. Una diferencia de 16 segundos por falta, con una media de cincuenta faltas por partido, representa trece minutos de balón parado, de tiempo muerto que puede incitar a situaciones difíciles por parte del público si este está ya encrespado por otros motivos. Tiempo muerto muy importante en una retransmisión televisiva, con demasiados espacios en blanco, que hacen decaer el interés telespectador.

Parece que estos dos elementos positivos – mejorar la posición de los árbitros dentro del terreno de juego y acelerar las puestas en juego de balón – no han sido muy tenidos en cuenta por los diferentes responsables del baloncesto europeo, que han preferido seguir las pautas de la liga universitaria, en lugar de la NBA, con lo cual tenemos situaciones en que:

■ El árbitro se encuentra sistemáticamente situado entre el cesto y la pelota, se pierde la vista del aro, esto es, la visión global del juego; ese movimiento de cuello para pasar de zona oculta a zona vista es el que hace adoptar o no adoptar decisiones importantes, pues con frecuencia esa décima de juego empleada para pasar de la zona exterior a la zona interior, es la que impide ver un empujón o una situación

de falta eventual; Juan Carlos Arteaga lo explicaba hace ya años de manera acertada: cuando tus ojos miran en dirección contraria a tus pies, algo falla, algo vas a dejar de ver.

■ Mas aún, se insiste últimamente en pedir a los árbitros que se acerquen más a la zona restrictiva, lo que se traduce en la pérdida de una de las grandes ventajas del triple arbitraje: facilitar la transición en el nuevo ataque y disponer de una visión global del rebote; ocurre con frecuencia que faltas sobre el lanzador en el momento en que vuelve a aterrizar en el suelo, no son vistas por ninguno de los tres árbitros, lo que demuestra la ineficacia de esas recomendaciones; no se trata de que el árbitro de cola se ausente del partido, pero sí de que tenga una visión global, ayudando en las situaciones, pero sobre todo, estando preparado para salir rápido en la próxima transición y ganar cuanto antes la línea de fondo, desde donde cuidar el siguiente ataque.

■ Finalmente, la mecánica para señalar una falta se ha complicado en exceso, con la presencia redundante e inútil de dos árbitros junto a la mesa; la razón argumentada por los dirigentes europeos es la de evitar que el árbitro que ha pitado deba soportar al entrenador que ha encajado la falta; me parece una razón trivial y totalmente rechazable; un árbitro es lo bastante maduro para saber, llegado el caso, como gestionar una situación similar, sin necesidad de tener que recurrir a esa norma, que contribuye a dilatar la puesta en juego y, por el contrario, a incrementar la tensión.

Si realmente queremos mejorar la eficacia de los árbitros con el triple arbitraje me parece urgente abrir una seria reflexión sobre la manera de situarse en el terreno de juego y de efectuar la mecánica. Hemos conseguido eliminar lo mejor del triple arbitraje y, por el contrario, acentuar sus puntos débiles.

Insisto en la necesidad de recuperar las posiciones que permitan la visión global del juego y que sitúen al balón entre el cesto y el árbitro como mejor manera de poder apreciar las diferentes fases. Por otra parte, convendría revisar algunos puntos de la mecánica para acelerar las puestas en juego, lo que contribuiría a disponer de una mecánica más sencilla, que haga perder menos tiempo a los árbitros, que se podrán así concentrar mejor en lo importante: controlar el partido y las situaciones de juego.

NO PITAR MENOS, SINO PITAR MEJOR

La otra gran ventaja del triple arbitraje viene representada por el hecho de que corriendo menos se pueden apreciar mejor las situaciones y practicar lo que se conoce como arbitraje preventivo. Por ejemplo, en el juego de los postes bajos, alertarles a la voz que corren el riesgo de recibir una falta personal.

No se trata de pitar menos – esto fue un viejo lema del Comité de árbitros de la Federación Española de Baloncesto – sino de pitar mejor. Pitar mejor significa, por ejemplo, reducir el número de situaciones en que se sanciona falta y se anula la canasta. Una canasta anulada tras pitar falta repre-

senta la peor situación que puede llegarle al árbitro: ni el jugador al que se le ha anulado la canasta está contento, ni el jugador al que se le ha pitado la falta lo está. Estas situaciones acaecen con relativa frecuencia en el arbitraje doble porque el árbitro tiene más difícil poder tener una visión de conjunto; esta situación es inadmisibles en un arbitraje a tres correctamente ejecutado, los árbitros deben arriesgar un poco más sabiendo que siempre un colega podrá intervenir y subsanar la situación si realmente es necesario.

El triple arbitraje no debe constituir una excusa para desaparecer sobre el terreno, al contrario, los tres árbitros deben hacerse más presentes pero sin necesidad de tener que demostrarlo por golpes de silbato, sino por su presencia física y sus advertencias orales, estableciendo un clima de confianza dentro del terreno de juego. Pero aun, es frecuente ver a los tres árbitros pitando al mismo una situación o, lo que es peor, pitar la infracción al árbitro mas alejado de la situación. Estos hechos pueden justificarse en un arbitraje doble, pero deben rechazarse de plano en el triple arbitraje. Cometer dicho tipo de errores significa no haber comprendido para nada la filosofía del triple arbitraje.

Lo dicho anteriormente debe invitar a la reflexión. Arbitrar a tres representa un placer a condición de conocer a fondo la técnica del sistema. La técnica debe ser lo más simple posible de manera que los árbitros que se enfrentan por vez primera al triple arbitraje no pierdan mucho tiempo en aprenderla.

El triple arbitraje no debe constituir una excusa para desaparecer sobre el terreno, al contrario, los tres árbitros deben hacerse más presentes pero sin necesidad de tener que demostrarlo a golpes de silbato, sino por su presencia física y sus advertencias orales, estableciendo un clima de confianza dentro del terreno de juego.

Los grandes principios que rigen el triple arbitraje pueden reducirse a dos:

■ Dos árbitros deben situarse siempre en el lado fuerte del balón y

■ El árbitro de cabeza desencadena el movimiento de los otros dos colegas, si decide cambiar de lado fuerte; se trata del principio de vasos comunicantes.

Si queremos extraer del triple arbitraje todas sus ventajas conviene cambiar los sistemas pedagógicos e introducir una serie de modificaciones en las posiciones de los árbitros, que permitan hacer de esta mecánica una contribución positiva al desarrollo del baloncesto.

En el triple arbitraje se requiere que los tres actuantes participen de una misma filosofía del juego y de la interpretación de las reglas.

Y no olvidar, que más que nunca, en el triple arbitraje se requiere que los tres actuantes participen de una misma filosofía del juego y de la interpretación de las reglas. De no ser así, de no comulgar los tres con la misma visión, el arbitraje chirriará con el consiguiente peligro de vuelco. Sería una lastima que a causa de pequeñas veleidades técnicas, del corregir por corregir, se hiciera malograr la introducción del triple arbitraje en el baloncesto europeo. □



[Paco Torres]

Periodista.
Licenciado en la
Facultad de Ciencias
de la Información de
la Universidad
Complutense.
Coordinador de la
revista "Guía del
Ocio". Director de la
revista "Toro".
Redactor de la
agencia EFE.
Redactor, redactor
jefe y director, desde
1987, de la revista
"Gigantes".
Entrenador Superior
desde 1978.

Las reflexiones del "Entrenador del Año"



TRIFÓN POCH: disciplina desde el respeto

La extraordinaria campaña al frente del Etosa le valió ser elegido, la temporada pasada, "Entrenador del Año" por los miembros de la AEEB, un premio que él valora por venir de los compañeros de profesión. Después de una trayectoria impecable en Girona, llegó a Alicante

para, a base de trabajo y fe, salvar a un equipo que parecía condenado al descenso. Y no sólo no descendió, sino que un año después le llevó a jugar la Copa del Rey, el Play off por el título y lo clasificó para la Copa ULEB. Habla el mejor entrenador español de la actualidad: Trifón Poch. ➡

➡ —¿Cómo nació tu interés por el mundo de los banquillos?

—Probablemente influido por los entrenadores que tuve, por su manera de transmitirme la pasión por el baloncesto, que es un sentimiento que nunca he perdido. Empecé en la escuela de baloncesto del Joventut de Badalona cuando jugaba en los juveniles con Jordi Villacampa y Eduard Torres, entre otros. Recuerdo que entrené al hijo de Santillana y a Ferrán López. Yo como jugador era un pesado, no paraba de hablar. Supongo que ya debía llevar algo en el genoma.

—¿Pensaste en algún momento que aquella afición podría derivar en una profesión?

—Sólo mucho más adelante. Al principio era pasión, un hambre insaciable por hablar de baloncesto las 24 horas del día con tantos amigos entrenadores con los que aprendí a empezar a ser entrenador.

—¿Cuándo te diste cuenta que, de verdad, el de las canastas iba a ser tu mundo?

—En el Sant Josep de Badalona, con Pedro Martínez y Alfred Julbe, ya las cosas iban cada año más en serio. El ambiente de baloncesto, desde la élite hasta minibasket, era por aquel entonces en la ciudad algo muy enriquecedor, que aprovechamos muchos de nosotros para adquirir una formación muy determinada. Poca teoría y mucha vivencia a pie de pista, observación, experimentación, discusión constante. El gran cambio vino con una llamada de Emilio de Diego, por aquel entonces responsable deportivo del Lagisa Gijón, de Primera División, equivalente a la LEB actual. Después de verme en el Campeonato de España Juvenil, que ganamos con el Sant Josep,



contra el Estudiantes de un "tal" Pepu Hernández, se atrevió a ofrecerme el cargo de primer entrenador. Nunca olvidaré el día en que llamó por teléfono a casa de mis padres. Fue mi primera oferta de verdad. Nunca podré agradecer a Emilio de Diego lo que ha significado para mí.

—¿Cuál es tu filosofía como entrenador?

—No es diferente a cómo soy como persona. Soy muy exigen-

"ME PREOCUPA MUCHO SACAR EL MÁXIMO RENDIMIENTO DE CADA JUGADOR, CREAR LAS CONDICIONES IDÓNEAS PARA QUE JUEGUEN SU MEJOR BALONCESTO, Y A CADA UNO HAY QUE LLEGAR POR CAMINOS DIFERENTES"

te, a veces demasiado. Assumo las decisiones, aunque suelo escuchar antes. No me gusta imponer, que la relación con los jugadores sea de dominio. Prefiero que todos los miembros

del equipo y del club participen de lo que queremos construir entre todos. No voy de estrella. Me gusta el orden y dejar que se exprese el talento. Me pierden los jugadores polivalentes y que conocen el juego. Los buenos pasadores. Disciplina, pero conseguida desde el respeto, no desde la imposición o el miedo. Me preocupa mucho sacar el máximo rendimiento de cada jugador, crear las condiciones idóneas para que jueguen su mejor baloncesto, y a cada uno hay que llegar por caminos diferentes.

"TENER LA CAPACIDAD DE ADAPTARSE A CIRCUNSTANCIAS Y GRUPOS DIFERENTES ES UNA GRAN VIRTUD PARA UN ENTRENADOR"

—¿Crees que un entrenador tiene que tener su librito y los jugadores adaptarse a él o es el entrenador el que ha de adaptarse a cada momento?

—Es indispensable tener unas ideas claras que ofrecer a los jugadores. Hay entrenadores estrella que se pueden permitir eliminar a los que no le sirven para conseguir sus objetivos. A mí me parece que, como en todo, tener la capacidad de adaptarse a circunstancias y grupos diferentes es una gran virtud para un entrenador. En cualquier caso, construir un equipo de verdad no es posible sin que el entrenador y los jugadores hagan un esfuerzo mutuo de colaboración, de implicación por un objetivo

"INTENTO SER UNA PARTE MÁS DE LOS CLUBES DONDE TRABAJO, COMPRENDER SUS PROBLEMAS, APROVECHAR SUS VIRTUDES Y COLABORAR CADA DÍA PARA SER UN POCO MEJORES, SIEMPRE DESDE UNA RELACIÓN PERSONAL, DESDE EL DIÁLOGO DIARIO"

común. Sin imposiciones. No hay dos bandos que se enfrentan. Todos tenemos que adaptarnos.

—Tanto en Girona como en Alicante eres un entrenador de raíces. ¿Es importante para un técnico la continuidad?

—Equilibrio puede ser una de las palabras que más repito. Sin él no puedes enfrentarte con probabilidades de éxito a los problemas de cada temporada, a las encrucijadas que se plantean en cada partido. Intento ser una parte más de los clubes dónde trabajo, comprender sus problemas, aprovechar sus virtudes y colaborar cada día para ser un poco mejores, siempre desde una relación personal, desde el diálogo diario.

—Tú has podido preparar temporadas con antelación y también has tenido que improvisar como cuando te hiciste cargo del Etnos en una situación límite.

—¿Cómo se viven ambas circunstancias?

—Está claro que hay que saber adaptarse a maneras de abordar el trabajo diario muy diferentes. Al empezar en agosto, todo va bien y puedes construir, marcar el camino, transmitir tu manera de entender el equipo. Cuando llegas a mitad de temporada es porque las cosas van mal y hay que analizar muy bien al grupo para decidir la actitud más adecuada. Pienso que es necesario dar a los jugadores estímulos positivos. Hay que potenciar las cualidades individuales y así reforzar el grupo, porque probablemente todos lleven demasiado tiempo escuchando sólo lo que les falta y lo que hacen mal. Creo también necesario saber aprovechar todo lo positivo que el anterior entrenador ha trabajado.

—¿Qué se necesita para salir de una situación como la que viviste en la temporada

en la que salvaste al Lucentum de un descenso que parecía insalvable?

—En ese caso fue necesario aportar mucha tranquilidad, ayudar a recuperar la confianza de los jugadores día a día, hablando mucho con ellos, entrenando desde la máxima exigencia, pero siendo siempre positivo. Lo más difícil aparentemente, y a pesar de que casi todos en la ACB creían que era imposible, fue convencer al grupo de que íbamos a conseguirlo. Yo tenía tanta ilusión por volver a entrenar y me gustaban tanto los jugadores que había en el equipo que no tuve ninguna duda desde el primer día.

—¿Cómo te gusta que jueguen tus equipos? ¿Prefieres el juego rápido o el controlar situaciones?

—Creo que el baloncesto es un deporte que implica desde su propia esencia ritmo, intensidad, contraataque, decidirlo todo en tres segundos. Eso no quiere decir que a la vez no tenga un gran componente táctico y que, por lo tanto, requiera dominar todos los recursos para responder adecuadamente a cada situación de juego. A mí me gusta dar unas pautas de orden a los jugadores, pero que ellos tengan también una gran capacidad de decisión.

—¿Y las defensas?

—Defiendo básicamente en individual, con muchas normas para cada situación y el máximo nivel de presión posible. Me preocupan mucho los conceptos de defensa de equipo. Suelo tener siempre una defensa de zona par, otra impar, dependiendo el tipo de formación de ambas de las características de los jugadores, y también varias mixtas. Me gusta utilizar zonas presionantes y situaciones de 2 contra 1. Tenemos trabajados todas estas posibilidades y las vamos utili-



zando dependiendo de nuestros rivales en cada partido.

—¿Qué se puede hacer para mejorar el nivel de los jóvenes?

—Primero creo que el nivel de nuestros jóvenes no es malo, ni mucho menos. Sólo hay que ver la media de edad de nuestra selección. Trabajar mucho más la técnica individual y conseguir que conozcan el juego son, sin embargo, dos objetivos que los entrenadores debemos afrontar.

—¿Influye tanto el físico como para que se insista tanto en la fortaleza y se trabaje menos, por ejemplo, el tiro?

—Hay que reconocer que todos los deportes han cambiado

en muchos sentidos y la preparación física es uno de ellos.

Incluso en deportes como el golf o la fórmula 1 es hoy día necesario hacer un trabajo físico importante para poder competir por los primeros puestos. Es imprescindible, por lo tanto, preparar a los jugadores jóvenes para poder competir al máximo nivel, en el que la fuerza física se ha convertido en algo muy importante. Pero no es menos cierto que se debe recuperar el entrenamiento de lo básico, que tenemos que dotar a los jugadores de mucha más capacidad técnica.

—¿Cuándo deja de mejorar un jugador?

—En el momento en que cree que no tiene que trabajar al 100% para competir a su mejor nivel. Cuando con excesiva facilidad consigue un supercontrato. Cuando oye a su alrededor demasiadas voces que le justifican y sólo unas pocas que le exigen. Cuando no tiene buenos valores personales.

—¿Y un entrenador?

—Cuando olvida sus principios. Cuando olvida que la vida empieza cuando empieza la temporada. Cuando deja de escuchar.

—¿Haces viajes a América? ¿Sirven para algo?

—Suelo ir a las ligas NBA de verano. Hay que conocer lo que fichas. Cometer un error se paga demasiado caro y toda la información es poca. A partir del nuevo marco de contratación en la ACB, vamos a tener que viajar mucho más a algunos países de Europa.

—La labor del segundo o los segundos ¿fundamental?, ¿se les utiliza bien?

"HOY ES IMPOSIBLE HACER UN TRABAJO COMPLETO EN LA ACB SIN UN BUEN EQUIPO DE AYUDANTES. CONSIDERO QUE CUÁNTO MEJOR ENTRENADORES SEAN MÁS AYUDA PUEDEN APORTARME"

—Todo depende del entrenador jefe y del valor que le reconozcan en el club. Para mí siempre han sido imprescindibles. Hoy es imposible hacer un trabajo completo en la ACB sin un buen equipo de ayudantes. Considero que cuánto mejor entrenadores sean más ayuda pueden aportarme. No se trata sólo de que sean fieles y echen una mano. Tengo muy en cuenta sus opiniones y les cedo parcelas importantes de responsabilidad en el trabajo diario y los entrenamientos.

—Los métodos modernos en el scouting. Los montajes

en vídeo. ¿Se aburren los jugadores viendo vídeos? ¿Sirven realmente?

"CADA TEMPORADA ES DIFERENTE Y NO PODEMOS VIVIR LA QUE EMPIEZA CON LA MENTE EN EL EXCEPCIONAL AÑO PASADO"

—Esos montajes también han cambiado mucho y ahora la mejora en los medios informáticos permite afinar mucho más, seleccionar mejor las imágenes. En 15 minutos caben suficientes jugadas sin tener que cansar a nadie. Además los jugadores son en su gran mayoría mucho más profesionales, se preparan mucho mejor en todo y el scouting es un aspecto más. Demuestran interés, les preocupa y saben que se hace con el objetivo de hacer el mejor trabajo posible para ganar. Es habitual verles en el vestuario antes de un partido repasando el informe escrito de nuestro rival.

—Has pasado de jugar por evitar el descenso a clasificarse para Europa. ¿Cómo crees que puede vivir tu equipo la situación de tener que pelear en dos frentes? ¿Y cómo lo afrontarás tú?

"TENEMOS QUE PARTICIPAR DE NUEVOS IMPULSOS ACTUALES PARA DESARROLLAR TODAVÍA MÁS ACTIVIDADES Y HACER QUE LA VOZ DE LOS ENTRENADORES SEA ESCUCHADA Y VALORADA"

—Sabemos que va a ser muy duro para un equipo de nuestro nivel, pero tenemos suficiente experiencia en esta situación para poder verla siempre como algo positivo para nosotros. Hay que saber aislar las dos competiciones y trasvasar de una a otra sólo lo que nos interese a nivel deportivo y anímico.

—¿Hay que variar

muchas cosas jugando en Europa?

—Aprovechar al máximo los pocos entrenamientos que podremos hacer. Valorar aún más el trabajo de scouting. Saber administrar los descansos. Planificar sabiamente los viajes. Establecer un buen sistema de rotaciones. Preparar buenas lecturas para las horas de espera en los aeropuertos.

—¿Qué esperas de esta temporada?

—Que consigamos ser igual de competitivos que en los últimos tiempos, lo cual no implica que ganemos los mismos partidos. Cada temporada es diferente y no podemos vivir la que empieza con la mente en el excepcional año pasado.

—¿Cómo definirías a tu equipo?

—Experto, comprometido, con un nivel muy alto de autoexigencia, polivalente.

—¿Y de las nuevas incorporaciones?

—B. Johnsen entra como alero americano. Siempre me ha gustado fichar americanos exteriores. Es muy alto, polivalente, puede jugar de 4, es activo y capaz de aportar en muchos aspectos del juego. La llegada de A. Digbeu obedece a la necesidad de aumentar respecto a las temporadas anteriores los jugadores de nivel alto en la posición de alero. Hemos intentado buscar lo que nos faltaba con los otros dos nuevos: B. Sundov, como pivot grande, y D. Bennerman, como puente entre la posición de escolta y base. Necesitamos una plantilla más larga y completa para sobrevivir en la ACB y la ULEB Cup.

—¿Qué conclusiones técnicas y tácticas has sacado el reciente Eurobasket?

—Me parece que la conclusión más importante no es técnica

ni táctica, sino más bien emocional. ¿Qué diferencia ha habido entre equipos que con menos talento han conseguido el mayor éxito, gracias a la cohesión, a la implicación, al sacrificio del yo por el nosotros, respecto a otros que, plagados de supuestas estrellas, se han apagado por la falta de compromiso, por no saber o no poder encontrar los resortes que hacen funcionar a un grupo como un verdadero equipo!

—Si no fueras entrenador de baloncesto, a qué te dedicarías?

—Es difícil verme haciendo otra cosa. Desde que empecé a jugar a los ocho años no he dejado el baloncesto. Nunca se sabe. Siempre pensé que me hubiera gustado dar clases. Cuando hice las maletas hacia Gijón estaba pendiente de un trabajo en un colegio de Badalona, que no llegó, y también de llevar un pequeño restaurante, pero todo cambió de rumbo un mes de marzo. Hasta hoy.

—El papel de la Asociación de Entrenadores en el técnico.....

—Es un apoyo para nosotros muy importante y creo que su presencia se va a ver reforzada en los próximos años. Tenemos que participar de nuevos impulsos actuales para desarrollar todavía más actividades y hacer que la voz de los entrenadores sea escuchada y valorada.

—¿Cómo habrían de ser los clinics o los cursos de entrenadores?

—Junto a la tradicional reunión de los clinics creo que es interesante presentar nuevas propuestas que hagan ampliar las posibilidades de ofrecer maneras diferentes de hacer llegar los conceptos del juego, de hacer participar e interactuar a los asistentes con el entrenador que expone sus ideas. □



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

