

## La sabiduría de PEPU HERNÁNDEZ

Optimizar los  
valores del  
minibasket

Juego de ataque  
continuo a  
todo campo

Defensa  
"match-up"

Consideraciones sobre  
la formación en un club

**Edita**  
A.E.E.B.  
**Presidente**  
Juan M<sup>a</sup> Gavaldá Robert  
**Director**  
Venancio García Ovies  
**Coordinación técnica**  
Franco Pinotti  
**Secretaría**  
Almudena Villar  
**Archivos técnicos**  
Francisco J. Aguilar



**Fotos**  
Revista Gigantes/Archivo ACB/Euroleague  
**Han colaborado en este número**  
Juan Carlos Mitjana, Zeljko Obradovic, Rafael Sanz, Julio Lamas, Andreu Casadevall, Moncho López, Javier Sampredo, Ignacio Refoyo, Carlos Pérez, Pep Abásolo, Paco Torres.  
**A.E.E.B.**  
Redacción y Publicidad:  
Fernán González, 18 - bajos dcha · 28009 MADRID  
Tels: 91 575 35 65 - 91 575 21 81 · Fax 91 577 50 73  
E-mail: aeeb@aeeb.es • www.aeeb.es  
**Distribución**  
Gratuita a todos los socios  
**Impresión**  
Comgrafic, S.A.  
**Maquetación**  
Pilar Cerrillo  
**Depósito legal:** M-26999-1988  
**ISSN:** 0214-2635  
(c) 2007 A.E.E.B. Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.

**sumario**

- 4 Como optimizar y aprovechar mejor los valores del minibasket  
*por Juan Carlos Mitjana*
- 10 Juego de ataque continuo en todo el campo  
*por Zeljko Obradovic*
- 14 Organización defensiva en individual contra las penetraciones por línea de fondo  
*por Rafael Sanz*
- 18 Movimiento bloqueo central  
*por Julio Lamas*
- 22 Defensa "match-up"  
*por Andreu Casadevall*
- 26 Experiencias Americanas
- 28 Actividades Aeeb
- 32 Ejercicios para mejorar el juego de ataque contra individual (y II)  
*por Moncho López*
- 36 Utilización de la frecuencia cardíaca como indicador del esfuerzo  
*por Javier Sampredo e Ignacio Refoyo*
- 41 Consideraciones sobre el trabajo de formación en un club  
*por Carlos Pérez*
- 44 Un entrenador español en Cancún  
*por Pep Abásolo*
- 46 La sabiduría de Pepu Hernández  
*por Paco Torres*

**editorial**

**La salud emocional**

Nuestra Asociación es una agrupación de entrenadores de baloncesto que queremos, fundamentalmente, la mejora del juego a través de ayudar a nuestros jugadores, enseñándoles los secretos que encierra la técnica y táctica que deberán desarrollar. Somos formadores y como tales debemos interesarnos por todo lo que pueda sumar en el conocimiento y mejora de ellos. Pero también debemos preocuparnos por las circunstancias que pueden empeorar el aprendizaje o alterar los aspectos de formación personal que lleva el deporte paralelamente. Y sobre eso precisamente quiero lanzar una reflexión en voz alta.



Juan M<sup>a</sup> Gavaldá  
Presidente AEEB

Uno de los aspectos más interesantes que acompañan la práctica de cualquier deporte es su incidencia positiva en la salud. Todos estamos de acuerdo. Pero existe un aspecto que se nos está escapando: la salud emocional. Las exigencias competitivas actuales están alterando el buen hacer tradicional de nuestros métodos de entrenamiento, llevándonos a buscar mucho los resultados, locales, provinciales, autonómicos, nacionales,... Esos métodos están provocando reacciones en nuestros jóvenes jugadores con claros rasgos de ansiedad, tensión desmedida y angustia. Y no debe ser así, de ninguna de las maneras.

Queremos ayudar a encontrar el camino correcto, formando a nuestros jugadores con todos los aspectos sanos que deben aprender. Predicando nosotros mismos con el ejemplo de nuestros métodos equilibrados. Dando señales inequívocas al entorno inmediato y próximo del niño o del joven que nosotros, los entrenadores, podemos hacerlos mejores como jugadores y como personas de futuro. Y en eso estaremos.

Próximamente aparecerán proyectos concretos de esta Asociación encaminados, conjuntamente con otras instituciones interesadas, a incidir en este tema preocupante. Estamos abiertos a canalizar vuestras ideas e inquietudes al respecto.

Mientras tanto queremos hacerlos llegar dos nuevas propuestas que la AEEB pone en marcha. Una de ellas no es tan nueva: el viaje anual con vosotros a USA. Pensamos que podemos mejorarlo un poco más, después de haber organizado estos dos últimos, con gran incidencia académica (high schools, universidades, NBA). Creemos, especialmente por vuestras indicaciones, que sería mejor época para viajar en Semana Santa que Diciembre. Fundamentalmente por dos razones: el clima y el impacto en nuestra economía. Las posibilidades de visitar lugares donde el extremo frío de Diciembre las hacen muy complicadas y la incidencia en nuestra economía pre-navideña del coste del viaje, permiten tener mejores opciones en Marzo-Abril, tanto en un aspecto como en el otro. Os esperamos entre el 31 de Marzo y el 7 de Abril para visitar Toronto y Chicago. Buscad la información en nuestra web.

La otra propuesta que os anunciamos complementa a la anterior, destinando las fechas de Diciembre, entre el 3 y el 9, para conocer las interioridades de algunos clubes europeos. Este año en Italia. Os informaremos oportunamente. □



Juan Carlos Mitjana

Entrenador Superior.  
Árbitro ACB-FIBA-Euroleague.  
Ha dirigido más de 600 partidos en ACB y más de 300 internacionales.  
Dirigió la final femenina de los Juegos Olímpicos de Barcelona 92, la final de la Recopa en el 98 y la Final Four de la Euroleague en el 2004, entre sus actuaciones más destacadas, además de participar en 12 ediciones de la Copa del Rey –pitando en dos finales– y en 10 ediciones de los playoffs de la ACB.

## Como optimizar y aprovechar mejor los valores del minibasket



***Después del éxito del primer libro de Toni Carrillo sobre el minibasket, ya está manos a la obra para un segundo con temas y métodos nuevos, con el objetivo de mejorar técnicamente a los jugadores y perfeccionar a los entrenadores, y para este último me ha solicitado que le escriba unas líneas con ese fin. Me permito adelantaros a través de nuestra revista estas reflexiones, a la vez que os invito a leer ambos libros por la cantidad de ideas que se describen en los mismos.***


**L**os niños que juegan al minibasket no solamente se inician en la práctica deportiva, sino también en una vía educativa complementaria a la escolar y familiar. Los reglamentos y técnicas de juego deben por ello respetar una serie de

principios pedagógicos, didácticos, psicológicos y metodológicos que garanticen el proceso de formación integral del individuo.

La introducción de buenos hábitos de salud e higiene, de comportamiento, de comunicación, además de los aspectos técnicos propios de la especialidad deportiva, nos ha de servir para promover y generar actitudes positivas. Ese debe ser el objetivo de toda la familia del minibasket: técnicos educadores, res-

pensables de clubes, árbitros y padres. Estos últimos tienen un papel más importante del que a priori pueden pensar.

Se está hablando mucho (demasiado) de que el mayor problema del minibasket son los padres. Esto ocurre no sólo en España, sino en otros países que normalmente visito varias veces al año: Israel, Grecia, Italia, Francia,...etc. ¿Será casualidad?

Toda la familia del baloncesto se queja de su comportamiento, incluso los propios niños. En una carta abierta de un grupo de ellos del Colegio Llor de Sant Boi (cuna de Pau Gasol), decían a los padres: *“Que suerte tienen aquellos equipos en los que los padres y madres quedan para comer, para* 

**La introducción de buenos hábitos de salud e higiene, de comportamiento, de comunicación, además de los aspectos propios de la especialidad deportiva, nos ha de servir para promover y generar actitudes positivas.**



*salir... después del partido”.*

Estas palabras llevan implícitos muchos mensajes que están incluidos en el apartado de reflexiones a los padres.

Todos los que rodeamos al niño, de una u otra manera, debemos construir un cuadro de referencia que le permita crecer y evolucionar como ser humano y deportista.

Desde su origen como juego inventado y desarrollado en el entorno escolar, el minibasket se ha ido adaptando a las nuevas situaciones que el juego iba presentando. Ahora, además de introducir cambios en el reglamento referentes a aspectos de tiempo de juego, valor de la canasta, resultado por periodos etc., se está estudiando, por primera vez, cómo introducir el papel de los padres.

Sin duda el comportamiento de los padres en esta categoría crea en ciertos casos verdaderas disfunciones en el proceso de adquisición de valores sociales como:

- ✓ El equilibrio social y emocional.
- ✓ La capacidad de dirigir, de aprender en equipo
- ✓ El sentido de la realidad, el respeto a las reglas y a la autoridad
- ✓ El sentido del civismo, de la igualdad y del respeto a la diversidad
- ✓ El espíritu de colaboración y superación
- ✓ Saber qué significa la deportividad
- ✓ El entender la responsabilidad de sus actos frente a sus derechos y deberes,...etc.

Sólo si toda la familia del minibasket, empezando por los padres, aplica estos valores y los demuestra con sus

**Todos los que rodeamos al niño, de una u otra manera, debemos construir un cuadro de referencia que le permita crecer y evolucionar como ser humano y deportista.**

actos, serán capaces los niños de asimilarlos.

La línea deseada de educación y comportamiento de los niños por parte de los padres no debe cambiar por tratarse de una práctica deportiva. Es justo apoyarse en ella, como herramienta válida, para conseguir los objetivos antes mencionados. Toda actividad familiar, social, deportiva, etc..., debe servir para apoyar y reafirmar valores.

Dado que los niños no pueden sancionar a los padres, ni los equipos pueden ser castigados por dicho comportamiento, una de las ideas es que los árbitros, después



del partido, puedan valorar el de los aficionados (padres en el mejor de los casos). En caso de sumar a lo largo de la temporada varias valoraciones negativas, el club e incluso el equipo podrían ser sancionados: no tener la posibilidad de poder ir a torneos amistosos, no poder aspirar a jugar las finales de su categoría, o una limitación a la hora de recibir ayudas el club por parte de la federación.

Desde los diferentes estamentos deportivos, públicos y privados, se habla demasiado de esta problemática. Se filosofa mucho pero se ponen pocas medidas en práctica. Dada la dimensión del problema, y la escasez de medidas adoptadas, debemos actuar y atacar el problema de base para evitar un mal, que en la mayoría de los casos, podría llegar a ser irremediable.

**La línea deseada de educación y comportamiento de los niños por parte de los padres no debe cambiar por tratarse de una práctica deportiva.**

Podríamos formular diferentes líneas de actuación que permitieran de forma innovadora superar la frontera educativa del minibasket



actual, convirtiéndolo en una verdadera herramienta educativa.

La primera línea sería preventiva:

1) Concienciación del problema con los padres y clubes.

2) Realización de charlas en los diferentes clubes, creando debates sobre la situación.

3) Firma de un contrato ético-deportivo (quizá el primero de su vida), entre la entidad, el niño y el padre. Será un momento de reflexión conjunta, y como todo contrato deberá de leerse y ser aceptado por parte de los firmantes.

4) Creación de un grupo de personas, no árbitros, con autoridad para emitir un informe, encargadas de velar

por este comportamiento en las pistas de juego.

La segunda línea sería sancionadora:

1) La demostración por parte de los clubes de que trabajan esta línea, es la acción directa sobre los padres que no entienden el minibasket.

2) Aumento de las sanciones por parte de la Federación por comportamientos y actitudes no acordes con la línea deseada en los terrenos de juego.

3) Denunciar los contratos ético-deportivos, dentro del ámbito del club.

4) Introducción en el reglamento de valoraciones sobre el comportamiento de los aficionados, haciendo una clasificación paralela.

Es un proyecto novedoso y audaz que refleja la realidad: el niño necesita el apoyo de los padres para crecer como jugador-persona. Este binomio no se puede separar: si los padres ayudan en casa con el aprendizaje de la escuela, en el minibasket, también.

La mejora del joven jugador va encaminada a la adquisición de habilidades técnicas y humanas. La repetición, la corrección y el buen ejemplo son parte de la ense-



► ñanza, sin olvidar que lo que el niño necesita es conseguir habilidades, tanto técnicas como humanas. Debe ser el principal protagonista de su aprendizaje como jugador y persona, siendo capaz de elegir entre las opciones que el juego le planteo y, a la vez, de autoevaluar su elección.

En la vida deberá tomar decisiones, unas buenas y otras malas; de ambas debería extraer conclusiones para futuras actuaciones. El minibasket le debe servir como banco de pruebas para completar su formación. Al ser ésta una actividad que se realiza de forma voluntaria, los resultados tendrán más incidencia en su proceso de formación personal.

A continuación expongo una **serie de reflexiones** que me gustaría hacer a los diferentes miembros de la familia del minibasket:

#### AL NIÑO

- El juego no termina con el partido
- Entrena para mejorar, no para ganar
- Debes conocer la importancia de la salud (come bien, duerme lo suficiente, etc.)
- El Minibasket provoca diversión y genera seguridad
- Fomenta la relación social y la comunicación
- Disfruta del post-partido con independencia del resultado
- Haz amistades con los compañeros del equipo contrario
- Las posibles injusticias que pienses que los árbitros han hecho, son también parte de la enseñanza. El mundo tampoco es justo del todo
- Piensa que tú también puedes ser árbitro algún día



- Tienes que aprender a tomar iniciativas bajo presión
- Habla con tus padres sobre tus sensaciones

#### AL ENTRENADOR/ EDUCADOR

- Motiva constantemente al niño. Estimúlalo a que tome iniciativas en el juego
- Piensa en el mañana del niño, no en el hoy
- Tus obligaciones no terminan en la formación técnica
- No seas "resultadista", sé formador y educador
- Aunque no lo quieras, establecerás un vínculo afectivo con el niño, no lo defraudes
- Eres un líder para los niños (jugadores del equipo), aprovéchalos en positivo
- Disfruta no sólo del progreso técnico, sino del personal y humano
- Forma para afrontar también el fracaso, no sólo el éxito; la vida es una mezcla de todo
- Debes saber asumir además del papel de entrenador, el de psicólogo y consejero del niño
- Ayuda a que tenga nive-

**El niño debe ser el principal protagonista de su aprendizaje como jugador y persona, siendo capaz de elegir entre las opciones que el juego le planteo y, a la vez, de autoevaluar su elección.**

les de auto evaluación y a que sea reflexivo

- No aceptes amenazas de los padres, referentes a llevarse al niño a otro equipo si no juega más tiempo, o porque juegue en otra posición.

#### A LOS PADRES

- Comparte con el niño (tú hijo) lo que significa jugar
- La formación integral deportiva también depende de ti
- Una sonrisa y tu apoyo tras una derrota es más efectiva en la formación que el aplauso tras una victoria
- No presiones al niño con el resultado
- Tus actos y palabras durante la actividad deportiva del niño deben coincidir con la línea educativa formativa que deseas para él
- Ayuda a comprender las situaciones que el niño no entienda





**El minibasket nos tiene que servir para aglutinar esfuerzos en esta vía y aprovechar sus ventajas, que son muchísimas, para formar personas y deportistas.**

- La alegría del niño por participar de un juego con un grupo de amigos, está por encima de tus intereses como “manager”

- Ayúdale a tener sensaciones de logro

- No te reflejes en el niño. No quieras ver en él aquello que tú no llegaste a ser

- No hace falta que demuestre en público tus “conocimientos” sobre el juego, el arbitraje, los contrarios o los compañeros de tu hijo

- Ayuda a entender a otros padres el valor del minibasket

#### A LOS ÁRBITROS

- Tus acciones tienen más influencia de la que piensas

- Debes dar ejemplo en todo, incluso en los errores

- Tú también estás en for-

mación, déjate aconsejar

- Disfruta de la actividad y ayuda a que disfruten los demás

- Piensa en la ilusión de los niños antes de tomar decisiones disciplinarias

- Asume un papel más pedagógico que de juez: explica a los niños tus decisiones si es necesario

- Gánate el respeto de todos, entendiéndolos y respetándolos

- No antepongas tu ego a la misión que tienes en el partido

- Debes intervenir cuando sea necesario sin interferir en el desarrollo normal del juego

El deporte como actividad educativa y formativa es quizá la herramienta más potente de la que disponemos para derribar las barreras que la sociedad crea constantemente, idiomáticas, culturales, personales...etc.

El minibasket nos tiene que servir para aglutinar esfuerzos en esta vía y aprovechar sus ventajas, que son

muchísimas, para formar personas y deportistas.

Estos niños de hoy serán personas maduras y con responsabilidades en un futuro y tendrán que demostrar con hechos la adquisición de los valores trabajados en esta época de su vida.

Espero que todo aquel que pueda leer estas líneas y no se sienta identificado con esta conducta, pueda colaborar durante los partidos, haciendo ver a los otros padres y miembros de la familia del minibasket que están a su lado, que ésta no es la vía correcta para ayudar al niño.

Si con estas líneas he podido motivar un espacio de reflexión en torno a este juego, y multiplicar así sus intervenciones en las diferentes funciones y objetivos descritos, habré conseguido transmitir el mensaje que pretendo.

El minibasket es un juego excepcional:

**¡Aprovechémoslo no sólo técnicamente!. □**

# RACER

PowerChic



**RACER**  
Reloj Oficial de la ACB





[Zeljko Obradovic]

Entrenador Panathinaikos. Posiblemente el entrenador más laureado del Continente. Con el Partizan de Belgrado, ganó la Liga y la Copa Yugoslava y su primera Liga Europea en la temporada 91/92. Campeón de Europa con el Joventut (94), con el Real Madrid (95), y dos Euroligas con el Panathinaikos (2000 y 02). Dos Copas Saporta (97 con el Real Madrid y 99 con el Benetton), y 5 ligas griegas consecutivas, además de dos Copa de Grecia (03 y 05). Del 96 al 99 dirigió la selección yugoslava con la que ganó la plata olímpica en Atlanta, el oro europeo en Barcelona, el oro mundial en Grecia y el bronce europeo en París.

# Juego de ataque continuo en todo el campo

**P**artiendo de la premisa de que el equipo está por encima de todo, ¿qué pasa si nos quieren presionar todo el campo?

Ésta es la primera pregunta que nos debemos hacer en pretemporada. Personalmente, siempre presiono todo el campo en pretemporada para mejorar ataque y defensa. No hay tiempo para pensar, 8" para pasar el campo y 24" para tirar a canasta. Sabiendo que jugaremos en ataque juego libre, vamos a ver la salida de una zona press.

Muchos equipos intentan que el base no reciba; mandan al que defiende el saque que vaya a tapar al base también. No podemos olvidar las fintas, son parte fundamental de todos los movimientos que vamos a trabajar.

Por ejemplo, hacemos sacar a un pequeño, (2), *diagrama 1*; nuestro (1) finta que va a recibir y corre cuando salta. (4) va al lado contrario y (2) tiene que pasar bien, e



intentar recibir con espacio, sin pegarse al balón ni a la línea de fondo.

*Hay que corregir a la defensa para mejorar nuestro ataque.* Yo no hago ayudas desde la esquina al centro, desde el lado fuerte, defendiendo el tiro, *diagrama 2*. Si hacemos 3 ó 4 rotaciones es una buena defensa; si hacemos 5 ó 6 es la "leche", porque ganamos siempre.

Si en el bloqueo directo cambian, (4) corre y (1) y (3) se colocan en esquinas diferentes; hay que buscar siem-

pre la superioridad en ataque, tanto en número como físicamente, *diagrama 3*.

Si la defensa presiona al que saca para que no vuelva a recibir, podemos hacer un bloqueo ciego de (4) a (2), *diagrama 4*.



DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2

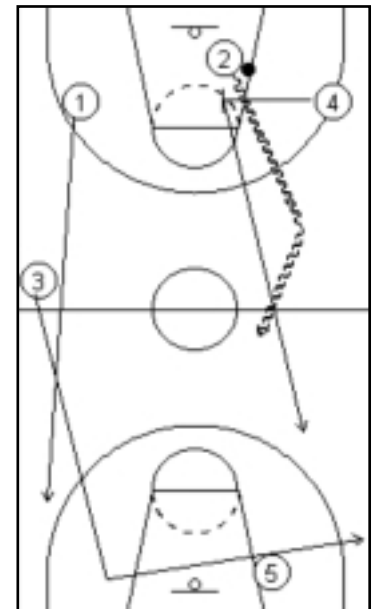


DIAGRAMA 3

Si después de este bloqueo seguimos sin poder hacer el pase, tenemos que trabajar un bloqueo directo de (4) a (1), *diagrama 5*.

Además nos podemos encontrar que el defensor de (3) sube a mitad de campo para crearnos más problemas. Si no hay bloqueo de (4), éste debe fintar y volver cambiando de lado por su espalda. Si pasa esto estamos en peligro de hacer "8" para pasar el campo.

Cuando nos presionan, trabajo mucho el pick and roll entre (1) y (5) o (2) y (5), siempre y cuando no hay superioridad; si hacen cambio defensivo, (1) ataca con paciencia al defensor de (5), *diagrama 6*.

Si quieres castigar este cambio defensivo, buscamos al poste desde el alero, y si lo defienden por delante colocamos aleros con un poste alto, *diagrama 7*.

Si la defensa del pick and



roll pasa por detrás, ponemos un segundo bloqueo, entre los dos mismos jugadores y de manera consecutiva al anterior, lo que hace que sea mucho más difícil de defender, *diagrama 8*.

Si hacemos primero el

pick and roll y luego pasamos a un alero, continuamos con corte de UCLA. Si (5) que hace el bloqueo de este corte, no es tirador de triples, se va al poste bajo del lado contrario y (4) sube, *diagrama 9*.

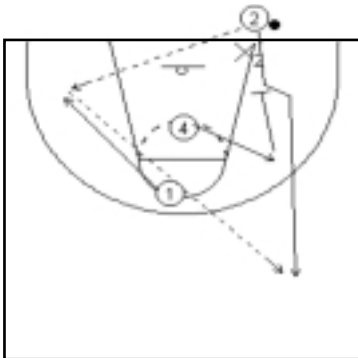


DIAGRAMA 4

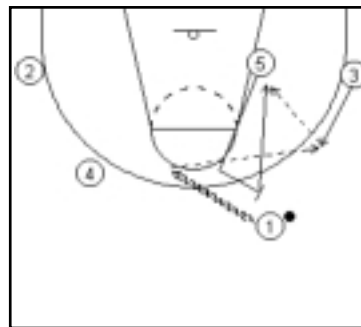


DIAGRAMA 6

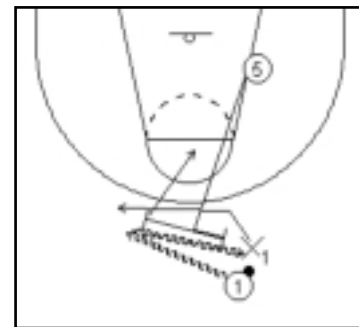


DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 5

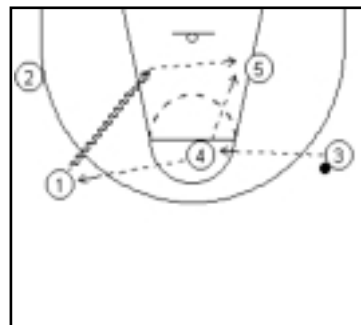


DIAGRAMA 7

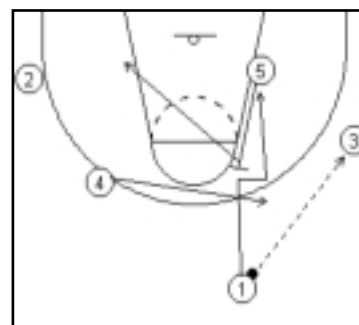


DIAGRAMA 9





Si la defensa reacciona ayudando con (5), hacemos bloqueo indirecto a (4), *diagrama 10*, para que el lado fuerte trabaje. Bloqueamos en el lado débil al tirador para encontrar este pase o para meter balón dentro en la continuación de (5).

Si no es posible, pick and roll otra vez. Tenemos que insistir en castigar el cambio defensivo con balón interior, *diagrama 11*.

Si nuestro (4) mete de fuera, recibe fácil, y sino podemos jugar entre postes alto-bajo. Hace tiempo vi un video NBA, en el que la defensa atacaba el balón en el pick and roll, el base protegía



el balón y jugaba una salida en reverso, la habilidad y rapidez de este movimiento, sin hacer pasos, es muy grande. Si no disponemos de jugadores con esta capacidad física y coordinación, tene-

mos que insistir en el pick and roll.

Marco como norma que nuestro (5) esté siempre en el lado del balón. Si son muy agresivos en la línea de pase al alero, éste se abre y busca puerta atrás con el poste o se marcha botando de allí y sigue, *diagrama 12*.

Si defienden con ayudas en esta puerta atrás, obliga-

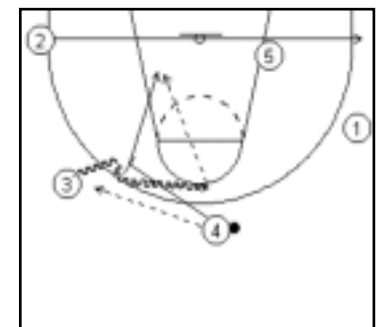


DIAGRAMA 12

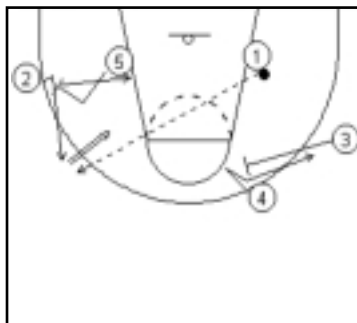


DIAGRAMA 10

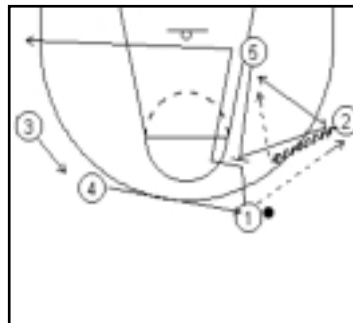


DIAGRAMA 11

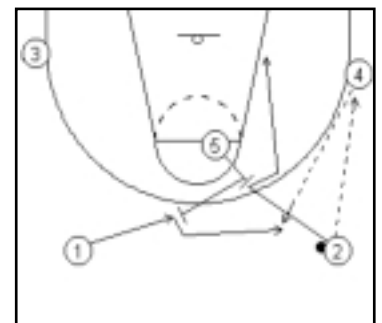


DIAGRAMA 13



mos que (5) se anticipe y se ponga por delante de su defensa, pudiendo recibir incluso en mitad de la zona y continuar con tiro o pase al poste que ha bloqueado anteriormente.

A veces para sorprender a la defensa, se cambia en el último segundo el lado de donde queremos hacer el bloqueo. Esto requiere, a parte de coordinación o timing entre los dos atacantes, una velocidad en el cambio de dirección de nuestro poste, mayor de lo habitual.

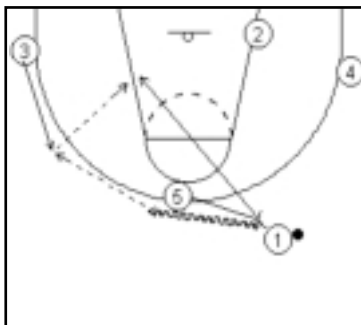


DIAGRAMA 14

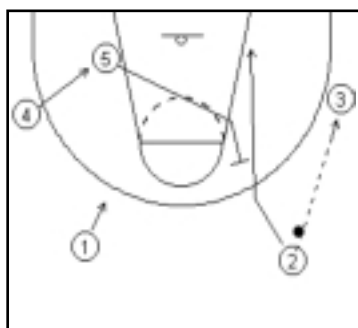


DIAGRAMA 15

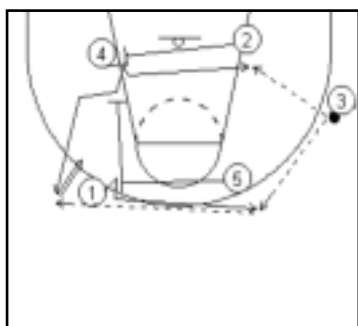


DIAGRAMA 16

También utilizo un juego con dos bases arriba, la esquina para un tirador y la otra para nuestro (4), *diagrama 13 y 14*.

Buscamos las puertas atrás que se generan, con (5) bloqueando, bloqueo indirecto exterior y bloqueo directo. Se puede jugar por los dos lados igual, pero siempre hay que buscar el juego interior, llevando el balón donde tenemos ventaja, con un pase picado o bombeado.

Otros sistemas donde el

(5) cae, se hunde en la zona y nuestro (4) sale arriba, se pueden producir sobretodo si cambian en defensa.

Por ejemplo, el poste bloquea a su hombre, para liberar el tiro del exterior, *diagrama 15 y 16*. (4) podría salir también por arriba.

En otra situación de todo campo, el base ataca el lado del trap en que esté el poste defendido. (2) deja espacio y (5) sale a recibir, *diagrama 17 y 18*.

Todos tienen que correr. □

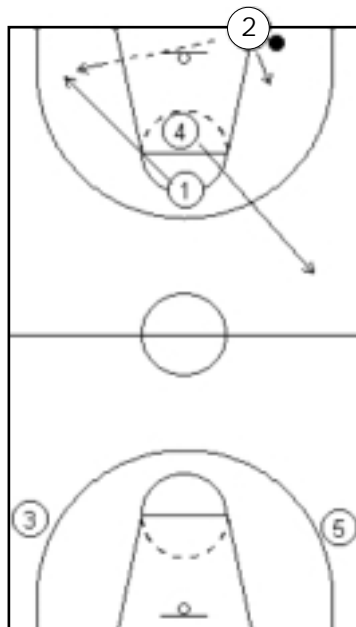


DIAGRAMA 17

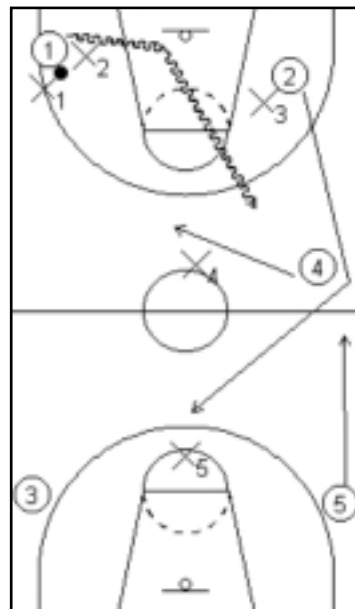


DIAGRAMA 18



Rafael Sanz

Entrenador Tenerife, LEB-1. Desde 1990 hasta el 97 trabajó en la cantera del Colegio Salesianos de Córdoba. Los dos años siguientes entrenó al CB Montilla en la antigua Segunda Nacional y en la campaña 99-2000 pasó a dirigir al Cajasur en LEB, equipo con el que jugó dos playoffs consecutivos de ascenso. En el 2001 pasó al La Palma canario que dirigió durante cinco temporadas, dos en LEB-2 y tres en LEB-1.

# Organización defensiva en individual contra las penetraciones por línea de fondo

Partiendo de la base que el éxito defensivo radica en una correcta responsabilidad individual en la defensa al balón, analizamos las ayudas y rotaciones a partir de una penetración por el fondo.

La idea defensiva primaria, en nuestro juego, se basa en evitar que el balón esté o vaya al centro. A partir de esta norma cimentamos la construcción de nuestra defensa. Por lo tanto, las líneas de banda y fondo son las direcciones a las que pretendemos orientar el balón (*diagramas 1 y 2*).

Cuando se produce una penetración por el fondo producto de un desborde al defensor del balón, si no hay desborde no hay ayuda, nuestra idea es que sea un hombre grande, (4) ó (5), el encargado de ir a la ayuda. Debemos ir midiendo la velocidad a la que se produce la penetración, para decidir si queremos forzar la falta en ataque o si buscamos el tapón. Mirar a los ojos del jugador con balón nos puede ayudar a adivinar las inten-



ciones de finalización del atacante, sean las de pasar o las de tirar. Entrenar el momento de ayudar y el cómo hacerlo es un apartado fundamental en la construcción de una defensa (*diagrama 3*).

Mostraremos varios ejemplos de penetración por línea de fondo con diferentes estructuras ofensivas. Cuando un pívot juega abierto y el otro interior, las rota-

ciones implican a los jugadores que están situados en el lado de ayuda. En nuestra filosofía está que desde el lado de balón no se produzcan ayudas largas, por lo tanto el defensor del poste alto no realizará la 1ª ayuda (*diagrama 4*). "Ayudar a la ayuda" es un concepto que debemos inculcar a los jugadores para dotar de confianza a nuestra defensa y sus

DIAGRAMA 1

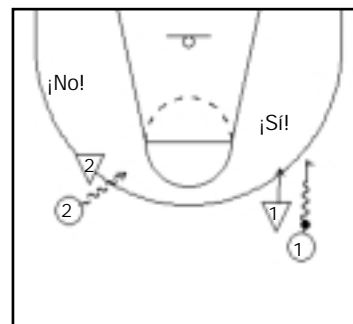
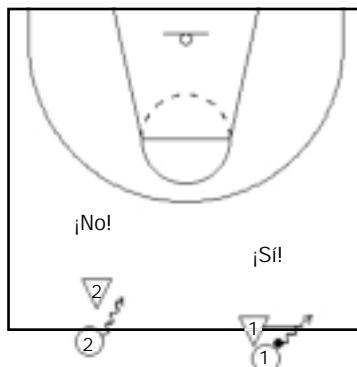


DIAGRAMA 2

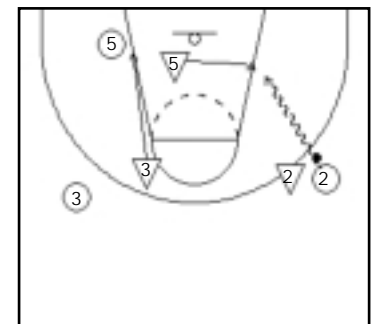


DIAGRAMA 3

defensores. (X2) irá al pase de salida fuera para (3) ó (2) (*diagrama 5*). (X5) recupera con su par, y (X3) que ha hecho la 2ª ayuda -fundamental hacerla antes que el interior haya ganado dentro de la zona- recuperará con el exterior libre, en este caso (2).

Una disposición ofensiva que aparentemente dificulta la penetración por el fondo, sitúa el poste medio del lado del jugador con balón ocupado (*diagrama 6*). Si el interior es capaz de bloquear al defensor que le defiende por delante o en 3/4 por delante, dejará un hueco que puede ser aprovechado por el jugador con balón. (X4) está bloqueado y tendremos que ayudar desde el lado contrario (*diagrama 7*). Siendo la estructura de ayudas y rotaciones la misma que en el ejemplo anterior.

Cuando el equipo atacante se coloca con sus dos pivots fuera de la zona, la

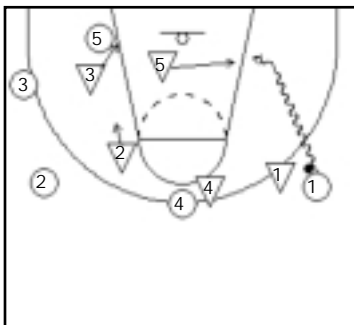


DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 6

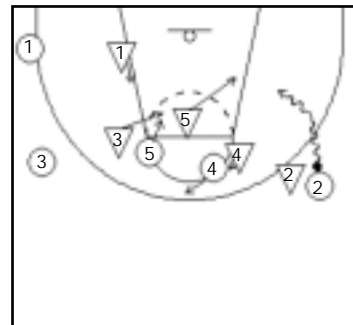


DIAGRAMA 8

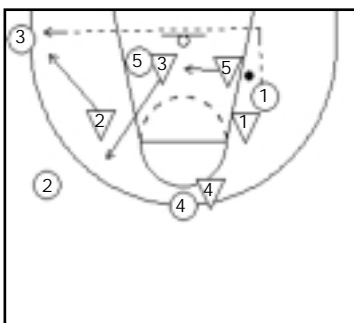


DIAGRAMA 5

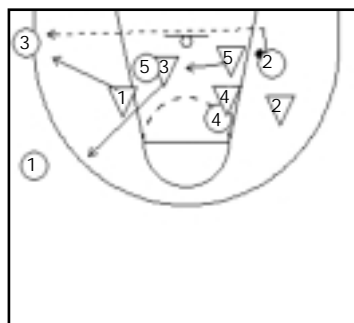


DIAGRAMA 7

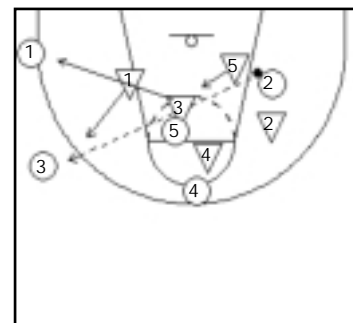


DIAGRAMA 9





norma es ayudar con el interior más alejado del balón. Es decir, ayudamos con el pivot del lado de ayuda (*diagrama 8*). (X3) debe seguir los pasos de (5) que acompaña la penetración para que le doblen el balón y realizar la 2ª ayuda evitando una bandeja. (X1) irá al pase de salida (*diagrama 9*).

Una disposición que dificulta la idea de ayudar con un interior en primera instancia es la que mostramos en el *diagrama 10*, aunque la saturación de jugadores grandes en el lado de balón es evidente, un bloqueo del poste bajo dejaría pinchado a nuestro defensor interior, si (4) es un buen tirador fijaría la ayuda de su par. En esta ocasión, sí que ayudamos con un exterior, el último hombre de nuestra defensa debe realizar al 1ª ayuda (*diagrama 11*). Dependiendo la recuperación contra el (1), rival de la distancia entre (X4) y dicho jugador, y de la capacidad de (X3) de defender la entrada al rebote de (4) desde el poste alto (*diagrama 12*). (X1) siempre iría al pase de salida.

Por lo tanto, pretendemos que el equipo no piense que las ayudas son la panacea de la defensa. Una buena defensa parte de una correcta defensa al balón, pero como es difícil tener todo y algo hay que ceder defensivamente, más vale que si nos rom-



pen lo hagan por el fondo. Si es así, queremos ayudar con un grande (X4) ó (X5), que siempre va a tapar más huecos y va a dificultar la finalización en mayor medida. La excepción es el último ejemplo que hemos puesto. La defensa de ayudas no está

hecha para equipos con jugadores egoístas que piensan en estar cerca del aro para coger los rebotes fáciles que van a las estadísticas. Dureza en el 1c1 y altruismo en las ayudas y las rotaciones son los ingredientes para el éxito defensivo. □

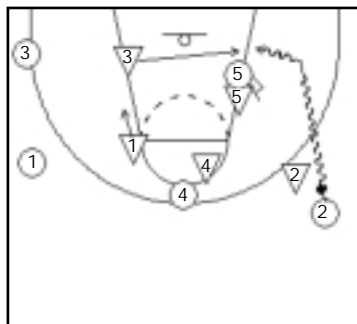


DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 12

# Colección de libros Aeeb



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



EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS  
EN SITUACIONES REALES DE JUEGO

Por:  
JAVIER IMBRODA  
y HUBIE BROWN

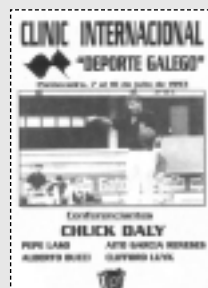
Precio: 6 € + gastos de envío



500 EJERCICIOS PARA UN BASKET VELOZ

Por:  
ALESSANDRO DEL FRED

Precio: 9 € + gastos de envío



CLINIC INTERNACIONAL  
"DEPORTE GALEGO"

**Conferenciantes**  
CHUCK DALY  
PEPE LASO  
AITO GARCIA RENESES  
ALBERTO BUCCI  
CLIFFORD LUYK

Precio: 9 € + gastos de envío



CLINIC INTERNACIONAL  
"V CENTENARIO-ISLA DE TENERIFE"

**Conferenciantes**  
PAT RILEY  
ETTORE MESSINA  
ANTONIO DIAZ MIGUEL  
LOLO SAINZ  
AITO GARCIA RENESES

Precio: 9 € + gastos de envío

PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO a la AEEB:

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



Julio Lamas

Entrenador Ben Hur. Uno de los técnicos argentinos más laureados. Empezó su trayectoria deportiva en el Sport Club Cañada Gómez, equipo con el que quedó subcampeón argentino; tres años más en el Olimpia Venado, con el que llegó al subcampeonato panamericano en el '94, y posteriormente dio el salto al Boca Juniors ganando la liga argentina. Estuvo dos años al frente de la Selección Nacional, plata en el sudamericano y bronce en el Torneo de las Américas del '99. Entrenó al Tau, luego al Obras Sanitarias y, de vuelta a España, al Lucentum de Alicante, campeón de LEB y ascenso a la ACB, y posteriormente al Real Madrid. Tras su vuelta a Argentina, con el Ben Hur ha ganado la liga argentina y el campeonato sudamericano de clubs.

# Movimiento bloqueo central

**E**l objetivo es lograr una ventaja para hacer llegar el balón al poste alto.

(1) con el balón, juega un bloqueo directo con (5); esta acción la usamos como distracción, provocando en la defensa un stop y cambio entre pivotes, *diagrama 1*. Es cuando (4) recibe el balón, *diagrama 2*, ya tenemos las distintas opciones:

**1ª Opción:** tiro frontal de (4) si la defensa cierra la ayuda sobre (5).

**2ª Opción:** (4) juega alto-bajo con (5) si éste consigue una posición ventajosa cerca de la canasta.

**3ª Opción:** penetración de (4) atacando en 1c1 a su defensor y eventual doblaje a (5), si hay ayuda interior, o a los perimetrales (1), (2) y (3), si la ayuda llega desde el exterior.

Si no podemos desarrollar ninguna de las opciones anteriores podemos continuar, *diagrama 3*, con un bloqueo directo con (3), que ha recibido, y "pop out" para lanzamiento a canasta en la continuación de (4) o penetración de (3), mientras (5) va a ocupar el poste alto en la eventualidad de que le doblen la pelota.

A partir de aquí podemos



utilizar distintas variantes del bloqueo central en función de las reacciones defensivas.

Después de realizar varias veces la acción anterior, si el defensor de (4) no hace el

cambio defensivo porque (4) es peligroso con el tiro, después del bloqueo directo, (4) juega la continuación hacia el perímetro de la siguiente manera, *diagrama 4*:

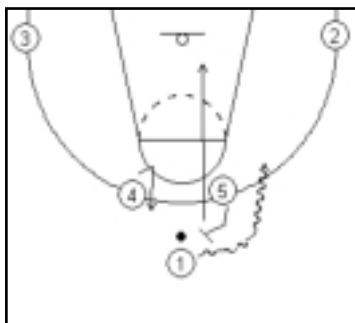


DIAGRAMA 1

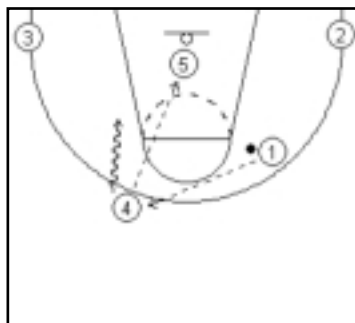


DIAGRAMA 2

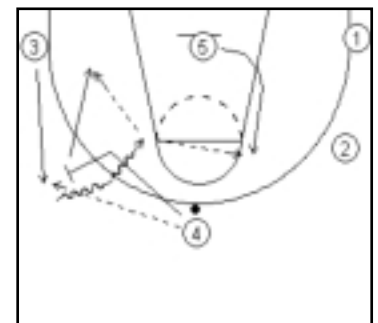


DIAGRAMA 3



➡ (1) juega pick and roll con (4); éste bloquea y se abre a línea de tres puntos, mientras (5) se va rápidamente al poste bajo del lado del balón.

En esta acción ofensiva, si los defensores no ayudan muy fuerte sobre el base y (4) da un buen bloqueo a (1), éste tiene una muy buena situación para ir hacia la canasta en penetración con bote.

Además (1) tiene un buen ángulo de pase interior hacia (5).

Si el defensor de (4) ayuda y recupera, es cuando (1) dobla el pase a (4), que recibe de frente a la canasta con las opciones habituales, *diagrama 5:*

**1ª Opción:** Lanzamiento frontal.

**2ª Opción:** Alto-bajo con (5).

**3ª Opción:** Penetración y doblar a (5) (interior), o hacia (1), (2) y (3) (perimetrales).

Utilizamos una variante del bloqueo central cuando la defensa tiene extremo cuidado con (4); realizamos un bloqueo de (5) a (4), para provocar un desajuste defensivo. Si esto se produce, (4) puede sacar ventaja con su velocidad ante la defensa de un (5) más grande pero más lento.

Además nuestro (5) se



queda con un defensor más pequeño cerca de la canasta, *diagrama 6.*

La mecánica del movimiento consiste en un pick and roll inicial de (1) con (4). Y siguiente bloqueo indirecto

de (5) a (4), yéndose a continuación al poste bajo del lado del balón.

En este momento (1) puede dar el balón interior a (5), o doblarlo a (4) para que aproveche las opciones ante-

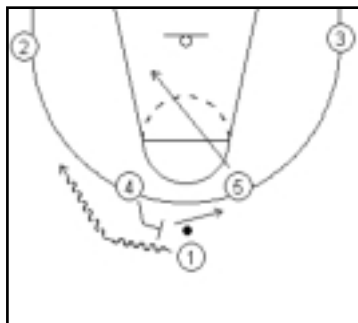


DIAGRAMA 4

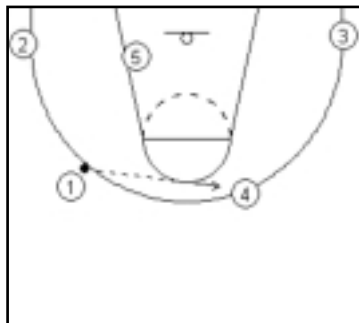


DIAGRAMA 5

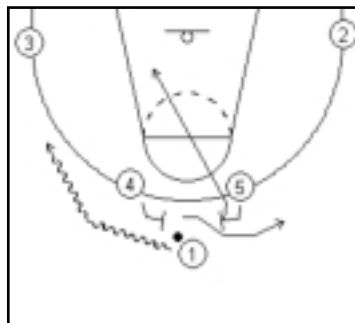


DIAGRAMA 6





riormente explicadas, *diagrama 7*.

Vamos ahora a crear un movimiento para penetrar desde el poste alto.

Iniciamos con una alineación en 1-4 alta y el objetivo es hacer llegar el balón al poste alto, para generar una ventaja decisiva, *diagrama 8*. La secuencia del movimiento es la siguiente:

(2) inicia con un corte por arriba recibiendo bloqueos de (4) y (5). (3) corta abajo recibiendo un bloqueo de (4).

(1) pasa el balón a (2).

Cuando esto suceda, (1) corta lo mas rápido posible a la esquina del lado del balón, *diagrama 9*. Mientras tanto, (5) bloquea a (4) lo más profundo posible, y éste corta arriba buscando la mejor opción tanto desde la línea de tiros libres como desde la de triples.

Es importante la decisión que tome (4), *diagrama 10*, en



función del espacio que ocupe tanto (5) interior como

los tres jugadores de perímetro que deben estar por fuera de la línea de tres puntos.

Para finalizar el movimiento, (4) cambia el balón de lado hacia (3), *diagrama 11*, y posteriormente juega un bloqueo directo buscando la mejor opción ofensiva en colaboración con (3) que puede penetrar, doblar a (4), que ha continuado hacia la línea de fondo, o hacia (5) que pasa a ocupar espacio a la altura del tiro libre. □

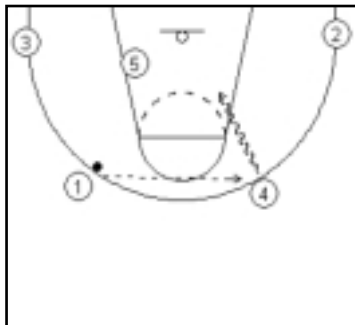


DIAGRAMA 7

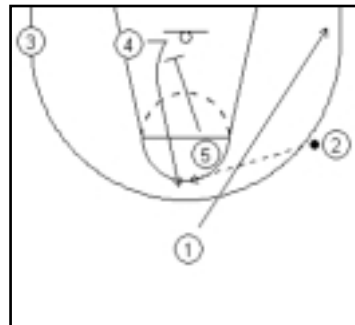


DIAGRAMA 9

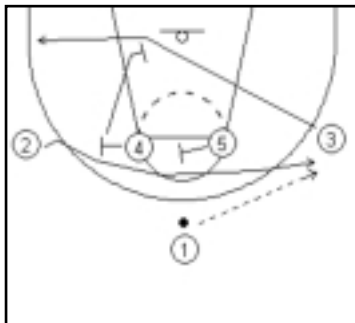


DIAGRAMA 8

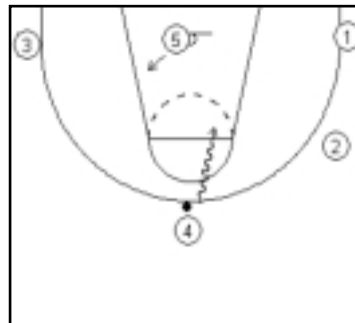


DIAGRAMA 10

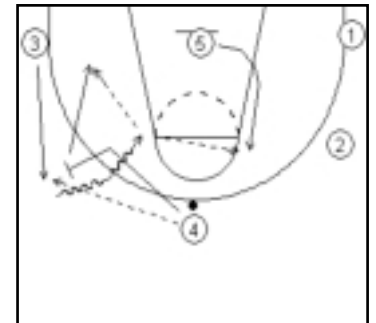


DIAGRAMA 11

# COLECCION DE VIDEOS AEEB



## TEMAS

Ataque contra individual (**Brown**): Jugadas de fondo y banda (**Brown**): Situaciones de ataque rápido (**Julbe**): Principios de ataque contra zona (**Messina**): Técnica y táctica de la defensa individual: principios y ejercicios (**Messina**): Contraataque secundario: transición (**Pfund**): Trabajo de los hombres altos en ataque: técnica y táctica (**Pfund**).

Precio: 24 € + gastos de envío



## TEMAS

Sistema de ataque para jugar con un pivot decisivo (**Hill**): Ventajas de la defensa individual con un pivot intimidador (**Hill**): Desarrollo del juego en ataque sin señalizaciones (**Hill**): 1c1: Táctica individual (**Hill**): Fundamentos de ataque. Juego en función de la defensa (**Imbroda**): Ejercicios para mecanizar un sistema de ataque contra defensa individual (**Imbroda**): Ejercicios para motivar la agresividad del jugador (**Obradovic**): Construcción de la defensa individual en medio campo (**Obradovic**): Contraataque y transición (**Sainz**): Ataque contra zona (**Sainz**): Posibilidades ofensivas del "Pick and roll" (**Scariolo**): Táctica defensiva. Diferentes maneras de defender la misma acción (**Scariolo**).

Precio: 24 € + gastos de envío



## TEMAS

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

Precio: 24 € + gastos de envío



## TEMAS

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

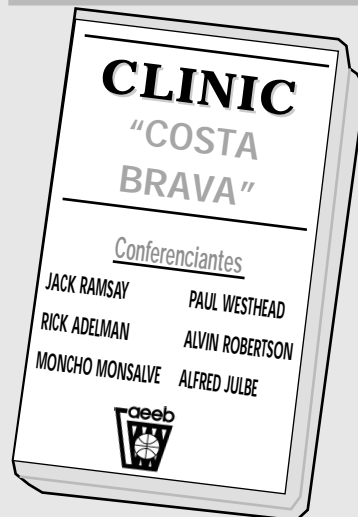
Precio: 24 € + gastos de envío



## TEMAS

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

Precio: 24 € + gastos de envío



## TEMAS

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

Precio: 24 € + gastos de envío

PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO: ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO  
Fernán González, 18 - bajos dcha. • 28009 Madrid • 91 575 21 81 - 91 575 35 65 • Fax 91 577 50 73



Andreu Casadevall

Entrenador ACB. Comenzó en las categorías inferiores del Santa Coloma, equipo que dirigió durante dos temporadas en Primera B. Su dilatada trayectoria como entrenador le ha llevado desde el CajaBadajoz hasta el Liria, que consiguió ascender a la ACB en la temporada 90/91, Lugo, Huesca y Fuenlabrada. Tras un año sin entrenar, volvió al frente del Alicante en LEB en la temporada 98/99, equipo con el que consiguió el ascenso a la ACB al año siguiente. En la temporada 2001/02 estuvo al frente del Ciudad de Huelva (LEB) y después dos temporadas dirigiendo al Breogán de Lugo. Su último equipo ha sido el Lleida (LEB).

# Defensa "match-up"

Para introducir este artículo, queremos hablar acerca de una defensa que se sitúa en un camino intermedio entre la defensa individual y la defensa en zonas.

Hablaremos de las famosas defensas "match - up". Dentro de estas defensas tan trabajadas por grandes entrenadores, vamos a desarrollar nuestras normas defensivas generales y ajustes que hemos ido trabajando a lo largo de nuestro periodo de entrenamientos.

El contexto en el que vamos a desarrollar esta aportación se realiza en base a una experiencia práctica, con un equipo que disponía de jugadores interiores con movilidad, capaces en un momento dado de defender a exteriores, con lo que se podían desarrollar cambios defensivos en algunas situaciones que después comentaremos.

Todo ello es fruto del estudio de nuestro equipo y de las opciones defensivas que a nosotros nos daban mayor rendimiento.

El **guión** del artículo es el siguiente:

- ✓ Objetivos
- ✓ Norma básicas
- ✓ Posiciones iniciales



- ✓ Posibles desajustes defensivos
- ✓ Conclusiones
- **Objetivos :**
- ◆ Generar una defensa

- agresiva que mejore la mentalidad del equipo y que sea capaz de cambiar ritmos propios defensivos.
- ◆ Favorecer la comunica-

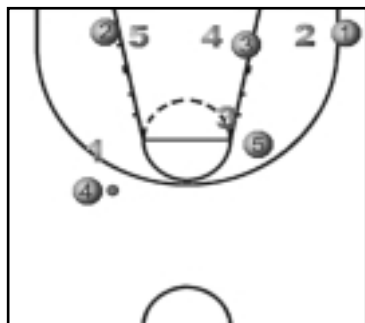


DIAGRAMA 1

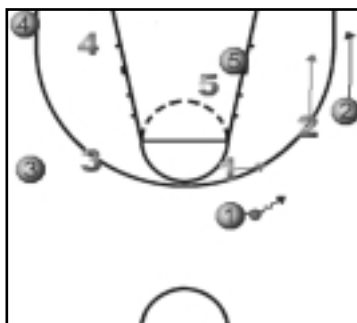


DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 3



ción defensiva y la cohesión por la tarea del equipo.

♦ Utilizar esta defensa como alternancia de nuestra defensa base.

♦ Disponer en la medida de lo posible el mayor tiempo a nuestros jugadores interiores cerca de la canasta y exteriores en el perímetro.

Defendiendo en las posiciones en las que nuestros jugadores se sientan más cómodos y el rival no nos pueda castigar.

♦ Mejorar el tono defensivo con la subida de las líneas de pase, basada en la capacidad de anticipación en la primera línea defensiva.

♦ Romper ritmo ofensivo rival.

♦ Confundir en la elección de los sistemas ofensivos del equipo rival.

♦ Crear incerteza al rival para obligarles a distinguir si atacan contra individual o zona.

➤ **Normas básicas:**

♦ Mantener siempre que se pueda a los interiores protegiendo la zona y los exteriores defendiendo a los jugadores del perímetro, *diagrama 1*.

♦ La defensa del jugador con balón

● La misma defensa que en individual, basada en la agresividad y en las lecturas del rival.

● Defensa del jugador con balón en posición central sin



orientación de pies, defendiendo el balón.

● Orientación de pies hacia el fondo o esquina al jugador en 45°. Negación del centro.

● Defensa de poste medio eliminando la opción de línea de fondo, con el objetivo de

reducir espacios. Para ello es clave la colaboración con fintas de exteriores.

♦ La defensa del jugador sin balón en el lado fuerte

● Defensa agresiva en línea exterior para anticiparnos.

● Defensa en negación a los jugadores interiores para

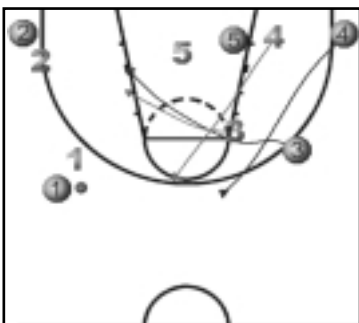


DIAGRAMA 4

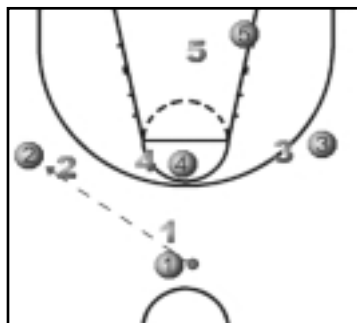


DIAGRAMA 5

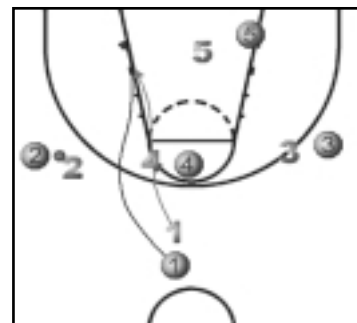


DIAGRAMA 6



impedir que lleguen balones dentro.

♦ La defensa en el lado débil

- Todos los jugadores en la zona cerrando espacios y activos para llegar a posibles inversiones, *diagrama 2*.

- Es el lugar donde se pueden hacer intercambios entre jugadores.

- Es el lugar donde debemos deshacer los miss match (desajustes defensivos).

♦ La defensa de los cortes

● De lado fuerte a lado débil:

- Se siguen y si se puede se cambian para mantener las normas defensivas de exteriores fuera e interiores dentro, *diagrama 3*.

- Se siguen y se mantienen en ayudas cuando se está ya en lado débil.

● De lado débil a lado fuerte:

- Se siguen siempre, *diagrama 4*.

- Se anticipa el corte y se obliga el cambio de ángulos.

- Se trabaja con body - check.

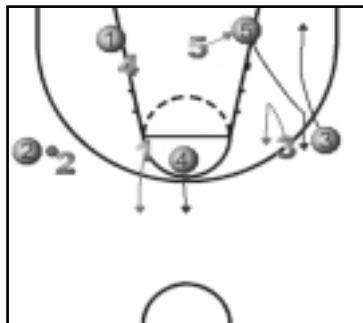


DIAGRAMA 7

- Se defiende en anticipación la línea de pase.

● Cortes verticales de exterior a interior

- Se siguen hasta que se pueden intercambiar con otro jugador para quedar en la disposición de interiores en la zona y exteriores en el perímetro, *diagrama 5 y 6*.

- Esta opción se producirá

cuando haya un jugador en el poste alto con lo que se podrá hacer el intercambio directo, si el interior está en el poste medio no se podrá producir ese relevo directamente, *diagrama 7*.

● Subidas verticales de interiores

- Se persigue en hombre a hombre, *diagramas 8 y 9*.

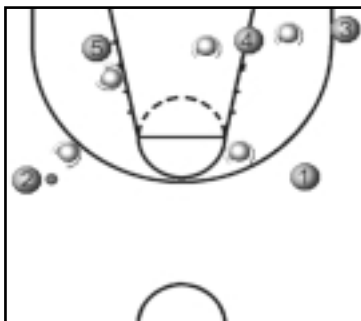


DIAGRAMA 8

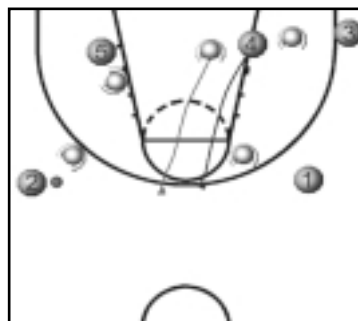


DIAGRAMA 9

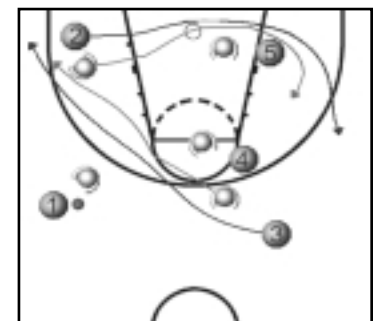


DIAGRAMA 10





- Body-check
- Anticipación
- Agresividad línea de pase
- *Cortes por línea de fondo*
- Se persiguen siempre, *diagrama 10 y 11.*
- Se persigue hasta que llega al lado débil que se mantiene en ayudas
- Si es un corte de lado débil a lado fuerte por el fondo mantenemos

las normas previas.  
 ♦ La defensa de los bloqueos indirectos, *diagramas 12 y 13.*

- Entre exteriores cambio automático
- Entre interiores cambio automático
- En bloqueos relacionados exterior – interior: (como en individual)
- Exterior:

1. Impide salida
  2. Body-check
  3. Persigue
- Interior:
    1. Impide bloqueo y reduce ángulos
    2. Flash
    3. Dependiendo del tipo de acción del exterior (riza o se abre)
      - Flash y retorno
      - Cambio. □

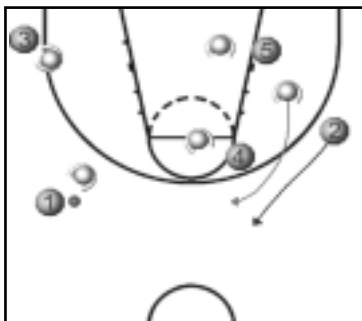


DIAGRAMA 11

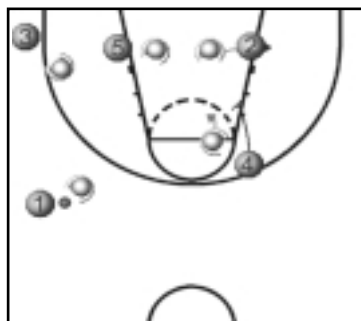


DIAGRAMA 12

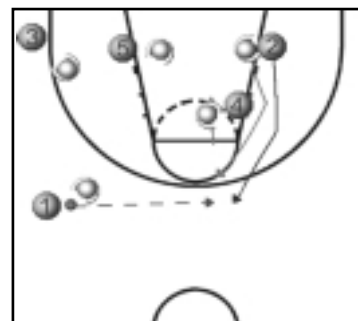


DIAGRAMA 13



▲ Toda la expedición en St. John's.



▲ El presidente de la Aeeb con Lou Carnesecca.

# Experiencias Americanas

## ■ Chiqui Barros

Segunda experiencia en los Estados Unidos. La primera, el pasado año, nos había llevado a la costa Oeste. Ahora, tocaba la costa Este y principalmente dos ciudades básicas en la historia del baloncesto: **Nueva York** y **Boston**.

El viaje tiene, de por sí, un enorme interés turístico. Estas dos grandes ciudades merecen ser visitadas por sí mismas; si además le añadimos el aliciente del baloncesto, entonces...

El primer contacto lo tuvimos con las universidades de la NCAA.

En uno de los más populares barrios de Nueva York, Queens, visitamos la universidad de **St. John's**, la mítica Red Storm ("Tormenta Roja"). Ahí, nos recibió el gran **Lou Carnesecca** junto a todo su equipo de colaboradores.



▲ El Madison, uno de los templos del basket.

Lou es un "dios" en la universidad. A pesar de estar jubilado, resulta omnipresente, todo gira a su alrededor. El respeto que se le tiene es imposible de cuantificar. Su amabilidad, humildad y educación, muy difícil de encontrar. Todas las puertas están abiertas. Además la organización y la estructura rozan la perfección.

Viajar con la AEEB facilita las cosas, pero si, además, está **Lluís Cortés**, mucho más.

A muchos convendría ver el cariño y el respeto que por aquí se le profesa. Muchas veces, demasiadas, se valora lo que tenemos mucho más fuera que en casa. Para ellos es, mercedamente, uno de los grandes.

Tras pasar la tarde en las instalaciones de la universidad, acudimos al pabellón, al "**Carnesecca Arena**", a presenciar el partido **St. John's-St. Francis**, en el que los locales vencieron con claridad en medio de un gran ambiente estudiantil y de aficionados al buen baloncesto.

Aquí nos encontramos con muchas defensas de zonas-tanto de ajuste como zona press-, algo lógico, puesto que no hay buenos tiradores exteriores, al menos tal y como los entendemos nosotros. En ataque pudimos apreciar una continua utilización de situaciones de 2c2, tanto en bloqueo directo como en mano a mano-incluso contra las zonas- y mucha búsqueda, dentro del orden, del juego en movimiento.

La segunda experiencia universitaria llegó en Boston, en la famosa **Boston College**, clara candidata este año, al menos, al "Sweet Sixteen", o sea entre las dieciséis mejores universidades del país.

La dirige **Al Skinner**, en sus tiempos de jugador gran anotador en las filas del **Joventut** de Badalona, equipo con el que llegó a ganar la **Copa Korac**.

Habían jugado la noche anterior y volvían a hacerlo la siguiente, por lo que la sesión de entrenamiento se centró en tiro



Carnesecca y Lluís Cortés.

S ■ ■ ■



▲ En Springfield, delante del Hall of Fame.

y técnica individual. Todo el trabajo, cronometrado, lo realizaron los ayudantes bajo la supervisión del Head Coach. La mejor lección recibida estuvo en la importancia que dan a lo básico-agarre de balón, levantarlo del suelo, "Mikan-drill", uso de ambas de manos, áreas de tiro...-y que los ejercicios son sencillos, simples y efectivos.

Contemporáneamente a la experiencia universitaria, vivimos la de los profesionales, con cuatro partidos en directo: dos en el Madison (**Knicks-Raptors** y **Knicks-Grizzlies**) y otros dos en el Garden (**Celtics-Grizzlies** y **Celtics-Suns**).

El ambiente, especialmente el del Garden, es diferente. Hay que estar allí para verlo y sentirlo.

Además, **Jorge Garbajosa**, **Juan Carlos Calderón** y **Pau Gasol** nos atendieron – al igual que **Walter Szczerbiak** – de una manera sensacional tras los partidos.



▲ Con Pau Gasol.

De entre todos los partidos, sin duda el mejor fue el último. Boston y Phoenix disputaron un gran partido; unos buenos Celtics plantaron cara a uno de los estilos más atractivos y atrayentes de la NBA, el de los Suns. Verlos, merece la pena.

Porque, si en una cancha de baloncesto, entre algunos muy buenos jugadores, está **Steve Nash**, no van a faltar ocasiones de divertirse y aprender. Su interpretación, conocimiento del juego y capacidad de resolver las situaciones de 2c2 es prodigiosa. Verle jugar en directo compensa todo un viaje así. Es el arte de pasar, y su equipo, un curso de cómo jugar los espacios, el mano a mano y el bloqueo directo.

Fue, en definitiva, una maravillosa experiencia en la que tampoco faltó el turismo ni la obligada visita al **Hall of Fame**, excepcional museo del baloncesto, con unas instalaciones únicas para honrar la historia de nuestro deporte, en un estado, **Massachusetts**, en el que el baloncesto es religión, ■



▲ Con Calderón y Garbajosa.

# Actividades Aeeb



## Clinic de Navidad en Zaragoza

**Alfonso Alonso**, ayudante de Aíto García Reneses en el DKV Joventut; **Pedro Martínez**, entrenador del Mann Filter Zaragoza de la Liga Femenina; **Josep Alemany**, responsable del programa de detección de talentos de la FEB; **Francisco Romero**, licenciado en Psicología; y **Alfonso Pomar**, entrenador del Universidad de Zaragoza de Liga EBA desarrollaron temas de gran interés para todos los días 23 y 24 de diciembre de 2006, en las instalaciones del colegio Compañía de María de ZARAGOZA. □



## III Clinic Internacional "Lugo es Basket"

Los pasados días 6 y 7 de enero de 2007 se celebró en el Palacio Provincial dos Deportes de Lugo el III CLINIC INTERNACIONAL "LUGO ES BASKET".

Durante estas fechas navideñas **Javier Muñoz**, **Chete Pazo**, **Daniel García**, **Juan Corral**, **Chiqui Barros** y **Carlos Cortés** disertaron sobre distintos temas de interés para todos los entrenadores asistentes. □



## Clinic de Reis 2007 (Eivissa)

El pasado 7 de enero de 2007 en el Pavelló Blanca Dona (Eivissa) tuvo lugar el CLINIC DE REIS 2007 en el que **José Luis Cortés** y **Curro Segura** depar-



tieron sobre las Vivencias de los entrenadores de la AEEB en el viaje a EEUU y el Juego de 3c3 a partir de media cancha, respectivamente. □

## II SEMANA DE ENTRENAMIENTOS

**D**espués del éxito de la pasada temporada, se ha puesto en marcha por segundo año consecutivo el programa "SEMANA DE ENTRENAMIENTOS 2007".



▲ El grupo de trabajo que estuvo en los entrenamientos del Unicaja junto con Sergio Scariolo.



Tras el consiguiente proceso de selección, grupos reducidos de jóvenes entrenadores iniciaron su participación en esta interesante actividad -organizada en colaboración con los técnicos y clubes de la más importante competición nacional- en la que nuestros socios tienen la oportunidad de asistir activamente a las sesiones de entrenamiento de dichos clubes. □

## CLÍNICA FORMACIÓN NAVIDAD 2006

**C**elebrado en el Pabellón Serrerías de Molina de Segura (Murcia) el 17 de diciembre de 2006 y organizado por la Asociación Murciana de Entrenadores de Baloncesto. Los conferenciantes fueron **Ramón Jordana** (Director de la Siglo XXI de Barcelona y Coordinador de las categorías inferiores de la Selección Española Femenina) y **Antonio Carrillo** (Colaborador de la Federación Catalana de Baloncesto y autor de varios libros sobre formación en escuelas). □

## II JORNADAS DE DIRECCIÓN DE CLUBS DE BASE

**L**a Federación Vizcaína de Baloncesto, con la colaboración de la AVEB, ASFEDEBI, Federación Vasca de Baloncesto y la coordinación técnica de Future & Sport, organizó en Bilbao las II Jornadas con el objetivo de ayudar a desarrollar y consolidar las estructuras deportivas de los clubes de base. Las fechas fueron el 18 y 19 de Diciembre de 2006. □

# Actividades Aeeb

## CLÍNIC "NADAL'2006/ CIUTAT DE SANT ADRIÀ"

Los pasados días 23 y 24 de diciembre, tuvo lugar en Sant Adrià del Besòs (Barcelona) el Clínic "Nadal'2006 - Ciutat de Sant Adrià", organizado por la Associació Catalana d'Entrenadors de Basquetbol (ACEB) como último de los actos organizados con motivo del 25º aniversario de su fundación.



▲ Los conferenciantes con los jugadores que ayudaron en las demostraciones.



▲ Reconocimiento a los socios fundadores, Sust y Gasulla, y al ex Presidente, Lluís Cortés.

Para esta actividad, y dado su carácter conmemorativo, se contó con la colaboración de grandes figuras del mundo del baloncesto, como son: **Toni Bové, Pepu Hernández, Salva Maldonado, Pedro Martínez y Joan Plaza.**

El día 24 hizo entrega de la insignia de oro de la ACEB a los Srs. **Pere Sust y Albert Gasulla** (socios fundadores número 1 y 2, respectivamente) Así mismo se rindió también homenaje al que hasta hace poco era Presidente de la ACEB, Sr. **Josep Lluís i Cortés**, que fue obsequiado con la insignia de oro y brillantes de la entidad, que recibió de manos del actual Presidente, Sr. **Joan López i García.** □



## ELECCIONES A LA PRESIDENCIA DE LA A.C.E.B

En la Asamblea General Extraordinaria del pasado día 10 de noviembre, y habiendo existido una única candidatura al respecto, fue proclamado nuevo Presidente de la Associació Catalana d'Entrenadors de Basquetbol, el Sr. **JOAN LÓPEZ i GARCIA**, socio fundador de la misma y que desde sus inicios y hasta ahora, había sido Tesorero y Vicepresidente de dicha asociación. □

## "PARLEM DE BÀSQUET" EN LA "ASSOCIACIÓ CATALANA D'ENTRENADORS DE BÀSQUETBOL" (A.C.E.B.)

El pasado día 7 de noviembre se celebró un acto sobre "criterios arbitrales" a cargo de **Manel Alzuria**, árbitro ACB e internacional.

En el mismo acto se hizo entrega a nuestros asociados Joan Creus y Rafael Vecina de un pequeño galardón en homenaje a su trabajo con la Selección Española de Baloncesto en Japón, donde se consiguió el Campeonato del Mundo'2006. □

## XV VIAJE A USA

(TORONTO)  
(CHICAGO)

Del 31 de marzo al  
8 de abril de 2007



▲ Maurizio Gherardini con Jorge Garbajosa.

La AEEB organiza el tradicional Viaje a Estados Unidos que en esta ocasión adecúa sus fechas con la pretensión de llegar al mayor número de socios posible. Durante la actividad se compatibilizarán las actividades técnicas (visitas a prestigiosas universidades y asistencia a partidos NBA) con las lúdicas y turísticas.

Muy pronto recibirás toda la información. □



▲ El acto de inauguración del Clínic.



▲ Homenaje a la Sra. Politti y reconocimiento a Paco Torres.



▲ Luis Casimiro.

## XII CLÍNICA RAIMUNDO SAPORTA

El pasado miércoles 27 de diciembre, tuvo lugar en Madrid el XII Clínic Internacional **Raimundo Saporta**. Los entrenadores que asistieron a dicha actividad organizada por la AEEB pudieron disfrutar con las ponencias de **Chus Mateo**, **Joan Plaza** y **Luis Casimiro**. En la inauguración se contó con la presencia de D. **Rafael Blanco** (Director General de deportes del CSD), **Alberto Gómez** (Directivo FEB), **Pedro Ferrandiz** (Presidente Fundación Ferrándiz) además de



▲ Joan Plaza.



▲ Chus Mateo.

varios miembros de la Junta Directiva de la AEEB.

Al final del acto, se realizó el tradicional homenaje a Dña. **Arlette Politti** (Viuda de D. Raimundo Saporta), a quien el Presidente de la AEEB, D. **Juan Maria Gavalda** le entregó un ramo de flores. Por su parte, Dña. Arlette Politti, entregó la insignia "Raimundo Saporta" a D. **Paco Torres** (Director Gigantes del Basket). □



[ Moncho López ]

Entrenador ACB. Comenzó su trayectoria deportiva en las categorías inferiores del OAR ferrolano. En el 95/96 dirige al Baloncesto Galicia en la EBA. A continuación estuvo dos años al frente del proyecto Siglo XXI de Galicia y en la temporada 99/2000 pasó a dirigir al Gijón de LEB, equipo con el que consigue el ascenso a la ACB. Después de dos temporadas en Gijón se convierte en seleccionador nacional absoluto ocupando el puesto de Imbroda. Con la Selección consiguió la plata europea en el Eurobasket 2003 de Suecia. Entre otros logros, consiguió el oro con la Senior B en los Juegos del Mediterráneo del 2001 y el bronce con la júnior en el torneo de Mannheim del 2004. En las últimas temporadas dirigió al Breogán en ACB.

## Ejercicios para mejorar el juego de ataque contra individual (y II)

### ▼ Ejercicio 5: juego parcial 4c0 (J Imbroda). Toma de decisión tras pick and roll

● Desarrollamos un movimiento con opción final de bloqueo directo a partir del cual obligamos a jugar acciones de 1c1 con interpretación de diferentes ayudas:

● (2) sale del bloqueo indirecto, *diagrama 14*, y tras el pick and roll tiene opción de pase a la continuación de (4) ó a (1) por ayuda lateral de su hombre, *diagrama 15*.

● (4) recibe y juega 1c1; puede doblar a (5) por ayuda de su hombre, y también opción de pase a (1) para “matar” la segunda ayuda sobre (5), *diagrama 16*.

● (1) recibió de (2) y juega balón interior a (5) ó bloqueo directo, *diagrama 17*. Tanto (1) como (5) darán un pase más a uno de los jugadores del lado de ayuda.

● El receptor, (2) ó (4), lanza a canasta y cada jugador actúa según sus responsabilidades de balance defensivo: (4) y (5) al rebote ofensivo, (1) y (2) desplazamientos defensivos hacia medio campo.

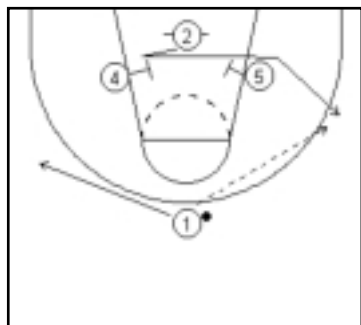


DIAGRAMA 14



DIAGRAMA 15

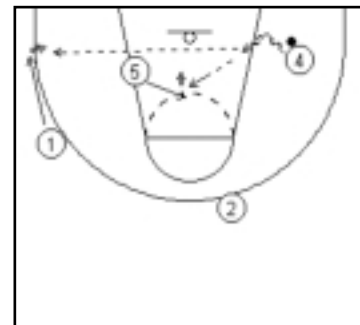


DIAGRAMA 16

➡ **Nota:** Utilizaremos este ejercicio con diferentes inicios; desglosando parcialmente nuestros sistemas de ataque.

**Cambio de rol:**

- Evolución de los ejercicios de juego parcial a situaciones de contraataque y balance defensivo: 2c2 (tirador y pivot no reboteador defienden). 4c4 (si no hay contraataque obligamos a "juego parcial"), *diagrama 18*.

▶ **Juegos de transición**

Para interpretar correctamente las diferentes fases del juego realizaremos ejercicios con forma jugada; aunque enfaticemos un objetivo táctico determinado, en este caso el ataque, plantearemos situaciones de cambio de rol. Trabajamos de esta forma, todos los conceptos aplicados a las fases del juego, enlazando las habilidades específicas.

▼ **Ejercicio 6: "superioridades progresivas".** Ataque con sets (desglose en juego parcial) + contraataque + balance defensivo.

**"SUPERIORIDADES PROGRESIVAS"**

**Desarrollo:**

- Dos equipos compiten en secuencias de igualdad: Equipo (A) contra Equipo (B) y superioridad numérica:

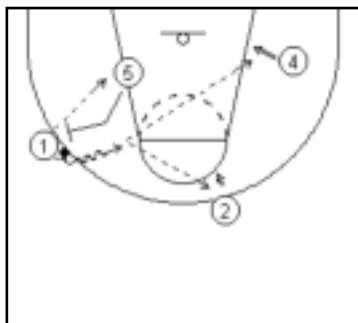


DIAGRAMA 17

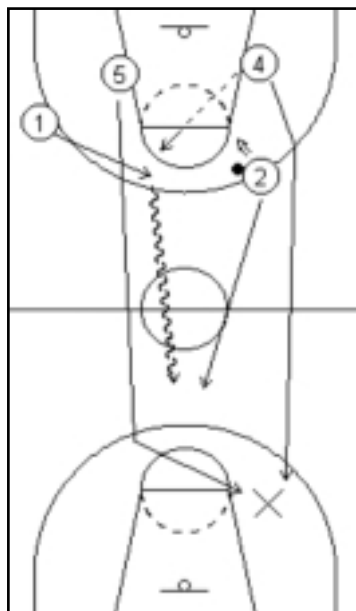


DIAGRAMA 18

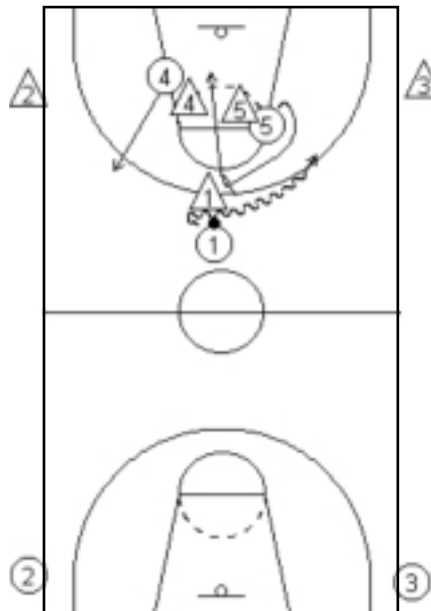


DIAGRAMA 19



Equipo (B) contra Equipo (A).

- Iniciamos con (A) atacando 3c3, *diagrama 19*; (B) contraataca 4c3, *diagrama 20*. Nueva ofensiva de (A) en 4c4, *diagrama 21*, y contraataque (B) en 5c4, *diagrama 22*. Último ataque de (A) en situación de 5c5, *diagrama 23*, y finalización del equipo (B) también en 5c5, *diagrama 24*.

- Decidimos previamente la estructura de inicio: por ejemplo, Base + 2 Pivots, y jugamos diferentes movimientos ofensivos en función de los jugadores que se incorporan al ejercicio.

▼ **Ejercicio 7: "Estático/contraataque" 5c0/5c5**

- Juego de cambio de rol, ataque-defensa.
- Iniciamos con un equipo jugando 5c0 (Libre / Sets) y el rival situado en la línea de fondo, *diagrama 25*.
- A la señal, el equipo atacante tira a canasta y actúa con normas de balance defensivo.
- El equipo situado en línea de fondo coge el balón

y ataca (saque de fondo). Si no logra anotar en contraataque está obligado a repetir la misma situación de ataque que desarrolló el otro equipo.

Corremos en 5c5 real hasta que se logra canasta por parte de un equipo. El equipo que anota se sitúa en la línea de fondo y el que encajó la canasta inicia una nueva serie en 5c0

**Nota:** utilizamos este ejercicio como rutina de repaso de nuestros sistemas de ataque. Así mantenemos la repetición de un sistema, compitiendo hasta que un equipo logra un determinado número de puntos, cambiando de sistema e iniciando otra serie con el marcador a cero.

▼ **Ejercicio 8: "5c5 tres balones"**

- Un equipo situado en cada línea de fondo. A la señal corren para lograr la posesión del primer balón, *diagrama 26*.
- Jugamos 5c5 "real" (bonus faltas).

- Cuando un equipo logra siete puntos abandonamos el balón en juego, y sigue atacando el equipo que logra el segundo balón.

- Tras otra anotación de siete puntos, luchamos por la posesión del tercer balón.

- Termina el ejercicio cuando un equipo anote siete puntos con el tercer balón.

- Podemos jugar varias series hasta lograr 35 puntos; cambiando de aro entre series.

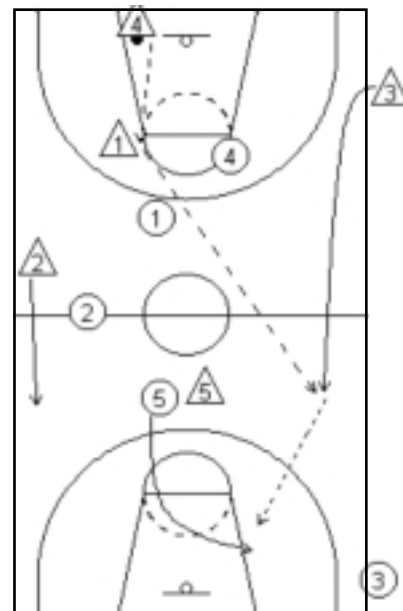


DIAGRAMA 22

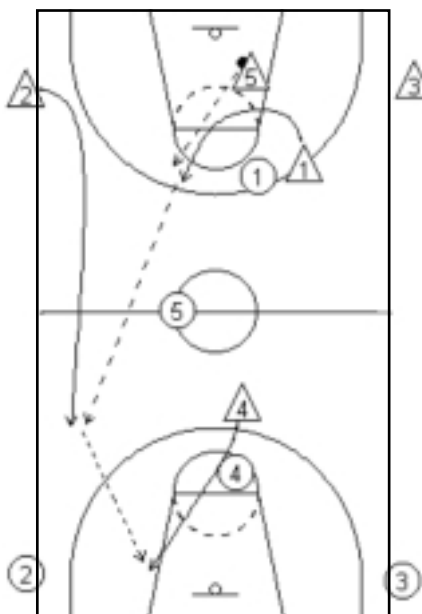


DIAGRAMA 20

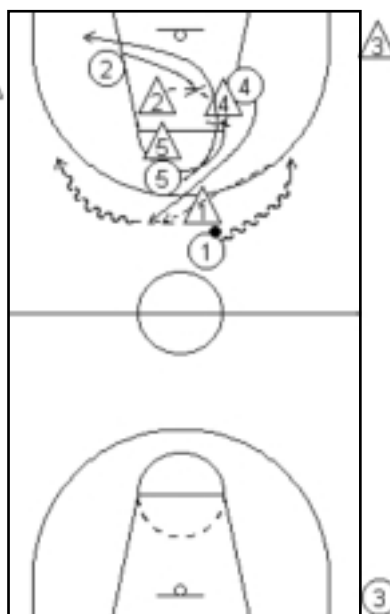


DIAGRAMA 21

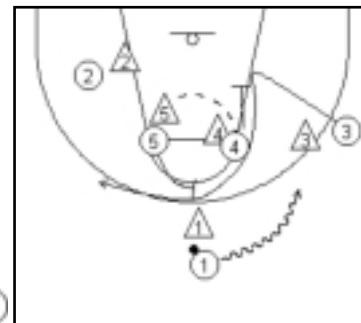


DIAGRAMA 23

**Clave Táctica:**

- Para cada balón establecemos unas normas tácticas, ofensivas y/o defensivas, de utilización por ambos equi-



pos o específicas para cada conjunto. Si el objetivo es el trabajo de nuestro ataque, en cada balón elegimos un tipo

de sistema o concepto de juego.

Ejemplo:

1º balón = Juego libre

2º balón = Sistemas con pick and roll.

3º balón = Ataque contra zona. □

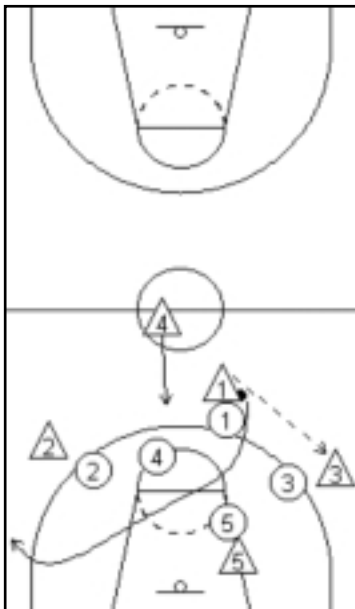


DIAGRAMA 24

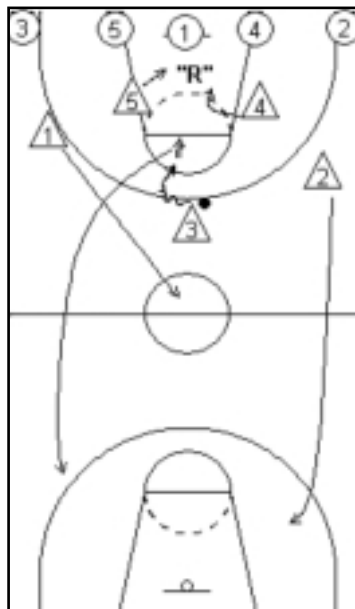


DIAGRAMA 25

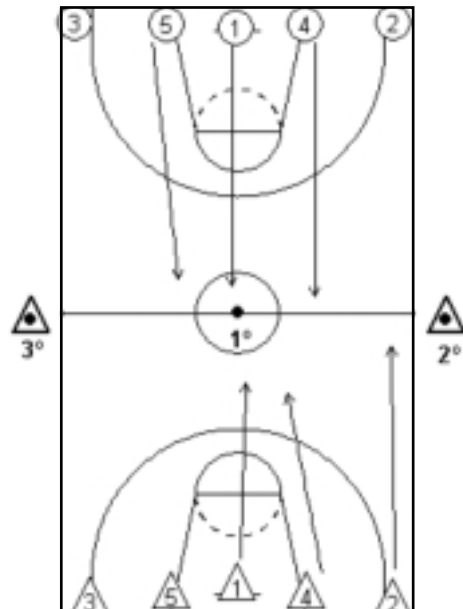


DIAGRAMA 26



Javier Sampedro

Profesor de Educación Física. Maestro de Deporte en la especialización de Baloncesto, Universidad Politécnica de Madrid. Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, profesor titular de Universidad UPM. Profesor y director en la Escuela Nacional de Entrenadores. Entrenador de Baloncesto a nivel de clubs y selecciones. Miembro del grupo de investigación estable de rendimiento de deportes de equipo de la UPM.



Ignacio Refoyo

Profesor titular de universidad. Entrenador. Grupo de investigación "Deporte de rendimiento". F.C.C.A.F.D.- I.N.E.F. Madrid.

# Utilización de la frecuencia cardíaca como indicador del esfuerzo

Una de las mayores preocupaciones de los técnicos responsables de los programas de entrenamiento en baloncesto es el conocimiento preciso de la naturaleza del esfuerzo con el fin de desarrollar programas de entrenamiento óptimos para sus jugadores.

Estimamos que el componente de desarrollo de condición física es un apartado importante en estos programas, pero entendemos que no es definitivo para asegurar el máximo rendimiento. Igualmente, el desarrollo de estos aspectos condicionales no puede entenderse de forma aislada, ya que entendemos que el jugador pertenece a un conjunto factorial sistémico.

No obstante, entendemos que la frecuencia cardíaca es un indicador suficientemente útil para conocer parte de la naturaleza del esfuerzo, valorando la limitación de ésta en la estimación real. Ramsey, J.D., y col. (1970) y McInnes, S.E., y col. (1995) estiman que la frecuencia cardíaca es un método más preciso que los realizados con anterioridad (estimación de velocidad, saltos realizados, etc.) como indicador de la intensidad. Igualmente, utilizando este indicador se puede llegar a estimar una relación directa entre la frecuencia cardíaca y el consumo de oxígeno entre intensidades del 60% al 90% del consumo máximo de oxígeno, lo que, según Gilman, G.M. (1996), puede llegar a determinar ciertos rangos de



frecuencia cardíaca como marcadores de la intensidad en entrenamiento y competición.

A continuación mostramos una serie de trabajos que recogen las frecuencias cardíacas medias en competición (tabla 1):

## 1) VALORACIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA EN RELACIÓN A VARIABLES DE JUEGO

### 1.1 Frecuencia cardíaca y puesto específico desempeñado.

Aunque son varios los estudios que no muestran diferencias significativas entre la frecuencia cardíaca y

los puestos específicos desempeñados, como los de Colli, R., y Faina, M., (1985); Riera, J. (1992) y López Calbet, C. y col. (1997), también existen investigaciones que muestran lo contrario, encontrado que los promedios de frecuencias cardíacas medias y máximas son mayores en jugadores de perímetro (bases y aleros) que jugadores interiores (pivots y ala-pivots). Rodríguez Alonso, M. (1997) y Refoyo, I (2001), encuentran que diferencias significativas entre puestos específicos, siendo los bases los que mantienen frecuen-

Año	Estudio	Equipo	Sexo	Fc. de juego
1970	Ramsey y col	Universitario	M	170
1971	McArdel y col	Universitario	F	172
1980	Cohen	1ª Div. francesa	M	140-160
1982	Higgs y col	Universitario	F	183
1982	Colli y Faina	1ª Div. italiana	M	160-180
1987	Buteau	Junior	M	173
1987	Buteau y col	Junior	M	170
1992	Sampedro y Moral	1ª Div. española	M	160-170
1995	McInnes y col.	1ª Div. australiana	M	168±9
1995	Terrados y col.	Equipo Nacional	F	177±7.7
1997	Rodríguez Alonso	Nac., Internac. y Entre.	F	174-177
1997	López Calbet y col	Junior	M	188
1998	Janeira y Maia	1ª Div. portuguesa	M	167
2003	Blanco y de Brito	Adolescentes y pre-adolescentes	M	169-170

▲ *Tabla 1.* Frecuencia cardíaca en competición. (M) B. masculino. (F) B. femenino.

Estudio	Bases	Aleros	Pivots
R. Alonso (1997)	184.3±6.1	174.2±11.6	167±11.6
Refoyo (en publicación)	179-181	176-168	165-164

▲ *Tabla 2.* Frecuencia cardíaca según el puesto específico.

cias cardíacas medias mas elevadas. (**Tabla 2**).

### 1.2 Frecuencia cardíaca y periodo de juego.

Según el reglamento de juego anterior, podemos encontrar que Cohen, M. (1980), determina frecuencias cardíacas medias para la primera parte de 164.8 l/m, mientras que en la segunda parte estos valores se sitúan en 157 l/m. Por su parte, Janeira, M.A., y Maia, J. (1998), determinan estas frecuencias en 168.1 l/m en la primera parte y 165.4 l/m en la segunda. Valores parecidos a estos son los encontrados por Rodríguez Alonso, M. (1997) que determina 176.8±11.7 para la primera parte y 174±12.9 para la segunda. Refoyo, I. (2001) encuentra que en 24 partidos de categoría universitaria femenina (12 oficiales y 12

amistosos) la frecuencia cardíaca media en la primera parte es de 171 l/m y de 168 l/m en la segunda.

En segundo lugar, se

podría explicar por la menor densidad de las acciones en las segundas partes, aumentando el tiempo de pausa. Según los estudios de Colli y Faina (1985), de Hdz Moreno, J. (1988), de Sampedro y Cañizares (1993), los esfuerzos más frecuentes, rara vez superan los 40", siendo la mayor parte de los tiempos de pausa no superiores a 30". En un estudio realizado por Papadopulos, P y col (2002), analizando las fases de juego contemplando el reglamento de 4 periodos de 10 minutos, valora que la mayor parte de las acciones de juego se situan entre 15" y 20".

Siguiendo estos resultados, Refoyo, I (2001), encuentra que en los tiempos de juego sin contar con los tiempos muertos, la frecuencia cardíaca oscila entre 171-168 l/m, siendo la media de frecuencia cardíaca en los tiempos muertos de 142-144 l/m.

A continuación, mostramos un ejemplo de jugadora adulta de perímetro que es capaz de mantener intensidad

Núm	T. medio	T. parcial	máx	med	min	Fase de juego
1.	0:09:55.0	0:09:55.0	181	134	92	Calentamiento general
2.	0:22:54.8	0:12:59.8	185	155	109	Calentamiento específico. Inicio partido
3.	0:35:15.3	0:12:20.5	196	185	127	Juego de 1ª parte
4.	0:37:28.0	0:02:12.7	185	157	140	Tiempo muerto
5.	0:43:25.8	0:05:57.8	198	191	183	Juego de 1ª parte
6.	0:44:32.2	0:01:06.4	184	161	149	Tiempo muerto
7.	0:50:41.6	0:06:09.4	199	189	147	Juego de 1ª parte.
8.	1:00:22.8	0:09:41.2	192	133	112	Descanso y Rueda descanso
9.	1:04:23.2	0:04:00.4	158	112	112	Instrucciones antes de 2ª parte
10.	1:15:45.7	0:11:22.5	195	186	140	Tiempo de juego de 2ª parte
11.	1:18:00.0	0:02:14.3	190	159	134	Tiempo muerto
12.	1:22:25.0	0:04:25.0	195	189	172	Juego de 2ª parte
13.	1:24:15.0	0:01:50.0	177	154	145	Tiempo muerto
14.	1:29:47.5	0:05:32.5	194	185	137	Tiempo de juego en 2ª parte
15.	1:36:05.0	0:06:17.5	138	123	109	Banco 2ª parte y fin partido

▲ *Tabla 3.* Frecuencia cardíaca de una jugadora de perímetro en función del periodo de juego.

des muy elevadas durante periodos de juego elevados (superiores a 10'). En este estudio se llegó a encontrar periodos de tiempo de 9' con frecuencias cardíacas medias de 192 l/m. Evidentemente, corroborando el análisis realizado por Ramsey, J.D., y col. (1970), existen pausas demasiado cortas como para favorecer la recuperación cardiovascular. Evidentemente, en una actividad continua sería muy difícil mantener este tipo de intensidad, pero en una actividad intercalada se consiguen rendimientos de juego aceptables a elevadas intensidades.

La siguiente tabla es un ejemplo de frecuencias cardíacas de una jugadora de perímetro, en las recuperaciones de los tiempos muertos y las intensidades en tiempo de juego (**Tabla 3**).

### 1.3 Frecuencia cardíaca en relación a las acciones técnicas y tácticas de juego

El estudio que más detalladamente ha desarrollado este aspecto es el de Colli, R., y Faina, M. (1985), en el que determina unas frecuencias cardíacas en función de diferentes acciones (**Tabla 4**):

Aunque este estudio fue pionero, tenemos que argumentar en su contra, en primer lugar, que la frecuencia cardíaca no está vinculada a la individualidad del jugador, como podría ser la relación de estas acciones en relación a umbrales fisiológicos de intensidad.

Igualmente, las descripciones de algunas acciones son un poco genéricas, y no es fácil diferenciar lo que, por ejemplo, los autores denominan avance medio y rápido o salto para tiro y salto.

Por lo que respecta al análisis

TIPO DE ACCIÓN	PROMEDIOLATIDOS
Pausa	150
Def. Balón	172
Def. balón todo campo	172
Def. sin balón 1 pase	167
Def sin bal. todo campo	166
Def. lado débil	164
Avance lento	167
Avance medio	174
Avance rápido	175
A. lento balón	159
A. medio balón	165
A. rápido balón	195
Salto para tiro	208
Salto	178
1 contra 1	183
Parado en juego	161

▲ **Tabla 4.** Frecuencia cardíaca en función de las acciones técnico-tácticas. Colli, R., y Faina, M. (1985).

de la frecuencia cardíaca y acciones tácticas individuales y colectivas, Refoyo, I (2001), realiza un análisis de la frecuencia cardíaca de jugadores con posesión de balón en función de cuatro acciones habituales en entrenamiento. (**Tabla 5**).

TIPO DE ACCIÓN	PROMEDIOLATIDOS
1 contra 1	162.7±17.2
2 contra 2	163.3±18.0
2 contra 1	154.4±18.3
3 contra 2	157.7±16.5

▲ **Tabla 5.** Frecuencia cardíaca en función de las acciones tácticas. Refoyo, I. (2001).

Como se puede apreciar, aquellos ejercicios de igualdad numérica provocan mayor esfuerzo físico por parte de los atacantes. Esto está en relación con los valo-

res al grado de oposición. En este mismo estudio, se valoró el grado de oposición de los defensores en tres niveles diferentes (alto, medio y bajo) en relación a las acciones que manifestaban los defensores. Los resultados, sobre un total de 3.338 registros, se mues-

tran en la **tabla 6**.

### 1.4 Frecuencia cardíaca en función de umbrales específicos.

Éste, quizá, sea el dato más esclarecedor con referencia a todos los anteriores en relación a

la frecuencia cardíaca, ya que determina los niveles de intensidades individuales. Es decir, un rango de frecuencia cardíaca como valor absoluto proporciona menor informa-

ción si ese mismo valor se referencia a los valores individuales de capacidad de esfuerzo.

Encontramos estudios que comparan la frecuencia cardíaca de juego en relación a la frecuencia cardíaca máxima. Beam, W.C., y Merrill, T.L. (1994), encontraron que jugadoras de nivel junior se situaban un 61,8% del tiempo de juego en intensidades superiores al 85% de la F.C. Max, el 30% del tiempo de juego a intensidades superiores al 90% y un 3,8% por encima del 95 % de la F.C. Max.

Otros autores como McInnes, S.E., y col (1995) determinaron que las intensidades medias de juego se situaban a un  $89 \pm 2\%$  de la F.C. máxima.

Por último, cuando se relaciona fatiga fisiológica y decisiones o ejecuciones en juego, encontramos que Refoyo, I. (2001), realiza un análisis sobre estas variables bastante interesante y novedoso. En este estudio se valora la capacidad de decisión correcta e incorrecta en las acciones mostradas en la tabla 5, en relación a los umbrales fisiológicos, estimados por ergoespirometría.

El porcentaje de decisiones correctas e incorrectas son estadísticamente distintas en función del rango de intensidad para un nivel de significación  $p < 0.001$ , encontrando los siguientes porcentajes. (Tabla 7).

OPOSICIÓN	PROMEDIOLATIDOS
BAJA	159
MEDIA	160
ALTA	162

▲ **Tabla 6.** Frecuencia cardíaca en función de la oposición del defensor. Refoyo, I. (2001).



Como se puede apreciar, el porcentaje de decisiones incorrectas sobre el UAN, aumenta significativamente (25.9%) con respecto al resto de intensidades.

Sin embargo, por lo que respecta a la ejecución, apreciamos que aunque el porcentaje de ejecuciones incorrectas aumenta con la fatiga, no lo hace con la misma importancia que ocurre en la decisión.

Como se puede apreciar, el porcentaje de ejecuciones correctas e incorrectas son estadísticamente distintas en función de los rangos de intensidad para un nivel de significación  $p < 0.002$ , encontrando los siguientes porcentajes. (Tabla 8).

2) **Conclusiones**  
Como se ha podido constatar, el baloncesto es un deporte intervalado con diferentes fases de juego, que provoca grandes diferencias de registro de la frecuencia cardíaca. Igualmente hemos podido constatar, que los jugadores pueden mantener

►►►



registros de frecuencia cardíaca medios bastante elevados durante fases de juego relativamente prolongadas, favorecido, sin lugar a dudas, por las pausas reglamentarias inferiores a 30".

Todos estos datos nos puede ayudar a definir el baloncesto como un deporte intermitente de alta intensidad, definido por Argemi, 2003; Barbero y Barbero, 2003.

Una de las mayores preocupaciones de los entrenadores en este ámbito es el control de la carga de entrenamiento, con el fin de proporcionar a sus jugadores el estímulo óptimo, ya sea el fisiológico como el técnico-táctico-estratégico. Como menciona Calleja y cols., (2003). El análisis de esa carga en competición y entrenamiento es hasta la fecha insuficiente debido a la gran complejidad de variables a valorar.

Una primera y parcial aproximación a análisis de la carga de entrenamiento en



DECISIÓN	INTENSIDAD			TOTAL
	INFERIORUA	UA-UAN	SUPERIORUAN	
CORRECTA	87.3 %	88.9 %	74.1 %	86.4 %
INCORRECTA	12.7 %	13.1 %	25.9 %	13.6 %
NUMERO TOTAL	53.3 %	40.8 %	5.9 %	100 %

▲ *Tabla 7.* Decisión táctica en relación a rangos de intensidad fisiológica.

gar a conocer parte de la carga fisiológica relacionada con la resistencia, tendiendo en cuenta que los registros de frecuencia cardíaca en entrenamiento y competición en baloncesto no siempre corresponden con acciones o trabajo muscular, debido a las interrupciones. □

baloncesto, es la utilizada por el software de Polar, en el cual se puede determinar una cantidad de carga en relación al valor de frecuencia cardíaca y el tiempo que se mantiene. Gracias a este instrumento se puede lle-

EJECUCIÓN	INTENSIDAD			TOTAL
	INFERIORUA	UA-UAN	SUPERIORUAN	
CORRECTA	88.1 %	82.2 %	61.8 %	86.4 %
INCORRECTA	31.9 %	37.8 %	38.4 %	13.6 %
NUMERO TOTAL	53.3 %	40.8 %	5.9 %	100 %

▲ *Tabla 8.* Ejecución en relación a los rangos de intensidad.

# Consideraciones sobre el trabajo de formación en un club

¿Qué trayectoria se esconde detrás de un jugador que llega a la élite? ¿Qué pilares son necesarios fijar en la base de la formación de un jugador?

Estas son preguntas que a priori pueden tener fácil respuesta pero que una vez planteadas deberían otorgarnos la idea de cómo enfocar el trabajo de formación de un jugador.

Mediante este artículo pretendo ahondar sobre ciertas consideraciones, reflexiones y necesidades que un se deben tener en cuenta a la hora de plantear el trabajo en la Cantera.

Hablar de Cantera es hacerlo de sus equipos de base y por lo tanto es hablar de formación. Es un tiempo en el que, en teoría, debe primar lo pedagógico a lo "resultadista". ¿Ocurre esto en las grandes Canteras? Y si ocurre ¿porque resulta tan difícil ver a jugadores canteranos llegar a sus primeros equipos?

No todo son grandes canteras. En muchas ocasiones se nutren del trabajo realizado en equipos de formación de clubes menores. En este sentido me gustaría reseñar que la **Formación Integral del Joven** debería ser la máxima a conseguir.

Integral, porque independientemente del nombre del club, el jugador debe recibir de los profesionales de la entidad ayuda para mejorar no solamente en el aspecto técnico y físico sino también en el cognitivo, social y lectivo.



Igualmente prefiero hablar de joven en vez de jugador porque es imprescindible saber anteponer la idea de que lo que tenemos entre manos son personalidades en pleno proceso madurativo antes que jugadores. Es vital conocer las características propias de la edad de los jugadores para poder transmitirles con más precisión.

Pero independientemente del axioma que anteriormente hemos comentado me gus-

taría señalar algunos condicionantes que considero necesarios para una buena ejecución del trabajo formativo sobre todo en Grandes Canteras:

1) La tarea de formar recae de manera determinante en el entrenador. Éste debe ser un profesional con una mentalidad fundamentada en un alto sentido de la responsabilidad (saber donde está y que es lo que tiene entre



Carlos Pérez

*Entrenador Superior. Profesor de Educación Física. Ha desarrollado su trabajo en el Colegio Agustiniiano de Madrid desde el año 1990, donde ha entrenado en todas las categorías y en la actualidad ejerce de Director Técnico. Ha sido entrenador del infantil y cadete masculino del Real Madrid, y seguidamente en el Real Canoe entrenó dos años al cadete masculino y en la actualidad lleva tres años conduciendo al junior masculino.*

manos), del sentido común (saber qué hacer en todo momento) y de la humildad (saber seguir aprendiendo).

2) Tener la capacidad de saber detectar a jóvenes talentos.

3) Disponer de los medios e infraestructuras necesarias para garantizar el mayor desarrollo posible en el jugador y no su involución.

4) No todos los jugadores en edad de formación tienen la misma proyección. Se debe jerarquizar relativamente que jugadores tienen más posibilidades. Construir los equipos con ellos como referencia. Debido a la escasez de este tipo de jugador, rodearles de otros que sin tener sus potencialidades (jugadores más de presente), le ayuden a él y por extensión al grupo a desarrollar en entrenamientos y partidos los objetivos planteados.

5) Desarrollar una planificación. Estableciendo en ella los objetivos generales, específicos, así como los medios y tiempos de ejecución. Ha de ser una planificación abierta en lo técnico y lo físico ya que ha de adaptarse a los diferentes condicionantes que en este sentido puedan fluctuar a corto y medio plazo.

Dentro de la planificación, a nivel táctico, se deberían establecer unos conceptos comunes en el juego a desarrollar por todos los equipos de formación del club. Bajo mi punto de vista nunca condicionados determinante por tendencias del primer equipo, con el objeto de no estar sometidos a los vaivenes de entrenadores y por



**Hasta ahora nos hemos centrado en el trabajo de formación de jugadores. Personalmente opino que igual que se forman jugadores también se forman entrenadores.**

extensión de conceptos de juego.

6) Analizar las diferentes competiciones y concluir si resultan más o menos formativas en función de la edad y la categoría. Poner soluciones a los déficit de competición con el objetivo cien por cien formativo de que el jugador disponga de las experiencias deportivas al más alto nivel posible.

La realización de estos y otros ejes fundamentales en el trabajo de formación, posiblemente no garanticen el éxito que supone formar jugadores para un primer equipo. Durante este periodo se quedarán muchos, pero articulando de esta manera el funcionamiento dotamos de rigurosidad y profesionalidad a nuestro trabajo así como al club en el que se desarrollen.

► En la actualidad y en la línea de lo que al principio del artículo se planteaba como una interrogante, (¿por qué resulta tan difícil ver a jugadores canteranos llegar a los primeros equipos?), existe una corriente de opinión que duda sobre el rendimiento que se saca de las canteras ACB.

Estudiando los datos de un magnífico trabajo de investigación realizado por Pedro Sáenz y Alberto Ponce y publicado en la revista CLINIC Nº 66 titulado ¿Dónde se han formado los jugadores ACB?, podemos constatar que en efecto únicamente el 10% de las canteras que han formado jugadores ACB han colaborado en la formación de más de un jugador ACB. Esto habla muy a las claras de lo tortuoso y difícil que es el camino de un jugador hasta llegar a un primer equipo y el bajo porcentaje que lo consigue.

Clubes como TAU evitan el “rodeo” que supone el periodo de formación del jugador en un club y fichan con excelente criterio jugadores realidad o proyectos a corto plazo que con gran acierto ceden a clubes donde se puedan hacer. ¿Tienden las canteras ACB hacia este modelo?

¿Son rentables las canteras de los grandes clubes? Atendiendo a diferentes datos de la publicación anteriormente mencionado, podemos concluir que sí ya que son las del Joventut, Estudiantes, Real Madrid y Barcelona las que más jugadores ACB han formado.

Para ir finalizando realizo una última reflexión. Hasta



**Prefiero hablar de joven en vez de jugador porque es imprescindible saber anteponer la idea de que lo que tenemos entre manos son personalidades en pleno proceso madurativo antes que jugadores.**

ahora nos hemos centrado en el trabajo de formación de jugadores. Personalmente opino que igual que se forman jugadores también se forman entrenadores. Si formamos bien seguramente estemos inculcando amor por este deporte. Si conseguimos que los jugadores entiendan y quieran el baloncesto estaremos ganando educadores y

entrenadores de futuro.

Es habitual ver como jóvenes jugadores que acaban su periplo formativo en colegios y clubes menores comienzan y prolongan una nueva etapa como entrenadores. ¿Por qué no ocurre esto con los jóvenes jugadores que acaban su trayectoria formativa en una gran cantera? □



Pep Abásolo

*Entrenador superior. Inició su trayectoria como entrenador a los 14 años; tras conseguir el título superior fue entrenador ayudante en el CB Hospitalet de liga EBA durante tres temporadas (01-04). En la 04-05 ha sido ayudante y luego primer entrenador del CB Valls de liga LEB-1, y posteriormente entrenador del Vic y LEB-2.*

## Un entrenador español en Cancún

**E**n nuestras vidas suceden cosas que nos obligan a elegir. Una oferta de trabajo, una pareja, un viaje, una compra, etc. Pero siempre tenemos que elegir un camino u otro. Aceptamos o no. La mayoría de veces, cuando nos encontramos con esas situaciones queremos hacer lo que más nos gusta, pero acabamos aceptando la que podemos elegir. Es decir, la que menos riesgos o menos cambios de modo de vida nos supongan a nosotros mismos y sobretodo a los "nuestros". Por tanto, es fácil entender que no todo el mundo puede aceptar un trabajo, por ejemplo en México.

En mi caso pude realizar un sueño, entrenar lejos de España. Mis propias cargas personales me permitían arriesgarme e ir como entrenador de baloncesto en la máxima categoría de México, la LNBP, Liga Nacional de Baloncesto Profesional. Gracias a la gestión de la AEEB y de su presidente, Joan Maria Gavaldá, pude tener la oportunidad y la experiencia de entrenar allí durante 1 mes de competición y durante 45 días más realizando labores de enseñanza en escuelas de formación y enseñando a otros entrenadores mis humildes conocimientos.

Disputé 8 partidos de competición de la LNBP con el equipo de Pioneros de Quintana Roo en Cancún. Disputamos 2 juegos por semana, siempre en jueves y en sábado en las 4 semanas que quedaban de temporada regular. Durante estas semanas de competición realiza-



mos 36 sesiones de entrenamiento, con una media de tiempo empleado en el trabajo de equipo de unas 15 horas semanales.

La semana laboral, más concretamente, que pude implantar estaba distribuida en 2 horas por la mañana y 2 horas por la tarde.

Los lunes por la mañana realizamos 1 hora de sesión de trabajo específico de pesas (controlados por el preparador físico) más 40 minutos de lanzamientos a canasta más 20 ó 30 minutos de estiramientos estáticos (llevados por el fisioterapeuta). Por la tarde combinábamos ejercicios dinámicos (tipo de 1c0, 1c1, 3c3 y 5c0), con un nivel de exigencia física medio, medio-alto.

Los martes por la mañana repetimos lo de la mañana anterior. Por la tarde, la exigencia la subíamos de medio-alta, alta, con ejercicios basados en 2c1, 3c2, 5c3 y 5c4. Incluyendo competiciones

de tiro al final de la sesión.

Los miércoles mañana realizaba 1 hora de sesión de DVD con el equipo. De manera que podíamos repasar el juego propio y un poco el del próximo rival, repartidos entre 40' y 20', respectivamente. Siempre intentando preparar las imágenes a tratar previamente junto con mi ayudante y así podíamos captar más la atención de los jugadores. Este auto-análisis dio muchos frutos porque los jugadores no habían recibido este tipo de trabajo en video antes para su mejora personal y colectiva.

Por ejemplo, remarcando detalles del juego sin balón, de la colocación defensiva, etc. No solo pick and roll, no solo jugadas y sistemas, no solo el mejor jugador. Más remarcando el juego de cada uno de mi equipo que el del rival.

Los miércoles, sesión vespertina previa al partido, basaba el entrenamiento en



➡ ejercicios de 3c3, 4c4 y 5c5, con una exigencia física alta u óptima.

Los jueves mañana, última sesión antes del partido, repaso general de movimientos de estrategia y 60' de lanzamientos a canasta y de estiramientos.

Los ejercicios de tiro siempre eran sacados de nuestros propios sistemas de juego y buscando siempre la máxima transferencia al partido, con defensa "sombra o agresiva", es decir, que solo se acompaña molestando al tirador o bien se le toca en el estómago o en las piernas siempre que salte.

Viernes mañana lo dejaba de descanso, para poder trabajar por la tarde con un nivel de exigencia alto o medio-alto. Con ejercicios dinámicos de estrategia (nuestros sistemas) y acabados con finalizaciones a canasta, es decir, contraataques.

El sábado mañana, previo a partido, volvíamos a repetir el tipo de sesión del jueves mañana y por la noche disputamos el partido.

El domingo se usaba para descanso o bien para regresar de nuestros desplazamientos.

Cuando los partidos eran fuera de Cancún, solo teníamos que cambiar la sesión de DVD por una de pista y esta sesión de video la realizábamos a nuestra llegada del hotel.

Al final de la competición, llegó mi turno como "profesor". Durante 45 días realicé algunas clases teóricas y otras prácticas de baloncesto de formación para entrenadores de base.

Mi propia forma de ser siempre me ha obligado a mantener la intriga o la



**Los cursos de entrenador que imparte la FEB, los clínicos, la revista y los ejercicios que nos hace llegar la AEEB, valen su peso en oro, y hasta que no ví con mis propios ojos que no todos tienen la suerte de recibir la misma formación deportiva que yo recibí, pagando como todos claro, no supe valorar mi propia formación recibida.**

inquietud para la búsqueda de más ejercicios de baloncesto, de más trabajo específico, de más estilos de juego, etc. Siempre queremos ser mejores y siempre queremos más, es decir, no queremos acomodarnos ni pensar siquiera que ya lo sé todo.

Esto mismo pasaba en Cancún, los entrenadores quieren mejorar, quieren aprender más y mejor. Pero la mayor diferencia con los de España, es que aquí tenemos más opciones. Los cursos de entrenador que imparte la Federación de Baloncesto, los clínicos, la revista y los ejercicios que nos hace llegar la AEEB, valen su peso en oro y hasta que no ví con mis propios ojos que no todos tienen la suerte de recibir la misma formación deportiva que yo recibí, pagando como todos

claro, no supe valorar mi propia formación recibida.

Ya no hablemos, del trabajo que podemos realizar aquí con la tecnología como la informática (Ordenadores, programas de baloncesto, estadísticas, PDA's, etc.) ni hablemos de los libros a los que podemos consultar ni tan siquiera de los programas que nos ayudan al montaje de video para los partidos. Solo hablando del primer curso de baloncesto que recibí me gané el respeto de todos los compañeros que asistían a mis clases.

Es por eso que puedo agradecer más que antes e incluso con más sentido, a la FEB y a la FCB y a la AEEB en especial, la ayuda prestada durante estos últimos 10 años. Gracias y suerte a todos. □



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. Acaba  
de recibir la insignia  
"Raimundo Saporta"  
por su meritoria labor  
hacia el baloncesto.*

## El Hombre del Año en España



# La sabiduría de PEPU HERNÁNDEZ

Es, sin duda, el Hombre del Año en España. Y no sólo me refiero al mundo del baloncesto. El fenómeno de Pepu ha ido mucho más allá. Ha traspasado el ámbito puramente deportivo, ha impregna-

do el ambiente con su carácter amable y también con su sabiduría, y muchos se miran en un espejo que transmite una filosofía de la vida basada en la naturalidad. Tan sencillo y a veces tan difícil.



Ser seleccionador nacional convierte a un entrenador en un personaje, y en un personaje además que pasa a ser el centro de todas miradas. No es fácil asumir ni el cargo ni la situación. Las cosas cambian en cuestión de días. Incluso de horas.

—¿Cómo vive un cambio tan profundo un entrenador?

—*Tratando de adaptarte lo más rápido posible a una forma de preparar todo diametralmente opuesta a la que estaba acostumbrado de cuando estaba en el Estudiantes, en la ACB. En la selección todo está mucho más concentrado en el tiempo. La planificación tiene que hacerse con mucha anticipación y hay mucho menos margen para cambiar sobre la marcha. La capacidad de reacción es mucho más limitada. Otra de las cosas que he comprobado con esta experiencia es que te tienes que apo-*

*yar mucho en el equipo técnico y la manera de enfocar las cosas y la filosofía a aplicar cambia bastante.*

—¿Te resultó fácil integrarte dentro de un grupo en el que casi todos habían coincidido antes?

—*Sí, porque con un grupo así es muy fácil trabajar y congeniar. Es un grupo que huye siempre de los personalismos. Digamos que mi trabajo en ese campo era procurar que lo que podía ir bien, fuera efectivamente bien.*

—¿Qué supuso para ti la novedad de afrontar una concentración tan larga y tan distintas a la que se tienen normalmente en los clubes?

—*Yo ya había participado en concentraciones de este tipo, o similares, ayudando a Ignacio Pinedo con la selección junior, aunque luego no asistí a la competición, así que ya tenía una*

“CADA ENTRENADOR DEBE BUSCAR POR TODOS LOS MEDIOS EL COMPETIR Y DISFRUTAR AL MISMO TIEMPO”

*ligera idea de cómo hacer las cosas. Sabía que había que trabajar mucho y también que había que descansar para así poder asimilar el trabajo del día a día. Los jugadores no se podían sentir encerrados. Hay que huir del hastío y del aburrimiento y eso se consigue con el ocio, al que hay que considerar como un buen compañero del trabajo y del descanso.*

—¿Qué cosas son las que debe de tener en cuenta un seleccionador?

—*Hacer una planificación aceptable, pensar en qué puede ocurrir en cada momento para encontrar la solución adecuada, contando que de cara a un campeonato tan específico hay poco*



*tiempos para la reacción, y también pensar en qué pueden hacer los otros equipos para hacer daño al tuyo y tratar de tener soluciones para cada caso. Luego, claro, aprovechar las buenas sensaciones que transmitía el equipo.*

—Al final conseguisteis el objetivo deseado, que fue nada menos que ganar el Campeonato del Mundo.

—Yo, más que un objetivo, el título de campeones del Mundo lo considero una consecuencia. Una consecuencia del trabajo que habíamos desarrollado a lo largo de la preparación y del campeonato.

—¿Qué porcentajes de técnica, táctica, psicología y filosofía hay detrás de un trabajo de seleccionador?

—Hay que tener en cuenta que se trata de una selección absoluta que ha de trabajar de cara a una competición ya marcada de antemano y con unos tiempos también marcados. Y con esos condicionantes,

“EN LA SELECCIÓN  
LA PLANIFICACIÓN  
LA TIENES QUE HACER ANTES  
QUE EN UN CLUB Y  
TIENES MUCHA MENOS  
CAPACIDAD DE REACCIÓN”

*el seleccionador tiene que saber que cada uno de los jugadores que llega viene ya muy bien preparado, y de cada uno hay que sacar lo mejor que tiene para ponerlo a disposición de lo que podemos llamar un estilo general. El seleccionador ya conoce, por otra parte, cómo y en qué facetas ha trabajado a lo largo de la temporada, sabe de qué equipo llega y si ese equipo trabajo un determinado tipo de defensa, por poner un ejemplo, que se puede aprovechar para que se acoplen a él otros jugadores. Así que podríamos decir que la técnica la trabajamos poco, que la táctica mucho y que la preparación física muchísimo, aunque éstas dos se*

► pueden solapar perfectamente y es posible trabajar la segunda mientras se insiste en la primera.

—En cuanto a la parte de la mente, tan importante en este tipo de campeonatos.

—Hoy lo que hay que tener cuidado es en abolir las situaciones de hastío y de tratar de que los problemillas no se conviertan en problemas. Hay que estar vigilantes ante esas situaciones porque hay que tener muy en cuenta que a una concentración se pueden llevar problemas de tipo familiar, o contractuales, por lo que hay que ser muy sensibles en el día a día para tratar de ayudar a aquél que lo necesite. El colectivo, el grupo, está muy atento a todas esas situaciones. Siempre busca una apuesta en común.

—Imagino que estarás viendo muchos partidos, pero también firmando muchos autógrafos. ¿La fama y el deseo de todos los aficionados por hablar contigo te impiden seguir la ACB con menos tranquilidad?

—En absoluto; agradezco mucho a todos aquellos que se acercan a mí que lo hagan y además he de decir que son muy respetuosos, porque en el momento en que empieza el juego lo puedo seguir con absoluta tranquilidad. Estoy viendo mucho baloncesto, pero mucho menos del que quisiera.

“EL MUNDIAL, MÁS QUE LA CONSECUCIÓN DE UN OBJETIVO, LO CONSIDERO LA CONSECUENCIA DE UN TRABAJO QUE HABÍAMOS DESARROLLADO”

—Y desde arriba, ¿cómo ves a tus compañeros?

—Estoy muy sensibilizado ante las circunstancias que estoy viendo en la ACB y también en otras categorías. Me preocupa ver a los entrenadores tan tensos. Hay gente que disfruta en el



banquillo, pero es una minoría y a mí me gustaría que fueran más los que se divirtieran. Yo sé que hay muchas cosas en juego desde el primer hasta el último partido de cualquier competición. Sé que puedo pasar por un idealista,

pero me gusta ser idealista y hay que procurar sustituir el tener que hacer por el querer hacer. Creo que cada entrenador debe buscar por todos los medios el competir y disfrutar al mismo tiempo.

—Tú, en cambio, tienes que estar disfrutando enormemente con la cantidad de buenos jugadores que vas a poder manejar de cara al

“EL ÉXITO DE UN EQUIPO SE BASA EN QUE SIEMPRE HA DE BUSCAR UNA APUESTA EN COMÚN. LA SELECCIÓN ASÍ LO HIZO”

Eurobasket. ¡Qué buenos son los excesos!

—Ojalá siga así, porque es verdad que disponemos de un buen número de jugadores con talento para estar en la selección. Y lo que es mejor: con ganas de estar en ella. Detecto que muchos jugadores sienten una gran ilusión por formar parte del equipo. De vivir las sensaciones que saben que vivimos en el Mundial. Eso es tremendamente positivo.





“EN UNA CONCENTRACIÓN LARGA  
HAY QUE BUSCAR UN EQUILIBRO  
ENTRE EL TRABAJO,  
EL DESCANSO Y EL OCIO”

—¿Qué puede cambiar de cara al Eurobasket de España con respecto al Mundial?

—*De entrada, que jugamos en casa, con muchísimos aficionados deseando vernos y eso es muy reconfortante, pero ya metidos en tareas de entrenador, me preocupa mucho el hecho de que los jugadores vengan de unas largas vacaciones. Eso hará que tengamos que enfocar la preparación de una manera muy distinta a la del Mundial, a cuya concentración acudieron jugadores que habían estado tan sólo diez días de vacaciones y que por lo tanto se mantenían en forma, pero eso nos pasará a todas las selecciones y es algo con los que ya contamos.*

—¿A por todas?

—*Como siempre: a competir... y a disfrutar.* □