

AÍTO:

**baloncesto atractivo
sin perder efectividad**

**La selección del
talento deportivo**

**Un nuevo
reglamento
de minibasket**

Defensa de los bloqueos indirectos

Ataque contra zona

Edita

A.E.E.B.

PresidenteJuan M^a Gavaldá Robert**Director**

Juan Pedro Rodríguez

Coordinación técnica

Franco Pinotti

Secretaria

Almudena Villar

Archivos técnicos

Francisco J. Aguilar

Fotos

Revista Gigantes/Archivo ACB/Euroleague

Han colaborado en este número

Ettore Messina, Ricard Casas, Božidar Maljković, Moncho López, Josep María Planas, Jesús Vidorreta, Rafael Pueyo, Franček Drobnić, Jordi Puigdellívol, Juan Carlos Mitjana, Javier Sampedro, Javier Pérez, Manuel Rabadán, 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

Comgráfico, 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.



editorial

Nuestras grandes reflexiones

Cada año, durante el verano es el momento de nuestras grandes reflexiones. Particulares y globales. Analizamos lo sucedido durante la temporada recientemente finalizada. Asumimos responsabilidades ante los éxitos y los fracasos. Potenciamos nuestras ilusiones para un próximo proyecto. Si lo hay.



Juan M^a Gavaldá
Presidente AEEB

Queremos felicitarnos por vuestros esfuerzos en la formación, sea en el baloncesto profesional o no. Felicitarnos independientemente de los resultados numéricos. Vuestra responsabilidad está mas lejos que simplemente un resultado, aunque en muchos casos sean dichos resultados lo único que se quiere ver. Pero la formación está en todos nosotros como estandarte de nuestra actividad y es un reflejo de nuestra producción. Ideas, proyectos, jugadores.

Es el momento de crecer en conocimientos. Aprovechar las actividades que se generan durante el verano es fundamental para refrescar lo que sabemos e incorporar a nuestros conocimientos aquello que desconocemos. Es la formación continua que todo entrenador, como en cualquier otra actividad, no debe abandonar nunca.

Tenemos un ejemplo interesante a analizar: Joan Plaza. Recientemente proclamado Mejor Entrenador del Año, con los títulos de campeón de la Liga ACB, de la ULEB Cup, subcampeón de la Copa del Rey, pero sobre todo con un sobresaliente alto en formación. Ha sabido hacer crecer a sus jugadores individual y colectivamente. Sin currículum de primer entrenador, pero con una preparación como formador extraordinaria. Ha ayudado a abrir los ojos en nuestra profesión y debemos felicitarle y felicitarnos todos.

Dentro de las actividades que se están preparando para este verano, tenemos una que nos obliga a estar pendientes de ella con particular interés: EUROBASKET 2007. Todos estamos participando desde hace meses en él. Unos desde la difícil tarea de su organización. Otros desde la colaboración, desde los acontecimientos escolares que han permitido conocer a los pequeños lo que se avecina. Y otros, como es el caso de la AEEB, preparando con la FEB un gran Clinic Internacional para los días 7, 8 y 9 de septiembre con ponentes de lujo como Rubén Magnano, Aíto García Reneses y Zeljko Obradovic. Recibiréis oportuna información de este acontecimiento, pero es fácil entender que se deben aprovechar estos actos para debatir sobre los temas que rodean al baloncesto actual. Os esperamos.

Seguimos creciendo en asociados, pero sobre todo en respeto y credibilidad. Pusimos en marcha hace unos meses la campaña de captación de compañeros para la AEEB: "Cada asociado propone uno más". Os agradecemos el esfuerzo que hacéis para informar a otros entrenadores de nuestras actividades y de las posibilidades que se ofrecen estando agrupados. Seguid con ello. □

sumario

- 4 Defensa de los bloqueos indirectos
por Ettore Messina
- 7 Defensa individual:
trap al alero tirador
por Ricard Casas
- 10 Ataque contra zona
por Božidar Maljkovic
- 14 Organización y construcción
del balance defensivo
por Moncho López
- 20 Contenidos técnico-tácticos
individuales y colectivos
de la selección catalana mini '95
por Josep María Planas
- 24 Actividades Aeeb
- 28 Ejercicios para la construcción
y mejora de las defensas mixtas
por Jesús Vidorreta, Rafael Pueyo
- 31 La selección del talento
deportivo en baloncesto (I)
*por Franček Drobnić, Jordi
Puigdellívol*
- 36 Propuesta de un nuevo
reglamento de minibasket
por Juan Carlos Mitjana
- 42 Valoración de la condición
física (CF) en baloncesto en silla
de ruedas (BSR) (y II)
*por Javier Sampedro, Javier Pérez,
Manuel Rabadán*
- 46 Año: baloncesto atractivo
sin perder efectividad
por Paco Torres



Ettore Messina

Entrenador Cska Moscú.

Es uno de los "grandes" de los banquillos europeos.

En Bolonia, fue asistente de Gamba, Bucci y Bob Hill, a quien sustituyó a comienzo del 89. Este año ganó la Copa Italia y la Recopa europea. A partir de entonces, dirigiendo antes al Kinder de Bolonia y luego al Benetton, ganó 4 ligas italianas, 6 Copas de Italia, 2 Euroleague, además de entrenar la selección italiana del 93 al 97, con la que consiguió la medalla de plata en el Eurobasket de Barcelona. El 2001 fue su primer año "mágico" al ganar con el Kinder la "triple corona": Liga, Copa y Euroleague. Dirigiendo el Cska, ganó otra "triple corona" en el 2006 y en el 2007 repitió en Liga y Copa rusa y logró el subcampeonato en la E.L.

Defensa de los bloqueos indirectos

Antes de nada, quisiera tratar de dar una idea de cuales son los objetivos defensivos que me planteo:

1) Siempre busco la mejor transición defensiva. Creo que a menudo no se le presta la atención debida a esta cuestión. Evitar canastas de contraataque es fundamental.

2) No permitir el rebote ofensivo de los rivales es, junto con el punto anterior, el aspecto más decisivo.

3) Impedir los tiros fáciles del contrario con los pies bien colocados. Hay que forzar para evitar esos tiros. Considero que hay más dificultad en la acción de botar, parar y tirar. Evitar así mismo las canastas fáciles debajo del aro.

✓ ¿Cómo conseguir alcanzar estos tres objetivos?

● Rompiendo el ritmo de

juego a media pista del contrario utilizando el cuerpo como obstáculo. Destruir o cambiar el ritmo de los cortes, dejando primero el corte para defender posteriormente y con corrección al poste bajo, o haciendo body check – provocará un movimiento más lento y sacará al atacante de su posición favorita – , *diagrama 1*.

● Quitando las líneas de pase para que no puedan llevar el balón donde quieran, *diagrama 2*. ¿Cómo evitar que el balón llegue al poste bajo? ¿Cómo defender al poste si finalmente recibe?

Me gusta defender esta situación antes de que el poste bajo tenga el balón. Si el poste bajo está en la línea del balón con el aro recibirá fácilmente por un lado o por otro (no me gusta defender por detrás). Si el poste bajo

no está en esa línea, el ataque necesitará un pase más o uno o dos botes, *diagrama 3*.

Por ello se debe trabajar para defender con anticipación al jugador exterior que quiere meter dentro el balón, sacándole de la línea de pase al poste bajo más efectiva, con fuerza y con agresividad.

La idea es forzar al exterior a recibir por encima del tiro libre, *diagrama 4*.

También quiero definir perfectamente el lado fuerte y el débil, por lo que trataremos que el balón no llegue al centro (en ese caso no habría buenas ayudas).

Siempre quiero llevar la iniciativa en defensa. No me gusta ir a remolque. Todo esto me importa más que la defensa del bloqueo indirecto al tirador propiamente dicha.

✓ ¿Cómo corregir en los entrenamientos?

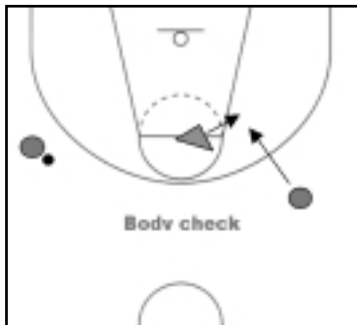


DIAGRAMA 1

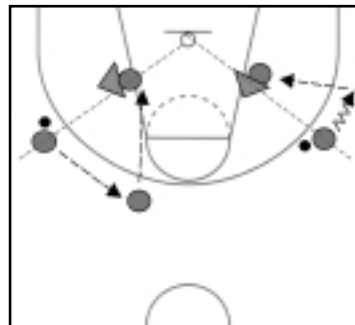


DIAGRAMA 3

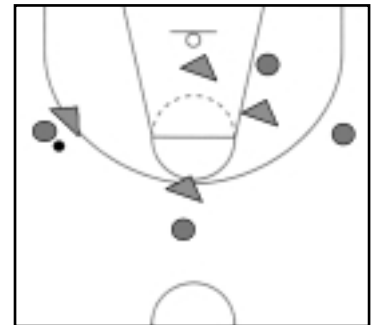


DIAGRAMA 5

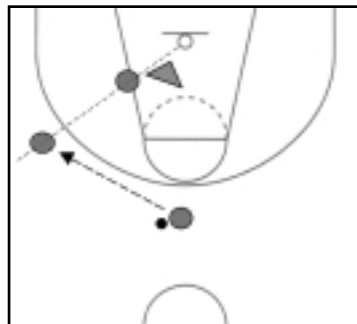


DIAGRAMA 2

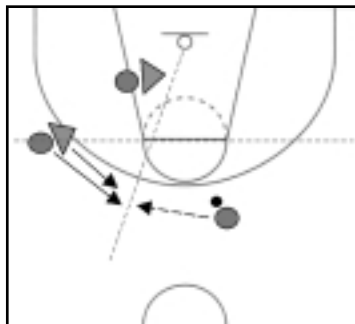


DIAGRAMA 4

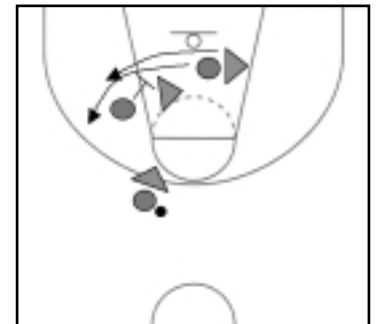


DIAGRAMA 6

► Propongo la progresión didáctica y la idea de ver el juego de forma global. Para ello me fijo en dos aspectos:

1) Prestamos mucha atención a cómo se mueve la defensa según circula el balón, por ejemplo en 4c4. Si en algún momento no hay ningún defensor pisando la zona, es que se está defendiendo mal, *diagrama 5*.

2) Las buenas defensas en ocasiones presionan y en ocasiones se protegen para buscar un buen equilibrio como equipo.

LOS BLOQUEOS INDIRECTOS

Estudiamos el caso del pivot que pone un bloqueo para el tirador.

1) *Si el balón está en el mismo lado del bloqueo*. El defensor del tirador le concede una única opción de salida, empujando con el hombro y la cadera. Yo

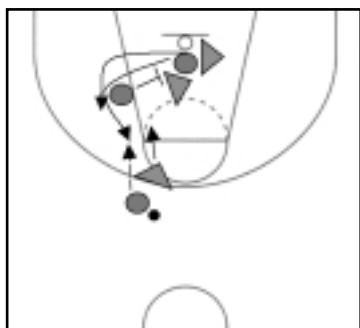


DIAGRAMA 7



propongo que el defensor siga al tirador –siempre en su espalda-. Así impide un tiro fácil. El defensor del hombre alto pone una pierna al interior para defender mejor la continuación, *diagrama 6*.

Si el tirador rodea al poste cerca del bloqueo – *curl bajo* -, el pivot ayuda y recupera con los brazos arriba.

Si lo rodea más lejos – *curl alto* -, el poste no le sigue. El defensor del balón deberá

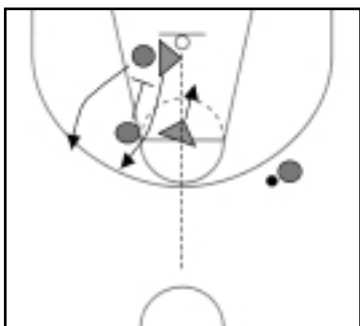


DIAGRAMA 8

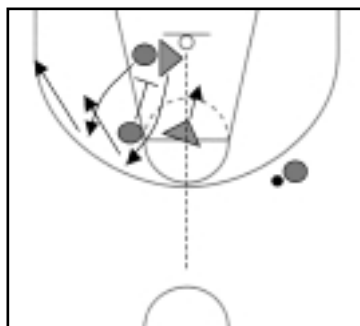


DIAGRAMA 9

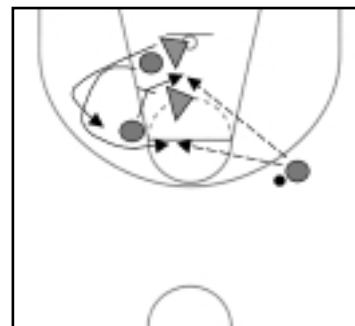


DIAGRAMA 10





poner suficiente presión para dificultar el pase y después de producirse éste, saltará para ayudar a su compañero hasta que el tirador suelte el balón, *diagrama 7*.

Si el bloqueo es bueno, el defensor irá a la espalda del tirador. Si no lo es, lo pasará forzando por en medio.

2) *Si el balón está en el lado contrario del bloqueo*. El defensor del bloqueador debe situarse entre su atacante y el balón, no entre el rival y el aro, porque sería darle facilidades, *diagrama 8*. El poste no debe pegarse a su atacante - pienso que la mayoría de los errores defensivos son técnicos y no tácticos-. El defensor del tirador inicialmente hace el mismo trabajo -negar la doble salida-. Al llegar al bloqueo, lo pasa por en medio cambiando de dirección y llegando a la línea de pase. Así forzará al atacante a buscar el pase a la esquina, que con el balón en el lado contrario,

será un pase muy largo y lento, *diagrama 9*. De esta manera negamos al ataque los mejores ángulos. Si el tirador rodeara el bloqueo, tanto él como el poste en la continuación tendrían mucha ventaja, *diagrama 10*.

Finalmente jugamos 5c5 con alineación inicial en "uno - cuatro" aplicando todo lo anterior, *diagrama 11*.

Se trabaja con anticipación para evitar que el balón llegue al centro y conseguir situarnos en alguno de los dos casos explicados anteriormente -bloqueo en el lado del balón o en el contrario-.

La norma es clara, pero luego el jugador debe interpretarla porque hay "zonas grises". Es muy habitual escuchar la expresión "leer la defensa". Yo quiero que se *lea el ataque*.

CAMBIO DEFENSIVO EN LOS BLOQUEOS

La defensa será diferente según el tipo de bloqueo.

Bloqueo al interior. es una buena opción con jugadores muy físicos y también entre "treses" y "cuatros". Hay que forzar al atacante al interior para que el tirador no juegue 1c1 contra el poste en una posición exterior ni el poste contra el pequeño en

una posición interior. Le damos mucho espacio. Intentar forzar el "curl" empujando con el cuerpo el hombro exterior del tirador, *diagrama 12*.

En esta posición, si el atacante no rodea el bloqueo, no hace falta cambiar. El pequeño coge al poste por fuera y se pone por delante para que éste no reciba dentro de la zona. El poste cambia de rival sin abandonar la zona.

Si el base se abriera para aprovechar su ventaja tras el cambio, habremos retrasado al ataque. Si el "curl" se hace con dribling, todo el mundo cambia automáticamente.

Bloqueo exterior. En los bloqueos abiertos, el defensor juega entre el balón y su atacante. Intenta anticipar antes de que reciba el balón, no después. Así, le niega la línea de pase y choca un poco con el cuerpo. También da un paso hacia delante para evitar que vaya a su espalda. El defensor del bloqueador es quien pide el cambio, *diagrama 13*.

Intentamos contactar en el lado contrario del balón. El defensor del que sale fuera, mete una pierna dentro para evitar la continuación al interior. Tiene que situarse entre el jugador y el balón mientras el bloqueador esté dentro de la zona, *diagrama 14*. □

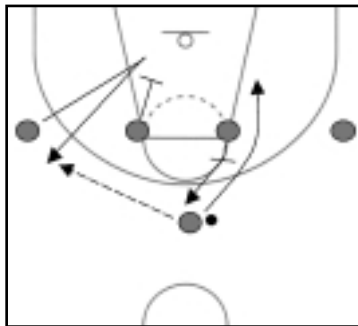


DIAGRAMA 11

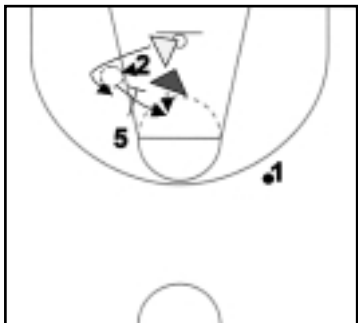


DIAGRAMA 12

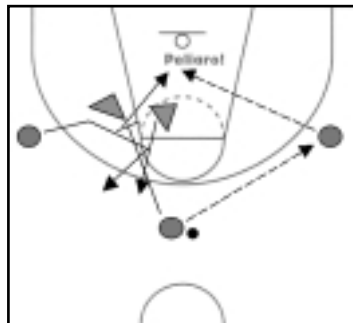


DIAGRAMA 13

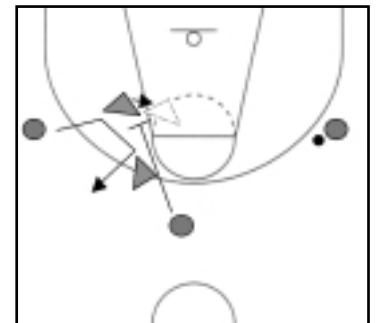


DIAGRAMA 14

Defensa individual: trap al alero tirador



[Ricard Casas]

Actualmente la calidad de los jugadores es altísima. Hay que defender a excelentes jugadores de perímetro capaces de anotar con balón y saliendo de bloqueos; capaces de generar para los demás y de anotar en momentos y segundos decisivos.

Por este motivo, las defensas eligen y crecen en soluciones defensivas ya sean inteligentes o agresivas. En este caso hablaremos de las decisiones tácticas-agresivas; donde el *trap* puede llegar a ser el máximo exponente.

Las situaciones de *trap* al alero tirador pueden ser ejecutadas por un jugador interior u otro de perímetro. En el baloncesto actual, mucho juego se desarrolla alrededor del bloqueo



Entrenador ViveMenorca. Tras un largo periplo en las categorías inferiores del Manresa, ocupando distintos cargos – desde preparador físico a segundo entrenador o entrenador de los equipos filiales –, pasó a dirigir a la Unió Manresana en la Liga EBA (97/98), y dos temporadas al Montcada (EBA). En la temporada 2001/02 dirige al Tarragona en LEB2 y al año siguiente asciende a la ACB al frente del Minorisa.net Manresa. Tras 3 exitosas temporadas al frente del equipo, en la 05/06 dirige al Pamesa y en esta última temporada se hizo cargo del Menorca, equipo con el que consiguió mantener la categoría en ACB tras un impresionante final de campeonato.

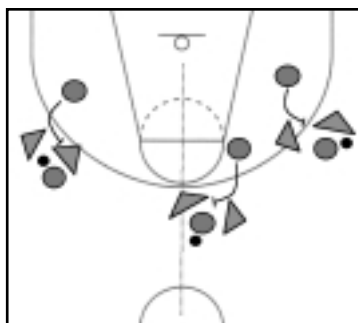


DIAGRAMA 1

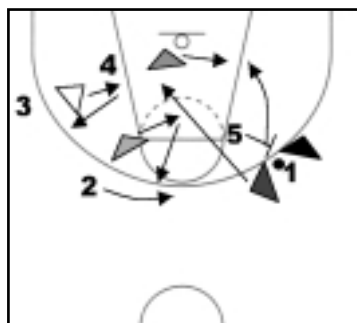


DIAGRAMA 2

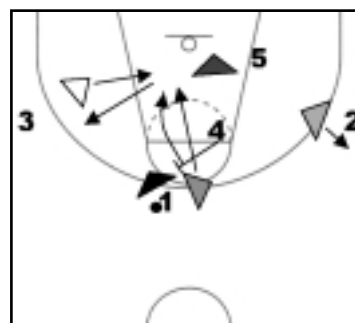


DIAGRAMA 3





directo; La acción de acercar un jugador ofensivo al jugador con balón propicia el *trap*.

El *trap* puede ejecutarse en cualquier ángulo en que se produzca el pick & roll, *diagrama 1*.

Para que la ejecución sea correcta, deben darse unas premisas técnico- tácticas básicas:

- El jugador que defiende al jugador con balón debe de presionar al máximo, negando cualquier espacio que no sea conducir al adversario al ángulo donde el pivót pueda saltar al *trap*.

- El pivót debe de estar siempre en contacto con su emparejamiento para poder llevar el *trap* a la mejor calidad de espacio y presión defensiva.

- La expresión y agresividad será máxima en el momento defensivo.

- Los brazos y manos deben de tener una máxima

actividad ante la posible respuesta de pase del hombre balón.

- Se mantiene el *trap* hasta que el jugador se deshace del balón.

Vamos a comentar dos situaciones:

- 1) Trap lateral
- 2) Trap central

TRAP LATERAL

La respuesta normal es la rotación del pivót, *diagrama 2*.

El defensor de (4) defiende la continuación del pivót que ha hecho el bloqueo directo.

El defensor de (3) cierra en ayuda sobre el pivót (4) que está en el poste bajo del lado débil, dando tiempo a que el defensor de (5) recupere sobre su atacante.

El defensor de (2) tiene que ser intuitivo en cerrar los espacios en la zona o presio-

nar la línea directa de pase y esperar error en el pase.

TRAP CENTRAL

En el *diagrama 3* comprobamos los distintos desplazamientos. El defensor de (3) realiza la ayuda sobre el pivót que juega la continuación, dando tiempo a la recuperación de su compañero que deshace el *trap* para recuperar sobre su atacante.

El defensor de (2) presiona la línea de pase.

Si el defensor de (3) se queda defendiendo al pivót; el defensor de (4) recupera sobre el alero (3), *diagrama 4*.

En el bloqueo directo central, si el pivót que bloquea es tirador, puede generarse una situación abierta en la continuación, *diagrama 5*. Entonces podemos tomar distintas decisiones defensivas.

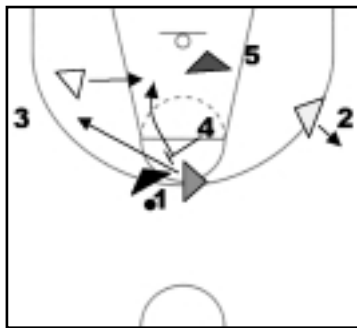


DIAGRAMA 4

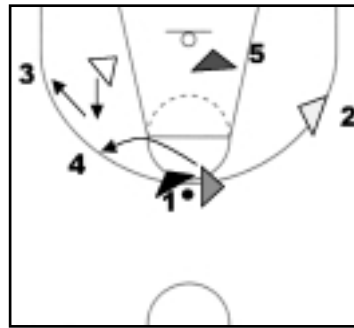


DIAGRAMA 6

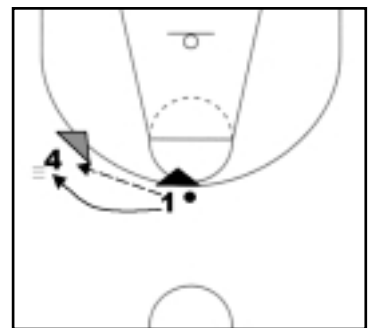


DIAGRAMA 8

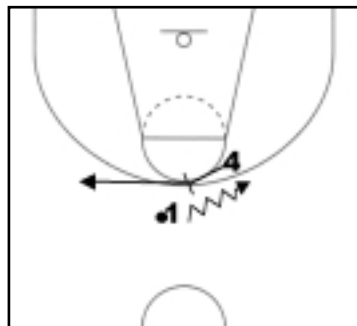


DIAGRAMA 5

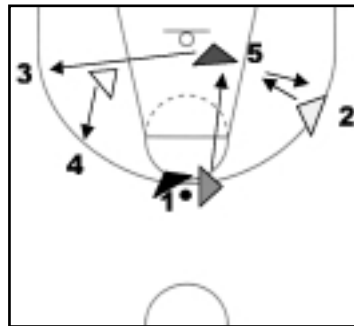


DIAGRAMA 7

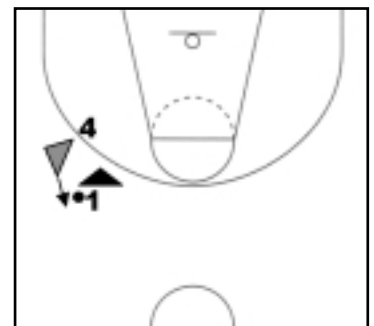


DIAGRAMA 9



Si el defensor de (3) finta en defensa y recupera sobre su atacante, el defensor de (4) deshace el *trap* y recupera sobre su rival, *diagrama 6*.

Si el defensor de (3) rota y defiende al pivót tirador (4), será el defensor de (5), desde el lado débil, quien va a defender a (3) en la esquina, mientras el defensor de (2) cierra sobre el poste (5) para dar tiempo a (X4) de llegar a defender el poste (5), *diagrama 7*.

Las defensas evolucionan cada día más al contacto sobre el cuerpo del adversario. El ataque en respuesta a ello, busca soluciones ofensivas extras para generar más opciones.

Una de estas soluciones es el "Hand Off" (juego mano a mano).

Ahora es el jugador de perímetro el que se acerca al pivót; momento en el que, al igual que en el bloqueo directo, aprovecha para salir

al *trap*, *diagramas 8 y 9*.

En el momento del *trap*, las rotaciones de los demás jugadores siguen criterios parecidos a los que tomamos en el pick & roll.

En el *diagrama 10*, (X5) defiende a (4) que corta, mientras (X2) cierra sobre (5) y luego recupera sobre (2) cuando llega (X4).

En el *diagrama 11* podemos variar la rotación; (X5) cierra sobre el corte de (4), mientras (X2) fija a (5) y (X4) recupera sobre el jugador de perímetro.

Hay excelentes tiradores saliendo del bloqueo indirecto, capaces de tirar o de generar juego para los compañeros a partir de esa ventaja.

En el bloqueo del "pin down", puede generarse una decisión táctica interesante, *diagrama 12*. (X2) defiende contactando y persigue, mientras (X4) cierra el espacio con su atacante. En el momento del pase, (X4) salta

para llegar sobre el atacante en el momento de la recepción, ajustando el *trap* junto con (X2), *diagrama 13*.

Esto genera una rotación defensiva desde el lado débil, con (X5) que va a cerrar sobre (4), (X3) cierra sobre (5) y (X1) puede presionar la línea directa de pase o flotar en el centro.

Los *traps* al jugador de perímetro con otro jugador de perímetro suponen sorpresas tácticas defensivas para frenar la resolución de un jugador o generar cambios en el ritmo ofensivo del contrario.

Los defensores (2) y (3) preparan un espacio idóneo de ayuda y de respuesta agresiva, *diagrama 14*. El defensor de (1) presiona el balón y conduce al atacante a un lado del campo. En el momento que de la espalda a un lado, el defensor del lado opuesto ataca la espalda y genera un *trap*, *diagrama 15*. □

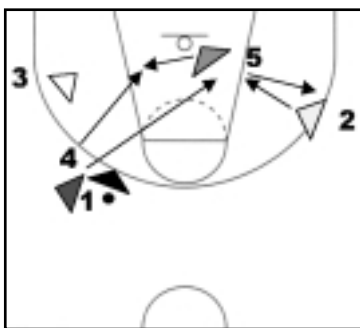


DIAGRAMA 10

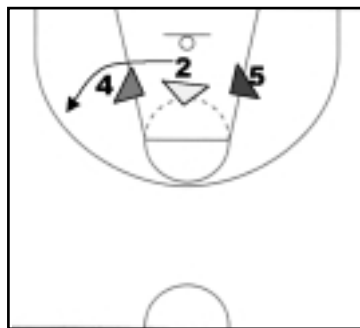


DIAGRAMA 12



DIAGRAMA 14

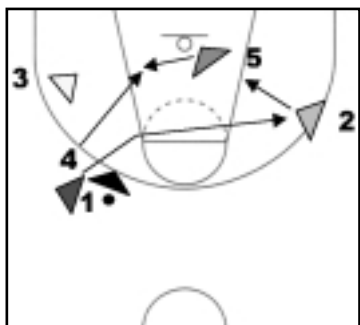


DIAGRAMA 11

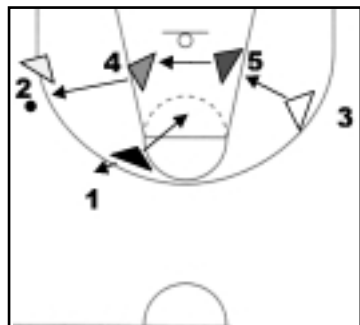


DIAGRAMA 13

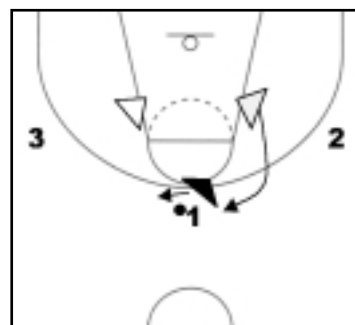


DIAGRAMA 15



Bozidar Maljkovic

Entrenador Tau. Un palmarés impresionante le avala. Formado en la cante-
ra de entrenadores de la ex Yugoslavia, pasó por el Usce Belgrado, el Radnicki, el Estrella Roja y recaló en la Jugoplastika de Split, equipo con el que ganó 2 Copas de Europa además de varios títulos de liga y copa en su país. Tras su paso por el Barcelona, una Copa del Rey y un subcampeonato europeo, pasó a dirigir al Limoges con el que logró su tercer título continental además de un doblete en liga y copa gala. A continuación encabezó el Panathinaikos durante dos temporadas y ganó su cuarta Copa de Europa y la Copa griega. Tras un año en París y otro sabático, durante tres temporadas dirige al Unicaja (una Copa y un subcampeonato en la Korac, y otro de Liga) y posteriormente dos temporadas al frente del Real Madrid con el que ganó la Liga ACB en la temporada 04/05. Nominado mejor entrenador europeo en tres ocasiones y en otras dos el mejor para la Asociación Francesa de Entrenadores.

Ataque contra zona

El ataque contra zona puede ser muy importante en momentos decisivos. El 75% de los entrenamientos consisten en repeticiones de los gestos que queremos perfeccionar.

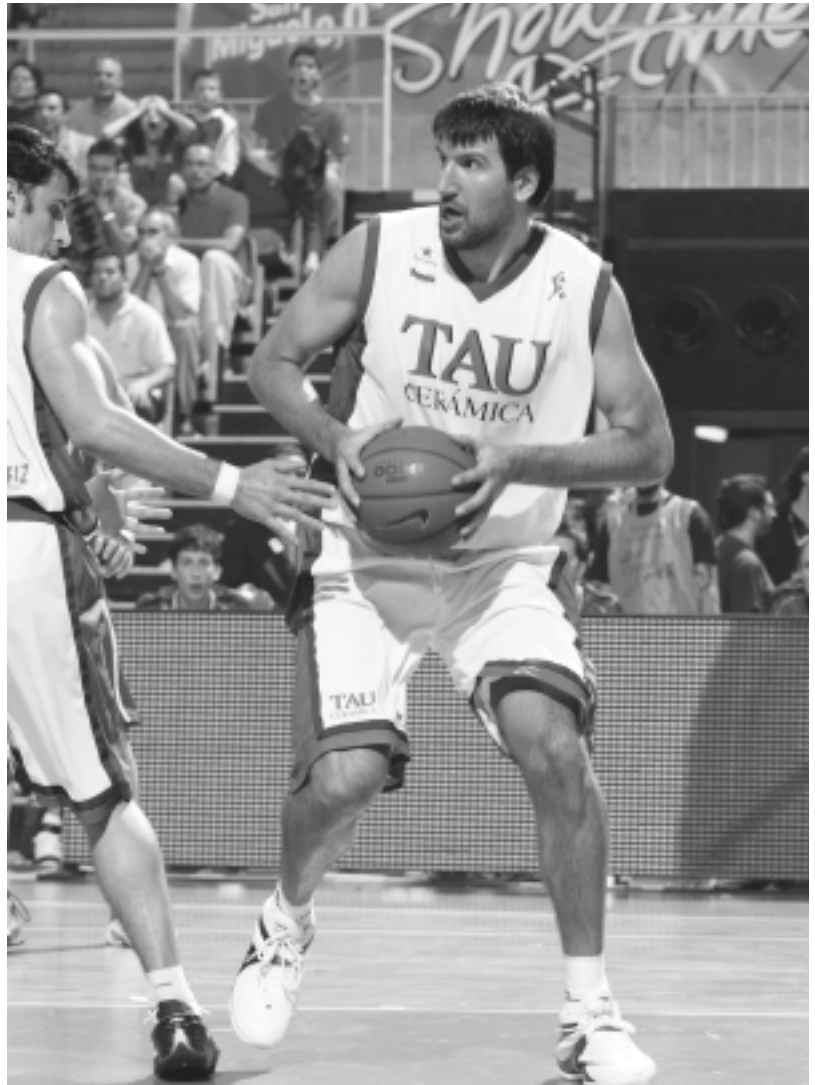
Reglas para atacar contra una zona:

1) El mejor ataque contra la zona es el contraataque. Anotar antes de que la defensa esté formada. Además al público le gusta que su equipo corra.

2) Utilizar bloqueos individuales y dobles bloqueos contra zona. Se emplean poco.

3) Desajustar la disposición de los atacantes en función de la posición de los defensores. Poner más jugadores donde la zona es más débil y menos donde es más fuerte. Ataque y defensa son asimétricos, *diagrama 1*.

4) Los bloqueos contra zona no son iguales que los bloqueos contra individual. No bloqueo al defensor de mi compañero sino al jugador que está más cerca de mí. En esta situación, "a" es el bloqueo contra zona y "b" el bloqueo contra defensa individual, *diagrama 2*.



5) Jugar a la espalda de la defensa y entrar dentro de ésta. Así damos menos posibilidades a la defensa. Si varios jugadores juegan a la espalda, la zona tenderá a cerrarse de forma instintiva.

6) Utilizar fintas de pase para engañar a la defensa.

7) Mantener el balón con las dos manos y pasarlo con una. La mayoría de los pases de nuestro deporte se dan a una mano.

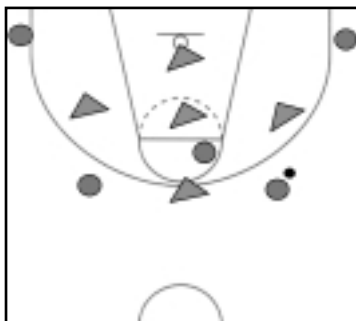


DIAGRAMA 1

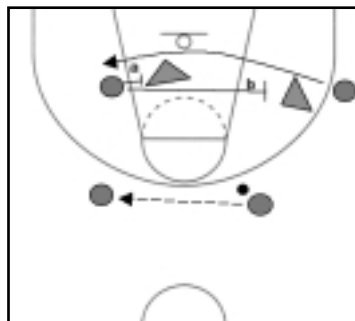


DIAGRAMA 2

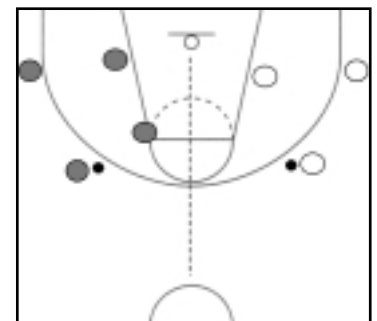


DIAGRAMA 3



- 8) Mantener el balón en una posición alta, preparado para pasar o tirar. Atacar el aro.
- 9) El pivot que recibe tiene que mirar primero al jugador exterior del lado contrario porque para jugar 1c1 interior siempre tendrá tiempo.
- 10) Romper la zona. Penetrar y *parar "con dos pies"* –para pasar a cualquiera de los dos lados-. En alto nivel es casi imposible acabar debajo del aro las penetraciones.
- 11) Construir nuestro ataque contra zona buscando el

corazón de la misma –el área del poste alto-. Desde la zona del tiro libre hay buenos ángulos para pasar el balón a cualquier parte. Más aún si contamos con dos buenos postes.

12) Organizar el rebote ofensivo. Quiero que tres jugadores entren al rebote de ataque antes de que se produzca el tiro –de lo contrario sería tarde-. Después del tiro es importante hacer el balance defensivo –que no entiendo como bajar a medio campo porque no deseo dejar espacios libres al ataque.

13) Sobrecargas. Se hacen con tres –en triángulo o cuatro atacantes. Si tienes buenos jugadores da igual una que otra. Últimamente también se sobrecarga arriba, además de en la línea de fondo. Se busca un tirador libre, *diagrama 3*.

14) Tirar contra zona no es igual que tirar contra individual porque el movimiento es diferente. El ritmo de las piernas no es el mismo. Se precisan ejercicios para trabajar este aspecto.

15) El balón debe ir dentro y fuera. No más de tres pases sin penetrar.

16) Paciencia para atacar la zona. Es un tema psicológico. La canasta contra zona es una canasta de equipo.

17) El poste alto que cae hacia la línea de fondo debe atacar al defensor central de la zona. Si atacásemos contra individual seguro que lo hacía. Es otro tema de psicología del jugador.



DIAGRAMA 4

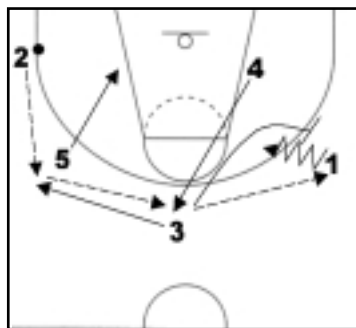


DIAGRAMA 7

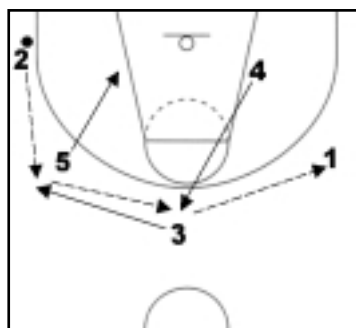


DIAGRAMA 5

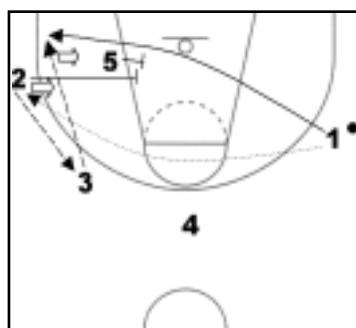


DIAGRAMA 8

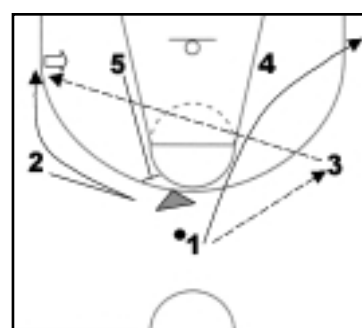


DIAGRAMA 10

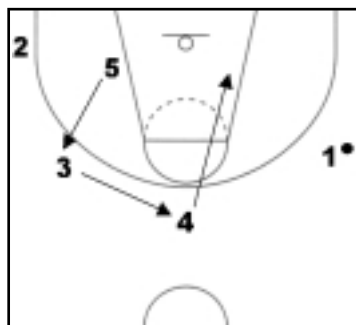


DIAGRAMA 6

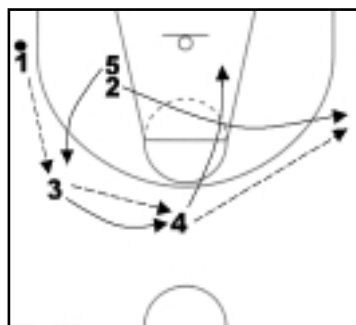


DIAGRAMA 9

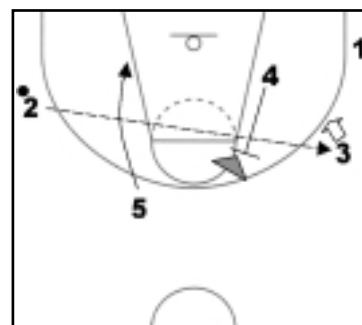


DIAGRAMA 11



18) Nuestro objetivo es obligar a la zona a jugar 1c1.
 Empleo siempre tres **sistemas contra zona** en función de si creo que tengo ventaja dentro o fuera.

a) En los casos en que pienso que mi equipo es superior dentro de la pintura, empiezo con tres interiores que salen y entran. El ataque comienza por el lado en el que no tenemos poste bajo. (3), (4) y (5) han de mover el balón con velocidad. Como soluciones al sistema planteo un bloqueo directo rápido o buscar un pase bombeado al lado contrario, *diagramas 4, 5, 6, 7, 8 y 9.*

b) Si tenemos ventaja fuera porque somos más rápidos o de mayor calidad, utilizamos el dribbling -poco común-. Suponemos que (2) es nuestro mejor tirador. El base pasa a un lado y corta a la esquina de ese mismo lado. Si después de buscar varias veces el tiro



DIAGRAMA 12

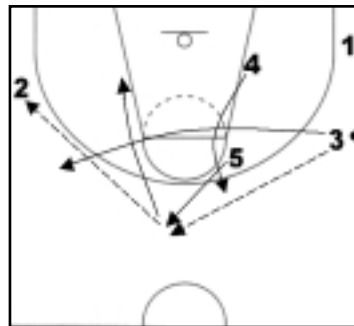


DIAGRAMA 14



DIAGRAMA 16



DIAGRAMA 13

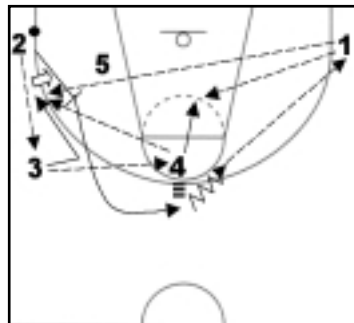


DIAGRAMA 15

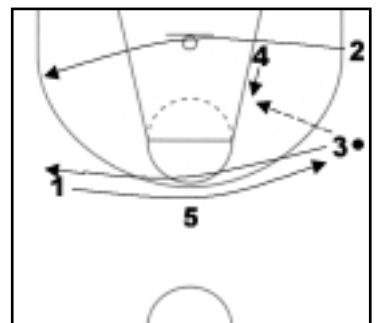


DIAGRAMA 17

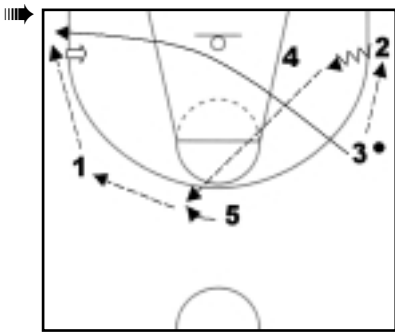


DIAGRAMA 18

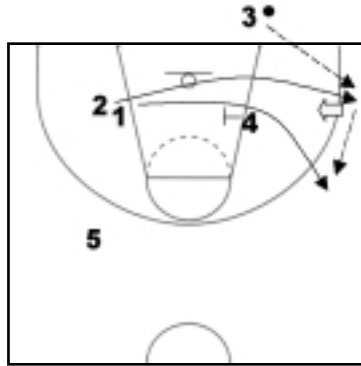


DIAGRAMA 21

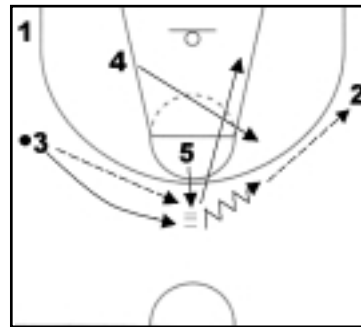


DIAGRAMA 24

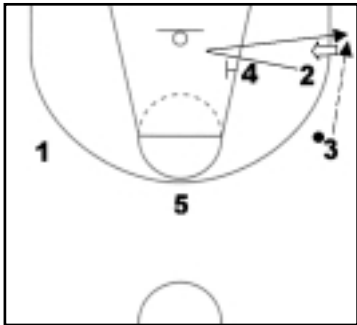


DIAGRAMA 19



DIAGRAMA 22

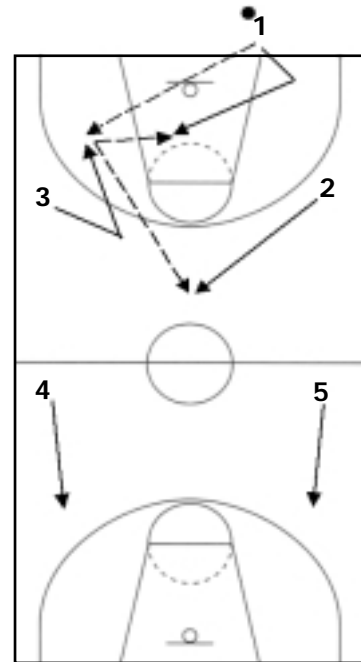


DIAGRAMA 25

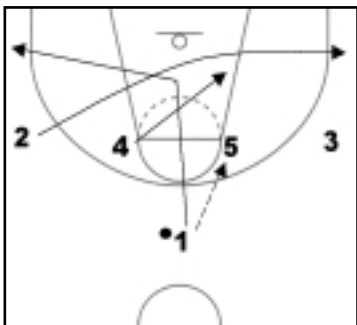


DIAGRAMA 20

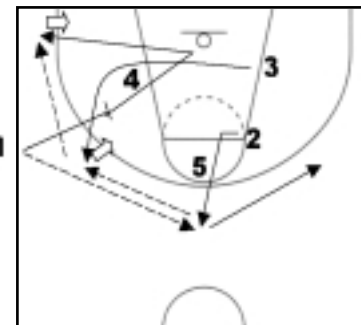


DIAGRAMA 23

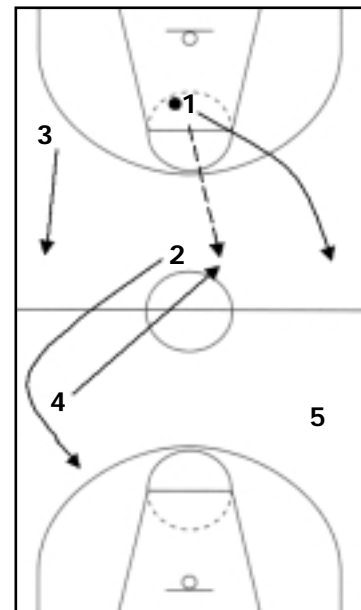


DIAGRAMA 26

exterior no lo conseguimos, hay que penetrar muy fuerte, abriéndose el poste fuera todo lo que le permita su capacidad de tiro, *diagramas 10, 11 y 12*.

c) El tercero es un sistema muy completo en el que se mezclan las ideas de sacar ventaja dentro y fuera. La disposición inicial es en "1-4". Nuestro tirador más eficaz es (2) y lo colocamos al lado contrario del primer pase. (1) y (2) pueden salir indistintamente a la esquina que quieren, *diagramas 13, 14 y 15*.

Podemos ver otra posibilidad en los, *diagramas 16 y 17*. y dos variantes más del sistema mixto en los *diagramas 18 y 19*.

Si en el movimiento inicial recibiera uno de los postes, mantenemos el mismo concepto, *diagrama 20*.

A continuación desarrollamos una jugada de **fondo** contra zona, *diagramas 21 y 22*, y una jugada de **banda**, *diagramas 23 y 24*, y una salida **contra zona press** en todo el campo, *diagramas 25 y 26*, en función de si nuestro (2)

recibe o no recibe y en la que jugamos sin botes. □



[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 junior en el torneo de Mannheim del 2004. En las últimas temporadas dirigió al Breogán y al CSF en ACB.

Organización y construcción del balance defensivo

“ El contraataque defensivo es un contenido olvidado en la práctica del entrenamiento. Requiere la enseñanza de dimensiones cognitivas que integren procesos dialogantes, mentales e imaginativos en el entrenamiento práctico.

Erróneamente, enfatizamos nada más que la velocidad de reacción en el cambio de rol atacante-defensor, cuando lo que queremos es la mejor defensa del contraataque. Es evidente, que para ello, debemos de llegar organizados a las proximidades de nuestro aro antes que los rivales, y nunca en inferioridad numérica.” (Del Río, J. Antonio. “Metodología del Baloncesto”, Ed. Paidotribo)

La clave de un contraataque radica en la velocidad de ejecución del primer pase después

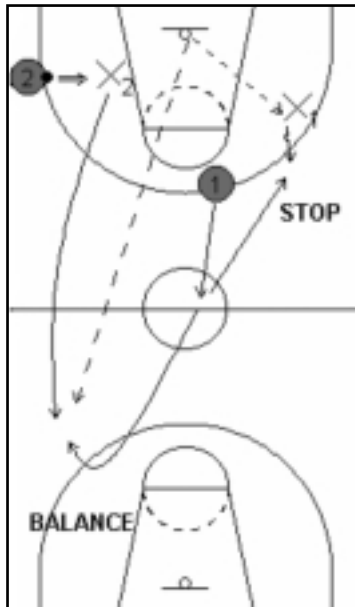


DIAGRAMA 1

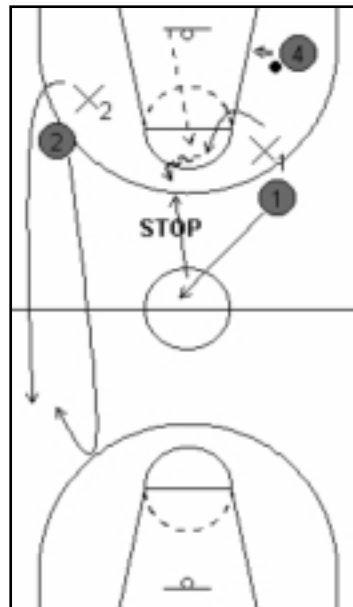


DIAGRAMA 2

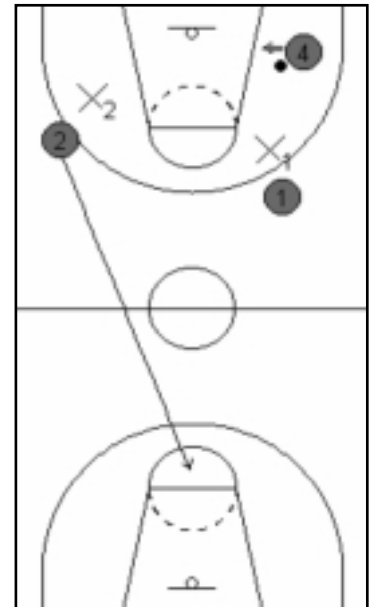


DIAGRAMA 3

de un rebote. De este modo la defensa debe desarrollar una maniobra táctica correspondiente para parar o retardar dicho primer pase tratando de poner en práctica las siguientes premisas:

a) Someter al reboteador a una dura defensa presionante

b) Dificultar (impedir) la recepción de los demás

Establecemos tres "**prioridades tácticas**" en el desarrollo de nuestro *balance defensivo*:

1ª) No permitir un tiro o canasta fácil

2ª) Presionar al hombre balón, o director de contraataque

3ª) No permitir al rival del desarrollo de sus "sets" o transición ofensiva

A) RESPONSABILIDADES INDIVIDUALES

▼ (1)= BASE

● Si tira, (2) será el encargado de proteger nuestro aro para evitar la llegada de un atacante en 1c0.

● Actuará balanceando hacia el círculo central, para interpretar el resultado de

nuestro ataque, pues si ha habido canasta podría continuar en la labor de protección, o tras el balance de (2) adelantarse para presionar al receptor del primer pase, *diagrama 1*.

● Si el lanzador no es (2), será el responsable de frenar al director de contraataque rival. Tiene un margen "limitado" de interpretación para tomar decisiones, pudiendo negar el primer pase o permitirlo en función del scouting.

● **Norma básica: contención del contraataque;** impedir pase largo y emparejarse antes del segundo dribbling del hombre balón, *diagrama 2*.

▼ (2)= ESCOLTA

● Su primera responsabilidad es la protección de nuestra canasta tras el lanzamiento de un compañero. Debe interpretar el ataque rival para actuar, emparejándose con el primer atacante sea exterior o interior, *diagrama 3*.

● **Norma básica: evitar 1c0 rival.**

● Si ha lanzado puede darse un cambio de responsabilidades con (1), siendo (2) el encargado de defender al

hombre balón a toda cancha, con mismas normas de actuación que el base, *diagrama 4*.

▼ (3)= ALERO

● **Norma básica: cargar el rebote de ataque.**

● Si ha lanzado, puede ir al rebote o balancear rápidamente para facilitar los emparejamientos defensivos. Su toma de decisión estará condicionada por su posición de lanzamiento, y también, por sus características físicas, *diagrama 5*.

▼ (4) - (5)= PIVOTS

● **Norma básica: ir al rebote ofensivo en todas las situaciones del ataque,** *diagrama 6*.

● Tras la acción de rebote balancearán con normas de actuación determinadas en función de la proximidad con el rebote defensivo: el más próximo presionará la salida del primer pase y el más alejado correrá por el eje del campo para emparejarse con el primer interior rival, *Diagrama 7*.

● **Muy importante:** el área de llegada del 1º pivot será por encima del tiro libre, para poder defender los cortes o

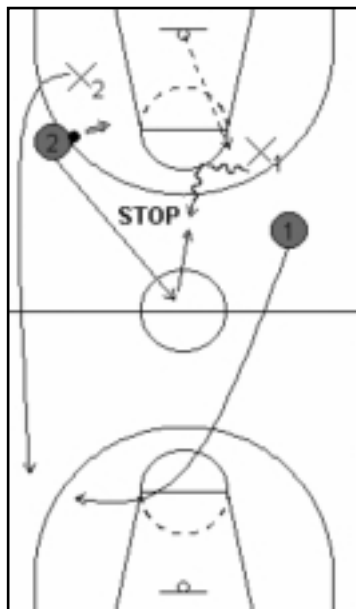


DIAGRAMA 4

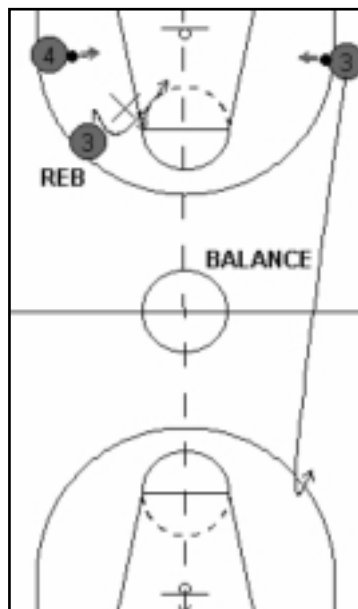


DIAGRAMA 5

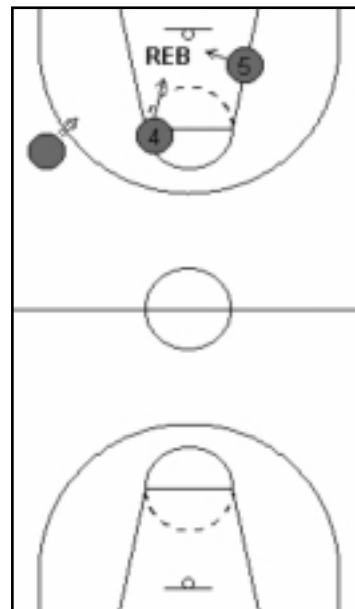


DIAGRAMA 6

las finalizaciones exteriores de su par.

- El 2º interior tiene la responsabilidad de balancear por el eje del campo, generando de ésta manera mayor tráfico para dificultar el avance del balón, pudiendo ayudar a nuestro (1) en la presión al balón, si la posición retrasada de su par se lo permite, *diagrama 8*.

- Establecemos también un **área de llegada** para el 2º pivote; que se sitúa en el eje central a la altura de 6,25. Esta posición le permite realizar acciones de primera ayuda ante penetraciones exteriores, pero lo que es más importante: emparejarse con el 5º hombre para la defensa de la línea de pase y "pick and roll", *diagrama 9*.

B) COORDINACIÓN COLECTIVA

- Tras un tiro fallado y la captura del rebote defensivo por parte del rival, la premisa fundamental es la actuación con normas básicas, entendiendo que el cambio de rol ataque-defensa debe de reali-

zarse de inmediato. Incluso ante canastas convertidas, una puesta rápida del balón en juego por el equipo contrario, nos obligará a un repliegue (con normas) veloz, en el que las responsabilidades individuales de (1) y (2) son imprescindibles, mientras los tres jugadores de rebote pueden renunciar a éste en beneficio de la recuperación hacia nuestro campo defensivo.

- Actuaremos con gran rigor táctico en las diferentes situaciones de balón parado, tiros libres, saque de fondo tras TM, tras violación, etc.; que nos permiten adoptar posiciones defensivas cómodas tanto en los emparejamientos, como en el reparto de *responsabilidades individuales* y la *coordinación colectiva* de las mismas.

- **CONTENCIÓN:** sobre los mejores dribladores rivales ejercemos un trabajo defensivo a toda cancha. Siempre (1) y (2), y ocasionalmente (3), se sitúan en la línea atacante-aro defensivo, permitiendo los movimientos de recepción hacia la línea de

fondo, nunca la puerta atrás, provocando que el receptor de balón dribble en protección y no en velocidad, *diagrama 10*.

- Si el saque lo efectúa un interior, nuestro (3) se empareja con el exterior libre, evitando la posibilidad de un pase largo, pero también adelantándose para presionar, si su par realiza movimientos de recepción hacia el balón, *diagrama 11*.

- Las responsabilidades de nuestros pivots están definidas en función de sus características técnicas, y su rol de juego.

- (4), el de mayor lateralidad, será el encargado de ayudar en la contención a todo campo, situándose en el pasillo central por detrás de la línea de 6,25. Esta posición nos permite "congestionar" una potencial zona de recepción, además de garantizar la ayuda si los defensores de la primera línea caen en puerta atrás, *diagrama 12*.

- Establecemos un *pasillo central de contención defensiva*, en el que (4) ayuda al defensor del hombre balón con

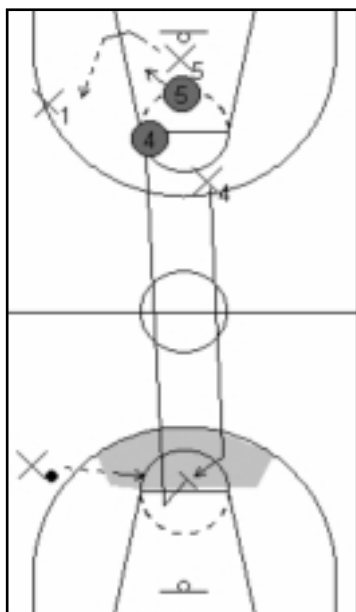


DIAGRAMA 7

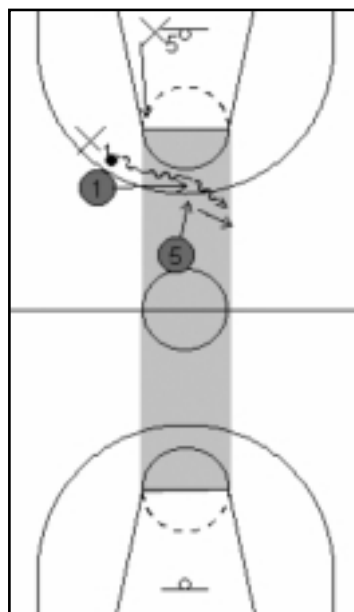


DIAGRAMA 8

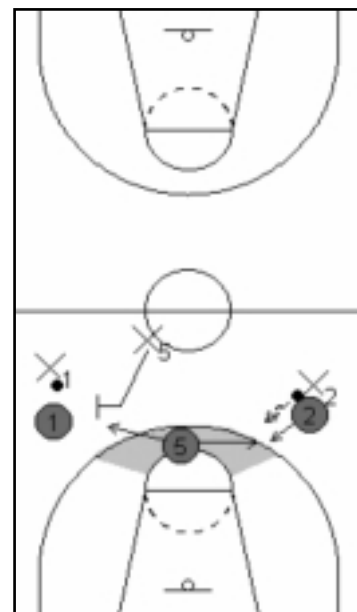


DIAGRAMA 9



DIAGRAMA 10

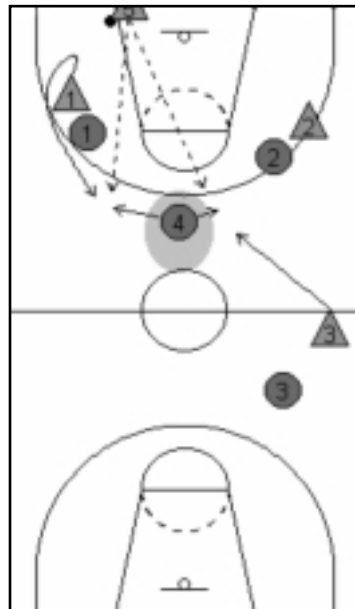


DIAGRAMA 12

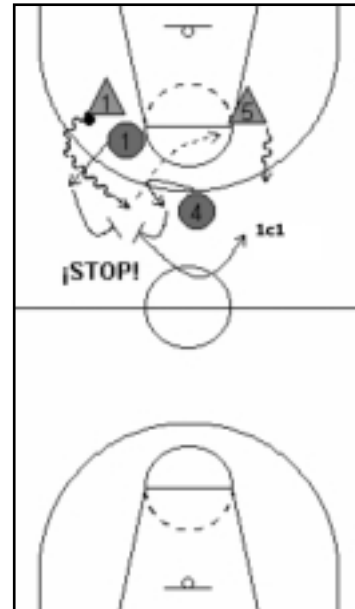


DIAGRAMA 14

gran actividad de brazos y piernas, con el objetivo de que el driblador se proteja, pero sobre todo, permitir al defensor exterior cerrar el desarrollo lateral del dribling, *diagrama 13*.

● (4) puede realizar fintas de 2c1 en su trabajo de contención, si provocamos que el hombre balón agote el dribling, o recurra a un pase de seguridad hacia el pivot retrasado, nuestro balance defensivo ha sido óptimo.

● Con el balón en manos del pivot, la norma básica es la defensa en 1c1 de nuestro (4), aunque el scouting previo nos permitirá decidir si actuamos con normas de nuestra defensa de "saltar y cambiar" u otras específicas en función del partido, *diagrama 14*.

● Debemos de dejar claro que el trabajo de (4) es de *contención* y *no de trap*, para eso tenemos otras opciones tácticas. Por lo tanto, él hará fintas de trap, y nunca reali-

zará el cierre de una penetración lateral, en la que existe mucha probabilidad de que le desborden o le saquen falta. La línea de banda la cierra el exterior, y (4) contiene el dribling central para permitir al defensor exterior que recupere por detrás, *diagrama 15*.

● **IMPORTANTE:** Aunque el objetivo no es *trapear* al balón, si nuestro (4) interpreta que es posible, porque el driblador no tiene buen con-

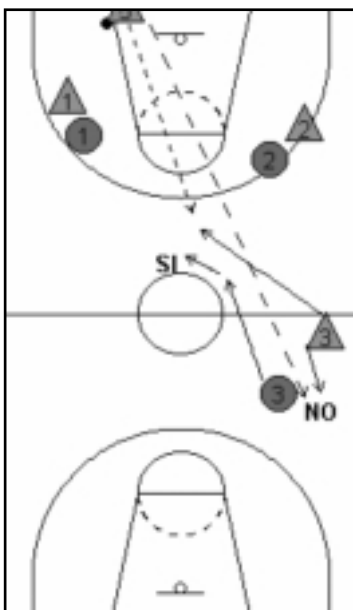


DIAGRAMA 11

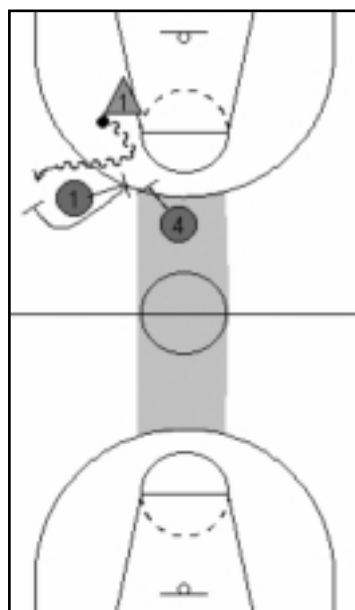


DIAGRAMA 13

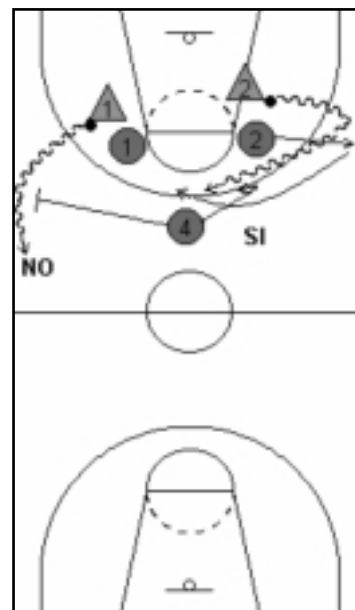
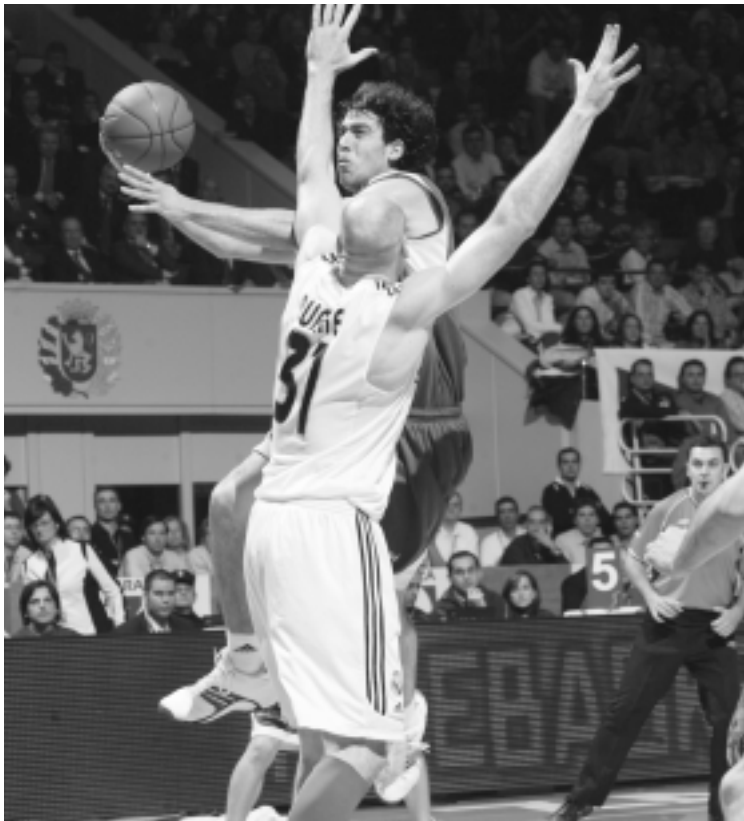


DIAGRAMA 15



trol, le da la espalda, agota el dribling, etc., permitimos que salte al 2c1 gritando ¡DOS!, actuando el resto del equipo en consecuencia con la acción defensiva de su compañero, *diagrama 16*.

● Controlaremos, de todos modos, el *exceso de agresividad*, con las decisiones

tácticas planteadas en función del rival.

● En las situaciones de balance a partir de balón parado, (5) debe de recuperar rápido hacia nuestro campo defensivo, con el objetivo de emparejarse con el 1º interior rival, sea un (4) ó un (5). Su zona de llegada se ubica en el

poste alto para tener control de todas las posibilidades de finalización ofensiva.

● Su presencia nos ayudará a evitar una superioridad numérica ofensiva, realizar la cobertura ante situaciones de penetración o puertas atrás. Y además, desde el poste alto tendrá mayor facilidad para adelantarse, si es necesario, en situaciones de 2c1, *diagrama 17*.

● Ante equipos que reaccionen enviando a sus interiores por delante y sacando con un exterior, no provocaremos desajustes de inicio en nuestra defensa.

● En estos casos, el defensor del sacador, se sitúa en la posición de balance central, como (4), para protegernos de las puertas atrás y congestionar el campo a los receptores del primer pase.

● Cuando el balón entra en juego, nuestra actividad defensiva es de 1c1 con fintas de ayuda lateral si el driblador quiere ganar el centro. Ante un pase de vuelta sobre el sacador, actuamos con nuestras normas de ayuda y relevos, *diagrama 18*. □

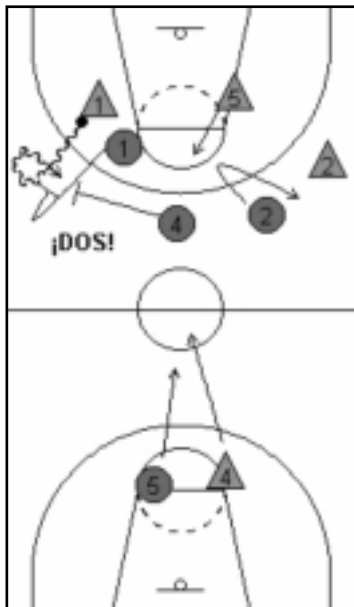


DIAGRAMA 16

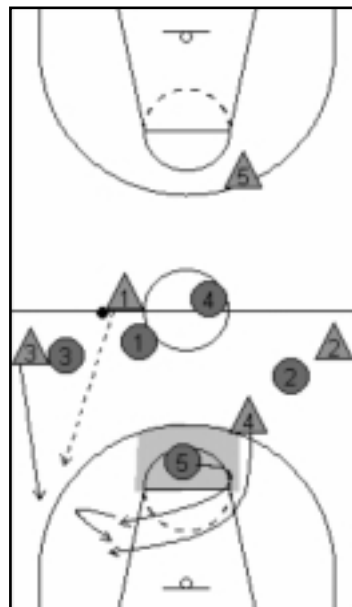


DIAGRAMA 17

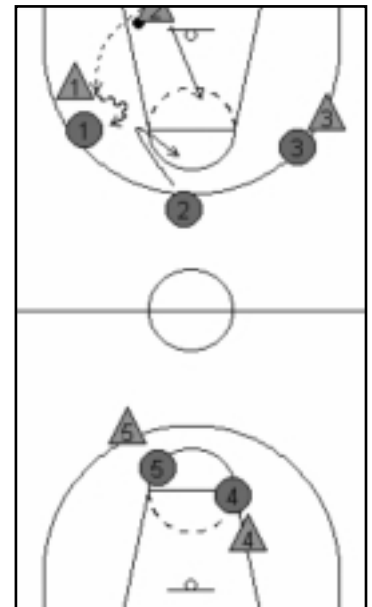


DIAGRAMA 18

RACER

PowerChic



RACER
Reloj Oficial de la ACB





Josep María Planas

Entrenador Superior. Colaborador de la Federación Catalana en diferentes ámbitos deportivos como el Programa de Detección y Perfeccionamiento y el Área de Selecciones en la que ha sido entrenador de la Selección mini-95. Ha compaginado el trabajo de iniciación deportiva en distintas escuelas (Vedruna, Sant Gregori, Lestonnac) con la categoría senior (Copa Catalunya) en Santa Rosa de Lima, Sanfeliuenc, Corbera y ha sido entrenador ayudante en el ABB en la última temporada.

Contenidos técnico-tácticos individuales y colectivos de la selección catalana mini '95

Vaya por delante nuestros agradecimientos y felicitaciones a todos los responsables que han hecho que esta fiesta que ha representado el Campeonato de España haya sido un éxito: a la organización y colaboradores, a los responsables del alojamiento y de las instalaciones, al público asistente, a los árbitros, a los equipos técnicos y, cómo no, a los únicos verdaderos **protagonistas**: los niños/as.

Nuestro trabajo lo hemos basado en la certeza de que el grupo estaba formado por *niños*, y tenían que disfrutar, entrenar y jugar como lo que son.

Analizando un extenso número de jugadores (unos 60 niños aproximadamente), detectamos las dos señas de identidad que podíamos tener: **defensa** y **juego rápido**.



DEFENSA

Si estamos de acuerdo que el esfuerzo es el único camino

para conseguir una recompensa, la defensa debía ser nuestra piedra filosofal. La idea más lógica era defender a toda pista: máximo es-

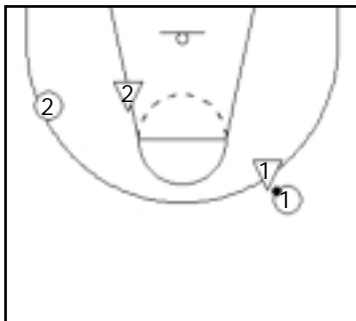


DIAGRAMA 1

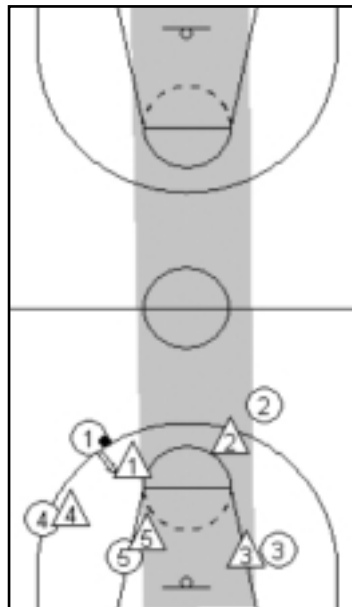


DIAGRAMA 2

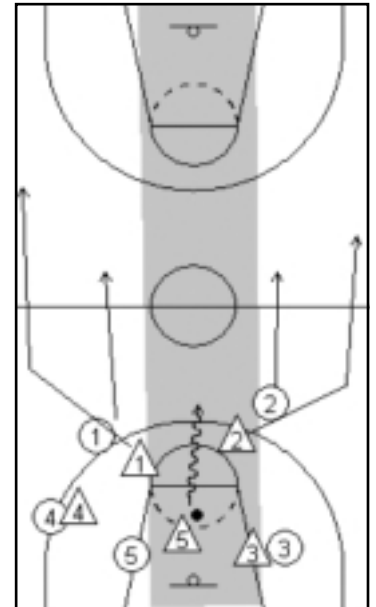


DIAGRAMA 3



fuerzo en el máximo espacio.

Invertimos un alto volumen del tiempo de los entrenamientos en el trabajo del *área cognitiva y coordinativa* de la defensa del 1c1 y del 1c1

con pasador. Las situaciones iniciales variaban en el espacio, pero siempre basándonos en que el 1c1 se origina en un rebote, en una recuperación o en una recepción.

Los aspectos trabajados fueron desde el movimiento de las manos, de los pies y la mirada hasta la comprensión de las distintas fases de la defensa (antes, durante y

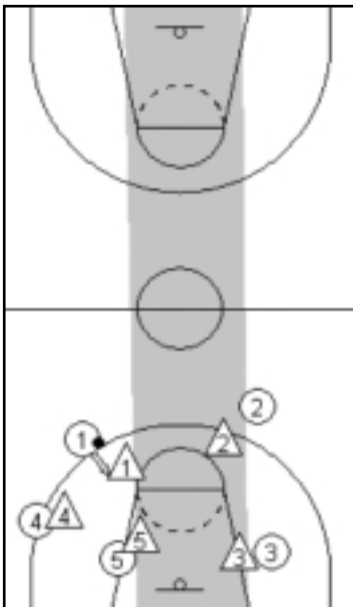


DIAGRAMA 4

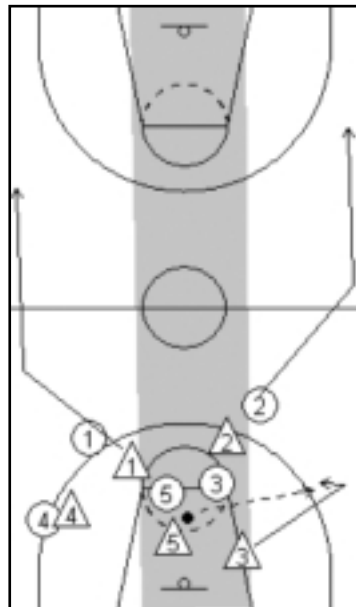


DIAGRAMA 5

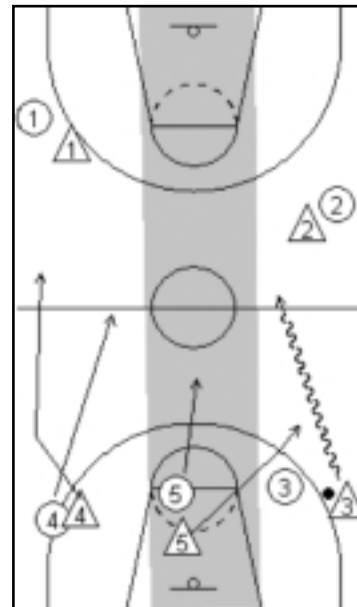


DIAGRAMA 6



después de...), con especial atención al hábito de ir al rebote defensivo (previo bloqueo del mismo).

Conforme avanzaba el proceso y consolidábamos conceptos, fuimos introduciendo la defensa de los cortes: tanto del pasar y cortar como los cortes del lado “no balón” al lado balón (no nos

gusta hablar de “lado débil”). Como consecuencia de la distancia lógica entre el defensor y el atacante en estas situaciones de cortes, presentamos el trabajo de las ayudas, *diagrama 1*.

La separación del defensor en el lado no balón la justificamos a partir de la defensa de los cortes y le atorgamos la doble función de la ayuda.

La idea era correr siempre y cualquier reboteador podía subir el balón si en el momento de capturar el rebote veía que su primer bote era “limpio”, *diagramas 2 y 3*, o sea, que no había contrarios en el carril central –la línea recta es el camino más rápido para llegar al otro aro–.

Si, por el contrario, veían que el camino estaba “sucio”, los jugadores que se sentían capacitados para transportar el balón rápidamente de pista defensiva a pista ofensiva (aquí, podemos introducir el concepto de prioridad para subir el balón), se debían ofrecer para recibir el primer

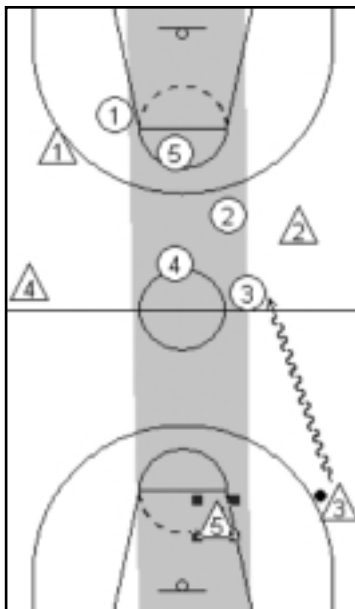


DIAGRAMA 7

JUEGO RÁPIDO

Nuestras palabras clave fueron “LIMPIO” y “SUCIO”.

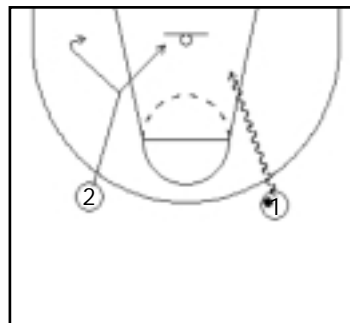


DIAGRAMA 8

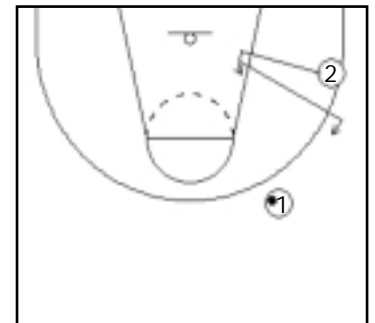


DIAGRAMA 9



► pase en una zona “limpia”, *diagramas 4 y 5*.

En cualquiera de las dos situaciones, los jugadores no implicados debían correr rápidos y lo más cercano posible a las líneas de banda, manteniendo el control visual del balón en la mayor parte del trayecto y ganando la espalda a los defensas.

Más o menos en medio campo se repite el proceso: si el que transporta el balón ve la zona de finalización “limpia” seguirá corriendo y analizando para escoger una buena opción (reforzando el tiro exterior), *diagrama 6*; si la zona está “sucia”, empezará la **fase** que nosotros llamamos **de elaboración**, *diagrama 7*.

Aquí también fuimos fieles a la sencillez. Ya que nuestros chavales eran buenos jugadores en el 1c1, el trabajo lo encaminamos al uso “inteligente” del bote (huyendo del cada vez más corriente abuso), a la lectura del plano marginal y a la conciencia de la relación entre las subfases en la recepción del balón y la acción de pasársela (es decir, *recibir atacando y pasar moviéndose*) para evitar las pausas en el ataque.

De todas maneras **la base del trabajo fue el juego sin balón**. Ya que la prioridad era el 1c1, diferenciamos las dos posibilidades del jugador con balón:

- Jugador con balón juega y gana el 1c1: los otros jugadores debían moverse para buscar el tiro exterior o el rebote ofensivo, *diagrama 8*.

- Jugador con balón no juega o no gana el 1c1: los otros jugadores trabajan para recibir -mayoritariamente exterior aunque también trabajamos interior-, *diagrama 9*.



- Este juego sin balón lo analizamos extensamente en todos los entrenamientos desde las áreas *cognitiva, coordinativa y estratégica*.

Como se puede comprobar nuestro juego “elaborado”, partía de la idea principal de que.. “*si son niños, que jueguen como niños*”. Esto nos llevó a ser irregulares y tener fases de juego irregular... pero, ¿y qué? Los jugadores se deben equivocar, deben tener errores y es la actitud de los entrenadores la que hará de este error una posibilidad de mejorar. Su análisis es fundamental para ayudar a los jugadores a crecer. Como dice un amigo “*ganar o perder es un accidente; lo que importa es la evolución del grupo a través de la evolución individual*”.

Otro concepto global muy trabajado fue la **velocidad de reacción** (física y, por tanto, también mental) ante los cambios en la fase de juego provocados por la propia inercia del baloncesto

(rebote y contraataque, pérdida de balón y balance defensivo...) y por el cambio de reglamento: el hecho de que el árbitro no toque el balón en la mayoría de sus señalizaciones, ayuda al equipo más listo.

Nuestros jugadores se dieron cuenta que quien fuera el más “espabilado” sacaría ventajas y, a la vez, sería el menos perjudicado. En la mayoría de juegos introducimos la necesidad de “cambiar el chip” rápidamente.

Sin ánimo de abusar demasiado de la posibilidad que me habéis brindado, quisiera agradecer a **Toni Carrillo** y **Juan Carlos Moran** su pasión y dedicación. A los que se han preocupado, emocionado, estresado, ilusionado y también a aquellos que han sido críticos con el trabajo ya que me han generado dudas que me han hecho mejorar... a todos ellos, a la gente del BASKET, mi gente: GRACIAS. □



LOS ENTRENADORES ACB SE REUNEN PARA CELEBRAR SUS JORNADAS TÉCNICAS

En el Hotel Barcelona Plaza, durante los días 28 y 29 de Junio, la AEEB reunió a los entrenadores de Liga ACB para celebrar sus jornadas técnicas. Estas comenzaron con la distinción que todos los compañeros hicieron al entrenador del equipo campeón, Joan Plaza,



con la entrega de una placa representativa. En estas Jornadas se debatieron todas las diferentes cuestiones de interés y progreso que todos los entrenadores pueden aportar a la liga, para ser estudiadas conjuntamente con la ACB. Simultáneamente hubo diferentes ponencias y presentaciones, entre ellas las

que realizaron los Señores Salvador Alemany y Santi Sardá. Durante estas jornadas, se celebró un curso sobre "Comunicación Productiva" a cargo del Profesor Francisco Romero. El balance global de las Jornadas fue muy positivo, por sus aportaciones prácticas e innovadoras. Todos los asistentes, salieron ampliamente satisfechos. □



LA AEEB PRESENTE EN LOS CAMPEONATOS DE ESPAÑA INFANTIL, CADETE Y JUNIOR

Durante el mes de Junio, se han celebrado las fases finales de los campeonatos de España infantil, cadete y junior. Desde la AEEB, hemos querido estar presentes en todos estos campeonatos para poder trabajar mano a mano con todos los entrenadores que han conseguido llegar hasta esta competición. La FEB ha organizado sendos coloquios durante la celebración de dichos campeonatos en las que han intervenido miembros del Gabinete Técnico de la FEB, y la AEEB ha podido participar y dar su opinión.

En la foto que hay a continuación, aparecen todos los entrenadores que participaron en el Campeonato de España Infantil acompañados de Josep Bordas (Director Programa Detección de Talentos FEB), Manolo Aller (Área Selecciones FEB) y David Aurich (Gabinete Técnico FEB). □

Los campeones de las diferentes categorías han sido:

CATEGORÍA	MASCULINO	FEMENINO
INFANTIL	DKV JOVENTUT	UNIVERSITAT F.C.B.
CADETE	DKV JOVENTUT	CAJA DE CANARIAS
JUNIOR	WINTERTHUR F.C. BARCELONA	CELTA CAIXA NOVA

PEDRO FERRÁNDIZ ENTRA EN EL "NAISMITH MEMORIAL HALL OF FAME" DE SPRINGFIELD'

Pedro Ferrándiz entra en el "Naismith Memorial Hall of Fame" de Springfield', junto a los grandes mitos de la canasta. La ceremonia se celebrará durante los días 6, 7 y 8 de septiembre de este año en Springfield (Massachusetts). Le acompañarán entre otros en esta



CLASE del 2007, Phil Jackson, Van Chancellor, Roy Williams y Mirko Novosel. Pedro Ferrándiz ha sido elegido miembro del prestigioso Salón de la Fama de Springfield integrado por los grandes mitos del baloncesto. El ex entrenador del Real Madrid y ex seleccionador nacional había sido candidato en 2001, 2003 y 2006. El técnico alicantino ha cumplido a los 78

años otro de los sueños de su vida, tras una dilatada y brillante trayectoria deportiva, con Real Madrid, club con el que conquistó, entre otros numerosos títulos, 4 Copas de Europa, 12 Ligas y 11 Copas,



entre 1960 y 1975. Con este reconocimiento, Pedro Ferrándiz se convierte en el entrenador de baloncesto más laureado del mundo. Ferrándiz se une así a otros mitos de la canasta como Magic Johnson, Chamberlain, Petrovic, Kareem Abdul-Jabbar, Dominique Wilkins o Dino Meneghin. En las fotos podemos ver a D. Pedro Ferrándiz acompañado del Presidente de la AEEB, D. Juan Mª Gavaldá y en un partido dando instrucciones a sus jugadores. □



CLINIC FINAL DE TEMPORADA EN PALMA DE MALLORCA

La AEEB y la Federación Balear organizaron el Clinic Final de Temporada los días 16 y 17 de Junio. Este clinic contó con Salvador Maldonado como único ponente y los temas tratados fueron: "Bloqueos indirectos" y "Salida de contraataque". En las fotos podemos ver al Ponente con los jugadores que participaron en el evento, así como el cartel promocional del mismo. □



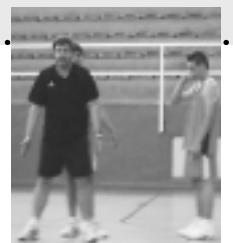
CLINIC ENTRENADORES VITORIA 2007

El sábado 2 de junio, en el Polideportivo Landazuri (Vitoria), Óscar Quintana y Luis Casimiro, hablaron de "Transición" y de "Juego sin Balón" con gran éxito de asistencia. En la imagen podemos ver a los dos ponentes acompañados de los jugadores de la cantera de TAU y del Coordinador Deportivo de la AEEB, D. Juan Pedro Rodríguez Hernanz. □



CLINIC AMEBA 2007

El sábado 16 de junio se celebró en el Pabellón Municipal de Mazarrón el Clinic Ameba 2007 "Región de Murcia", en el que participarán como conferenciantes Óscar Quintana, Sergio Valdeolmillos, Joan Junoy y Paco Guillén. □





EL PRESIDENTE DE LA AEEB ACUDIÓ A LA PRESENTACIÓN DE LA EXPOSICIÓN. "HOMENAJE AL EQUIPO NACIONAL Y BIENVENIDA AL EUROBASKET 2007"

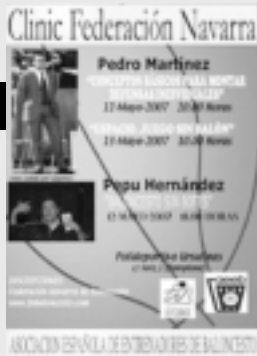


D. Juan M^a Gavaldá, acudió a la presentación de la exposición "HOMENAJE AL EQUIPO NACIONAL Y BIENVENIDA AL EUROBASKET 2007", que tuvo lugar el Miércoles 9 de Mayo en el Estadio Santiago Bernabéu y estuvo organizado por la Fundación Ferrándiz, en colaboración con el Real Madrid y la FEB. Al acto acudió el presidente del Real Madrid C.F., D. Ramón Calderón, el Presidente de la FEB, D. José Luis Sáez, así como numerosas personalidades del mundo de la política y el deporte. La inauguración de esta exposición la realizó D. Pedro Ferrándiz, Presidente de la Fundación Ferrándiz. En este acto, el presidente del Real Madrid, entregó a la Fundación Ferrándiz, el balón de la Final de la ULEB, firmado por toda la plantilla del Real Madrid. Esta exposición permaneció abierta hasta el pasado 4 de Junio. □



AKASVAYU PATROCINA EL "TROFEO MEJOR ENTRENADOR DEL AÑO" DE LA AEEB

Akasvayu firmó con la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto, la AEEB, el acuerdo para patrocinar la elección del mejor entrenador de la Liga ACB. El presidente de la AEEB, Joan María Gavaldá, y el de Akasvayu, Josep Amat, firmaron este contrato el miércoles 11 de Julio en las oficinas centrales de Akasvayu. En el acto de firma se hizo público el nombre del elegido como mejor entrenador de la pasada temporada. Éste es sólo el primer paso de una colaboración que va más allá del patrocinio del trofeo y que se materializará con la producción de un material didáctico que tiene el objetivo de difundir la práctica del baloncesto. Akasvayu promoverá también la elaboración de piezas audiovisuales que tendrán a los entrenadores como protagonistas y dónde se podrá conocer cómo trabajan los mejores técnicos de la liga ACB y también de categorías inferiores. □



CLINIC FEDERACIÓN NAVARRA

Los días 12 y 13 de Mayo, la AEEB en colaboración con la Federación Navarra, en el Polideportivo Ursulinas (Pamplona), organizó un Clinic que contó con dos ponentes: Pedro Martínez y Pepu Hernández.

Pedro Martínez habló de "Conceptos básicos para montar defensas individuales" y de "Espacio. Juego sin balón"

Por su parte, el actual seleccionador Nacional, habló de "Baloncesto sin botes". □



LA AEEB Y LA FEB PREPARAN EL CLINIC INTERNACIONAL ESPAÑA 2007

Con motivo de la celebración del Eurobasket 2007, la AEEB y la FEB están preparando el CLINIC INTERNACIONAL ESPAÑA 2007. Dicho clinic contará con 3 ponentes de auténtico lujo: Zeljko Obradovic, Ruben Magnano y Aito Garcia Reneses. Se celebrará los días 7, 8 y 9 de Septiembre en las instalaciones del Real Canoe N.C. (sito. en la Calle Pez Volador 30 de Madrid). □

Para ampliar información, visita la web www.aeeb.es



JOAN PLAZA
MEJOR ENTRENADOR
DEL AÑO.
TROFEO AKASVAYU
MEMORIAL ANTONIO
DIAZ MIGUEL

Finalizada la tradicional votación que anualmente se realiza entre los socios de la AEEB para elegir al Mejor Entrenador del Año, ha resultado designado como tal Joan Plaza Durán. Hay que destacar la encomiable labor que ha desarrollado al frente del equipo ganando dos títulos, Copa ULEB y Liga ACB, y jugando la final del la Copa del Rey. La entrega del Trofeo AKASVAYU al Mejor Entrenador del Año Memorial "Antonio Díaz Miguel" que acredita esta designación, está previsto se realice durante uno de los primeros partidos que dispute en casa su equipo, el Real Madrid, en la próxima temporada. □

FÒRUM DE FORMACIÓ CIUTAT DE SANT CUGAT

Organizado por la ACEB y la Unió Esportiva Sant Cugat (UESC), con la colaboración del Ayuntamiento de Sant Cugat y la Federación Catalana de Baloncesto (FCBQ), el Viernes 1 de junio a las 17'45 h. en Sant Cugat del Vallés, se organizó el Forum de Formació Ciudad de San Cugat. Los conferenciantes fueron:

- RAMON JORDANA (Director del Programa Segle XXI)
- PABLO MORENO (Ex-entrenador LF2 R.C. Canoe de Madrid i entrenador de cantera de la U.E.S.C.)
- RICARD DAURA (Subdirector del Àrea de Selecciones y PDP de la FCBQ)
- JOAN ALBERT CUADRAT (Director de Cantera y entrenador de LF1 Mann Filter de Zaragoza)

MASTERS FEB AGOSTO



Coincidiendo con el Campeonato de Europa Júnior Masculino, la FEB y las Federaciones autonómicas organizan 2 Master de Perfeccionamiento, con la colaboración de la AEEB.

- A) Master de formación de Jugadores (3 al 5 de agosto)
- B) Master de táctica (10 al 12 de agosto).

Para más información visita www.feb.es



[Jesús Vidorreta
Rafael Pueyo]

Entrenador del Lagun Aro Bilbao. Se ha formado en una larga etapa en las categorías inferiores de nuestro baloncesto. En los Noventa estuvo en distintos equipos del CajaBilbao hasta conseguir el ascenso en el 93/94. Del 98 hasta el 2001 estuvo en La Palma, equipo con el que ascendió a LEB-2 logrando varios títulos de categoría. En el 2001 volvió a Bilbao y logró subir el equipo a la ACB en tres temporadas. Rafael Pueyo, que colabora en el artículo, es su ayudante.

Ejercicios para la construcción y mejora de las defensas mixtas

Las defensas alternativas constituyen un aspecto táctico del juego que ha tenido una gran presencia en nuestros equipos a lo largo de nuestra trayectoria. Siempre intentando partir de una sólida defensa individual, con conceptos más o menos agresivos, hemos logrado que nuestro arsenal táctico defensivo haya contribuido a los ascensos tanto a LEB-2 con La Palma como a la LEB con el Bilbao Basket, como a la ACB con nuestro equipo actual (Lagun Aro Bilbao) y hace trece temporadas con el CajaBilbao.

Así mismo, contribuyeron a aumentar las posibilidades de la Selección Española sub'18 con la que conseguimos el Campeonato de Europa en Zaragoza, especialmente durante la primera fase de la competición.

Este tipo de defensas han contribuido en nuestro caso a



reforzar la relación de confianza entre jugadores y técnicos al tiempo que producen una mayor agilidad mental y elevan el nivel de concentración.

Dentro de las defensas alternativas que hemos utilizado, las defensas mixtas han tenido una gran trascendencia, si bien en los títulos logrados su relevancia fue mayor en las fases de tanteo (Liga Regular, primera fase del Europeo) que cuando tocaba rematar la faena (playoffs, series eliminatorias), donde habitualmente hemos confiado más en los conceptos defensivos en individual trabajados durante la temporada. La razón es simple: durante los primeros meses de la competición los equipos

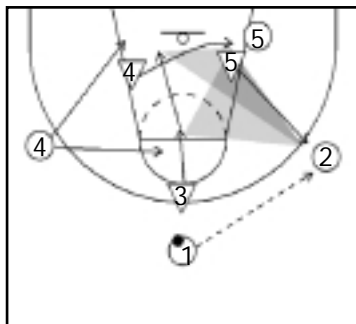


DIAGRAMA 1

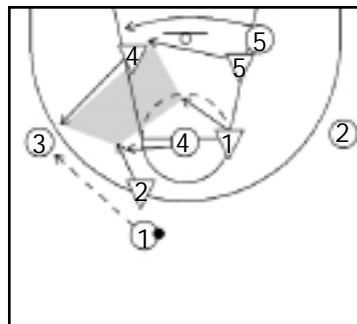


DIAGRAMA 2

encuentran más dificultades para responder adecuadamente a las dificultades tácticas, puesto que en muchos casos los jugadores todavía no se conocen lo suficiente y en la gran mayoría de las situaciones los entrenadores no hemos tenido tiempo de preparar recursos concretos contra ajustes especiales.

Las defensas mixtas que usamos son la **“caja y uno”** y

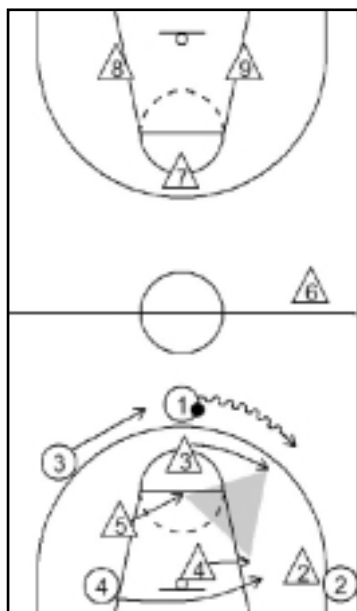


DIAGRAMA 3

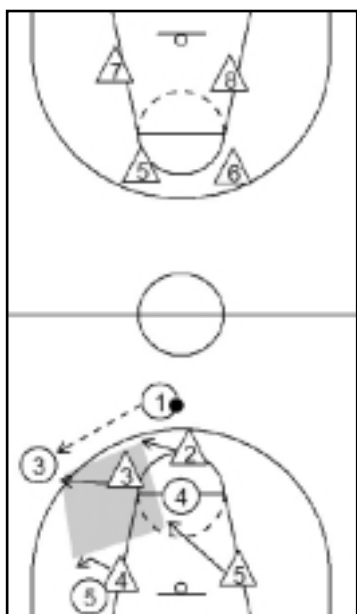


DIAGRAMA 4

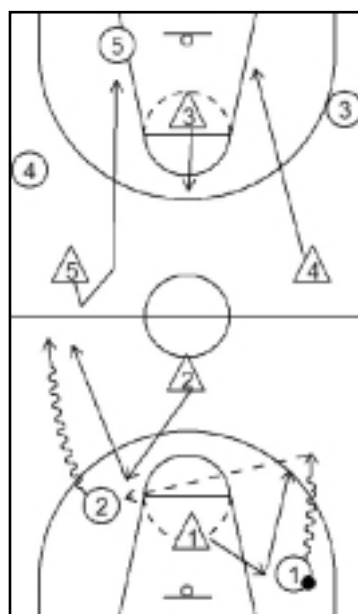


DIAGRAMA 5

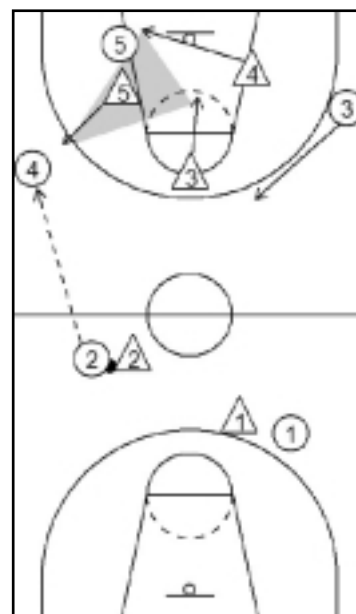


DIAGRAMA 6





el “triángulo y dos”, ambas dirigidas contra jugadores exteriores, aunque en casos excepcionales la defensa “caja y uno” la hemos utilizado también contra pivots que pueden ocupar espacios abiertos en el campo. En las dos últimas temporadas, en muchas ocasiones hemos combinado defensas zonales presionantes que culminaban en el juego posicional en defensas mixtas.

La preparación de estas defensas no la realizamos de un modo complejo. Partimos de nuestros conceptos defensivos en individual y los ajustamos a cada tipo de zona mixta. Las normas básicas son las mismas, aunque en el triángulo la zona es de ajuste y en la caja la versión es más clásica.

En los entrenamientos, utilizamos los ejercicios en todo el campo que detallamos a continuación. Comenzamos por ejercicios en inferioridad defensiva para conseguir la máxima actividad. En el *diagrama 1* mostramos el ejercicio de 4c3

continuo, para el que es suficiente tener diez jugadores puesto que podemos hacer repetir siempre a un atacante. Este ejercicio favorece la comunicación entre los jugadores, obliga a las primeras rotaciones de la defensa de ajuste y potencia los conceptos de defensa individual y las ayudas.

En la misma línea, el ejercicio de 5c4 (mínimo de 13 jugadores) que mostramos en el *diagrama 2*, nos permite trabajar conceptos similares desde una posición en caja.

A continuación realizamos ejercicios en igualdad. El 3c3c3 continuo que permite trabajar los conceptos zonales del triángulo en exclusiva, y el 4c4c4 continuo que nos sirve para incluir un jugador en individual (“triángulo y uno”) como vemos en el *diagrama 3*, al tiempo que nos acerca a los primeros conceptos de la caja cuando todos los jugadores se colocan en una zona, *diagrama 4*. Este ejercicio permite, además, alternar entre ambas defensas mixtas.

Todo nuestro trabajo culmina con el desarrollo del mismo en el juego cinco contra cinco, tanto en medio campo como en todo el campo. En estos ejercicios desarrollamos la agilidad mental y marcamos los últimos conceptos tácticos, especialmente relacionados con la defensa de los hombres en mixta.

Como hemos expuesto anteriormente, en las últimas temporadas hemos combinado defensas presionantes en todo el campo con zonas mixtas en nuestra área defensiva. Para entrenar estos conceptos partimos de ejercicios que comienzan con la ejecución de un tiro libre.

En el *diagrama 5* podemos observar la disposición de una zona press “1-1-2-1” con las dos primeras líneas adelantadas y el resto de jugadores a partir de medio campo, que finaliza en una defensa de “triángulo y dos” que mostramos en el *diagrama 6*, en la que el base y el escolta ajustarán en individual con los jugadores exteriores designados.

En los *diagramas 7 y 8* proponemos una defensa presionante en todo el campo “1-2-1-1” que termina en una defensa en “caja y uno”. En este caso, cualquiera de los jugadores de la línea exterior ajustará en individual con el base contrario, o en algunos casos con el jugador en racha.

Por último, comentamos que no nos hemos extendido en la posibilidad de la defensa “rombo y uno” porque no solemos utilizarla. En esta tipo de artículos nos hemos propuesto analizar cuestiones que nosotros hemos aplicado de una manera progresiva y continuada. □

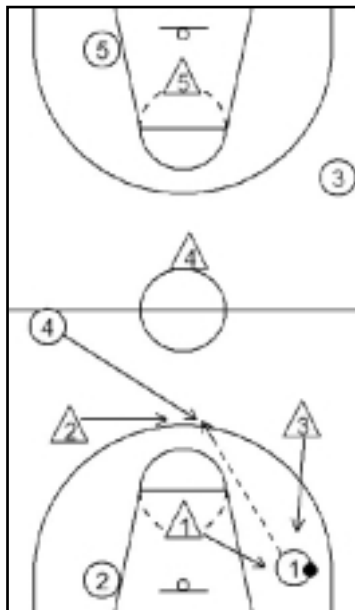


DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 8

La selección del talento deportivo en baloncesto (I)



Franchek Drobnic

Jefe Fisiología CAR St. Cugat del Vallés (Barcelona), Servicios Médicos F.C. Barcelona, fisiólogo sección de baloncesto.

Jordi Puigdemívol

Especialista en cirugía ortopédica y traumatología. Miembro de los servicios médicos del F.C. Barcelona.

Uno de los aspectos importantes en el buen funcionamiento de un club de baloncesto profesional es poder disponer de una sección de baloncesto base que trabaje en todos los ámbitos que competen al desarrollo del talento deportivo, su descubrimiento, valoración, apoyo, y seguimiento.

Se entiende como talento a una facultad o grupo de facultades con una cierta especificación, superior a la media, pero que debe aun manifestarse. El talento específico en el deporte es aquel que hallamos en el individuo que tiene unas cualidades motrices superiores a las normales para realizar un tipo de actividad determinada y que dispone a su vez de una superioridad intelectual y de actitud positiva. Aunque es cierto que estas dos últimas características son menos visibles, inteligencia y actitud, no son despreciables y deben valorarse y potenciarse, pues son determinantes en el rendimiento final del deportista.

Existen dos hipótesis generales sobre el concepto. Por un lado aquella de que es un individuo con una carga genética que le ofrece unas posibilidades superiores frente a sus congéneres y que pueden ser de orden físico como la velocidad, la fuerza, o la habilidad entre otras o bien de orden psíquico, capacidad competitiva, gestión de emociones, capacidad de reacción y la búsqueda de recursos, etc. La otra tendencia es la de aquellos sujetos que aprenden una



El talento específico en el deporte es aquel que hallamos en el individuo que tiene unas cualidades motrices superiores a las normales para realizar un tipo de actividad determinada y que dispone a su vez de una superioridad intelectual y de actitud positiva.

serie de cualidades a lo largo de su desarrollo basadas en la experiencia y el correcto aprendizaje y que les son positivas y forman de una manera óptima. Es evidente que el concepto actual, si se quiere "popular", de talento se basa en ambas ideas. El talento está dotado de unos atributos o características especiales que le hacen desarrollar, aprender y ejecutar habilidades con mayor facilidad que a los otros individuos de su entorno en las mismas condiciones. Sin embargo el

talento por si solo no puede alcanzar el éxito, o al menos de una forma continuada.

Una vez definido el concepto de talento y su disposición, es referencia obligada los tipos de talento según el modelo de Hahn (9) para quien existen tres tipos.

Talento motor general: Supone una gran capacidad de aprendizaje motor que conduce a un dominio motor más fácil, más seguro y más rápido, y a un mayor repertorio motor aplicable de modo más diferenciado.

Talento deportivo:

Disposición por encima del promedio de someterse a un programa de entrenamiento deportivo para conseguir éxitos deportivos.

Talento específico para un deporte: Indica qué requisitos físicos y psíquicos son necesarios para poder alcanzar rendimientos extraordinarios.

Pero identificar los componentes que configuran un talento deportivo no es fácil. Existen aproximaciones en este y otros deportes, individuales y de equipo, para reconocer ciertas aptitudes que puedan identificar al futuro profesional. Las aptitudes para una actividad compleja varían durante el desarrollo físico del individuo, y estas aumentarán o no en función del aprendizaje impartido en cada periodo. En la *tabla 1* podemos apreciar algunos ámbitos donde hallar las características que determinan un buen rendimiento deportivo.

Cuando un técnico-observador determina que este o aquel muchacho es un futuro gran jugador, lo refiere a una serie de cualidades, físicas, técnicas, tácticas, sociales y humanas relacionadas con el deporte que se perciben del deportista y se adecúan a unas referencias estructuradas en el bagaje de conocimiento técnicos y experiencia del profesional que les asiste.

Áreas que contribuyen al rendimiento deportivo

- ✓ Condición física general, estado de salud.
- ✓ Características fisiológicas del individuo
- ✓ Características psicológicas del individuo
- ✓ Capacidad de tomar decisiones técnicas
- ✓ Habilidad personal en el esquema de juego
- ✓ Características sociológicas del individuo

▲ **Tabla 1**



Existe un factor importante en el jugador de deportes de equipo, que se refiere a la Capacidad para el Juego Complejo (4). Esta cualidad comprende los cuatro elementos básicos; la condición física, la capacidad técnica y táctica, y las habilidades psicológicas.

Existe un factor importante en el jugador de deportes de equipo, que se refiere a la Capacidad para el Juego Complejo (4). Esta cualidad comprende los cuatro elementos básicos; la condición física, la capacidad técnica y táctica, y las habilidades psicológicas. Esta capacidad no es medible con cronómetros ni cintas métricas, tampoco a través de tantos marcados o evitados, ni con pruebas individuales o una serie de baterías conocidas hasta la fecha. Según este autor, los aspectos distintivos del jugador de equipo con

capacidad para el juego complejo están contemplados en las capacidades enumeradas a continuación:

- Disposición para el rendimiento
- Aceptación del riesgo y los retos en condiciones adversas
- Perseverancia y continuidad en las acciones
- Reacciones adecuadas a las situaciones cambiantes
- Facilidad y fluidez de movimientos
- Capacidad de anticipación a las situaciones del juego

► ● Auto conocimiento profundo de sus puntos fuertes y débiles

Todas son características subjetivas desde un punto de vista tanto cuantitativo como cualitativo, pero pueden definirse con el fin de confeccionar un modelo que oriente al futuro comité de selección del club en la necesidad de adquirir o no determinado jugador, y pueden servir de modelo de seguimiento de la evolución del sujeto. Sino a nivel general del deporte, si por lo menos para un orden interno.

En ese sentido, es lógico que cada club tenga unas prioridades, por su esquema de juego, la tradición deportiva, o por simples intereses o necesidades derivadas de deficiencias en puestos determinados. Los hay que desean jugadores altos, otros rápidos, otros los quieren fuertes, otros muy técnicos, con buen dominio de la pelota, que sepan jugar en equipo, con disposición para aprender, ambición, etc. En general se considera que debe primar las cualidades técnico-tácticas sobre las físicas o fisiológicas, aunque es defendible cualquier opinión si se dispone de un objetivo claro y sincero y se propone el método para apoyar y reconducir las deficiencias evaluadas en los diversos ámbitos que conformarán el buen jugador.

En cualquier caso, cuando se valora un talento se pretende hallar aquel sujeto con cualidades técnico-tácticas, con una cierta proyección física y con unas capacidades volitivas importantes.

TALENTO O EXPERTO

Este es un término, el de

experto, que viene utilizándose cada día más. Conceptúa a aquel individuo que no sólo tiene un don especial, ya se descubrirá en su día si genético o no, que tiene que estimularlo para alcanzar el máximo rendimiento del mismo.

Se requieren altos niveles de entrenamiento para alcanzar el grado de experto. Se calcula que un periodo cercano a los diez años de práctica de

En cualquier caso, cuando se valora un talento se pretende hallar aquel sujeto con cualidades técnico-tácticas, con una cierta proyección física y con unas capacidades volitivas importantes.

calidad, basándose en la **Regla de los 10 años** de Simon y Chase (22) y el **poder de la práctica** según Newell y Rosenbloom (18). Los jugadores expertos son aquellos que organizan la información de una forma más precisa y eficaz. No disponen de una memoria superior, pero la gestionan mejor porque utilizan recursos aprendidos con eficacia. En ese sentido el jugador experto tiene unas características muy bien determinadas (*tabla 2*).

La regla de los diez años nos informa que se precisan diez años de alto nivel de entrenamiento para alcanzar la excelencia en cualquier materia. Se ha demostrado en diversos ámbitos, música, matemáticas, natación, fondo en carretera, tenis, etc. No es sólo entreno, es decir, horas de trabajo, sino invertir en un entreno específico, deliberado, personal, encaminado a la mejora en el deporte. Esta es la parte que se debe al "poder de la práctica".

Pero, ¡Atención!. No es sólo el tiempo, sino calidad. El nivel de rendimiento final se determina por la cantidad de tiempo invertido en una *"bien definida tarea con una dificultad apropiada para el nivel particular individual, en la que se reciba un feedback de información, y oportunidades para la repetición y corrección de errores"* (7). Por eso, la calidad del entrenamiento debe estar siempre

por encima del criterio de acumular horas, sobre todo una vez alcanzado un nivel deportivo; en ese momento la habilidad del entrenador para diseñar el entrenamiento es un factor crítico (11). Aspectos que no es habitual observarlos en los entrenamientos de baloncesto, como lo es en otros deportes, sobre todo aquellos de precisión e individuales. Se sabe que los deportistas expertos o así considerados por ser internacionales, dedican más tiempo a su actividad deportiva y a actividades específicas y relacionadas con el rendimiento deportivo (sesiones técnica, tácticas, visualizaciones, correcciones...) que los que no lo son (1).

Características que distinguen a los expertos

- ✓ Mayor conocimiento de tareas específicas
- ✓ Mayor capacidad para recibir y percibir información
- ✓ Mayor capacidad gestionar esa información
- ✓ Capacidad en reconocer fácilmente patrones de juego
- ✓ Utilizar las probabilidades de las jugadas mucho mejor
- ✓ Tomar decisiones más rápidas y más apropiadas

▲ **Tabla 2**



La calidad del entrenamiento debe estar siempre por encima del criterio de acumular horas, sobre todo una vez alcanzado un nivel deportivo; en ese momento la habilidad del entrenador para diseñar el entrenamiento es un factor crítico.

LA SELECCIÓN DEL TALENTO EN EL BALONCESTO

Para poder alcanzar el nivel de jugador excelente, en base a la selección de talentos deportivos, también se debe poseer una estructura de club y de lo que se conoce como "cantera". Este término pretende identificar un talante y una forma de trabajar, además de un espacio donde hacerlo bien. Una estructura basada en una disciplina, que identifica con claridad una serie de objetivos y resultados para cada grupo de edad. Que permitirá realizar un buen seguimiento de los talentos adquiridos, evaluar sus mejoras y deficiencias, corregirlas a medida que cambia de cate-

goría, en la pretensión de alcanzar la excelencia final. Esta afirmación implica que el equipo técnico defina y determine que es para él un talento para poder ponerse en marcha en su detección o identificación y sobre todo en su potenciación.

En ocasiones disponemos de individuos que son excelentes en su división, y por diversos motivos se requieren e introducen en categorías superiores. Este hecho, que inicialmente agrada a todos, seguidores del equipo, periodistas, técnicos y al protagonista, no siempre es lo beneficioso que deseamos. En qué medida puede afectar el futuro rendimiento del jugador que llega a un primer equipo, o cuáles serán las deficiencias que hayamos provocado por ir demasiado rápido es una verdadera incógnita. La altura y fuerza demostrada en las acciones, la velocidad en el juego, en la toma de decisiones, los compañeros de diferente madurez, condicionarán las acciones del deportista. En categorías inferiores, donde la

madurez física y técnica muchas veces adelanta a la mental los fracasos no son inhabituales, y no es fácil en algunos de ellos, recuperar la confianza del individuo en sí mismo y en el equipo técnico. Hasta este hecho debe ser siempre considerado. Entre otras cosas, y a veces lo olvidamos, por el bien del jugador como ser humano que es, y por el del equipo y el club que invierte un tiempo en hacer valer sus "talentos".

La mejora de nivel debe ser paulatina, permitiendo una adaptación que encauce la virtudes técnicas del muchacho en el nuevo grupo y en las nuevas cualidades del baloncesto de cada categoría. La diversión, el juego, el contacto social es básico en esas primeros lances. Después, el trabajo físico, técnico, táctico hasta alcanzar el alto rendimiento deportivo. Recordemos que la mejora de las aptitudes depende del aprendizaje, y éste es multifactorial, precisa etapas. El talentoso las puede recorrer más rápido pero no debería obviarlas si quiere alcanzar el nivel de experto en una materia. En las *figuras 1 y 2*, se muestra una clasificación simple de cómo se puede periodizar el entrenamiento en función de la edad del individuo y ciertas características solicitadas por el juego. En este sentido la estructura y los contenidos de los entrenamientos y juegos que realiza el deportista van evolucionando a lo largo de su desarrollo. Las actividades consideradas más adecuadas en los últimos estadios de desarrollo del jugador de baloncesto no tienen nada que ver en cuanto a las actividades, e incluso en cuanto al entorno motivacio-

nal, que deben realizar los niños en sus primeros estadios de iniciación deportiva. Se plantea una evolución en dichas actividades, diferenciando cuatro modelos de actividad (6)

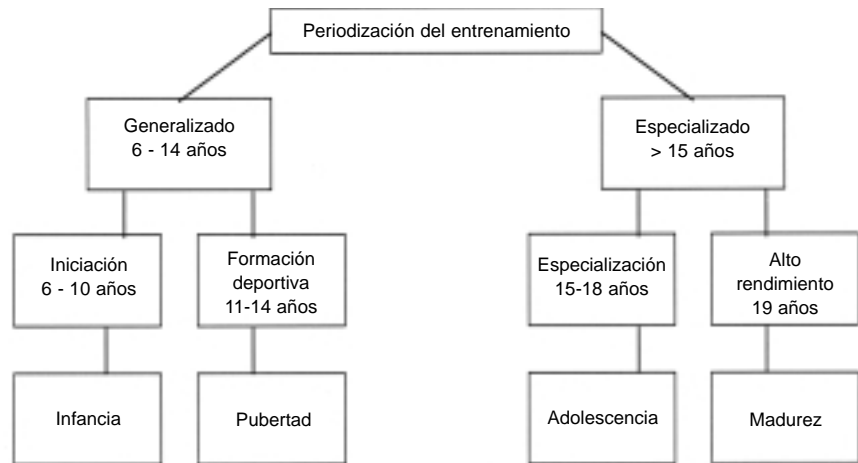
- **El juego libre**, caracterizado por la diversión, por no estar controlado por ningún monitor ni entrenador, no existir correcciones, y porque el niño se centra fundamentalmente en el proceso, obteniendo un placer inmediato y siendo inherente el carácter divertido del juego.

- **El juego deliberado** de características similares al anterior, pero en el que ya existe un monitor que aporta algunas orientaciones. Este tipo de actividad caracteriza fundamentalmente a los deportistas durante los primeros años, hasta aproximadamente los 12 años.

- **El entrenamiento estructurado** que ya se caracteriza por una orientación hacia la mejora del rendimiento y, por tanto, se centra en el resultado. Está regulado por un entrenador que ofrece correcciones.

- **El entrenamiento deliberado** similar al anterior, pero con una planificación más cuidadosa del entrenamiento. En este caso, la gratificación que se obtiene por implicarse en dicha práctica no es inmediata y es fundamentalmente de carácter extrínseco. Se observa a partir de los 16 años.

La mayor parte de las veces se subestima la edad de aparición del talento deportivo en la alta competición. Es frecuente aducir que los grandes jugadores debutaron como profesionales a edades tempranas. Cuando en general deban cubrirse unas



▲ Figura 1.- Modelo de periodización del entrenamiento a largo plazo. T. Bompá.

expectativas de aprendizaje que sin duda no pueden esperarse hasta los 22 ó 24 años. No en vano sería la edad que correspondería a un experto según las propuestas de 10 años de trabajo bien programado y de la que se habló anteriormente. Por otra parte, se considera que la excelencia como jugador de baloncesto no ocurre antes de los 23-25 años, edad en la que se considera a los jugadores maduros, en términos deportivos. La edad de debut o ficha por el primer equipo no debe ser un objetivo, ni tiene que ser un valor añadido. Depende de factores que pueden no tener mucho que

ver con el jugador, como una política de fichajes determinada, un vacío en cierta demarcación, etc... Valorar ese aspecto, sobre todo por parte del deportista y su entorno puede ser un grave error en el futuro deportivo del aspirante a experto. Son muchos los jugadores que debutaron, debutan y debutarán en el profesionalismo a edades muy tempranas, con una gran calidad y por diversos motivos no alcanzarán ni alcanzarán el nivel esperado. Quizá uno de los motivos pudiera ser una excesiva prisa en aprovechar el talento, y una falta de horas de trabajo de calidad. □

Fases de entrenamiento		Edad										
		15	16	17	18	19	20	21	22	...		
Adquisición de habilidades	Técnicas											
	Tácticas											
Coordinación												
Flexibilidad /Elasticidad												
Agilidad												
Velocidad	Lineal											
	Giros											
	Reactividad											
Fuerza	Resistencia/Velocidad											
	Potencia											
	Fuerza máxima											
Resistencia	Fuerza/resistencia											
	Aeróbica											
	Anaeróbica											

▲ Figura 2.- Modelo de planificación del entrenamiento a largo plazo adaptado de T.Bompá. Las áreas sombreadas indican el inicio y la intensidad del rendimiento buscado en cada habilidad desde la iniciación al mantenimiento de la habilidad o el rendimiento máximo en función de la categoría).



Juan Carlos Mitjana

Entrenador Superior. Arbitro 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 y en el 2007, entre sus actuaciones más destacadas, además de participar en 12 ediciones de la Copa del Rey - pitando en dos finales - y en 11 ediciones de los playoffs de la ACB.

Propuesta de un nuevo reglamento de minibasket

Si nuestro país, y más concretamente, Vicente Zanon y los miembros de la revista "Rebote" de Barcelona, en 1962, fueron los primeros de Europa en difundir el "biddy-basket", rebautizado con el nombre actual de minibasket, ¿Por qué no ser los impulsores de un cambio de reglamento internacional para los pequeños?

Últimamente son muchos los técnicos que hablan de la conveniencia de plantear un reglamento de minibasket unificado para toda España, con la posibilidad incluso de su aprobación por parte de la FIBA. El minibasket, como competición deportiva, es una de las mejores herramientas formativas por excelencia.

Para unificar en toda España topamos con las diferentes competencias autonómicas referentes al deporte base, pero si se puede demostrar el beneficio de este cambio, es más fácil que muchas más federaciones adopten estas modificaciones. En algunos casos, el reglamento aplicado no responde a la situación actual del minibasket. Por desgracia, actualmente el deporte base, en general, responde más a los intereses de los adultos (federaciones, organiza-

deseo del logro y de sentirse valorado y capaz es humano, hay que saber conducirlo, orientarlo y darle el énfasis adecuado en cada momento.

Debemos crear un reglamento que sirva de base para mejorar el proceso en la formación deportiva de los jóvenes jugadores, que les ayude a integrarse fácilmente en nuestro deporte, sin descuidar formarlos del modo más integral que permita su morfología. Los cambios deben guardar proporción con las facultadas físicas de los practicantes, elementos básicos del juego. Mediante unas reglas estableceremos los objetivos que deseamos alcanzar. En primer lugar, el tipo de acciones permitidas, las sanciones o las infracciones, las características del terreno de juego y del material utilizado, etc... En segundo lugar, el tipo de desarrollo técnico-táctico del juego al limitar las acciones individuales y colectivas. La estructuración y la descripción de las reglas deben hacerse con una única meta: mejorar las dinámicas del juego y por tanto el minibasket.

El reglamento de minibasket debe mantener conceptos educativos además de técnicos; nos debe servir para inculcar buenos hábitos, promover y generar actitudes positivas y transmitir una serie de valores, aspectos que serán luego de gran aplicación en otras facetas de la vida, porque JUGANDO SE APRENDE A CONVIVIR. Todo esto justifica el interés por aumentar el tiempo de juego.

Pensad que convivir es saber estar dentro de un colectivo, compartiendo buenos y malos momentos, sin duda un valor importante que se puede transmitir a través del juego del minibasket.

Antes de empezar a hablar sobre los diferentes puntos técnicos propuestos para este nuevo reglamento, bueno será recordar las bases que todo código de reglas debe cumplir.

- 1) Favorecer el juego limpio
- 2) Equilibrio ataque-defensa
- 3) Definiciones fáciles y cortas
- 4) Buena codificación y ordenación
- 5) Brevedad en el texto
- 6) Pocas excepciones
- 7) Preservar la seguridad física de los participantes
- 8) Las reglas han de ser prácticas
- 9) Tienen que dar continuidad al juego
- 10) Evitar dar ventaja al infractor

Durante una de las reuniones del comité organizador (sirvan estas líneas para descubrirme ante su trabajo), para la preparación del I Congreso de Minibasket celebrado en Manresa del 11 al 13 de octubre de 2006 a la que pude asistir (la temporada de competiciones europeas no me permitió asistir regularmente a estas reuniones hasta el fin de la misma) junto a Xavier Rodríguez y Albert Taranilla surgió la idea de modificar el reglamento de basket hacia un formato que incluyese todas las variables que estábamos encontrando en el camino de recogida de datos para el congreso.

La idea que propusimos más tarde en una reunión fue un juego de 8 períodos de 6 minutos de duración. En vez del de 6 períodos por 8 minutos. Se trata de toda una revolución si tenemos en cuenta que en reglamento de la FIBA marca 4 períodos de 10 minutos, como en el baloncesto.

Este nuevo planteamiento no disgustó del todo a la comisión

Los niños quieren divertirse, aprender habilidades y participar activamente de un deporte porque les apasiona hacerlo dentro del ambiente de la competición.

ciones deportivas, entrenadores y padres) que a las verdaderas motivaciones y necesidades de los niños. Los niños quieren divertirse, aprender habilidades y participar activamente de un deporte porque les apasiona hacerlo dentro del ambiente de la competición. El

organizadora, aunque faltaba madurarla y darle forma para poderlo exponer en el Congreso como un taller a plantear. Sin duda, existe la preocupación constante por parte de la FCBQ de evolucionar en diferentes ámbitos del baloncesto. El análisis y reflexiones continuas del grupo de trabajo nos permitió ir definiendo los diferentes aspectos siguientes.

Antes de hablar de las modificaciones a las reglas de juego estaría bien que recordásemos los objetivos de las reglas y del minibasket.

OBJETIVO DE LAS REGLAS

El objetivo genérico de las reglas de juego de cualquier deporte además de los aspectos técnicos, educativos, etc, es satisfacer las necesidades del público al que va dirigido el deporte de referencia. Dada la trascendencia de esta etapa en la formación, es necesario conocer y valorar si se cumplen los requisitos para que sea considerada útil.

Si estamos de acuerdo con este preámbulo debemos diferenciar varios tipos de deporte:

1) *Deporte de base* (que es el que nos ocupa): Dirigido a la formación integral de los niños y niñas. Con unas normas adaptadas a sus cualidades físicas y a potenciar su motivación por jugar.

2) *Deporte de recreación*: Dirigido a aquellos que tan solo buscan el beneficio físico y anímico de pasar un rato.

3) *Deporte de competición*: Cuyo objetivo es la lucha por conseguir un resultado que permita un logro final.

4) *Deporte profesional*: Es igual que el anterior pero todo está dirigido a cumplir los deseos del espectador, y de los mass media, que son los que venden el producto.

Para estos cuatro tipos de deporte deben existir sólo dos reglamentos, uno para el deporte base y otro para el resto de deportes.



OBJETIVOS DEL MINIBASKET

1) Ampliar las habilidades motrices deportivas.

2) Iniciar la ejecución de habilidades técnicas.

3) Favorecer la sociabilidad, la colaboración y la comunicación.

4) Desarrollar la emancipación y la autonomía.

5) Promover la buena disposición para el rendimiento deportivo.

6) Desarrollar la educación integral y principios morales.

Debemos aprovechar el minibasket, como deporte colectivo, por la riqueza de diferentes situaciones (deportivas y humanas), que si somos capaces de orientarlas correctamente nos proporcionarán un excelente abanico de posibilidades formativas. Siendo una de las pocas actividades practicadas por los jóvenes en que pueden participar intensamente de una acción

que tiene consecuencias significativas para él mismo, sus compañeros, su familia e incluso para la comunidad a la que pertenece.

A través de este juego los niños se inician en la práctica deportiva comenzando con ello su camino en la adquisición de unos valores, principios éticos y morales que garantizarán su desarrollo integral como individuo.

Uno de los objetivos genéricos del minibasket es introducir el deporte, en este caso un baloncesto adaptado a las características y necesidades del niño, con un carácter, lúdico, socializador y educativo que, de manera endógena, va configurando al individuo en diferentes aspectos:

✓ **En el aspecto intelectual:** El joven aprende a tener equilibrio emocional, a percibir estímulos e información, evaluando las dife-



rentes vivencias que le enseñan a diagnosticarlas, tomar decisiones y ejecutarlas con presión. Todo esto permite desarrollar unos mecanismos o respuestas psicológicas a las situaciones posibles y cambiantes.

✓ **En el aspecto social:** El joven desarrolla una personalidad aprendiendo a jugar, para hacerlo debe relacionarse y compartir con otros chicos, para terminar jugando en un equipo contra otro, lo que potenciará el factor de intercambio de experiencias. Es fundamental y clave el papel del entrenador, transmitiendo estos valores y actitudes positivas durante los entrenamientos y en los partidos. Es la persona que está interactuando con los jóvenes.

✓ **En el aspecto motor:** El jugador aprende la ejecución de habilidades técnicas, a prepararse físicamente, sabiendo diferenciar y conociendo las cualidades físicas: resistencia, fuerza, velocidad. Se inicia en el entrenamiento invisible creándose hábitos de higiene, salud y alimentación, etc.

✓ **En el aspecto emotivo:** El joven aprende a disfrutar jugando, corriendo y a sentir su cuerpo, a emocionarse no solo con si mismo sino con su equipo, a enfadarse, a alegrarse y a saber controlar los nervios, respetando a los contrarios y al árbitro. Deben saber celebrar las victorias sabiendo que sus acciones algunas veces pueden ser lastimosas y desagradables para los contrarios. La imagen del monitor como espejo donde se miran los jugadores, y su conducta en todas las situaciones son interiorizadas como parte del aprendizaje deportivo y personal.

Describimos un decálogo donde enmarcar el minibasket y todas las acciones referente a el para no perder el norte en ningún momento.

● *Declaración de derechos para el jugador de minibasket*

1) Derecho a participar activamente y disfrutar el juego.

2) Derecho a ser entrenado por personas cualificadas.

3) Derecho a ser tratado como un niño y no como un adulto.

4) Derecho a jugar en entornos saludables y educativos.

5) Derecho a jugar y no ser campeón.

6) Derecho a una competición y un reglamento adecuado que permita igualdad de oportunidades.

7) Derecho a ser tratado con dignidad.

8) Derecho a ir tomando mis propias decisiones dentro del entorno adecuado.

FILOSOFÍA DEL CAMBIO

Las modificaciones descritas a continuación son consecuencia de una filosofía de trabajo, fruto de un proceso de análisis y reflexión continua de un grupo de personas, que ha estado abierto a todos aquellos que positiva y razonadamente han querido contribuir al resultado final.

Antes de hablar de los cambios y sus motivos, hablemos de forma esquemática de las premisas para el cambio.

▶ Minimizar el impacto del resultado

▶ Todos los jugadores deben participar lo máximo posible

▶ Divertirse antes que ganar

▶ Desarrollar la amistad y el juego limpio

▶ Sí a la competición pero controlada

▶ Favorecer la colectividad antes que la individualidad

▶ El minibasket no es un baloncesto para los niños, hay que evitar el uso de tácticas.

▶ El reglamento como herramienta de formación integral (Jugadores, Entrenadores, Club, Árbitros y Padres)

El minibasket, como iniciación deportiva, nos servirá como proceso de socialización, de integración del juego con las obligaciones sociales de su entorno deportivo que servirán como etapa de con-

tacto, de experimentación para la adquisición de capacidades técnicas (diferentes deportes) y humanas (diferentes situaciones de la vida).

CUADRO RESUMEN - COMPARATIVO

El **cuadro 1**, pág. 40, hace una comparativa entre el reglamento tradicional de la FIBA de Minibasket y el utilizado en la Federación Catalana de Baloncesto (FCBQ) y en algunas otras federaciones junto a la nueva propuesta.

Si comparamos el reglamento FIBA en cuanto el tiempo de juego total y el individual (mínimo y máximo) los resultados son evidentes.

TIEMPO DE JUEGO INDIVIDUAL Y COLECTIVO

El resultado de una sencilla encuesta efectuada, el primer motivo para practicar un deporte o juego es **pasárselo bien** y para conseguirlo lo que los niños quieren es **jugar el máximo de tiempo**. Por este motivo proponemos un reparto del tiempo más equitativo para todos los participantes con independencia del nivel técnico. Practicar con mayor eficacia para progresar sería la consigna.

Cuando preguntas a los niños y niñas que entienden por tiempo de juego ellos hablan de **jugar períodos**, y cuantos más mejor. Por lo tanto, si les damos esta posibilidad estamos en la dirección de nuestros clientes o receptores. El hecho de jugar poco tiempo es uno de los factores que aluden para abandonar la práctica deportiva.

Del reglamento que sólo les concede 1 período al de 2 ya existe un salto pero si les podemos dar 3, sin aumentar el tiempo total de partido, es perfecto.

En vez de las tradicionales cuatro partes de 10', o las seis de 8', se plantean ocho partes de 6', con lo que conseguimos más tiempo de juego real, si hablamos del anterior

reglamento, que unido a otras variaciones no nos hace aumentar el tiempo total de encuentro.

Al variar los periodos de juego también cambia el tiempo de juego de cada jugador; de esta forma cada componente del equipo debe jugar como mínimo tres periodos completos y como máximo cinco. Corregimos el mínimo nivel de participación posible, como forma de mejorar las habilidades al aumentar el conjunto de experiencias motrices.

De esta forma se coarta más a los entrenadores que sólo buscan la victoria, al forzar que los jugadores “buenos” puedan jugar como máximo 32’ en contra de los 30’ que podían con el anterior reglamento, aumentan tan solo 2’, pero por contra, los considerados “menos buenos” que actuaban sólo diez minutos, ahora pueden actuar 16’. Este nuevo sistema favorece a los jóvenes que entrenan con toda la ilusión para sólo jugar 10’, consiguiendo con el aumento de tiempo un mayor grado de participación activa y directa en el juego del equipo.

Además, de esta forma, los menos dotados técnicamente podrán participar de forma más directa, ganando experiencia, en la consecuencia del resultado final. Sin perjuicio de los mejor dotados que siguen teniendo más participación activa (repetición de acciones). Estamos trabajando en mejorar el trabajo en equipo (colaboración). También aumentamos la posibilidad de conseguir mayor número de puntos con el consiguiente incremento de motivación, redundando en una mejora del aprendizaje de jóvenes jugadores

Los técnicos, y sobre todo los preparadores físicos, están de acuerdo que los jugadores a estas edades no saben dosificarse. Cuando salen a jugar van a tope sin escatimar esfuerzo (los niños a estas edades tienen tendencia a excederse). Cuanto menor sea el tiempo de

cada período más calidad de juego tendremos elevando el ritmo de juego, mejorando la ejecución de las acciones y no dejando que les invada la fatiga, lo que va en perjuicio de la destreza y de la secuenciabilidad de las acciones y ritmo de juego. Se consigue una mejor repetición del balance defensivo y de contraataques al no estar tan fatigados.

SUSTITUCIONES

Sólo se permiten en el último período y únicamente a los jugadores que ya hayan jugado 3 periodos. Si el jugador está cumpliendo su tercer período de juego no podrá ser sustituido.

Esta normativa sólo puede ser alterada por situaciones de 5ª falta, descalificación o lesión. En los tres casos se considerará que tanto el jugador sustituido como al sustituto han jugado el cuarto completo aunque sólo hayan jugado un minuto. En todos los casos y por el motivo que sea el árbitro deberá informar detrás del acta de la anotación en cuanto a las alineaciones.

Sin duda el control de la variable “tiempo de juego” en cuanto al tiempo máximo y mínimo así como a la sustitución tendrá una repercusión sobre la dinámica del juego.

El tiempo de juego y su modificación incide en dos campos de acción. El primero reglamentario: división de los periodos, el tiempo de duración de los periodos y la duración final del encuentro. El segundo implicará la dimensión secuencial de acciones y al alto ritmo de juego.



El reglamento de minibasket debe mantener conceptos educativos además de técnicos; nos debe servir para inculcar buenos hábitos, promover y generar actitudes positivas y transmitir una serie de valores, aspectos que serán luego de gran aplicación en otras facetas de la vida, porque jugando se aprende a convivir.

TIEMPO MUERTOS Y PERÍODOS DE DESCANSO

Considero, al igual que muchos estudiosos del tema, que la intervención de los entrenadores en estas categorías durante el partido debe ser mínima; pues el trabajo verdadero en esta etapa se lleva a cabo durante la semana; el día de partido hay que dejar a los jugadores que disfruten, y de ahí la reducción de los cuatro tiempos muertos por entrenador a sólo dos, no aumentando de esta forma tiempo en el total de encuentro.

	FIBA-FEB	FCBQ		NUEVA PROPUESTA	
Tiempo de partido	10+ 2+ 10+ 10+ 10+ 2+ 10...+ 5 40 minutos de juego 14 minutos de descanso	8+1+8+1+8+3+8+1+8+1+8+1..+5 48 minutos de juego 7 minutos de descanso	+20%	6+ 1*+ 6+ 1*+ 6+ 1*+6+3 6+ 1*+ 6+ 1*+ 6+ 1*+ 6+ 1*+ 3 48 minutos de juego 7 minutos de descanso	+20%
Tiempo mínimo de juego por jugador	1 período 10 minutos (25% del total)	2 períodos 16 minutos (33% del total)	+60%	3 período 18 minutos (38% del total)	+80%
Tiempo de máximo por jugador	3 período 30 minutos	4 período 32 minutos	+ 9%	5 período 30 minutos	+ 0%
Cambios	Sólo en el último período, cada vez que el árbitro detiene el reloj del partido	Sólo en el último período, cada vez que el árbitro detiene el reloj del partido		Sólo en el último período, cada vez que el árbitro detiene el reloj del partido	
Reloj	Se para siempre que pite el árbitro	Sólo se para en los tiempos muertos, faltas de tiro y balón alejado		Sólo se para en los tiempos muertos, faltas de tiro y balón alejado	
Tiempos muertos	2 (1ª parte)+3 (2ª parte) 1 por período extra	1 por parte 1 por período extra		2 en todo el partido Sólo uno durante un período	
Lanzamientos de tres puntos	No	No		Sí. Canasta desde fuera de la zona de 3 seg. Inicio y finalización del tiro fuera.	
Regla 50 puntos	No	Sí		No	
Defensa		No zona, en campo trasero		Sólo individual (1+BANDA)	
	FIBA- FEB	FCBQ		NUEVA PROPUESTA	
Reloj del partido	FIBA	Falta con tiro Tiempo muerto Indicación especial del árbitro		Falta con tiro Tiempo muerto Indicación especial del árbitro	
Sustituciones	Sólo último período	Sólo último período		Sólo último período	
Tocar la pelota	FIBA	El árbitro no tocará el balón, excepto cuando sea falta personal		El árbitro no tocará el balón, excepto cuando sea falta personal	
Salto entre dos por retención entre adversarios	Posesión alterna	Cuando se produzca se concederá el balón al equipo que estaba defendiendo. En caso de duda el balón se dará al equipo que se encuentre en campo defensivo.		Cuando se produzca se concederá el balón al equipo que estaba defendiendo. En caso de duda el balón se dará al equipo que se encuentre en campo defensivo.	
Resultado del partido	FIBA	FIBA		Cada período tendrá un resultado independiente Cada período empezará con 0-0 De esta manera habrá 8 resultados parciales Una vez finalizado el partido se sumarán todos los resultados y se establecerá el resultado final.	

▲ Cuadro 1

De igual manera al rotar más a los jugadores al establecer 8 períodos bien diferenciados se ofrece un margen de reaparición y reorganización a los equipos, que no hace necesario tanto tiempo de descanso. Por este motivo, con 1' entre período y período es suficiente; e igualmente en el descanso entre las dos partes, con solo 1' es suficiente ya que el cansancio físico es menor.

Un error muy frecuente es el énfasis en aportar demasiadas instrucciones técnicas y tácticas en los tiempos muertos y en los descansos de los partidos. Hemos de tener presente, aunque algunos técnicos no están de acuerdo con

esta afirmación, que un niño o niña de esta edad no tiene la capacidad de asimilación de conocimientos que tiene un adulto, y estaremos de acuerdo por lo tanto que las **instrucciones técnicas durante los encuentros deben ser las mínimas.**

Por ello, el hecho de suprimir los tiempos muertos a lo mínimo. Además, la reducción de tiempo de cada período nos permite poder hablar con los jugadores que van a jugar y disminuir el posible impacto de una racha positiva de canastas del equipo contrario en función de las posibles combinaciones de jugadores.

El verdadero trabajo se debe realizar durante la semana, los partidos deben ser para disfrutarlos. Con esta filosofía no son necesarios los tiempos muertos, haciendo una excepción en el último período, por si fuera necesario **“ganar el partido con una jugada especial”.**

RESULTADOS PARCIALES POR PERÍODOS

Los ocho períodos se iniciarán con el marcador cero a cero. Buscamos evitar la humillación de resultados con diferencia abultadas. Además con la aplicación de la regla de los 30 o 50 puntos de diferencia, se daban casos en que el marcador se cerraba es el 2º o 3er período y el resto del partido no tenía sentido para un gran número de jugadores. Habría que disminuir el miedo al fracaso y conseguir que la competición sea motivadora para todos.

La búsqueda del resultado de forma descarada por parte de los técnicos deberá esperar al final, y los padres no sabrán hasta la finalización del partido qué equipo es el vencedor. Por lo tanto, **el resultado no importa**, lo importante es jugar y al final ya sabremos quien ha ganado. ¿No os recuerda a algo esta afirmación?

El jugador debe sentirse motivado, sentirse competente y en la medida de lo posible tener altos niveles de auto eficacia y a la vez tener sensaciones de logro y acierto. La mejor manera de conseguirlo es tener la posibilidad de jugar ocho partidos, de seis minutos, aunque al final ganará quien más puntos sume al hacer el recuento de todos los períodos.

Además, aumentamos la idea de grupo de equipo, porque un número de jugadores que normalmente no participan directamente en el logro de la victoria final, con el otro formato, con este formato puede ganar un período y sentirse útiles, como una pieza importante

de la máquina que constituye un equipo.

CANASTA DE TRES

Esta regla tiene como objetivo el buscar que el jugador joven lance más desde fuera. Casi el 85% de las canastas en los partidos de estas categorías se consiguen desde debajo de la canasta; con entradas y acciones de rebote que son las habilidades técnicas por excelencia.

Muchos técnicos se quejan de la falta de lanzadores, y había que crear una regla a semejanza de la de 6'25 de las reglas FIBA.

En un inicio se pensó en pintar una línea a una determinada distancia a semejanza de algunas Federaciones Autonómicas, pero se descartó por dos motivos.

El primero, sencillo, el hecho de pintar nuevas líneas sobre el terreno de juego es complicado en algunas pistas. El segundo, al considerar que el hecho que un jugador deba saltar y caer fuera del área de 3 segundos, era suficientemente fácil de entender y aplicar, **cuadro 2**



▲ Cuadro 2

En las pruebas piloto que se iniciaron en la aplicación de esta regla, nos dimos cuenta que los jugadores tiraban más desde situaciones cercanas al aro sin forzar los lanzamientos de gran distancia. Habíamos conseguido aumentar el número de lanzamientos exteriores, con un índice mayor de eficacia y de experiencias exitosas, asociadas fundamentalmente al lanzamiento a canasta como contenido más

importante del cambio del reglamento. Objetivo cumplido.

CONCLUSIÓN FINAL

Sin duda, este proyecto de reglamento no es una solución mágica, para dar respuesta a las demandas de todos, tan sólo se trata de acondicionar aspectos técnicos, organizativos y emocionales para los jóvenes y no caer en la tentación de copiar los mecanismos de los mayores. Pretendemos acercar más el minibasket a la realidad progresiva y propia del niño.

Si queremos conseguir aumentar la motivación y la participación en el minibasket debemos obligatoriamente efectuar cambios en el actual reglamento, consiguiendo elevar la acción (calidad de acciones) y la participación (períodos).

Con este proyecto pretendemos aumentar el sentido de eficacia personal, con el objetivo de motivar el esfuerzo progresivo como camino para alcanzar la mejora y el triunfo, e indirectamente provocar una mejora de la forma de juego del minibasket.

Una propuesta no incluida en estas modificaciones, que puede que quede en el tintero de las ideas, es cómo incluir un control de las actuaciones de la "familia deportiva primaria" (entrenadores, jugadores, árbitros, directivos y padres) como parte del entorno social y deportiva en el proceso de formación del niño.

Cualquier alteración de las reglas modificará los hábitos de los jugadores, ya que se deberán enfrentar a nuevas metas a las que deberán dar respuesta.

Sólo llegar al minibasket a su

Federació Catalana de Basquetbol
Projecte nou reglament

Equip A: U.E. MATARO 'A' Equip B: B.C. TECCA SALLA 'A'

Categoria: MINI BASKET Localitat: MATARO Àrbitre Principal: J. LLORET / J. J. J.

MACQUET: N.º 1018 Data: 12/02/09 Hora: 12:00 Àrbitre Auxiliar:

ACUMULACIÓ DE PUNTS

Equip	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	TOTAL
U.E. MATARO 'A'	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
B.C. TECCA SALLA 'A'	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9

RESULTADO PARCIAL: 103 - 90

▲ Dibujo 1

Cuando preguntas a los niños y niñas que entienden por tiempo de juego, ellos hablan de jugar periodos, y cuantos más mejor. Por lo tanto, si les damos esta posibilidad estamos en la dirección de nuestros clientes o receptores.

máxima expresión: ser escuela de costumbres educativas y saludables, física y mentalmente, cuando la "familia deportiva primaria" sepa como implantar esos hábitos y trabajar en la dirección marcada por los objetivos de este deporte, y no desviarse de ellos por circunstancias de campeonatos especiales o puntuales.

Ejemplo de acta con el proyecto de reglamento. (**dibujo 1**)

"La naturaleza quiere que los niños sean niños antes de ser hombres. Si nosotros pretendemos invertir este orden, no producimos más que frutos verdes sin jugo ni fuerza" (J. J. Rousseau 1773). □



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.



Javier Pérez

G.I. Deporte Rendimiento. INEF. UPM. Madrid.



Manuel Rabadán

Dr. Medicina. Jefe de Laboratorio Fisiología CARICD - CSD. Madrid.

Valoración de la condición física (CF) en baloncesto en silla de ruedas (BSR) por medio de pruebas de campo (y II)

3.2.3) Test de campo para la valoración de la capacidad aeróbica en jugadores de BSR.

a) Justificación y antecedentes

El BSR tiene una naturaleza anaeróbica aláctica sobre una gran base aeróbica (duración del partido 40') con esfuerzos puntuales que demandan la vía anaeróbica láctica (Pérez y Sampedro, 1999). Por ello, es importante valorar lo más objetivamente posible la capacidad "de base" o "subyacente" de este deporte como es la potencia aeróbica a través de la evaluación de la resistencia cardiorrespiratoria (es decir, la capacidad de producir una actividad física continuada en la que el principal factor limitante es la capacidad funcional del sistema cardiorrespiratorio, desde la captación del O₂ hasta su consumo).

Para dar un paso decisivo en la investigación del tema, creemos que la aplicación de un test progresivo incremental con constante cambios de dirección y de ritmo (estos últimos programados) en la misma cancha puede realizarse con la adaptación de la "course Navette" o "carretera de ida y vuelta", con la posibilidad de hacerlo con



balón (Léger et al. 1988).

En este sentido Vanlandewickj (1999) diseñó un test de este tipo con las siguientes características basado en el trabajo de Léger y Lambert (1982): realizado en la cancha y sobre una longitud de 25 m., empezando a una velocidad de 5 km/h, la velocidad se incrementa 0.5 km/h cada minuto. El jugador es informado de este ritmo por un sonido tipo "beep", momento en el que tiene que estar sobre la línea. Si el sujeto no es capaz de alcanzar dos líneas consecutivamente, la distancia recorrida es registrada, salvo la distancia entre las dos líneas no alcanzadas.

Sobre esta base teórica, hemos desarrollado un test similar con aplicación a la muestra que nos ocupa. Este

test será correlacionado con prueba ergoespirométrica en laboratorio sobre tapiz rodante para su validación. La estandarización de la prueba para la estimación del VO₂ max. se hace a través de la ecuación de regresión propuesta por Léger et al. (1988) para la course Navette para personas válidas por debajo y en torno a los 35 años.

b) Concreción y desarrollo del protocolo de la prueba aeróbica

▼ Descripción:

Se trata de un test continuo e incremental hasta el máximo esfuerzo para valorar la aptitud cardiorrespiratoria. Entre dos líneas separadas entre sí 28 m. (líneas de fondo del campo de baloncesto), realizar desplazamientos de ida y vuelta hasta las

líneas. Empezando a una velocidad media de 5 km/h (6 km/h, dependiendo nivel de los equipos) la velocidad se incrementa 0,5 km/h cada minuto, conduciendo la propia silla de ruedas en el espacio definido. Feedbacks auditivos son dados a través de una secuencia sonora digitalizada diseñada a tal efecto. El ejecutante debe estar en un extremo del espacio para cada pitido. El tiempo entre pitidos va progresivamente disminuyendo siguiendo el ritmo marcado por los pitidos. Si el sujeto no es capaz de alcanzar la línea dos veces consecutivas la distancia recorrida es registrada, excluyendo la longitud de los desplazamientos en los que la línea no fue alcanzada.

El cálculo de las secuencias de sonido se ha realizado en base a la velocidad de partida (5 – 6 km/h), aumentándose 0,5 cada minuto para un mismo espacio de 28 m. por lo que progresivamente disminuye el tiempo requerido para recorrerlos. Para cada minuto se establece un periodo (periodo 1, 5 km/h, 18" para recorrer los primeros 25 m.) y así sucesivamente.

▼ Ejecución:

Desde un fondo de la pista tras la línea, esperar el primer pitido, debiendo estar en la otra línea en el momento del siguiente pitido. A mayor duración y recorrido durante el test, mayor capacidad aeróbica.

Para un equipo al uso de BSR (10 – 12 jugadores) dividimos el grupo en dos grupos de 5 – 6 jugadores para la ejecución del test, lo que facilita su aplicación, desarrollo y filmación. Tras la realización del test nos dimos cuenta que se hace necesario la delimitación por calles de las trayectorias de los jugadores a lo largo del test, ya que de otra manera tienden a realizar una trayectoria circular y abierta al llegar a la línea, con lo que no pierden inercia y el esfuerzo realizado por lo tanto, es menor. Estas calles deben ser delimitadas en cada una de las líneas de final por conos separados unos 3 metros.

▼ Evaluación y variables obtenidas:

Periodo y pitido alcanzado, distancia total recorrida, evolución de la frecuencia cardiaca durante la prueba (inicial o basal, media, final y máxima), tiempo realizado en

la prueba, velocidad máxima alcanzada (velocidad máxima aeróbica), estimación del VO2 max. (Léger et al. 1988).

▼ Variantes:

Puede realizarse con balón.

▼ Datos de referencia de la bibliografía: distancia recorrida 1375 m. (+/- 243.6 m). Duración de la prueba: 10'50" (Vanladewickj, 1999).

4) Población y muestra. Aplicación

Tanto los test de laboratorio como los de campo fueron realizados por 9 jugadores de BSR de nivel internacional pertenecientes al CD FUNDOSA ONCE de BSR, actual campeón de la liga española.

5) Protocolo de aplicación

La aplicación de los mismos no distó más de una semana y se realizó al comienzo de la temporada 2000/2001. El test de laboratorio se realizó durante las valoraciones médicas que este equipo realiza regularmente en el CARICD-CSD de Madrid. Las pruebas de campo se llevaron a cabo en la instalación deportiva donde este equipo entrena.

	Edad (años)	Talla (cm)	V.esp (L/min)	Vel max (km/h)	VO2 (l/min)	FC max (lat/min)	VT1% VO2 (%)	VT2% VO2 (%)
Media	31,4	181,2	125,0	10,5	2,8	179,6	54,5	77,9
Desv est	5,8	10,3	31,4	1,0	0,4	12,7	5,8	6,1
	Peso (kg)	Fc basal (lat/min)	LA (mmol/l)	C R	VO2/kg (ml/kg/min)	Tiempo (min)	FC1 (lat/min)	FC2 (lat/min)
Media	78,8	65,1	8,4	1,3	38,8	8,9	128,5	156,5
Desv est	15,6	10,5	2,0	0,1	8,5	2,1	12,0	17,5

▲ **Cuadro 2:** parámetros antropométricos, aeróbicos y umbrales determinados a partir de la prueba de laboratorio. Donde VT1% VO2 es el % del VO2 max donde se halla VT1 o Uaer y FC1 la FC que corresponde con Uaer. VT2% VO2 es el % del VO2 donde se halla el VT2 o Uana y FC2 la FC que corresponde con Uana. LA es la concentración de lactato sanguíneo al acabar la prueba (en mmol/l).

¹ Al no disponer del analizador de lactato, no se registraron muestras del mismo en la aplicación de los test de campo.

RESULTADOS TEST ANAER ALACTICO			RESULTADOS TEST ANAER LACTICO		
	Promedio	Desv est		Promedio	Desv est
FC máxima	170,6	21,0	FC max	172,4	12,4
Cono alcanzado	26,9	1,9	Nº metros rec	255,8	28,9
Nº m. rec.1	67,3	5,1	Vel. Med (m/s)	2,1	0,2
Vel Med (m/s)	2,2	0,2	Vel Med (km/h)	7,7	0,9
Vel Med (km/h)	8,1	0,6	Nº ciclos	3,35	2,2
			Nº tiros	3,0	0,0
			Aciertos	1,9	0,6
			Fallos	1,1	0,6
			% acierto	62,9	20,0
RESULTADOS TEST POT AERÓBICA					
	Promedio	Desv est			
Per. alc/pitido	12,4	1,9			
Vel. Max. Alc.	10,4	0,9			
Dist. Recorrida	1648,9	360,9			
Fc max	176,1	12,8			
FC media	139,5	9,9			
Tiempo prub.	9:34	1:51			
2'' (6km/h)	11:34	1:51			
VO2maxLeger	36,9	5,2			

▲ Cuadro 3: resultados de los tres test de campo¹.

6) Presentación de resultados

Para la exposición de los resultados de la prueba de laboratorio y de campo se ha realizado un tratamiento previo a su presentación, en concreto, cálculo de los datos medios y de la desviación estándar. Respecto a la prueba de laboratorio se registraron los datos expuestos en el cuadro 2. Comparando estos datos con los reflejados en el cuadro 1, vemos la similitud de la respuesta aeróbica a este tipo de esfuerzo en laboratorio para esta población. En cuanto a los test de campo los resultados fueron los presentados en el cuadro 3.

7) Tratamiento de los datos

Se ha utilizado la hoja de cálculo Excel 2000 para el tratamiento de los datos. Es importante disponer de datos relativos a las tres pruebas de campo, si bien sólo para la prueba de potencia aeróbica es posible su comparación y correlación con la prueba de laboratorio. Para la validación de este test se han reali-

zando varias correlaciones. La más destacable es el cálculo del VO2 max relativo a partir de la velocidad máxima o periodo alcanzado en la prueba aeróbica de campo.

Este cálculo se ha realizado a partir de la ecuación de regresión propuesta por Léger et al. (1988) para el cálculo del VO2 max relativo a partir de la velocidad en la prueba de carrera de ida y vuelta para personas en torno a los 35 años ($Y = -23,4 + 5,8X$).

A partir del cuadro 4, vamos a comentar cada una de las columnas. 1: correlación VO2 relativo de laboratorio y de campo: la correlación es de 0,82 entre ambos VO2 calculados, llegando a ser de 0,91 si eliminamos a dos sujetos, que tiene pérdida de masa muscular. Igualmente hay una correlación

significativa entre el tiempo de ambas pruebas (2, $r = 0,88$), la FC max entre ellas (3, $r = 0,96$); VO2 de laboratorio y distancia recorrida en campo (4, $r = 0,82$), la velocidad máxima alcanzada en cada una (5, $r = 0,97$).

8) Discusión

A la vista del tratamiento de los resultados, se ha realizado la validación del test de potencia aeróbica en campo respecto a la de laboratorio, con lo que disponemos de una herramienta para la valoración directa de la potencia aeróbica del jugador de BSR en campo, en la misma cancha de entrenamiento y con un mínimo de material, lo que facilita su reproductibilidad.

Hemos encontrado una correlación más alta que la encontrada por Vanlandewijkc (1999). En su estudio correlacionó los datos de distancia recorrida con el VO2 de laboratorio ($r = 0,64$). Para la medición de la potencia aeróbica en laboratorio fue de tipo "cicloergómetro de brazos" y no en silla sobre tapiz rodante, lo que hace que pueda haber problemas a la hora de comparar y correlacionar los datos, mientras que las pruebas anaeróbicas fueron realizadas con la silla utilizada para el juego y test de campo. Creemos que la correlación entre las pruebas de potencia aeróbica de laboratorio y campo hubiera sido más alta si la primera hubiera sido más específica. La fre-

	VO2 (1)		TIEMPO (2)		F C Max (3)		VO2 lab - Dist. Rec (4)		Vel max lab- Vel aer (5)	
	lab	campo	lab	campo	lab	campo	lab	campo	lab	campo
X	38,88	36,85	9,39	9:34	180,6	175,1	38,88	1648,89	10,44	10,38
SD	7,61	5,18	2,00	1:51	13,71	12,32	7,61	360,88	0,99	0,89
r	0,82		0,88		0,96		0,82		0,87	
	Sin 5-10: 0,91		Sin 5 y 8: 0,96				Sin 5 y 8: 0,86		Sin 5 y 8: 0,97	

▲ Cuadro 4: presentación y correlación de los diferentes parámetros.

▣ frecuencia cardíaca entre ambas pruebas obtuvo una correlación de $r = 0.78$. Sin embargo fueron encontradas correlaciones altas entre este test de campo y el test anaeróbico de campo del mismo trabajo ($r = 0.89$) y para una prueba de 20 m. de sprint ($r = 0.84$). Hay que recordar que una de las premisas principales para que un esfuerzo o actividad física demande la capacidad aeróbica es el hecho de que involucre un porcentaje significativo de la masa muscular del individuo. A la vista de los datos de este autor, el BSR difícilmente poseerá un cariz marcadamente aeróbico cuando el miembro inferior no es movilizad y en algunos casos, existe una limitación o desaparición del control de la musculatura voluntaria en el miembro inferior e incluso el tronco.

Por lo tanto, y según este autor, parece que este test no es un buena herramienta para la evaluación del VO_2 max. como dato fisiológico, ya que los giros a que está obligado el jugador, las constantes frenadas y aceleraciones al llegar a la línea y el hecho de la menor implicación muscular de la locomoción en silla de ruedas respecto a la de a pie, hacen que esta prueba dependa en parte de la capacidad anaeróbica, de la velocidad de contracción muscular y de la maniobrabilidad con la silla de ruedas. Sin embargo, creemos que la poca especificidad de la prueba utilizada mediatiza el resultado entre ambas pruebas, cosa que no ocurre en nuestro estudio. Para nosotros, a la vista de los resultados obtenidos, el test es una herramienta válida para la valoración aeróbica del BSR.



Para los datos de la columna 1 (cuadro 4), hay que decir que el cálculo del VO_2 a partir de la ecuación de Léger (1988) es para personas sin discapacidad, por lo que para dos de los jugadores, precisamente aquellos que tienen una significativa pérdida de masa muscular por su discapacidad (amputación y polio), la ecuación no se correlaciona de manera adecuada, por lo que en el futuro se calculará la ecuación teniendo en cuenta algún parámetro como el peso o el índice de masa corporal. Si ambos jugadores no son incluidos, la correlación es altamente aceptada ($r = 0.91$).

Para los datos de la columna 2 (cuadro 4), hubo dos jugadores que por problemas de protocolo no alcanzaron el máximo. Sin no introducimos sus datos en el tratamiento, la correlación alcanza $r = 0.96$.

9) Conclusiones

El diseño de una batería de test para la valoración de la CF del jugador de BSR nos proporciona datos objetivos acerca de cada una de las vías metabólicas

implicadas, con lo que es posible una evaluación muy interesante del entrenamiento a partir de la información que nos suministra. Los datos proporcionados a partir de estas variables forman el primer marco de referencia de estudio de la CF en el BSR en nuestro país con una muestra significativa y de nivel, a partir de una aproximación científica a esta especialidad de deportiva.

10) Futuras líneas de investigación

La aplicación sistemática de este tipo de test proporcionarán en un futuro inmediato un seguimiento específico de la CF de estos jugadores y su fluctuación en base al estado de forma controlado por el entrenamiento. Se persigue la caracterización de los jugadores (clases por discapacidad) en función de las variables estudiadas con el fin de proporcionar información que fundamente de manera científica el entrenamiento. Además la generalización de su aplicación entre equipos de diferente nivel permitirá definir un perfil en función de la experiencia o nivel de los equipos. □

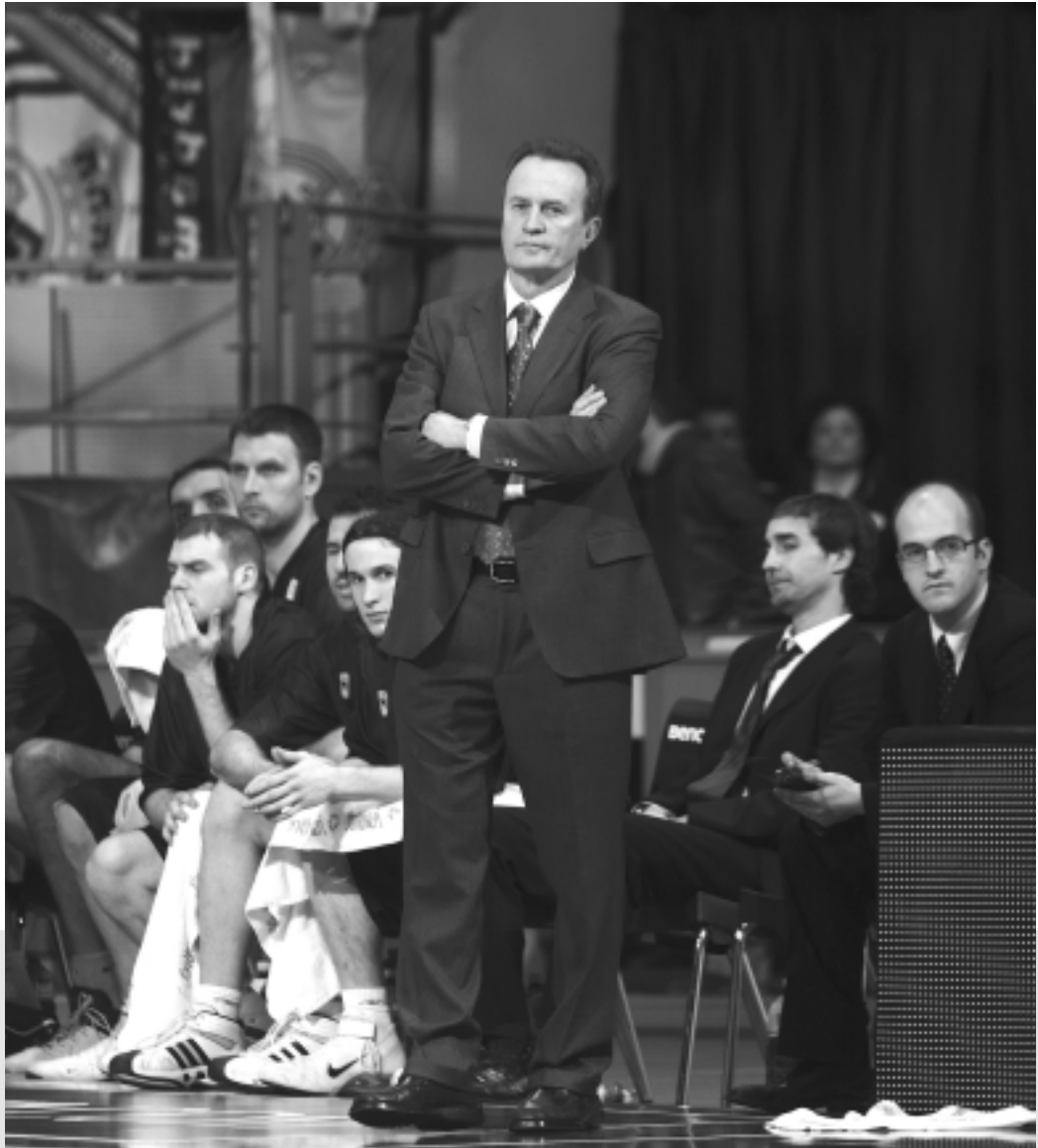


Paco Torres

*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. Ha reci-
bido la insignia
"Raimundo Saporta"
por su meritoria labor
hacia el baloncesto.*

Fotos: **Emilio Cobos**
(Gigantes del Basket),
Penya.com

"Vivo una situación envidiable"



Aíto: baloncesto atractivo sin perder efectividad

Aíto es, además del entrenador más veterano de la ACB, uno de los que más y mejor hace jugar a sus equipos. El DKV Joventut ha sido un ejemplo de cómo se puede hacer un baloncesto atractivo sin perder la efectividad.

La diversión ha vuelto a Badalona y Aíto tiene mucho que ver en ello. Sus equipos atraen tanto en defensa como en ataque manteniendo desde el minuto uno una guerra al aburrimiento. Y ganándola.

—¿En qué momento te encuentras como entrenador?

—*Feliz. Siempre lo he estado mientras entrenaba, pero ahora hay una cosa que me pasaba en mi primera época en el Cotonificio y que me vuelve a pasar y que es que además de hacer lo que más te gusta y lo que mejor sabes, eres feliz. En otras épocas estaba haciendo lo mismo y que era rechazado por amplios sectores, mientras que ahora vivo en una situación que la considero envidiable.*

—Ahora eres querido por todos, pero tu llegada a Badalona también levantó algunas reticencias dado tu pasado verdinegro... y luego barcelonista. Ha sido tu propuesta para el DKV Joventut la que le ha dado la vuelta a la situación.

—*El mérito en este caso fue de Jordi Villacampa y su Junta Directiva, que conociendo esa situación confiaron en mí. Y el mérito no creo que sea mío, sino de los demás. En el caso de Badalona, del público, del aficionado. Es muy difícil cambiar de opinión y ellos lo han hecho, con lo que creo que tienen doble mérito.*

—¿Qué ha supuesto para un entrenador poder tener en su plantilla a dos jugadores tan diferentes, por edad y el baloncesto que proponen, a dos jugadores tan diferentes como Elmer Bennett y Ricky Rubio?

—*Elmer ha sido un ejemplo, desde el punto de vista personal, de lo que debe ser un jugador. Por encima de que tenga mejor o peor tiro, por encima de que pueda saltar un poco más o un poco menos, y en función de sus condiciones físicas, que evidentemente han cambiado, lo que siempre es un ejemplo. Y en cuanto a Ricky pues la gente puede pensar que entrenar y dirigir a alguien tan joven entra-*



“SOY FELIZ PORQUE HAGO
LO QUE ME GUSTA DE
LA MEJOR MANERA QUE SÉ”

ña una dificultad, pero no hay absolutamente ninguna porque tiene una cabeza que le permite comportarse con naturalidad en cualquier situación, y a los demás con natural con relación a él, lo cual es insólito a la edad que tiene (16 años). No creo que estas dificultades se den en un futuro, pero entrenarle hasta ahora ha sido una delicia.

—Tus equipos siempre se han distinguido por la inten-

sidad defensiva, con todos rindiendo al límite. A mí me ha gustado y sorprendido, porque no lo he visto en otros equipos, que tus jugadores piden el cambio de una manera natural en un alarde de generosidad con el grupo. ¿Cómo se consigue esa implicación?

—*No es fácil; ahora lo es más porque antiguamente, como recordarás, el peso en la mayoría de los equipos lo llevaban cinco jugadores; ahora no hay ningún equipo que juegue así. Antes era muy difícil implicar a los jugadores para que salieran siempre con la máxima intensidad. Yo*



“ES UN LUJO ENTRENAR
A BENNETT Y A RUBIO.
ELMER ES UN EJEMPLO PERSONAL
Y RICKY SE COMPORTA CON
ABSOLUTA NATURALIDAD”

siempre he estado en esa línea porque no me cabe ninguna duda de que el jugador ha de dar el máximo en cada momento que esté en la cancha, no tomarse dentro de la cancha.

—¿Se puede ser estrella en ambas canchas? Hablo de Rudy, por ejemplo, que es un jugador sumamente espectacular de cara al aro y también ser intenso y buen defensor atrás.

—*Actualmente hay que estar siempre intenso en los dos lados; eso no quiere decir que haya jugadores que tengan más cualidades ofensivas que defensivas, pero hay que exigirle siempre el máximo; y a la inversa, que alguno tenga más aptitudes*

defensivas, pero lo que tengo claro es que siempre hay que exigirles lo máximo que puedan dar. Y desde luego, un gran jugador sólo lo es si donde en ambos lados de la cancha.

—Sois uno de los equipos que mejor defendéis la línea de pase lo que os permite correr mucho el contraataque. ¿Cómo la entrenáis? ¿Es cuestión de las características de los jugadores?

—*No, no. Lo puede hacer cualquier jugador si se implica y quiere. Es muy complicado que alguien defienda la línea de pase, o vaya al rebote si él no quiere ir. Lo que sí se puede hacer es convencer al jugador de que eso, como cualquier aspecto técnico, es muy importante. Si eso se hace, si eso se interioriza, el ejercicio es lo de menos. No quiero decir que cualquier ejercicio dé igual, pero sí que es menos importante que el convencimiento de querer hacerlo. Nosotros lo que hacemos es trabajar la defensa que queremos hacer por parte; primero hacemos una cosa, luego otra y las mezclamos, luego se añade una tercera y así vamos completando el dibujo de lo que queremos hacer en los partidos.*

—El baloncesto ha pasado, en no demasiados años, de que los equipos estuvieran formados por un par de americanos o tres, o a lo más algún jugador del Este, a una multipluralidad baloncestística, lingüística y también cultural. ¿Cómo afecta esto al entrenador de baloncesto?

—*No entraña mucha dificultad si hay comunicación. Todos terminan hablando un poco más de inglés, un poco más de español... Los hábitos como jugador en una etapa anterior también han de ser tenidos en cuenta, pero lo*

► importante es alcanzar un buen nivel de comunicación.

—Tus ayudantes han triunfado o están triunfando ya como entrenadores jefes. —¿Qué buscas tú en un ayudante?

—Busco todo, pero como en el caso de los jugadores, lo importante es querer. Es cierto que algunos de los que he tenido han triunfado y estoy seguro de que los actuales, Sito Alonso y David García, también lo harán. Lo importante es que tengan ciertas cualidades y mucho deseo. Si el entrenador es capaz de comunicarse con ellos, aprovecharán el tiempo. La historia indica que sí hubo esa comunicación porque después, con su propia personalidad, han salido adelante.

—Uno de ellos ha sido Joan Plaza, campeón de la ULEB y la ACB con el Real



“LO IMPORTANTE ES QUE
LOS JUGADORES SE IMPLIQUEN.
NADIE DEFIENDE LA LÍNEAS
DE PASES O VA A REBOTE SI NO
TIENE DISPOSICIÓN A HACERLO”

Madrid. ¿Qué tiene Plaza de Aíto?

—Él tiene su propia personalidad. En la época que estuvo conmigo él se reafirmó mucho en una filosofía de trabajo que seguro que le habrán ayudado como entrenador.

—¿Tú has sido alguna vez segundo entrenador?

—Soy uno de los primeros ayudantes que existieron en España. Entonces el entrenador era también presidente, delegado, preparador físico y el que recogía los balones. Fue con Ignacio Pinedo, en la selección española júnior y la verdad es que me sirvió muchísimo para aprender.

“CADA ENTRENADOR HA DE TENER
SU FILOSOFÍA Y LUEGO SER FLEXIBLE
DEPENDIENDO DE LOS JUGADORES
DE QUE DISPONGA”



—Aprendéis, o aprenden, del maestro, quizá tanto las cosas buenas como a no repetir las malas.

—Naturalmente. En primer lugar, estás ayudando y en segundo lugar estás viendo. Ves las cosas que tienen éxito y las que tú ves que cuando se empiezan a trabajar crees que no van a





“LA AEEB PROCURA LA FORMACIÓN INTEGRAL DEL ENTRENADOR, ADEMÁS DE ASISTIENDO A LOS ENTRENAMIENTOS DE ACB, CON LA APLICACIÓN DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS”

tener éxito y luego sí lo tienen; todo es aprendizaje.

—Un entrenador debe tener su filosofía y aplicarla tenga quien tenga, o debe adecuarse y ser flexible dependiendo de los jugadores que tenga en cada momento?

—*Si te contestase muy escuetamente te debería decir que cada uno ha de ser fiel a su filosofía. Pero está claro que de ahí debe partir; pero luego ha de adaptarse a los jugadores de que dispone. Por mucho que tu*

filosofía de juego diga que hay que meter balones a un jugador que está debajo del aro, como no es lo mismo que ese jugador mida 1.95 o 2.15 por decir algo. O tengo que tener un base que presione en todo el campo; pues no es lo mismo que tenga una velocidad o tenga otra. Hay que mantener una filosofía pero no pretender trasladar lo que haces con unos a lo que puedas hacer con otros.

—¿Por qué hay tan poco juego de pies de espaldas al aro en los hombres altos? O no tan altos, que tú tuviste como pívot en el Coto a Javier Mendiburu, que precisamente alto no era.

—*No creo que se haya perdido tanto; es más, desde que se puso la norma del tiro de tres se ha visto más ese tipo de juego que a mí me gusta mucho y considero muy interesante, porque antes se cerraban más los jugadores porque anotarte desde lejos no tenía tanto premio. Si se juega menos creo que es por un problema arbitral; y no sólo de aquí; los árbitros sacan una lupa para los jugadores de dentro y dejan hacer pasos a los jugadores exteriores. Creo que sería conveniente que se recuperase más este tipo de juego.*

—Cuando te planteas hacer un equipo, ¿por dónde empiezas?

—*Todo el mundo dice que lo más importante es tener esa columna vertebral de un base y*

un pívot, y como complemento un alero, pero yo creo que la mayoría de las veces no podemos elegir; así que lo que tenemos que hacer es sacar provecho del tipo de jugadores que hay en el sitio donde vayamos a entrenar.

—¿Cómo valorarías la temporada con el DKV Joventut?

—*Nos ha faltado poner la guinda, tanto en España como en Europa, aunque la catalogaría como sobresaliente. Sobre todo en el nivel de juego, más que en la clasificación. Creo que hemos hecho un baloncesto muy atractivo o al menos eso me dicen desde mucho sitios.*

—No sólo eres miembro de la AEEB, sino que tu implicación con la misma llega al punto de que eres vicepresidente. ¿Cómo ves el colectivo de entrenadores desde ese punto de vista?

—*Al margen de actividades puntales que se hacen, y muchas, como clinics, la revista, los viajes de formación, creo que el momento actual es de gran interés por la formación integral del entrenador. A eso nos ayudan mucho los propios entrenadores de ACB permitiendo que se asista durante una semana a sus entrenamientos. Pero si eso da la posibilidad del directo, del ver cómo se trabaja a pie de pista, las nuevas tecnologías permiten seguir todos los avances según se están produciendo.*

—Muy distinto a tus inicios.

—*Entonces no teníamos más que algunos libros y algunos apuntes para aprender algo, para avanzar. Ahora lo que hay que hacer es tener bien abiertos los ojos porque de todo lo que pasa puedes estar enterado. En ese aspecto la Asociación intenta ayudar a todo el mundo a que su aprendizaje sea mejor y más rápido. □*