

**Atacar desde
la penetración**

**ZELJKO OBRADOVIC:
"El baloncesto es mi vida"**

**Como aprender
a leer el juego
en categorías
de formación**

**Defensa de
los bloqueos
directos**

**Ayudas defensivas
sobre un jugador interior**

**Método de
entrenamiento
neuromuscular**

**Juego con
un alero alto**

Edita
A.E.E.B.
Presidente
Juan M^a Gavaldá Robert
Director
Juan Pedro Rodríguez
Coordinación técnica
Franco Pinotti
Secretaría
Almudena Villar
Archivos técnicos
Francisco J. Aguilar



Fotos
Revista Gigantes/Archivo ACB/Euroleague
Han colaborado en este número
Aíto G. Reneses, Pedro Martínez, Trifón Poch, Sergio Scariolo, Lluís Riera, Pablo Borrás, Alberto Lorenzo, Mario Mouche, Dr. Franchek Drobnic, Dr. Jordi Puigdellívol, Paco Torres.

A.E.E.B.
Redacción y Publicidad:
Fernán González, 18 - bajos dcha • 28009 MADRID
Tels: 91 575 35 65 - 91 575 21 81 • Fax 91 577 50 73
E-mail: aeeb@aeeb.es • www.aeeb.es

Distribución
Gratuita a todos los socios

Impresión
Comgrafic, S.A.

Maquetación
Pilar Cerrillo

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

(c) 2007 A.E.E.B. Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.

sumario

- 4 **Defensa de los bloqueos directos**
por Aíto García Reneses
- 8 **Ayudas defensivas sobre un jugador interior**
por Pedro Martínez
- 10 **Juego con un alero alto**
por Trifón Poch
- 13 **Atacar desde la penetración**
por Sergio Scariolo
- 17 **Como aprender a leer el juego en categorías de formación**
por Lluís Riera
- 21 **Planificación estratégica del campeonato de España Sub-20**
por Pablo Borrás, Alberto Lorenzo
- 29 **Actividades AEEB**
- 34 **Método de entrenamiento neuromuscular**
por Mario Mouche
- 40 **La selección del talento deportivo en baloncesto (y II)**
por Dr. Franchek Drobnic, Dr. Jordi Puigdellívol
- 46 **Zeljko Obradovic: "El baloncesto es mi vida"**
por Paco Torres

editorial



[Juan Mª Gavaldá]
Presidente AEEB

¿Qué les hago hacer?

Recientemente me saludó un entrenador que había asistido a alguno de los clinics que he dado cuando ejercía profesionalmente. Me sorprendió de gran manera que hiciese referencia a un artículo que escribí hace muchos años, más de quince, y que se publicó en la revista Nuevo Basket, en la que era pieza básica mi buen amigo Franco Pinotti. Recordaba este entrenador el título y por supuesto el contenido. El título era "¿Qué les hago hacer?" y me refería en su desarrollo a aquella pregunta que se hacen muchos entrenadores jóvenes, todavía en activo como jugadores, cuando se les encarga entrenar a un equipo de chicos o chicas en formación.

La sorpresa no la tuve por el tiempo transcurrido desde que escribí el artículo, sino por la importancia que todavía doy a su contenido.

Yo mismo lo había vivido en propia carne, puesto que mi primer equipo como entrenador fue cuando tenía 17 años y, por supuesto, estaba haciendo lo que más me gustaba del baloncesto: jugar. Pasar a preparar a un grupo de jugadoras fue sorprendente para mí en muchos aspectos, pero sobre todo en uno de ellos: la gran responsabilidad que sentí al tomar las riendas de la formación baloncestística de aquellas chicas.

¿Qué les hago hacer? me preguntaba constantemente. ¿Lo que hacía mi entrenador en aquel momento conmigo como jugador?. ¿Algo que había visto por alguna cancha de juego?. ¿Me ponía a improvisar?. ¡Qué apuro!

Fue ese sentimiento de responsabilidad el que me ayudó a encontrar las fuentes correctas y descubrir que además de botar, pasar, tirar y defender, me gustaba enseñar a botar, a pasar, a tirar y a defender. Ese fue el gran descubrimiento vocacional de mi vida.

Nos gustaría, desde la AEEB, apelar a ese sentimiento de responsabilidad que todos llevamos dentro. Ayudaros a canalizarlo de la forma y manera correcta forma parte fundamental de nuestros objetivos, con el fin que los chicos y chicas que se ponen a nuestras ordenes, para disfrutar del baloncesto, puedan recibir las satisfacciones que este juego les va a dar. Disfrutando.

Para ello es imprescindible que vosotros, los entrenadores que trabajáis con los jóvenes, también disfrutéis. Y que lo hagáis desde todas las vertientes. Pero desde una por encima de las demás. Aquella que os permite aprender para enseñar mejor. No es posible que un chico o chica, que esté siendo entrenado por vosotros, pueda disfrutar si vosotros mismos no lo estáis haciendo. Ese será el camino que os llevará a la respuesta de la pregunta mencionada: ¿Qué les hago hacer?. □

Defensa de los bloqueos directos



[Aíto G. Reneses]

Entrenador del DKV Joventut.

Seguramente el entrenador más innovador de nuestro baloncesto. Comenzó su trayectoria en los banquillos en Badalona, en el "mítico" Cotonificio, en el que estuvo diez años. Después, tras dos temporadas en el Joventut, inició una amplia etapa en el Barcelona en la que logró 9 títulos ligeros, 4 Copas del Rey, 1 Recopa de Europa, 2 Korac, además de 3 subcampeonatos de Copa de Europa, la actual Euroleague, además de varios triunfos menores.

Ha sido elegido en dos ocasiones como mejor entrenador del año (75/76 y 89/90). Tras finalizar su etapa en el Barcelona, en el 2003/04 volvió al Joventut, equipo con el que ha ganado la Eurocopa de la FIBA del 2006, además de clasificarlo para la Euroliga. Ha ganado un bronce con la selección juvenil en el europeo del 79.

La pregunta es si debo enseñar todas las alternativas de defensa del bloqueo directo (BD). Yo prefiero explicar todas pero trabajar bien sólo unas pocas. No me gusta hacer muchas y mal.

Creo que actualmente la táctica está por encima de los fundamentos, y es un planteamiento sobre el que no estoy de acuerdo. Los jugadores reclaman "recetas mágicas", pero éstas sólo son efectivas cuando los fundamentos son buenos. También quisiera destacar que el BD ganó importancia con la implantación de la línea de tres puntos.

La gran mayoría de los BD son de grande a pequeño –para dificultar el cambio defensivo-. Tanto es así –está tan estandarizado- que si el bloqueo no lo pone un poste, no se sabe defender.

El defensor del balón tiene que evitar la canasta fácil antes de preocuparse por el bloqueo. Debe defender el tiro cómodo y la entrada a canasta. Luego podrá pasar el bloqueo de tercero o cuarto si el base no es buen tirador, *diagrama 1*.

También puede pasar de segundo si se trata de un buen defensor y quiere ser más agresivo, pero esta alternativa se trabaja poco actualmente.



FORMAS DE DEFENDER

- 1) Pasar el bloqueo de segundo, tercero o cuarto.
- 2) Ayuda lateral de dos pasos del defensor del bloqueador para evitar la penetración, *diagrama 2*.

Si el botador sigue progresando, el defensor del bloqueador tendrá que ayudar retrocediendo para no alejar-

se mucho de su atacante, *diagrama 3*.

3) Dos contra uno. El objetivo principal es dificultar el pase. En esta situación tres defensores –uno de ellos en el camino del aro- quedarán defendiendo a cuatro atacantes. Es fundamental la comunicación entre todos los defensores, *diagrama 4*.

Si hay una ayuda fuerte puedo salir a la línea de pase

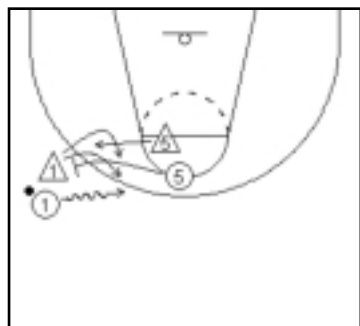


DIAGRAMA 1

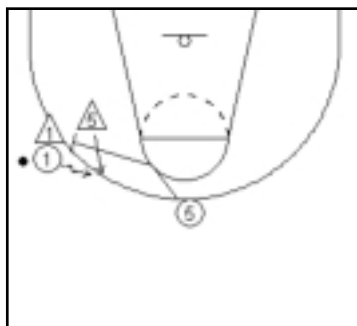


DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 3



de mi atacante para poder recuperar un hipotético pase lento. Establecemos una norma: “no pararse nunca hasta recuperar el balón”.

El defensor que salta al 2c1 lo hace rodilla contra rodilla con su compañero para que el atacante con balón no pueda pasar en medio de los dos.

4) Otra opción es realizar el 2c1 cuando el bloqueador está parado –o se mueve muy despacio– y es el base el que busca el bloqueo. La defensa se anticipa y salta por delante, *diagrama 5*. Los jugadores implicados en el trap deben cerrar las líneas de pase más sencillas: hacia la línea de fondo y hacia la banda contraria.

Creo que lo más oportuno es trabajar una manera de defender el bloqueo y con el tiempo incluir otra para poder combinarlas y así dificultar el trabajo ofensivo del rival.

5) Flash defensivo. Saltamos como en el 2c1 y si



DIAGRAMA 4

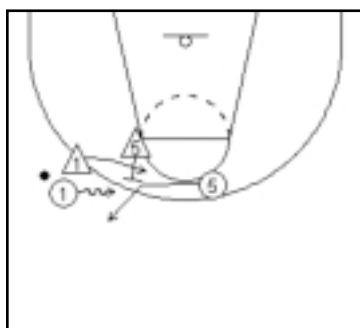


DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 8

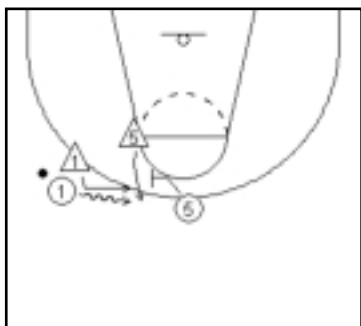


DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 9



DIAGRAMA 10

no conseguimos parar el balón, recuperamos.

6) Negar el bloqueo con un body check y si finalmente se produce, el poste se pega al bloqueador y le desplaza ligeramente para que el base pueda pasar por detrás, *diagrama 6*.

Es importante elegir la forma de defender que mejor se adapte a nuestros jugadores.

El éxito reside en alternar las defensas para no permitir la adaptación del ataque.

7) El base niega el bloqueo y el poste se hunde para ayudar, *diagrama 7*, ó va arriba al 2c1 muy agresivo. El ataque evolucionará acompañando la penetración, *diagrama 8*, o abriéndose para tirar, *diagrama 9 y 10*.

También podrían cambiar el ángulo de bloqueo, *diagrama 11*. En función de estas alternativas la defensa tendrá que ajustar sus movimientos.

Si el ataque juega con mucha velocidad, el defensor



del poste no tendrá tiempo para ver por que lado van a bloquear y puede llegar tarde al 2c1, *diagrama 12*. Este problema lo solucionamos adelantando el trap. De esta manera nos da igual por que lado viene el bloqueo.

8) Podemos también cambiar, *diagrama 13*. Con esta forma de defender se crea un desequilibrio que suele obsesionar a los atacantes forzándoles a cometer errores -zona, falta de ataque, mala selección en la opción ofensiva-. El defensor de (1) debe

de ir delante del poste tras el cambio para que no puedan dar un pase fácil dentro. El defensor interior se quedará con el base y no debe flotar demasiado por miedo a la penetración, porque así permitiría un tiro cómodo. Por ello debe preocuparse sólo de dificultar el posible tiro sabiendo que si le desbordan recibirá las ayudas de sus compañeros.

Intentamos deshacer este desajuste cuando sea posible, sin dejar al base hasta que suelte el balón. □



DIAGRAMA 11

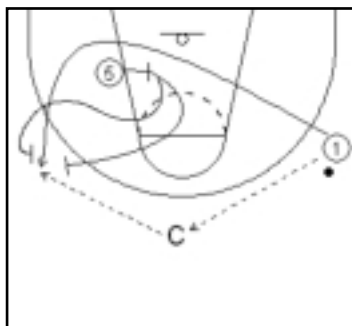


DIAGRAMA 12

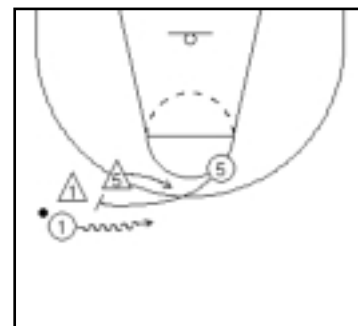


DIAGRAMA 13

ACB 25 ANOS



TIEMPO DE MAGIA

Patrocinadores oficiales ACB:



Patrocinadores técnicos:



MORDO



RACER

Ayudas defensivas sobre un jugador interior



[Pedro Martínez]

Entrenador Akasvayu. Fruto de la prolífica cantera badalonesa de entrenadores, ganó con el Joventut tres campeonatos de España junior. A mitad de la temporada 89/90 sustituyó a Herb Brown al frente del primer equipo y ganó la Copa Korac del 90. Cuatro temporadas en el TDK Manresa le consolidó a alto nivel. Volvió al Joventut pero a mediados de la temporada dimitió. En los años siguientes entrena al Salamanca, Granada, Menorca, Ourense y Tenerife. En el 2002/03 ficha por el Gran Canaria y tras dos temporadas de éxitos es enrolado por el Tau. Tras su cese, es fichado por el Estudiantes. Ganó el bronce en el Europeo del 94 con la selección sub23 y fue elegido mejor entrenador del año en 1994.

Antes de hablar de las ayudas sobre el jugador interior con balón en el poste bajo, es necesario hacerlo del defensor del jugador interior. Debe de trabajar previamente a la recepción del balón. Debe obligar al atacante a un mínimo de desgaste en la recepción con un buen trabajo de anticipación de la línea de pase y forzando a que la recepción sea más alejada de lo que al atacante le gustaría. Debemos pensar que el hecho de tener diseñado un sistema de ayudas cuando el balón llega a un sitio peligroso, no significa que permitamos que el balón llegue con facilidad a esa zona.

También es importante conocer al detalle las características de los jugadores. Antes que nada, de los nuestros. ¿Tienen peso?, ¿Son rápidos para anticipar?, ¿Pueden defender por delante con facilidad?, ¿Intimidan?, ¿Hay alguno bueno defendiendo sin ayudas?.

Posteriormente, de los rivales a nivel individual. ¿Son buenos jugando 1c1?, ¿Con muchos o pocos botes? Y a nivel colectivo.



¿Hacen bloqueos previos al grande para meter el balón dentro?. Como se mueven los demás jugadores después de meter interior o si tienen grandes tiradores de tres, son detalles importantes que pueden variar la estrategia defensiva. También es básico

conocer las características del otro atacante grande. Si juega cerca o lejos o como rebotea en ataque, son factores a tener en cuenta.

La primera situación de ayuda defensiva es un bloqueo de un jugador exterior a uno interior, *diagrama 1*. El

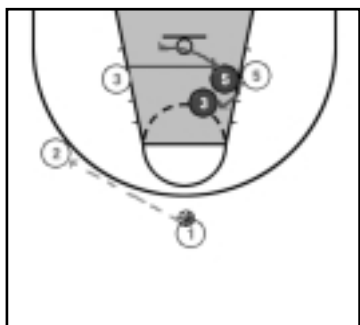


DIAGRAMA 1

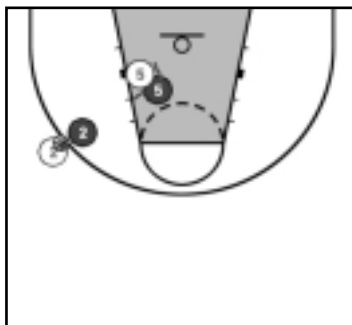


DIAGRAMA 2

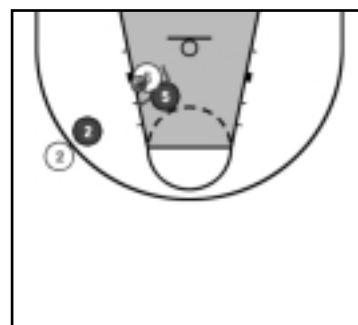


DIAGRAMA 3

defensor de (5) debe pasar el bloqueo anticipándolo y por la línea de fondo. El defensor exterior debe colocarse en la teórica trayectoria del atacante y frenarlo con su cuerpo (body-check). Una vez realizada esta ayuda defensiva persigue a su atacante.

Una vez que (5) esté en el poste bajo, su defensor, salvo que hayamos decidido otra alternativa, debe intentar que no reciba un pase fácil defendiendo tres cuartos por arriba, *diagrama 2*.

Una vez el balón está en el poste bajo podemos realizar diferentes defensas. Una de las más importantes, es defender sin ayudas, sólo con fintas defensivas de los jugadores exteriores pero dejando al ataque la opción de jugar 1c1.

Si debemos realizar ayudas hay varias opciones. Una de las más interesantes es intentar quitar iniciativa al ataque negando un lado al

atacante y obligando a que drible solo en una dirección. En el *diagrama 3* vemos la posición defensiva del defensor de (5) negando el centro y llevando el ataque hacia la línea de fondo. El defensor de (2) no debe permitir un pase de vuelta fácil.

Las ayudas defensivas pueden ser las siguientes. En el *diagrama 4* vemos al defensor de (4) que toma la posición de ayuda en el momento que el balón llega a (5) y antes que inicie el drible. El defensor de (3) debe realizar la siguiente ayuda sobre (4). La coordinación y el trabajo previo son absolutamente clave. Todos los defensores deben moverse a la vez para tener éxito.

En el *diagrama 5* implicamos a más defensores en la ayuda. En el momento que (5) dribla, el defensor de (4) se desplaza para parar el balón y el defensor de (3) hace lo propio sobre (4). Al

mismo tiempo el defensor de (1) se prepara para rotar sobre (3). La ayuda defensiva del defensor de (4) debe ser con los dos brazos arriba, sin saltar para robar el balón; su objetivo es provocar un pase bombeado que permita una buena recuperación de los demás defensores.

Si el balón va a (3) debe llegar el defensor de (1), *diagrama 6*. El defensor de (3) sale de la ayuda y va a defender a (1).

Vemos ahora la rotación con cinco defensores, *diagramas 7 y 8*. En el primer diagrama vemos las rotaciones que hacen los jugadores exteriores. En el segundo diagrama vemos que también puede realizarse una rotación entre los jugadores interiores.

Es importante señalar que para que este concepto defensivo tenga éxito es fundamental la actividad de los jugadores y la comunicación entre ellos. Al mismo tiempo es muy importante la implicación de todos los defensores.

Por ultimo, es importante alternar las situaciones defensivas que realizamos. Es muy bueno tener para una misma situación ofensiva diferentes variables defensivas que no permitan al rival saber de antemano lo que se va a encontrar. □

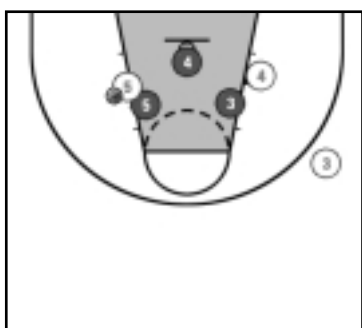


DIAGRAMA 4

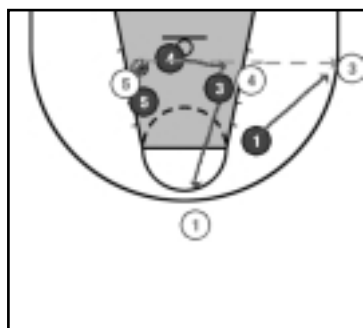


DIAGRAMA 6

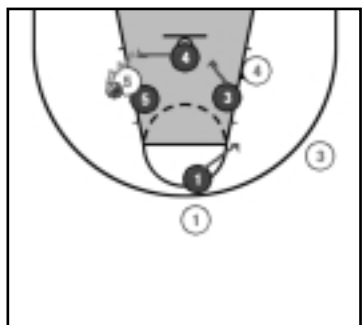


DIAGRAMA 5

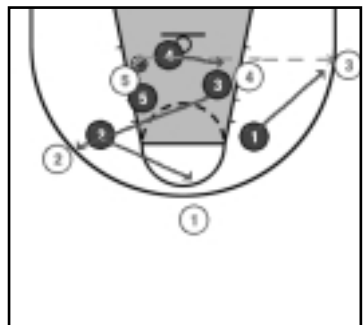


DIAGRAMA 7

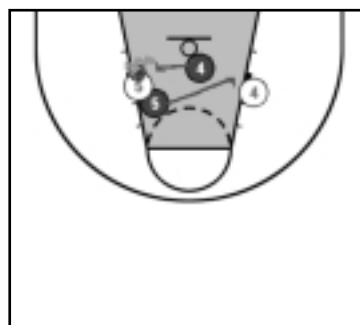


DIAGRAMA 8



Trifón Poch

Entrenador ACB. Dio sus primeros pasos como entrenador en las categorías inferiores del Sant Josep de Badalona y en el 1986 ganó el campeonato de España cadete. Al año siguiente se fue a Gijón para dirigir al equipo de Primera B. En el 88/89 se convierte en ayudante de Gomelski en Tenerife y posteriormente se hace cargo del equipo hasta final de temporada. Del 89 al 92 fue segundo entrenador en el Valvi Girona. Del 92 al 94 estuvo en el Gran Canaria y tras un corto paréntesis en Cornellá, volvió a Girona como ayudante y antes de finalizar la temporada hizo cargo del equipo que dirigió durante seis años. Desde el 2003/04 hasta el 2006/07 estuvo al frente del Etosa Alicante.

Juego con un alero alto

A lo largo de todos estos años entrenando profesionalmente, ha habido una estructura que se ha ido repitiendo en la mayoría de los equipos que he tenido la oportunidad de dirigir. En casi todos he tenido la combinación de un alero alto con un pívot móvil.

El alero, con las particularidades propias de cada jugador, es un jugador de más de dos metros, pero capaz de jugar con naturalidad de cara a canasta, de poner el balón en el suelo sin que el resto del equipo se ponga a temblar. Puede ser un buen tirador de tres puntos, aunque no es una cualidad imprescindible, además de una buena ayuda para el rebote en los dos aros y, por encima de todo, capaz de jugar de espaldas a canasta como un interior.

El pívot, conocido popularmente como el "cuatro", tiene que poder jugar con solvencia en la posición de pívot tanto ofensiva como defensivamente, pero es fundamental que tenga movilidad para correr contraataque y para jugar situaciones como un exterior. Tiene que ser hábil jugando con botes en uno contra uno de cara al aro desde territorio de tres



puntos y además tiene que ser un buen tirador desde esa distancia.

En la descripción de los primeros podríamos situar a Pep Cargol, Jason Sasser, Britton Johnsen, Larry Stewart, Quincy Lewis o Alex Jensen. En la de los

pívots, podemos recordar a Danya Abrams, Paul Portier, Ademola Okulaja, Larry Lewis, Glen Sekunda, Lou Roe, Buck Johnson o Marti Kuisma.

Hay diferentes conceptos que podemos resaltar sobre el aprovechamiento idóneo



DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2

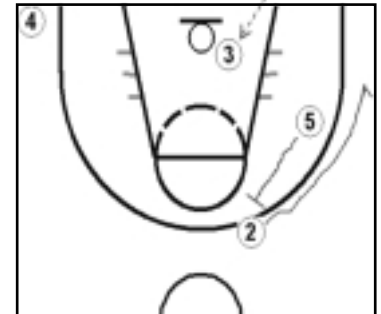


DIAGRAMA 3

de esta estructura. La primera situación en que debemos observar algunos pequeños detalles es en **el contraataque**.

Sin hacer variaciones profundas a las ideas que siempre desarrollo en el orden de contraataque, sí que hay algunos aspectos a retocar, en ocasiones a causa de la misma observación de las características de los jugadores. Hay que saber aprender de ellos. Alguno de esos aleros demostró desde el primer día de entrenamiento una habilidad extraordinaria para correr como un pívot por el centro, pero evidentemente mucho más rápido, y llegando para ocupar el poste bajo y jugar de espaldas al aro.

Tenía que corregir ligeramente nuestras posiciones de llegada, manteniendo los mismos conceptos generales. Un ejemplo podría ser el del *diagrama 1*, en el que el pívot más móvil llega para ocupar el poste alto, mientras que el otro interior llega directamente a lado de ayuda para bloquear al otro alero. Todo con el objetivo de liberar espacio en la zona para el alero alto que ha corrido por el centro llegando para postear.

Otra circunstancia habitual era que el alero cogiera el rebote defensivo. No me importa en ese caso que sea

él mismo el que conduzca el balón hasta el ataque 5c5. Sólo hay que modificar los papeles de algún otro jugador en esa situación concreta. En el *diagrama 2*, vemos como jugamos una opción de bloqueo directo lateral entre el alero alto que ha bajado el balón con bote y el pívot que llega de quinto. El base hace el trabajo de alero y ocupa una posición abierta en lado de ayuda. Es importante que el pívot de poste bajo trabaje sin balón para liberar espacios.

En las situaciones de 5c5 intentamos apoyarnos en varios conceptos. El primero de ellos es **buscar la superioridad física** del alero alto sin más, directamente y sin ni siquiera demasiados movimientos previos de distracción.

Un ejemplo puede ser una situación de fondo que hemos empleado con buena productividad. El alero alto ocupa el centro de la zona en el lado de saque. El base pone el balón en juego. El pívot tirador está abierto en la línea de tres puntos en la esquina contraria al sacador. En lado de saque, el otro pívot bloquea para el alero tirador. Buscamos un pase bombeado para el alero alto aprovechando su ventaja física respecto a un defensor más bajo, *diagrama 3*.

En alguna temporada hemos jugado este mismo fondo colocando al alero alto inicialmente en poste bajo y tras un giro darle un pase sobre el aro para buscar un mate. Todo depende de las habilidades del jugador (3) de la calidad de los pasadores. Hay que adaptarse para sacar el máximo provecho según las características de los jugadores que tenemos, *diagrama 4*.

Otro concepto que utilizamos para generar ventajas con las cualidades de nuestro alero alto es el **provocar o aprovechar cambios en situaciones de bloqueo entre exteriores**, bien sea con el base o con el otro alero.

Poniendo el balón en el poste alto para el pívot bajo, el base va a bloquear al alero alto por línea de fondo. Si jugamos un buen bloqueo podemos forzar un cambio y jugar directamente para el (3) en el poste bajo. Si la defensa del base se hunde para ayudar o se interpone al corte del alero para dar tiempo a su defensor a recuperar la posición, el base se abre rápido para recibir del poste alto y decidir si tiene opción de tirar, de pasar al alero a poste bajo o de jugar por parejas con el pívot, *diagrama 5*.

Dependiendo de la reacción del defensor del alero,



DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 5

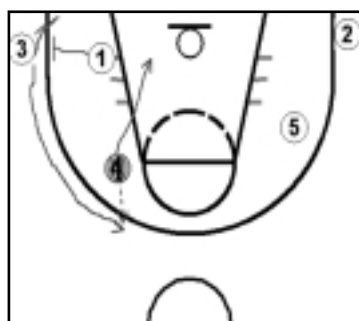


DIAGRAMA 6



éste puede fintar el corte a la línea de fondo y sorprender con una subida a poste alto para recibir mano a mano del pívot, *diagrama 6*.

Es mucho más factible que se produzca una situación de cambio cuando el bloqueo se realiza entre los aleros. Hay equipos que lo hacen de manera habitual, como norma en su defensa individual.

Se trata de aprovechar esa reacción de cambio para llevar a nuestro mejor tirador a una siguiente situa-

ción de bloqueo, defendido por el alero menos móvil, mientras que dejamos todo el espacio en la zona para que el alero alto pueda postear contra la defensa del alero pequeño.

Cortes de aleros sobre los pivots en poste bajo. (3) bloquea para (2) y la defensa de los aleros cambia. El escolta tirador busca el bloqueo sobre (5), estando defendido ahora por el alero menos móvil. Mientras tanto en el otro lado el pivot tirador se abre llevándose a su defen-

sor para dejar el aclarado en la zona para (3) defendido por el alero pequeño, *diagrama 7*.

Esta puede ser otra situación de bloqueo entre aleros para forzar un cambio y buscar la continuación interior de (3), con superioridad física sobre su defensa, o la salida para el tiro de (2), con superioridad de ritmo sobre la suya tras quedarse con el defensor de (3), *diagrama 8*.

El tercer concepto en que nos apoyamos para jugar surge de los **bloqueos entre (3) y (4)**. En estas situaciones queremos que el alero trabaje sobre todo el rodeo, el atacar el aro continuando el corte o, en caso de recibir abierto botar con agresividad para la bandeja. En cualquier caso la continuación de (4) debe ser abierta para conseguir diferentes objetivos: buscar el tiro de tres puntos, atraer a su defensa para dejar espacios a los demás, jugar con botes de cara contra su defensor si éste recupera. Esta idea nos sirve tanto en los bloqueos indirectos como en los directos.

(3) utiliza el bloqueo de (4) para rodear y cortar duro hacia el aro mientras su compañero continúa abierto a la esquina. El base busca con bote la mejor línea de pase para el pívot tirador, *diagrama 9*. □

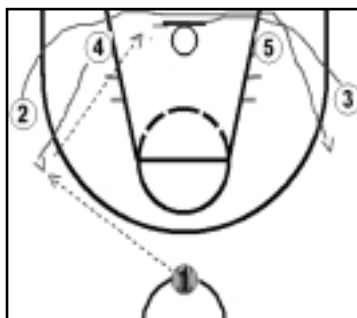


DIAGRAMA 7

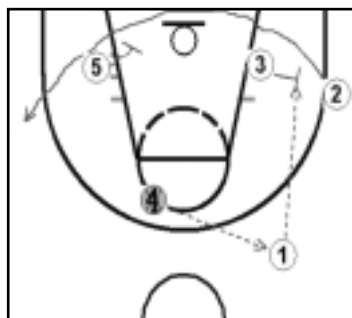


DIAGRAMA 8

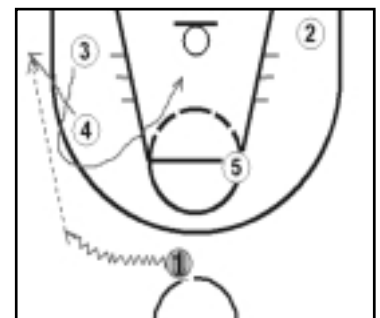


DIAGRAMA 9

Atacar desde la penetración

Saber aprovechar los desajustes defensivos provocados por las penetraciones de la pelota en la zona (en bote o en pase, según las características de cada jugador o de cada equipo) se ha convertido en una de las asignaturas fundamentales en cualquier buena escuela de baloncesto.

La capacidad de pasar la pelota (elección del compañero adecuado-elección del tipo de pase y su ejecución) en movimiento es una característica propia de los mejores jugadores, los que, como solemos decir, “*hacen mejores a sus compañeros*”; saber “ver” mientras se está atacando la canasta a un número alto de compañeros, utilizar pases laterales en ambos lados del cuerpo, hacer llegar la pelota justo a las manos del hombre apropiado es

sobre todo cuestión de talento individual, aunque se trate de técnicas del juego que se pueden mejorar, lentamente, con práctica y aplicación. Sin

embargo, saberse colocar sin balón en los sitios más adecuados en función de la posición de los defensores y de su reacción al ataque llevado por

el hombre-balón, es un “arte” que se aprende y se emplea exclusivamente con repetición y concentración, y obviamente... ¡¡muchos errores!!



[Sergio Scariolo]

Entrenador Unicaja Málaga. Ha sido campeón de la Lega Scavolini en la temporada 89/90; campeón de Liga ACB dirigiendo al Real Madrid en la temporada 99/2000, y en dos ocasiones campeón de la Copa del Rey, con el Tau en la temporada 98/99 y con el Unicaja en la temporada 04/05. Entrenador del Año en Italia (93/94) y en España (99/2000). Ha ganado la liga ACB en la temporada 05/06 con el Unicaja, equipo con el que alcanzó la Final Four de la Euroliga del 2007.

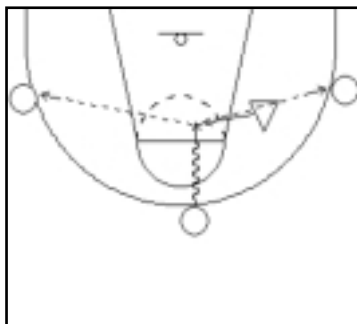


DIAGRAMA 1

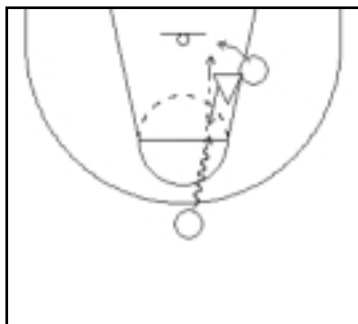


DIAGRAMA 2

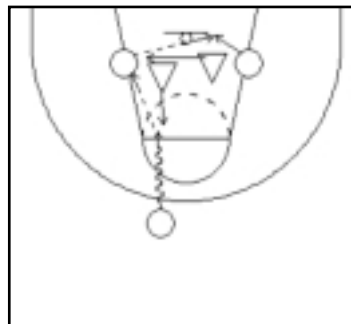


DIAGRAMA 3

Destacaría un par de aspectos importantes:

1) Cada vez hay jugadores más altos, con brazos más largos, más atléticos, que parece puedan llegar a todos los balones: si no se aprovecha totalmente el espacio a disposición, se favorece la labor defensiva; me gusta que mis jugadores aprendan a ocupar todo el campo ofensivo para dificultar el trabajo de ayuda y recuperación de los defensores. Además trabajaremos para que nuestros hombres aprendan a “percibir” el sentido de los espacios, manteniendo distancias entre ellos que dificulten las rotaciones y faciliten la posibilidad de tirar, un segundo antes de que llegue el defensor.

2) Cuanto mejor sea nuestro trabajo en los entrenamientos, las características individuales de los jugadores que elegimos son muy importantes: si queremos

“abrir el campo” y disponerlos con cuatro jugadores en el perímetro, pero uno de ellos no es mínimamente peligroso (si lo es sólo potencialmente puede que sea nuestra labor animarle y desarrollar ese potencial), no conseguiremos un resultado mejor que colocarnos con tres hombres exteriores y dos interiores: al menos, cada uno estará en un sitio donde si le llega el balón podrá hacer algo...

De todas formas vamos a examinar ambas disposiciones ofensivas, tres fuera/dos dentro y cuatro fuera/uno dentro.

FINALIZACIONES DE ATAQUE CON TRES FUERA Y DOS DENTRO

► Penetración del hombre central

Aprovechamos su capacidad para jugar el 1c1. Dos

postes bajos. Los aleros abren el campo situándose más allá de los 6,25 m. y en el espacio comprendido entre la línea de fondo y la prolongación del tiro libre. De esta manera las recuperaciones de los defensores serán muy largas y el pasador tendrá dos líneas de pases interiores y dos exteriores, *Diagrama 1*.

▼ INTERIORES:

1) Si el defensor del poste ayuda a la penetración, ocupar una posición que le permita jugar con un pivote –importante tener los pies en movimiento- o en caso de 2ª ayuda, recibir y doblar al atacante liberado con esa segunda ayuda, *diagramas 2 y 3*.

2) Si el defensor del poste aguanta sin ayudar, el poste puede abrirse a buscar un tiro de 3 ó 4 metros. Esto depende de las características de nuestros pivots, *diagrama 4*.

▼ EXTERIORES:

El alero que recibe, amenaza el aro para provocar la

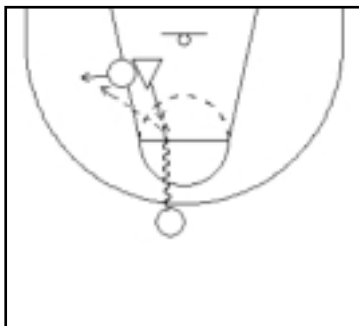


DIAGRAMA 4

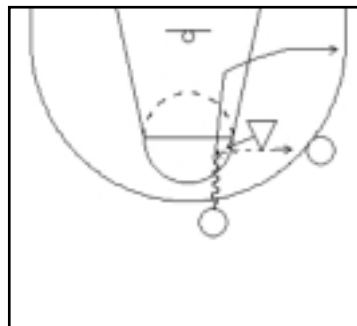


DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 8

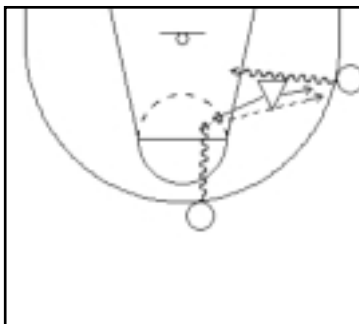


DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 9

recuperación y poder romper al defensor: puede tirar, pasar al poste bajo o penetrar por segunda vez para aprovechar el desequilibrio del defensor que recupera, atacándole por la pierna adelantada, *diagrama 5*. El penetrador, después de penetrar, se abre a la esquina del lado hacia el que ha pasado: si su defensor se ha quedado en la zona podrá recibir y tirar, *diagrama 6*; o cortar hacia la esquina opuesta si su defensor sigue con él, *diagrama 7*.

Si la defensa se “cierra”

mucho sobre el penetrador, podemos utilizar un bloqueo del poste al defensor que flota para que el alero reciba. Después de bloquear el poste intentará recibir dentro de la zona- ¡no el poste bajo!- para recibir del alero que no ha tirado, *diagrama 8*.

Si el penetrador dobla en un lado donde ya hay dos exteriores, se irá a la misma esquina del lado de donde proviene. Si el alero penetra por el centro, el interior busca el balón dentro de la zona. Si la defensa de los

exteriores flota, hará un bloqueo para facilitar el tiro con uno o dos pases, *diagrama 9*. El bloqueador buscará el contacto con su defensor dentro de la zona para recibir allí, *diagrama 10*. Si después de la primera penetración no hay un tiro porque ha habido una rotación defensiva, damos un pase más, *diagrama 11*. Si no hay tiro porque el defensor ha recuperado, buscamos una segunda penetración, *diagrama 12*.

Evidentemente, la presencia de dos jugadores en la

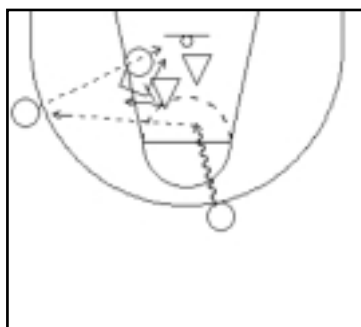


DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 13

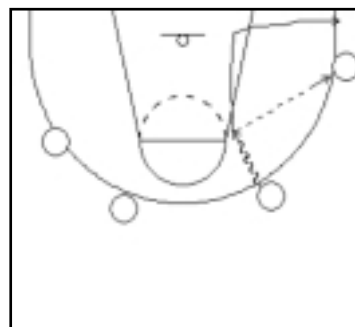


DIAGRAMA 16



DIAGRAMA 11

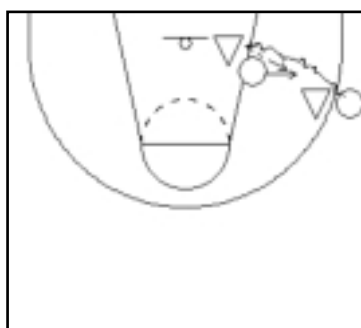


DIAGRAMA 14

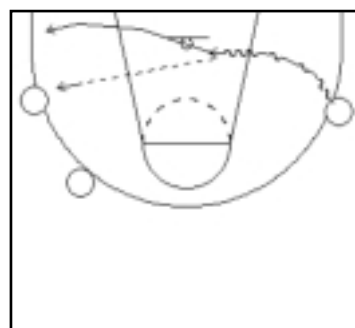


DIAGRAMA 17



DIAGRAMA 12



DIAGRAMA 15

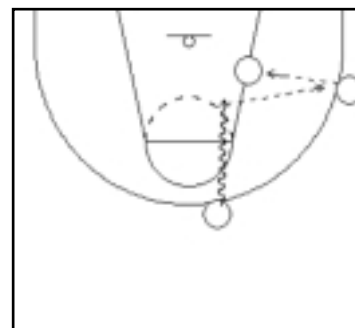


DIAGRAMA 18

pintura dificulta las penetraciones por la línea de fondo; sin embargo, si la defensa niega el centro y anticipa por arriba el poste bajo, sí se puede producir una buena posibilidad para ello, *diagrama 13*, aprovechando una especie de bloqueo del propio poste bajo. Si el pivó puede tirar de 3 ó 4 metros, se puede intentar una penetración al fondo haciéndolo subir hacia fuera el poste bajo después de haber atraído a su defensor, *diagrama 14*.

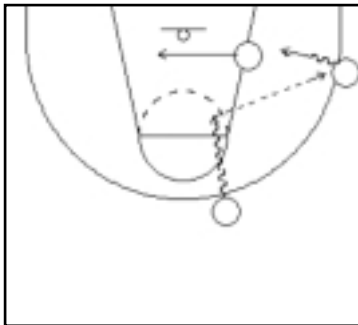


DIAGRAMA 19

CUATRO EXTERIORES Y UN INTERIOR

Los espacios que ofrece esta colocación para las penetraciones perimetrales son claramente superiores; sin embargo, habrá un jugador más en el arco de 6,25, con lo que las distancias entre ellos serán menores: es algo más difícil aprender estos movimientos para mantener los espacios correctamente, y el riesgo de acercarse demasiado unos a otros, facilitando las rotaciones, es más alto.

Es también clave el principio de llenar las esquinas, *diagrama 15*; el penetrador decidirá hacia qué esquina correr tras el pase hacia fuera, eligiendo el mismo lado del pase si sólo hay un jugador en ese lado, *diagrama 16*, o si la penetración a la línea de fondo sigue un pase a la esquina opuesta,

diagrama 17. El pivó elegirá si posteará en la pintura y buscará el pase, o aclarar inmediatamente, *diagrama 18 y 19*.

El exterior que recibe el pase doblado en la esquina puede pasar al pivó, intentar una segunda penetración al centro o sencillamente subir con un par de botes, liberando espacio en la esquina para la salida del penetrador, *diagrama 20*.

Si el doblaje se produce tras una penetración al centro o al fondo, no a la esquina sino hacia arriba, el penetrador encontrará sitio en el mismo lado de donde provenía, *diagramas 21, 22 y 23*. Se mantiene obviamente firme el principio de pasar rápidamente la pelota en sentido opuesto a las rotaciones defensivas que se puedan producir, hasta encontrar un compañero abierto para un tiro, *diagramas 24 y 25*.

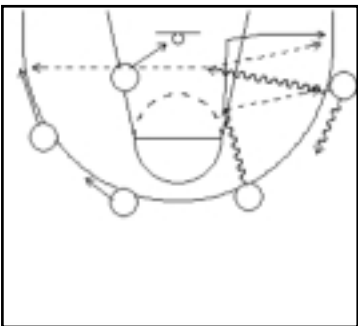


DIAGRAMA 20

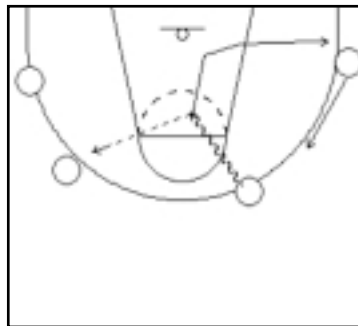


DIAGRAMA 22

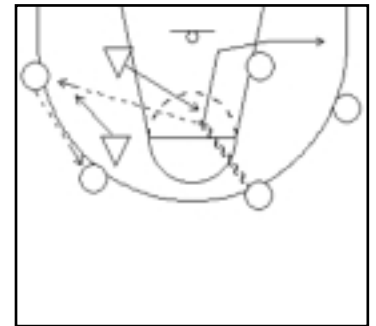


DIAGRAMA 24

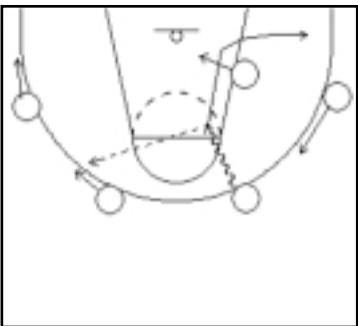


DIAGRAMA 21

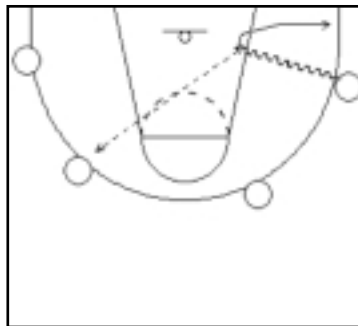


DIAGRAMA 23

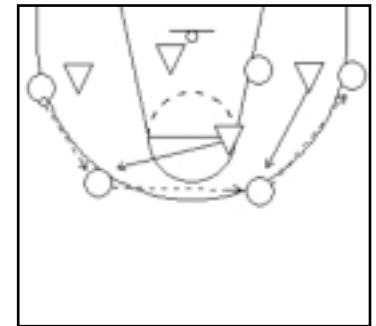


DIAGRAMA 25

Como aprender a leer el juego en categorías de formación



Lluís Riera

No sirve de nada quedar campeones con un equipo de formación determinado si esto no demuestra la mejora individual y colectiva durante toda la temporada. La categoría infantil es una categoría atractiva ya que es la primera que presenta un Campeonato de España de clubes y este evento te ayuda a conducir el equipo en un club como el Joventut Badalona.

En toda la etapa infantil, los jugadores están en una edad de cambio físico y personal y este hecho lo hemos de tener en cuenta cuando se planifica la temporada. Es importante tener paciencia con el trabajo sin querer correr para un triunfo inmediato. Hemos de ser conscientes que hace falta estabilizar los fundamentos deportivos y, al mismo tiempo, los valores de equipo y trabajo y, para esto, es imprescindible un trabajo a largo plazo. Esto puede provocar dudas en el entorno y en los propios jugadores ya que el fruto no es tangible, pero los entrenadores hemos de transmitir esta confianza en el método, el trabajo y en el propio equipo.

Nosotros somos partidarios del juego libre por conceptos sin sistemas ni aberturas de juego. No usamos aun ningún bloqueo ni directo ni indirecto ya que la com-



plejidad y la riqueza del juego por espacios ya es suficiente para plantear la temporada. El contraataque, las finalizaciones en superioridad y las transiciones es nuestro recurso ofensivo más común. En defensa, procuramos reflejarnos en el modelo de nuestro primer equipo. Queremos una defensa individual agresiva a pesar que en muchas ocasiones es menos competitiva que otras, pero nos hace mejor a los jugadores ya que les proporciona más libertad de decisión. Es importante la colocación de todos los defensores en el campo para realizar ayudas y rotaciones llegando a todos los

tiros, aguantando las divisiones y cerrando correctamente el rebote.

En el aspecto defensivo sí que introducimos algunas estrategias basadas en el 2c1 que nos dan algún recurso que nos permita incrementar nuestro nivel competitivo.

Consideramos fundamental la mejora técnica de los jugadores pero ésta ha de ser completa. Esto significa que el jugador además de ejecutar un gesto técnico determinado ha de aprender por qué, cuándo y para qué usa un determinado recurso. Es decir ha de saber usar el fundamento. Entendemos, por tanto, que todo

Entrenador Superior. Comenzó en las categorías inferiores del Col·legi Casp y CB Grup Barna de Barcelona. En la temporada 03-04 es entrenador ayudante en el infantil de Joventut que se proclama Campeón de España de la categoría. Las temporadas 05-06 y 06-07 es entrenador del Infantil A del Joventut consiguiendo el subcampeonato y campeonato de España respectivamente. Las tres últimas temporadas, además, ha sido responsable de scouting del Joventut en categorías de base.

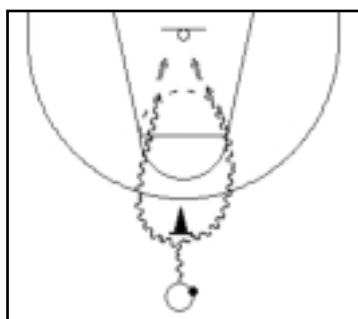


DIAGRAMA 1

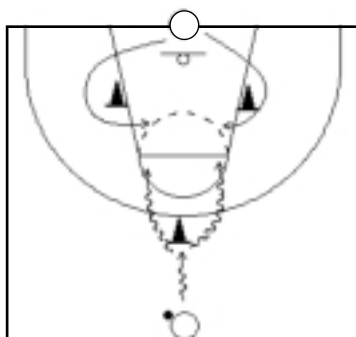


DIAGRAMA 2

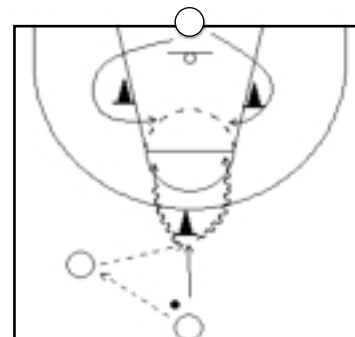


DIAGRAMA 3



aprendizaje ha de ser:

✓ *Activo.* El jugador participa para mejorar su acción técnica y por entender el juego

✓ *Constructivo.* El jugador aprende en base a experiencias anteriores. La dificultad ha de ser progresiva en base a aquello que el jugador ya sabe hacer.

✓ *Significativo.* El jugador ha de entender porque utiliza un fundamento determinado.

Vamos a ejemplificar el trabajo en tres conceptos: dos ofensivos y uno defensivo.

En todos los conceptos, el ejercicio parte de un trabajo sencillo con pocas variables a un trabajo complejo donde se van añadiendo atacantes, defensores o tareas. Estas últimas pueden ir antes o después de la acción principal, o pueden ser aquellas que nosotros llamamos condicionadas. Estas tareas son aquellas donde el defensor ha de hacer una determinada acción y su atacante leerla y ejecutar aquella acción que le produzca más ventaja.

Como veremos, se producirá una situación lo más real posible pero limitando el número de variables que el jugador ha de escoger. La libertad total en un jugador de formación puede llegar a provocar el caos en el aprendizaje y, consideramos que es bueno para la formación, ir aumentando progresivamente la dificultad de lectura.

El primer concepto es “superar a un defensor en carrera viniendo frontalmente”. El atacante al llegar al primer defensor puede efectuar una acción de finta del cuerpo, de finta de pies, de finta el balón o de cambio de mano. Vamos a suponer que el primer defensor está a la altura del cono y enfocaremos nuestro trabajo en la lectura del segundo plano. El primer ejercicio es 1c0 sencillo partiendo de medio campo, *diagrama 1*.

Añadimos un defensor condicionado a pasar por detrás de uno de los conos colocados a dos laterales de la zona. Ésta es una buena manera de forzar al atacante a leer el espacio en velocidad y de tomar decisiones correctas tomando el lado de salida que más ventaja genera. En caso de decisión incorrecta también el jugador puede corregir cuando éste ha iniciado su división hacia el aro, *diagrama 2*.

En este mismo ejercicio se le puede añadir un pasador, *diagrama 3*, o bien también cambiar la orientación del ejercicio, *diagrama 4*, que hace más difícil la acción y menos rigidez en la formación del jugador ya que de esta manera enriquecemos las situaciones que debe leer.

Finalmente podemos enlazar esta situación con un pase a un jugador exterior, en caso de necesitarlo, para crear otra situación de 1c1 o de 1+1c1, o sea: 1c1 con un pasador, *diagrama 5*.

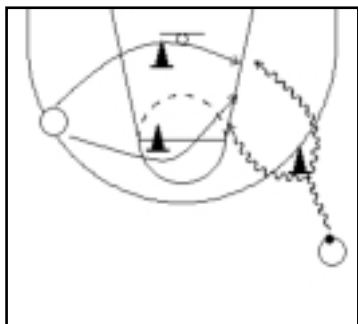


DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 5

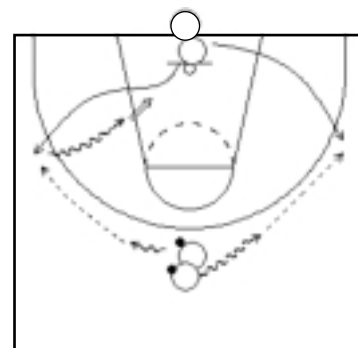


DIAGRAMA 6

► Supongamos que vamos a trabajar la “recepción de un jugador exterior en la posición de perímetro”. Podemos desglosar el concepto en la finta previa o el juego sin balón, en la parada o arrancada sobre recepción en función de la ventaja tomada sobre la defensa, o en la acción posterior a la recepción buscando un tiro, una división hacia el aro o bien pudiendo conectar con un compañero.

La primera rueda propuesta seguro que es conocida por muchos entrenadores. Pero consideramos que es bueno para los jugadores no proponer solamente un ejercicio tras otro sino basar nuestro aprendizaje en el trabajo de un ejercicio al que vamos añadiendo variables y dificultad dentro de la misma sesión. Es importante:

- Que el jugador con balón abra el ángulo de pase abriendo la mano cercana hacia la recepción
- Que la pareja actúe con timing (compenetración)
- Que el jugador sin balón cambie el ritmo y no siempre de la misma manera (cambie los pies de la defensa, vaya directo hacia fuera, pare, mire balón y arranque...)

En este ejercicio, los jugadores que recibir salen desde debajo de la canasta y los pasadores están en posición central, *diagrama 6*.

Empezamos a incrementar la dificultad del ejercicio. El paso importante de 1c0 a 1c1 es la introducción de la defensa condicional.



da. En este caso vamos a colocar un defensor encima de nuestro atacante. Este último debe pasar rodeando el cono por delante o por detrás, y la defensa ha de hacer la misma acción persiguiendo el atacante. Esta acción de es fácil lectura por parte del atacante, *diagrama 7*.

Posteriormente, añadimos que el atacante no tiene la obligatoriedad de pasar por detrás del cono pero el defensor sí. Entonces lo que debe hacer el atacante es aprovechar la ventaja que le da el defensor, *diagrama 8*. En el caso expuesto, si el defensor intenta robar el balón por arriba, el atacante aprovecha la verticalidad hacia el aro, *diagrama 9*.

Podemos también añadir reacciones posteriores al 1c0 del exterior. Éste pasa el rebote al mismo pasador y va a recibir al lado contrario, *diagrama 10*. Es importante

añadir nuevas variables al ejercicio. Por ejemplo, podemos hacer que el pasador se pueda desplazar libremente por el perímetro (nunca despacio sino siempre con cambios de ritmo) y cuando recibe el atacante ha de leer y buscar un espacio para recibir al exterior. Recordamos que el rebote no se baja para el posterior pase. Se puede enlazar también con situaciones de 2c0 como pasar y puerta atrás.

También podemos hacer jugar un 1c1 a lado contrario con ventaja ofensiva, *diagrama 11*.

El tercer concepto es defensivo. Este año, en el equipo infantil del Joventut, tenemos preparados una defensa de 2c1 por delante los jugadores interiores de los rivales en caso de que estos reciban en el poste bajo El concepto de defensa colectiva a trabajar es 2c1 al poste bajo.

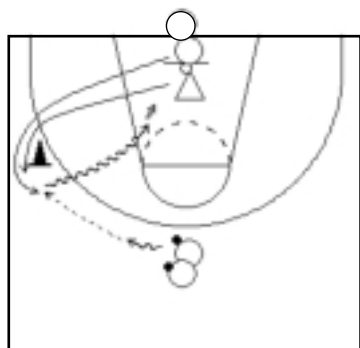


DIAGRAMA 7

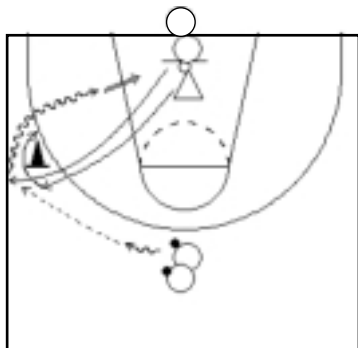


DIAGRAMA 8

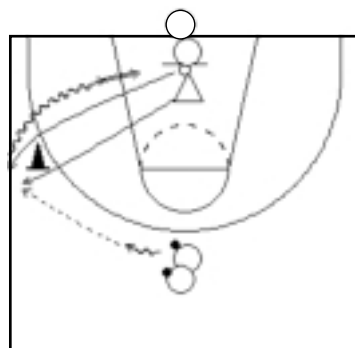


DIAGRAMA 9

Nuestra idea es saltar al 2c1 desde la posición central cuando su jugador interior reciba el balón. El resto de jugadores ajustan sus posiciones para evitar ventajas en una posible rotación. Somos partidarios de que nuestros equipos jueguen este tipo de defensas donde no existe rigidez para tomar decisiones sino que éstas dependen en gran parte de la iniciativa de los jugadores. Y además, hacemos que los jugadores decidan y lean en función de la decisión de otros compañeros.

Se trata, por tanto, de activar un proceso de acción y reacción constante de todo el equipo. Lógicamente, nunca en la categoría infantil marcaremos con rigidez las posiciones de ejecución de los ejercicios. Todos los jugadores hacen de todo.

La primera fase del ejercicio es con un atacante con balón en el exterior y otro en el interior, *diagrama 12*. Colocamos el defensor que saltará al 2c1 en posición central como si estuviera defendien-

do a un atacante representado por un cono. El defensor ha de estar en constante movimiento de pies (fintas cortas) para poder reaccionar rápidamente, ha de colocarse correctamente para poder "visionar" todo el juego (a pesar de estar atacado por nadie) y debe utilizar las manos en el 2c1. Un posible enlace de esta acción es cuando el interior devuelve el balón al exterior; la defensa rápidamente pasa al centro de la zona como si fuese a hacer la posterior rotación y luego cambia la situación del ejercicio transformándose en un 3c0 exterior, invirtiendo balón para dividir por el espacio.

En la progresión del ejercicio, añadimos un segundo pasador en posición central, *diagrama 13*. La acción es la misma pero cuando el interior saca el balón hacia fuera se invierte el balón y el defensor que había saltado al 2c1 ha de recuperar para jugar 1c1. No hay pase directo a la posición central ya que se produce demasiada ventaja.

Añadimos ahora las rotaciones del lado contrario, poniendo un segundo defensor, *diagrama 14*. Ahora sí que el balón puede ir directo con skip pass a los dos atacantes produciéndose un 1c1 cuando se invierte el balón. El defensor que hace el 2c1 se dirige al lado contrario pudiendo ayudar en caso de que el atacante con balón supere a su primera defensa.

Los tres últimos pasos son añadir un atacante en el lado contrario y jugar 2c2 final; añadir un defensor al jugador interior y permitir los 1c1 de este jugador, y finalizar el ejercicio con 3c3 y añadir un defensor al primer pasador y jugar 4c4 con la obligatoriedad que llegue un balón interior, *diagrama 15*.

Para terminar, es importante que los entrenadores seamos conscientes que no solamente en la categoría infantil, sino en el resto de las categorías, la mejora del jugador es algo integral, no solamente técnica sino también táctica de los fundamentos. Hay que enseñar al jugador a pensar. □

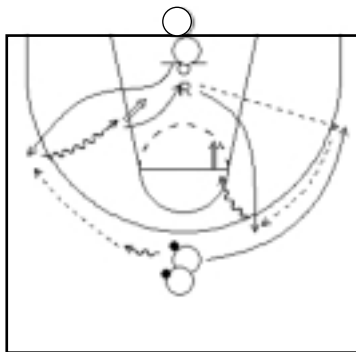


DIAGRAMA 10

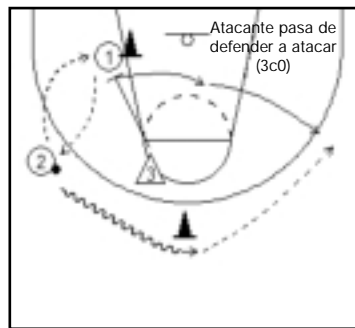


DIAGRAMA 12

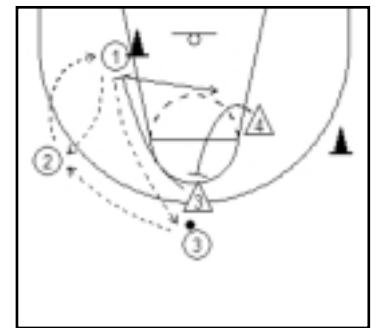


DIAGRAMA 14

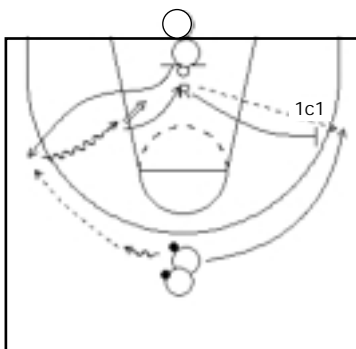


DIAGRAMA 11

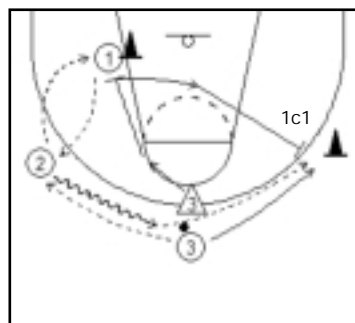


DIAGRAMA 13

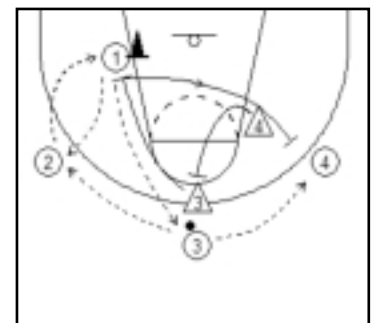


DIAGRAMA 15

Planificación estratégica del campeonato de España Sub-20

El objetivo del presente artículo es presentar de forma general, aquellas decisiones previas al campeonato que tuvimos que tomar con el objetivo de poder competir lo mejor posible durante el mismo.

El campeonato consiste en una competición de 2 grupos de 4 equipos, jugado en sistema de liga cada grupo, para posteriormente enfrentarse los primeros en la final y los segundos por el tercer y cuarto puesto. Es decir, se juegan cuatro partidos en cuatro días.

Los objetivos que nos planteamos a la hora de acudir a dicho campeonato eran competir lo mejor posible durante todos los partidos, tratando de reflejar el trabajo realizado a lo largo del año con jugadores de formación, y alcanzar la final del campeonato.

De la experiencia del año pasado obtuvimos algunas conclusiones que nos hicieron plantear el campeonato de una manera muy concreta. Dichas conclusiones apuntaban al hecho de que el campeonato se juega a final de temporada y son cuatro partidos seguidos. Esto conlleva que los jugadores lleguen al mismo con una gran fatiga y cansancio acumulado.



Además, los jugadores se encuentran en un momento complicado desde el punto de vista de sus estudios (el campeonato coincide con los exámenes finales), al tiempo que acumulan muchos entrenamientos (la mayoría de los jugadores en estas edades ya simultanean entrenamientos con el primer equipo o con entrenamientos específicos).

► Preparación del campeonato

La competición la preparamos durante las 4 semanas anteriores. Durante las mismas, se compatibilizó el trabajo en cancha con el trabajo de preparación física, evolucionando éste desde una situación de volumen (5 sesiones a la semana) a una situación de poco volumen y gran especificidad (2-3

sesiones de 45 minutos). Durante este tiempo, bien porque había jugadores implicados en otras competiciones, o bien porque había jugadores lesionados, tan solo se trabajó durante 6 días con el equipo entero.

Dadas las circunstancias previas señaladas y las características de nuestro equipo (jugadores de categoría junior y senior de diferentes equipos), buscamos plantear un juego ofensivo basado fundamentalmente en el talento de nuestros jugadores. Nuestras prioridades ofensivas fueron las siguientes:

- Fomentar el trabajo de rebote defensivo y contraataque.
- Potenciar el juego en transición y el "juego roto", de tal manera que nuestros jugadores aprovecharan sus virtudes ofensivas.
- Búsqueda del balón interior por encima de cualquier otra situación.
- Obtención de ventajas a partir del 1c1 de nuestros jugadores y del bloqueo directo, y tratar de mantener dichas ventajas.

Por ello, nuestro menú táctico ofensivo estaba basado fundamentalmente en la utilización de un juego por conceptos, tanto para individual como contra zona, que



[Pablo Borrás]

Entrenador de Baloncesto en el Club Estudiantes, Campeón de España Sub-20, Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Profesor de Universidad UCJC.



[Alberto Lorenzo]

Entrenador Superior de Baloncesto, Campeón de España Sub-20 MMT Estudiantes, Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

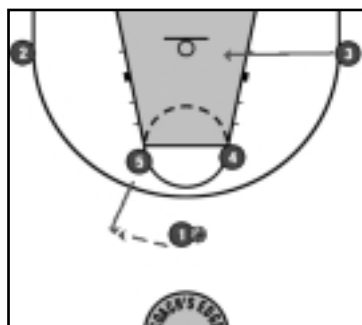


DIAGRAMA 1

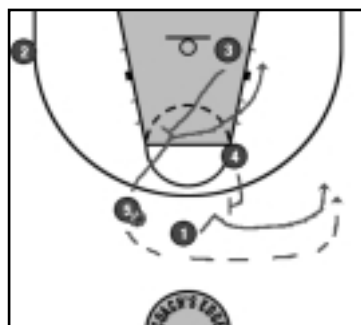


DIAGRAMA 2

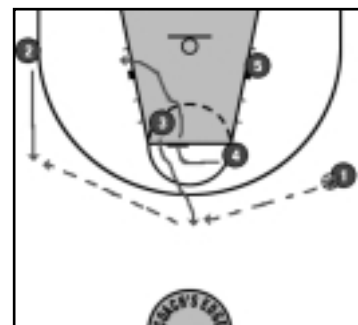


DIAGRAMA 3



habíamos estado utilizando durante todo el año. Éste se construía a partir del juego de transición, con una prioridad clara que consistía en jugar un balón interior.

Por otro lado, también decidimos incluir algunas situaciones ofensivas concretas que nos permitiesen alcanzar un objetivo determinado durante la competición. Así, por ejemplo, con el objetivo de dar el balón a un jugador interior concreto, utilizamos la siguiente situación, *diagramas 1, 2, 3 y 4*.

Del mismo modo, si nuestro objetivo era potenciar las posibilidades de nuestros jugadores exteriores, utilizamos esta situación, ofreciendo opciones para postear, para jugar 1c1 o para tirar tras bloqueos indirectos, *diagramas 5, 6, 7 y 8*.

Sin embargo, también teníamos claro que a lo largo del campeonato y, por las cuestiones comentadas, íbamos a necesitar sistemas cada vez más sencillos, que no tuviesen a los jugadores tan encorsetados. Por otro lado, dadas las características de nuestro equipo, probablemente íbamos a tener que atacar mucho contra defensas zonales.

Estas dos circunstancias nos llevaron a plantear algunas opciones ofensivas muy sencillas en las que, a partir de la utilización de un bloqueo directo, pudiésemos generar y mantener una ventaja ofensiva que favoreciese a nuestros jugadores.

Así, por ejemplo, en los últimos partidos utilizamos situaciones tan sencillas como la de bloquear previamente al bloqueador, jugando un bloqueo directo central entre el pívot y el base. En función del pívot que subiese a bloquear, modificamos el juego entre postes, subiendo a veces a cabecera el pívot contrario, o escondiéndose, *diagrama 9*.

Contra zona, además del juego libre, también optamos por generar algunas situaciones sencillas, en las que a partir de un bloqueo directo, pudiésemos jugar con alguna ventaja y favorecer la toma de decisión de nuestros jugadores. Dicho bloqueo directo, en algunas ocasiones, era en cabecera, entre los dos jugadores defensores, o a

veces, planteamos jugarlo sobre el segundo defensor, una vez que la zona se había decantado hacia un lado, para jugar una sobrecarga por la espalda de la defensa, *diagramas 10 y 11*.

Desde el punto de vista defensivo, no planteamos algunas defensas especiales para el campeonato, sino que mantuvimos situaciones defensivas ya utilizadas a lo largo del año, tratando de simplificar un poco más el trabajo de nuestros jugadores. De esta forma, planteamos tres tipos de defensa individual. Éstas diferían en la forma de defender los bloqueos directos: bien con flash defensivo vertical pasando por delante el defensor del jugador con balón, bien con situaciones de 2c1, o bien con situaciones de cambios. Otra diferencia era la forma de defender los balones interiores: bien con situaciones de ayudas de los exteriores, o bien con situaciones de 2c1 por la línea de fondo.

Defendiendo en todo el campo, también teníamos algunas variaciones de la defensa individual. Éstas variaban a partir de la defensa del jugador que sacaba. Así, su defensor podía presionar el pase, para después pasar a una zona press, o bien podía ponerse de espaldas para evitar la recepción de algún jugador en concreto, o bien podía colocarse a la altura de medio campo para realizar un 2c1 al jugador con balón.

► **Preparación de los partidos**

Ya en la competición, también nos planteamos evolucionar en la

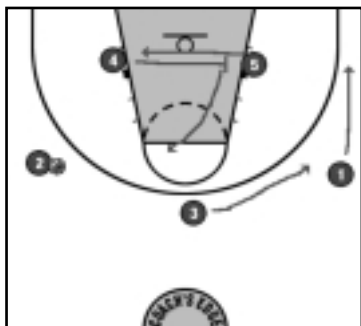


DIAGRAMA 4

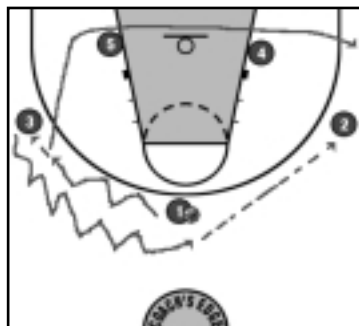


DIAGRAMA 5

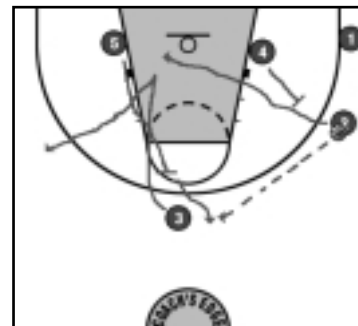


DIAGRAMA 6

preparación de los partidos, tanto desde el punto de vista táctico y estratégico como desde el punto de vista físico y psicológico. A grandes rasgos, a nivel ofensivo fuimos planteando situaciones cada vez más simples y poco estructuradas, mientras que desde el punto de vista físico y psicológico fuimos haciendo más hincapié en su importancia y correcta utilización.

Comenzamos preparando los partidos dando mucha información del equipo rival, tanto de sus

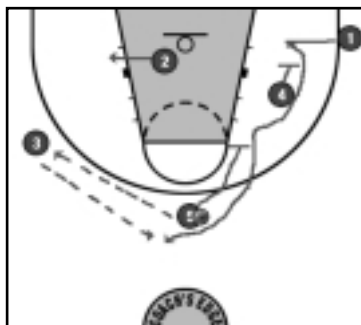


DIAGRAMA 7

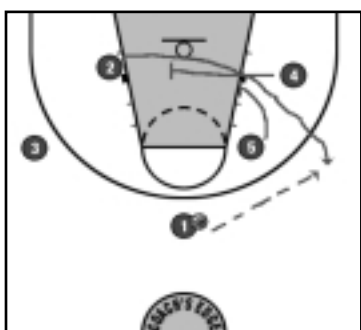


DIAGRAMA 8

jugadores como de sus opciones ofensivas y defensivas. Esta información se transmitía fundamentalmente en el entrenamiento previo de la mañana. En la charla pre-par-

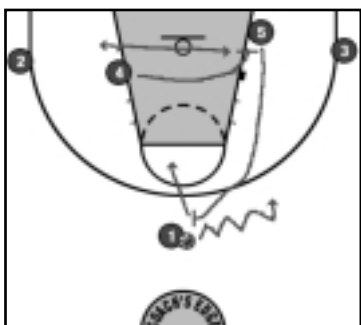


DIAGRAMA 9

tido recordábamos algunos aspectos muy concretos y, sobre todo, analizábamos nuestros puntos fuertes y aquellos puntos débiles que debíamos reforzar.

Esta información fue disminuyendo a lo largo del campeonato especialmente por dos motivos. En primer lugar, porque los jugadores acumulaban cansancio y, en segundo lugar, porque los jugadores ya se conocen suficientemente (muchos llevan enfrentándose entre sí desde infantiles). De tal manera, que en el último partido fundamentalmente la información fue más de carácter motivacional, fomentando la confianza y la cohesión del grupo.

Lógicamente, a medida que avanzaba el campeonato, las medidas de recuperación post partido iban adquiriendo más importancia (dieta, descanso, medidas fisioterápicas, estiramientos, calentamiento,...), así como las pequeñas estrategias psicológicas que utilizamos (charlas individuales, fomentar las reuniones y actividades de grupo, actividades lúdicas, identificar al grupo con una idea-concepto,...).

Conclusiones

Como conclusión final, quisiéramos destacar dos cuestiones fundamentales.

Por un lado, el campeonato de España sub-20 nos parece un acierto, porque permite a los jugadores jóvenes competir entre ellos, cubriendo una laguna que teníamos en nuestro baloncesto. Pero no sólo por dicha circunstancia, sino



porque pensamos que tenemos una oportunidad para que dichos jugadores sigan formándose y sigan jugando de una forma menos estructurada, potenciando así sus virtudes.

Del mismo modo, dicha competición también permite a jugadores con pocos minutos en el primer equipo volver a sentirse importantes, disfrutar de minutos de juego, y competir cambiando su rol. También consideramos que es una oportunidad para los clubes juntar a los jugadores que, en un futuro, probablemente conformen el primer equipo.

Por otro lado, después del campeonato, nos parece acertado el hecho de haber evolucionado táctica y estratégicamente a lo largo de los partidos hacia situaciones cada vez más sencillas, que exigiesen menos cognitivamente a los jugadores y, que potenciasen sus habilidades en el 1c1; así como el haber evolucionado también hacia una disminución de la información y de la presión sobre el jugador. □

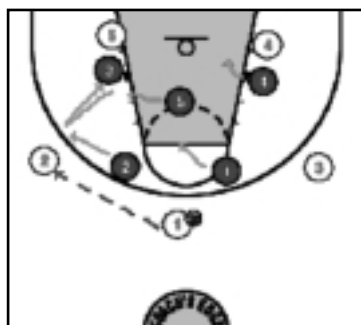


DIAGRAMA 10

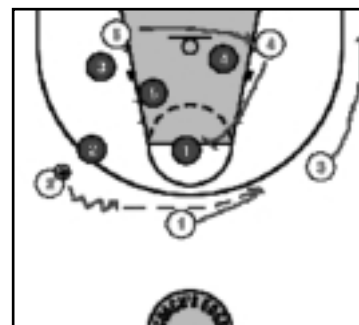


DIAGRAMA 11

Encuesta por la Salud



Encuesta por la Salud



**¡Anímate a participar en el Proyecto "Encuesta por la Salud"!
Con tu ayuda los jugadores que entrenes no sólo sabrán como
hacer las mejores jugadas en la cancha, sino que serán también
los más saludables.**

"Encuesta por la salud" es un proyecto que quiere impulsar una serie de acciones que persiguen la prevención de las enfermedades y la promoción de hábitos saludables entre las personas jóvenes y en sus entornos más cercanos. Todo ello a través del baloncesto y el deporte en general.

Como bien sabes, existe una relación directa entre los malos hábitos de alimentación y el sedentarismo con algunas de las enfermedades más habituales entre la población, como la diabetes, la hipertensión, la osteoporosis y los problemas cardiovasculares. Todos estos problemas se reducirían con la práctica deportiva.

¿En qué consiste "Encuesta por la Salud"?

Los datos de las últimas Encuestas Nacionales de Salud revelan que cerca del 80% de la población no realiza la actividad física aconsejada para mantener la salud.

El **Informe ADEPS** (Estudio Valorativo de Educación para la Salud en el Ámbito Educativo. Madrid. 2006), pone en evidencia que un 17% de los /as jóvenes entre 10 y 11 años presentan sobrepeso y un 23% obesidad. Además, a partir de los 15 años se empieza a producir un abandono de la práctica de algún deporte. Se estima que un 76% de la población juvenil deja de hacer deporte.



El Proyecto "Encuesta por la Salud" nace dentro de la Estrategia NAOS (Ministerio de Sanidad y Consumo) y de la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud (OMS). Con el mismo se pretende fomentar la salud física, psíquica y social de la infancia y la juventud para prevenir las enfermedades, reforzando su aprendizaje de forma activa e integrándolo en su vida cotidiana y familiar.

**¡En esta iniciativa,
tú como entrenador de baloncesto, juegas un papel fundamental!**

buenos hábitos de nutrición + actividad física = salud

¿Qué temas se abordarán?

Introducción al conocimiento de la Actividad Física

Prescripción de la Actividad Física

Actividad Física en Sobrepeso y Obesidad

Actividad Física y Prevención de Drogas

Cambios de Comportamiento y calidad de vida en la infancia y la juventud

Programas de Promoción de Actividad Física



Fases de “Encesta por la salud”

1a Fase (2007-2008)

Entrenadores de Baloncesto

Para convertirnos en Agentes de Salud entre los jóvenes, está previsto desarrollar una serie de actividades presenciales así como cursos interactivos. Además contaremos con el apoyo de profesorado y de tutores.

2a Fase (2008-2009)

Padres, Madres, Jóvenes y Adolescentes

Tendrán lugar una serie de actividades dirigidas al gran público, en especial a los más jóvenes, poniendo énfasis en el papel de la práctica deportiva en la prevención de las enfermedades.

*¡Apúntate a "Encesta por la Salud"!
¡En este partido el protagonista eres tú!*

Para más información sobre
el Proyecto

*Encesta
por la Salud*

Web:
www.encestaporlasalud.com

Teléfono:
AEEB 915 753 565

Email:
encestaporlasalud@dkvseguros.com



Entidades auspiciadoras



a ACTIVIDADES AEEB



LA AEEB CON LAS SELECCIONES FEB

Las Selecciones Españolas han tenido un brillante papel en los diversos campeonatos que han participado a lo largo del verano. Desde la AEEB, queremos felicitarles por dichos resultados. □



CLINIC DE ENTRENADORES EN LONDRES



Durante el fin de semana del 6 al 8 de Julio, se celebró en Londres el Clinic Internacional de Entrenadores de Baloncesto. A dicho clinic acudieron entrenadores de las principales ligas europeas. De la liga española, acudió Sergio Scariolo. El fin de semana del 13 al 15 de Julio, Joan Plaza (último galardonado con el Trofeo Akasvayu al mejor entrenador del año, Memorial Antonio Díaz Miguel), acudió también al país británico a impartir otro clinic. □



JUAN MARIA GAVALDÁ PROFESOR EN EL CURSO SUPERIOR DE ENTRENADORES

Desde el 15 al 29 de Julio se celebró en Málaga el Curso Superior de Entrenador. El Presidente de la

AEEB, habló sobre el desarrollo profesional del entrenador. □

a ACTIVIDADES AEEB



CURRO SEGURA PARTICIPÓ EN EL CAMPUS CAJANARIAS

Francisco "Curro" Segura participó en el Primer Campus Cajanarias y dió dos charlas a entrenadores de formación. □



PROGRAMA DE DETECCIÓN DE TALENTOS DE LA FEB

Desde el 24 de Julio al 2 de Agosto, se desarrolló en Sta. M^a de Collell (Girona), el programa de detección de talentos de la FEB. La Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto -representada por nuestro Coordinador Deportivo Juan Pedro Rodríguez- participó en esta interesante experiencia. □



CLINIC SITGES 2007

El fin de semana del 27, 28 y 29 de julio y organizado por la ACEB, conjuntamente con el C.B. Sitges y la AEEB, con la colaboración del Ayuntamiento de Sitges, la FCBO y el Consell Català de l'Esport, tuvo lugar el "Clínica Internacional Sitges'2007", con unos extraordinarios ponentes y temas muy interesantes:

- RICARD CASAS nos habló de "*Ejercicios de comunicación ofensiva*"
- PEP CLARÓS con "*Presión defensiva con traps: en áreas y situaciones de juego diversos*"
- SILVIA FONT explicó las "*Opciones y variantes de ataque a partir de una estructura básica*"
- ALEX GORDILLO y RICHI SERRÉS expusieron las "*Estrategias de construcción y dirección de equipo (comunicación, liderazgo, motivación, cohesión, etc.)*" y participaron posteriormente en grupos de trabajo
- JOAN PLAZA presentó "*Decisiones defensivas en jugadores del perímetro*"
- JAUME PONSARNAU desarrolló el tema de "*Opciones de juego ofensivo abiertas y participativas*"

El gran nivel de los conferenciantes y temas, dieron como resultado un gran éxito de asistencia, con entrenadores de todas partes del Estado Español e incluso de África, desarrollándose las ponencias con gran interés y participación de todos los asistentes, dada la innovación de los temas tratados. □



MASTERS FEB

Los días 3, 4 y 5 de Agosto en el Hotel Tryp Centro Norte tuvo lugar el Master FEB de Formación de Jugadores. Los días 10, 11 y 12 se celebró el Master de Táctica. El Presidente de la AEEB, D. Juan M^a Gavaldá, asistió a ambos y aprovechó para intercambiar opiniones con todos los profesores y asistentes del mismo. □



IV CONGRESO IBÉRICO DE BALONCESTO

Los días 29, 30 de Noviembre y 1 de diciembre, se celebrará en la Facultad de Ciencias del deporte de Cáceres, el IV Congreso

Ibérico del Baloncesto. Para ampliar información, visita nuestra web (www.aeeb.es). □

XVI STAGE ARBITRAL ACB

El domingo 2 de Septiembre, en el Hotel Novotel de Cornellá, se celebró el XVI Stage Arbitral ACB, para preparar la temporada 2007-2008. En esta reunión participó activamente la AEEB. □



CLINIC ESPAÑA 2007



Del 7 al 9 de septiembre se celebró en el marco del Eurobasket y organizado conjuntamente por la AEEB y la FEB, el Clinic Internacional España 2007. Durante tres interesantes jornadas más de 200 entrenadores pertenecientes a diferentes continentes pudieron disfrutar de las enseñanzas de técnicos de la categoría de Zeljko Obradovic, Ruben Magnano, Aito García Reneses y Lolo Sáinz. □

DVD CLINIC INTERNACIONAL ESPAÑA 2007

Estamos finalizando la edición del DVD del clinic del Eurobasket celebrado en España en el pasado mes de septiembre. Permanece atento a nuestra web, para ver cómo puedes adquirirlo. □

CONSTITUCIÓN E.U.A.B.C.



El pasado sábado 8 de septiembre, en las instalaciones del Real Canoe NC., se ha constituido la Unión Europea de Asociaciones de Entrenadores de Baloncesto (E.U.A.B.C.). Como países fundadores de la misma, se encuentran: España, Francia, Grecia, Italia, Rusia y Serbia, habiendo resultado elegido como Presidente D. Juan M^a Gavaldá, representante de España. □



NOMBRAMIENTO DE LA CLASE DEL 2007 DEL SALÓN DE LA FAMA DE LA FIBA

La localidad madrileña de Alcobendas, ha acogido gracias a la Fundación Ferrándiz el nombramiento de 20 miembros del salón de la fama FIBA. Juan M^a Gavaldá, estuvo presente en la ceremonia en nombre de la AEEB y pudo saludar a varios de los homenajeados, entre ellos, Ranko Zeravica. □



ESPAÑA SUBCAMPEONA DE EUROPA SENIOR MASCULINO Y FEMENINO

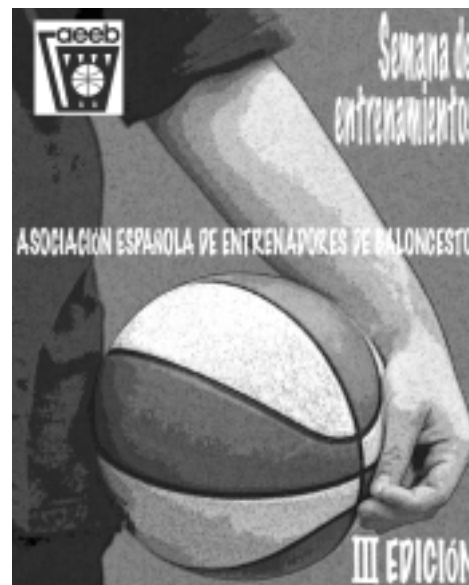
Desde el 3 al 16 de septiembre, se celebró en Madrid, el Eurobasket Senior masculino. El equipo campeón fue Rusia, que se impuso a España en la Final por el resultado de 60 a 59. La medalla de bronce fue para Lituania, que hizo lo propio con Grecia. La AEEB estuvo presenciando todo el evento y desea felicitar a toda la plantilla de la Selección Española por el gran papel que han tenido en todo el campeonato. Por su lado, la selección absoluta femenina consiguió brillantemente la medalla de plata nuevamente frente a la selección de Rusia (68-74) en el Campeonato de Europa celebrado del 24 de septiembre al 7 de octubre en Italia. □



III EDICIÓN DEL PROGRAMA "SEMANA DE ENTRENAMIENTOS"

Por tercer año consecutivo se pone en marcha el programa "Semana de Entrenamientos" mediante el cual un grupo de entrenadores seleccionados entre las peticiones que recibamos participarán activamente en las sesiones de entrenamiento de los clubes y entrenadores colaboradores. □

NOMBRE DEL EQUIPO	NOMBRE DEL ENTRENADOR	SEMANA DE ENTRENAMIENTO
GRAN CANARIA GIBRAS	SALVADOR BOLDONADO	16 AL 24 DE FEBRERO
PSIATIS WORLD MEDICA	AMARIL PRASSON	PENDIENTE DE CONCRETAR
ALTA GESTION FIBLABARRA	JARE CALABRO PALOMO	20 DE FEBRERO AL 3 DE FEBRERO
CE GUINADA	SEBASTIÁN VALERO-OLIBELDE	7 AL 13 DE ABRIL
DRU JIMENEZ	ALFONSO GARCIA ALPES	PENDIENTE DE CONCRETAR
VIVE BENOCCA	ARCANO CASAS	21 AL 27 ENERO
PAMESA VALENCIA	FOTIS KATSIKAKIS	PENDIENTE DE CONCRETAR
URICAIA	SEBASTIÁN SCARFIO	14 AL 20 FEBRERO
LAGUNE AHO BEBAGO	FELIX WOODWORTH	11 AL 17 FEBRERO
CAJA SAN FERNANDO	AUREN AMORANO	PENDIENTE DE CONCRETAR
ORANOVSKI GIRONA	PIERRE AMATINEZ	14 AL 20 FEBRERO
GRUPO CAPITOL VALLEROLLE	JANIV MIYAZON	3 AL 9 DE MARZO
MMT ESTUDIANTES	AMANDY DE PAULOS	10 AL 16 DE MARZO
REAL MADRID	JOAN PLAZA	PENDIENTE DE CONCRETAR
BOOH BARDESA	JURIC POVSADNAV	20 DE FEBRERO AL 3 DE FEBRERO
LEON CABA ESPAÑA	GUSTAVO ADAMIANA	10 AL 16 DE MARZO



* Para comprobar las fechas definitivas, consulte nuestra web: www.aeeb.es



**ENTREGA DEL
TROFEO AKASVAYU
AL MEJOR ENTRENADOR
DEL AÑO - MEMORIAL
"ANTONIO DÍAZ MIGUEL"
A JOAN PLAZA DURÁN**

El pasado sábado día 6 de octubre, durante el encuentro disputado entre el Real Madrid y el Pamesa Valencia en el Palacio Vistalegre de Madrid, tuvo lugar la entrega del Trofeo AKASVAYU al Mejor Entrenador del Año - Memorial "Antonio Díaz Miguel", que acredita esta designación, a Joan Plaza Durán. □

CLÍNICA DE SANT JULIÀ



El pasado día 1 de septiembre, tuvo lugar en Sant Julià de Vilatorrada el Clínic de Entrenadores "23è Torneig de Basquet Caixa de Manlleu", donde XAVIER GARCIA nos ofreció una charla muy interesante sobre los "Criterios para la ocupación de espacios" con la que

satisfizo a los numerosos entrenadores que se congregaron en las gradas del nuevo pabellón Municipal de esta población. □



**ALFRED JULBE VIAJA
A LA REPÚBLICA DOMINICANA**

Continuando con el marco de colaboración entre la AEEB y la República Dominicana, Alfred Julbe ha viajado a este país para participar en una serie de conferencias con los entrenadores locales. □



[Mario Mouche]

Profesor Nacional de Educación Física en Argentina. Entrenador Nacional de Balonmano. Ha trabajado de forma continuada por el Comité Olímpico Argentino y es especialista en evaluación y planificación de la fuerza. Ha sido preparador físico de distintas selecciones nacionales, destacando la de baloncesto que ganó el oro olímpico en Atenas y la plata en el Mundial de Indianapolis. Muy interesante su web: www.deportesacilicos.com

Método de entrenamiento neuromuscular

El baloncesto tiene características muy particulares y específicas:

- Los sistemas energéticos y su utilización durante el juego.

- Los cambios de dirección en carrera con lo que ello implica, en el análisis desde el punto de vista de los diferentes tipos de contracciones musculares a utilizar.

- Los cambios en las velocidades de ejecución de los gestos específicos y de las traslaciones dentro del campo de juego.

- Las diferentes intensidades durante el desarrollo del juego y sus combinaciones por el reglamento con una densidad definida (pausas, cambios, expulsiones temporales).

- Los diferentes tiempos de competencia y la imposibilidad de poder saber con anticipación ¿cuanto participará en el juego o qué jugador?

- Cual es la relación trabajo-descanso (densidad) en los diferentes niveles de competencia.

- ¿Es igual en cada una de las etapas del desarrollo de las capacidades condicionales, las habilidades motrices y el juego?

- La relación volumen de trabajo semanal con el de la competencia.

Por lo tanto de nuestro baloncesto debemos “pensar” estrategias que nos permitan optimizar nuestra planificación.

Todos los que “trabajamos” en el mundo del deporte, desde la iniciación hasta el alto rendimiento, nos preocupa poder obtener de ellos (jugadores) lo máximo.

Me pregunto entonces ¿qué es lo máximo?

Disfrutar, divertirse y rendir, según su potencial, durante el juego.



Un jugador que no tiene una buena, específica, condición física no podrá desarrollar su potencial; se verá afectado por la fatiga en su rendimiento.

Mi preocupación es poder tener a mis jugadores menos cansados que los adversarios, estar mejor que ellos durante todo el juego.

Retardar la aparición de la fatiga. Tenerlos rápidos, fuertes, buenos ejecutores de técnicas específicas, durante un rato no es suficiente.

Se debe lograr que sean resistentes y no que entrenen la resistencia, deberán ser resistentes a las necesidades específicas del juego,

durante todo el juego. La fuerza y la velocidad en función del tiempo de juego y las características del deporte.

▼ Un deporte acíclico

El baloncesto es un deporte acíclico, desde el punto de vista de la exigencia de sus movimientos, pero además tiene características fisiológicas particulares, ya que es intermitente. El baloncesto como deporte intermitente o cíclico tiene: desplazamientos con cambios de dirección, intensidad, velocidad y distancia; diferentes sistemas energéticos; utilización mixta de los sistemas ATP-CP, glucolítico aeróbico, anaeróbico.

La vía glucolítica es la que más se exige en baloncesto. Terrados, N. (2005). En algunas situaciones el F. C. Barcelona solo ha trabajado en temporada la fuerza fuera de cancha.

En los deportes acíclicos, donde los cambios de dirección y velocidad son la constante o la característica más importante, debemos tener en cuenta que las contracciones excéntrico-concéntricas se realizan de diferentes magnitudes y con diferentes y específicos movimientos. Este fenómeno para la evaluación y planificación correcta de las capacidades, especialmente el VO₂ max (cada vez menos se utiliza este parámetro como indicador de referencia de la capacidad de juego). Especifico, velocidad aeróbica máxima, la capacidad aeróbica, las diferentes necesidades de "hacer fuerza", las velocidades, cargas y tiempos de aplicación, por lo tanto la programación debe ser lo más específica posible.

Los frenos y los arranques multidireccionales lo caracterizan; los desplazamientos en los tres ejes, planos son un problema a resolver diariamente. Adelante, atrás, arriba, abajo, izquierda o derecha. 3 planos, 3 dimensiones.

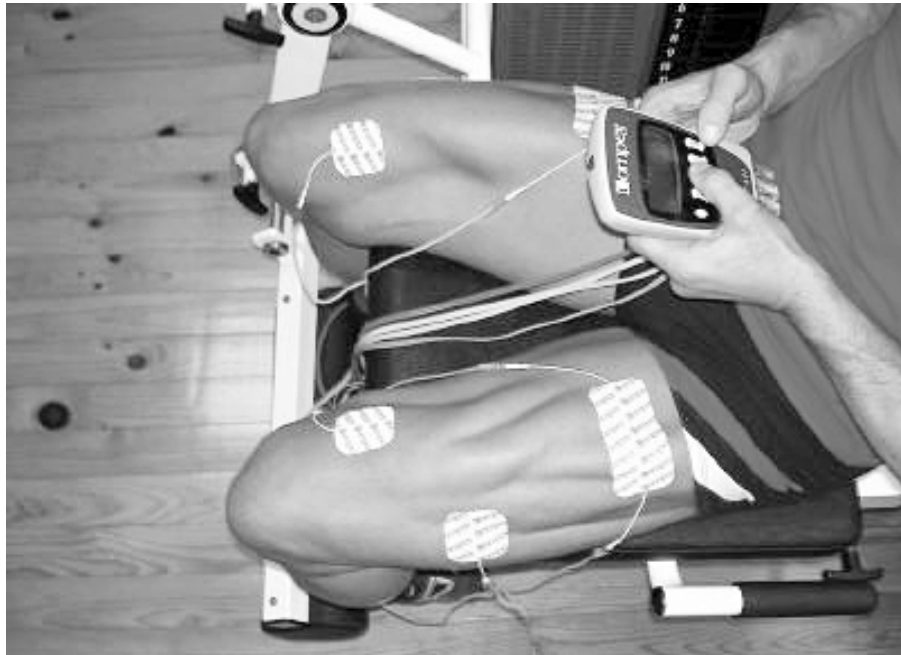
Velocidades variables e impredecibles, regidas no solo por nosotros sino por el adversario, entre otras circunstancias.

La fatiga otra incógnita. ¿Qué tipo de fatiga debemos vencer y cuando llega?. Entonces nos encontramos en cada entrenamiento con algunas de estas cosas:

¿Cuántas veces debo entrenar para lanzar solo 5 tiros en un juego de 40 minutos y que solo juego 3 minutos, y que además deben ser de excelencia? ¿Sabe el entrenador, preparador físico cuantos minutos jugará tal o cual jugador?

¿Cuántos cambios deberá realizar? ¿Cuántos saltos entrenar en cada sesión?

¿Es igual una semana de play



off a una de la serie regular?

De ahí podemos incidir que la planificación del equipo debe de ser una responsabilidad del preparador físico con todos los datos que el entrenador debe de aportarle. El volumen total, tanto del entrenamiento como de los partidos, los debe de llevar computado el preparador. El preparador debe de compensar todo aquello que el entrenador ni el juego realiza.

Todo esto es impredecible (si realizamos una estrategia de antemano con el entrenador, nos podemos acercar algo más a lo predecible) Pero el baloncesto es siempre el mismo, entonces los que debemos pensar diferente somos nosotros los profesionales del deporte. Les proponemos pensar juntos acerca de las posibles variables que nos presentan a diario nuestros jugadores y los diferentes equipos a los que debemos enfrentar.

Abordaremos el equilibrio dinámico permanente como eje central, la fuerza como sostén de ese equilibrio y mostraré ejercitaciones de alta intensidad con una ejecución técnica eficiente. Las grandes dudas al comenzar una preparación son: ¿podré hacer que mis jugadores se cansen después

que los adversarios?; ¿podré hacerlos eficientes técnicamente en TIEMPO y ESPACIO, en los minutos finales del juego, en el ultimo segundo?....

Para ello, debo planificar, programar, pensar ejercicios, para que tenga: *"La fuerza específica que, a las velocidades que requiere en cada circunstancia del juego, el jugador pueda ejecutar la técnica eficazmente en tiempo y espacio en pos del logro de lo que el propone y el adversario le permite."*

En este caso el baloncesto deberá ser analizado profundamente cosa que lo hacen en este curso otros colegas pero me parece importante algunas consideraciones;

▼ **Características especiales del baloncesto**

El baloncesto es un deporte en que año a año varían sus aspectos tácticos-estratégicos, lo que implica que las reacciones, sobre todo metabólicas y estructurales, del deportista sean un tema a investigar. Por el tiempo de juego es un deporte de características aeróbicas, pero las acciones predominantes del juego se rigen por el metabolismo:

A) anaeróbico láctico. Un ejemplo lo daría este tipo de movimiento: un alero que realiza todo segui- ➡

do defensa individual 24"- Ataque rápido 8"- Defensa todo el campo 12"- Defensa 8"; la intensidad es máxima para el requerimiento de cada acción.

B) Anaeróbico Aláctico. Por ejemplo, un pívot cogiendo un rebote y corriendo el contraataque y convirtiendo en penetración 8".

El 70% de las acciones se basan en estos tipos de secuencias en los 40 minutos netos de juego.

Pero fundamentalmente las acciones de juego por las cuales se evitan (defensa) o se realizan conversiones (ataque) se definen a alta velocidad, de forma explosiva y coordinada.

Estos mecanismos para la eficiencia del gesto técnico, dependen del sistema neuromuscular y todo lo que implica el entendimiento de éste; su activación, desarrollo, e inhibición.

En estas pequeñas referencias conceptuales (en primer termino) y estadísticas en las cuales uno hace hincapié se encuentra la capacidad del entrenador, para diagramar:

- ✓ Las posteriores cargas de trabajo para la temporada a desarrollar. (Macro ciclo)
- ✓ Entender las capacidades limitantes de cada jugador en su función en el juego y así planificar

los ejercicios de cada sesión de entrenamiento, relación pausa-trabajo, volumen-intensidad y frecuencia. El tiempo estimado en el cual puede permanecer su equipo planteando un sistema de juego, ejemplo: defensa todo el campo.

✓ La frecuencia de estímulos entre los juegos. Etc.

Existen innumerables factores deportivos internos y externos por las cuales el rendimiento del jugador puede variar. Está en la visión y evaluación del entrenador, las posibilidades que brinda su equipo de hacerlo rendir al máximo. Este artículo muestra una pequeña parte del baloncesto, ahora queda en ustedes seguir haciéndolo evolucionar. E. Lavayén. 2002 Argentina

▼ Conclusiones

► Que la dirección de la carrera y las diferentes paradas y arrancadas en los deportes acíclicos es específica y determinante en la evaluación y análisis de la fatiga.

► Que la biomecánica y bioenergética de la cantidad de "frenadas y arrancadas" propias del deporte estaría marcando la diferencia en la distancia recorrida, pues en cada "stop" está utilizando a medida que transcurre el test, más tiempo y aumenta el gasto de energía, pues debido a la fatiga periférica, disminuye la eficiencia mecánica.

► La utilización de un trabajo muscular excéntrico en cada "stop" y su "continua" repetición cíclica cada 28 metros influenciaría además en la fatiga muscular localizada, lo que aumenta el tiempo de giro y disminuye la velocidad de frenado y arranque.

► Los metros recorridos en el Test piloto nos permitirían planificar en la superficie, en las distancias y en las técnicas

y coordinaciones específicas del deporte.

El arrancar y frenar es lo más importante, el cambiar de dirección y sus combinaciones. (Cambio de ritmo, lo más difícil de defender)

Los movimientos pliométricos (alto impacto) de alta intensidad, combinados por transiciones aeróbicas a diferentes ritmos de carrera o caminar (de bajo impacto).

Lo importante es llegar antes que mi adversario al lugar indicado (tiempo y espacio), y no salir rápido o desplazarse rápido (velocidad).

Lo verdaderamente importante no es la capacidad de salto (si en atletismo), sino la velocidad de llegar antes al balón ó el tiempo en llegar a la máxima altura con el timing (coordinación en el tiempo).

El baloncesto es un deporte con prestación intermitente, en donde los gestos deportivos, acciones motrices, son de sub máxima - máxima intensidad, con pausas aeróbicas como transición entre cada uno de ellos. Por lo tanto no es tan importante cuanto rápido o fuerte soy sino cuanto tiempo puedo mantener estas prestaciones sub máximas con una eficacia deportiva máxima. (Resistencia). Durante el tiempo total de juego (40 minutos neto), con una relación de trabajo pausa de 1 a 1, ó de 1 a 1,2 (Sampedro y col; Lavayén E. etc.)

▼ Principios de apoyos al sistema neuromuscular

El sistema nervioso tiende de modo natural hacia la eficiencia (movimiento correcto según un patrón natural aprobado por la biomecánica).

El entrenamiento del deporte traduce esta eficiencia (resolver aplicando las mejores soluciones para resolver un problema o situación nacida del juego) en eficacia directamente relacionada con el resultado. Un deportista eficiente

ACCIONES MOTRICES	ACTIVACION (Muscular Agénita)	FUERZA APLICADA PMF/ F -T	TENSION
Pases	Excéntrico - Isométrico - Concéntrico	Explosivo Explosivo Máximo	Elastico- Explosivo
Dribling	Excéntrico - Isométrico - Concéntrico	Dinámica Máxima Relativa	Elastico- Explosivo
Control- Lucha por el Balón	Excéntrico - Isométrico - Concéntrico	Dinámica Máxima Relativa	Tónica- Explosivo
Entrada a la Canasta	Excéntrico - Isométrico - Concéntrico	Din. Máx. Rel. Explosivo Máximo	Tónica- Exp. Elás. Exp. Reac.
Desaceleración	Excéntrico - Isométrico - Concéntrico	Explosivo Máximo	Elastico- Reactivo
Aceleración	Excéntrico - Isométrico - Concéntrico	Explosivo Máximo	Explosivo
Salto	Excéntrico - Isométrico - Concéntrico	Explosivo Máximo	Elás. Exp. Reac

► y entrenado específicamente será eficaz durante todo el juego. Éste debe ser nuestro objetivo y para ello analizamos las características del deporte y de nuestros deportistas para construir un modelo de entrenamiento óptimo para nuestro equipo.

Según el Dr. Argemi tendríamos, dentro del entrenamiento intermitente, modelos a saber:

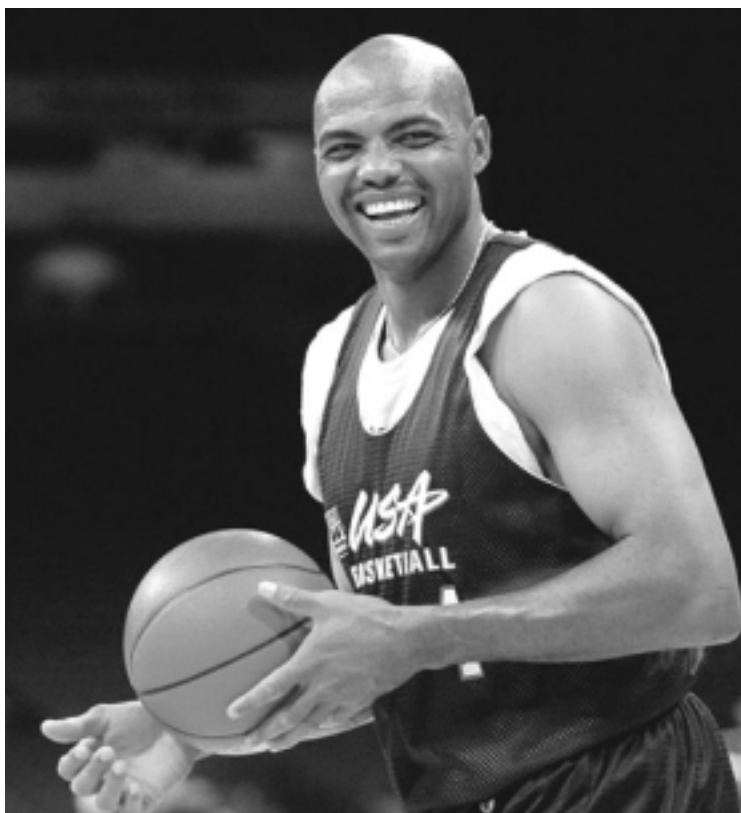
1) *Metabólico*

El típico ejercicio aeróbico intermitente. En general dentro de parámetros de 6/6, 6/10, 10/20, 10/10, 15/15, 15/20 etc. Relación ejercicio/pausa de 1/1, 1/2, con series de entre 6 y 15 minutos y volúmenes cercanos a 60-90 minutos. Su velocidad es entre el 90% y 110% de la velocidad máxima aeróbica. Se realizan distancias de carrera totales similares al método intervalado. Debe ser de intensidad creciente intra-sesión, recordando que, en general, cuanto más corto es el esfuerzo más alta es la intensidad por la mayor cantidad y calidad aceleraciones, (ejemplo: 10 x 10 es mas intenso que 15 x 15: proceso inverso al intervalado).

2) *Neuromusculares:*

Su madre es el entrenamiento intermitente metabólico y su padre el circuito de pesas.

El intermitente neuromuscular son ejercicios de alta intensidad de esfuerzos de fuerza potencia o explosiva donde la clave es la velocidad de ejecución con menor carga. (40-60% de un RM). Donde se mantendrán ejercicios de corta duración, alta intensidad (en altamente entrenados se acercará a máxima velocidad en ejercicios de fuerza explosiva) con la alternancia permanente de ejercicios, para no fatigar ninguna unidad motora en particular. Se realizan habitualmente con ejercicios de saltos o velocidad e aceleración. No puede realizar este tipo de trabajo repitiendo el gesto motor más de dos o tres series cortas. Es necesario cambiar permanentemente de ejercicio.



Se podrá volver al mismo ejercicio después de pasar por otros ejercicios.

3) *Metabólico-Neuromuscular*

La rápida adaptación enzimática y coordinativa al ejercicio intermitente nos produce que el entrenamiento metabólico alcance en semanas el volumen e intensidad deseado. En este caso la intensidad se irá aumentando paulatinamente produciendo agregados de esfuerzos neuromusculares al ejercicio metabólico. Mayor número de frenos, saltos, idas y vueltas etc. será la manera entonces de aumentar la intensidad en este tipo de ejercicios. Recordar que un ejercicio neuromuscular cada 50 metros aumenta la intensidad en un valor cercano al 10 %. Por el gran componente de fuerza de estos tipos de ejercicios generalmente se trabaja a frecuencias cardíacas menores.

4) *Metabólico técnico*

En algunos deportes la mayor cantidad de tiempo el entrenamiento es de características técnico o táctico. En estos deportes cuando se acerca la competencia el prepa-

rador físico adquiera prácticamente una función de evaluador de los esfuerzos realizados.

Interpretar estos esfuerzos como intermitente nos va a permitir una real evaluación del volumen e intensidad del esfuerzo realizado. Hay que tener en cuenta varios elementos. En general la pausa es más larga. Por lo que el esfuerzo debe ser considerado levemente inferior que lo que marca la velocidad de carrera. Segundo, la intensidad nunca deberá superar aquella que el jugador puede resolver con su técnica. Y tercero debido a que hay esfuerzos neuromusculares por los permanentes cambios de dirección y frenados, la intensidad se debe considerar mayor. Para aquellos sin gran experiencia suele ser difícil la interpretación de la intensidad del esfuerzo y entonces la frecuencia cardíaca (tomando intensidad y duración de cada intensidad) es una herramienta de gran utilidad.

5) *De fuerza lactácido*

La realización de esfuerzos de

alta intensidad en fuerza localizada láctica, tipo 30 x 30 segundos o un minuto por un minuto ha sido planteada como alternativa para el trabajo con obesos. En personas de difícil deambulación o de gran obesidad la realización de estos ejercicios localizados puede ser gran utilidad. Es sin lugar a dudas de mayores beneficios que el ejercicio continuo para este tipo de personas. (Saavedra). No debe ser utilizado con deportistas.

Podremos disentir o no, pero es una realidad que los métodos tradicionales no nos conforman, no nos satisfacen plenamente para confeccionar nuestros planes de trabajo.

Yo me pregunto si no estamos frente a una "nueva" modalidad de trabajo, la que es nada más y nada menos que la "lectura" de lo que sucede en los entrenamientos de nuestro deporte y aplicando los conocimientos científicos, los saberes de la fisiología pero aplicada a las realidades de la recopilación y observación de entrenamientos, lo que nos permite realizarnos estas preguntas.

▼ Conclusiones

Debemos analizar exhaustivamente el juego; nuestros jugadores y el planteamiento de juego de

nuestro entrenador (táctica).

Confeccionar planificaciones acorde a los objetivos del equipo, la institución y nuestras ideas y principios.

Estar atentos a la fatiga neuromuscular permanentemente a través de la observación de LA TÉCNICA de ejecución de los gestos específicos (cantidad de pelotas perdidas, malas decisiones, malos tiros, tiros errados en posiciones fáciles, etc.).

Confeccionar nuestras propias formas de evaluar y diagnosticar.

Pensar que nuestros deportistas no son maquinas de ejecutar lo que dicen los libros, sino deben ser los "inspiradores" de nuestro trabajo y con ellos, no contra ellos trabajamos;

Pensar que el entrenamiento deportivo es un "arte" con una excelente y necesaria base científica;

Que es dinámico, flexible, necesariamente modificable según las circunstancias del juego, torneo, resultados, táctica del entrenador (no es lo mismo jugar zona que defender toda la cancha);

Trabajar en equipo interdisciplinario es la llave del éxito.

Pensamos que si hablamos de la aptitud aeróbica como una condición para poder entrenar más y más y ser "resistente" todo el juego; ésta tiene una premisa que nos ayudaría a aclarar un poco más este concepto:

Eficiencia mecánica, tolerancia láctica y VO2 máximo.

Una de los tres ítems de la aptitud aeróbica es la eficiencia mecánica, la biomecánica.

Ahorro de energía a partir de una buena "TÉCNICA", para ello deberíamos hablar de movimiento óptimo, económico.

"Toda acción motriz

que se realice con un objetivo determinado para solucionar una situación problema eficazmente"

La eficiencia a partir del ahorro de energía o como comúnmente hablamos en la educación física, economía de esfuerzo y logro de resultados, tiene aquí una base muy interesante para replantearnos en el entrenamiento deportivo.

La ejecución correcta de la técnica es ser eficientes: GASTAR MENOS. Cansarnos menos cada vez que ejecutamos un gesto específico; por ejemplo: si para defender adopto una mala posición defensiva, inevitablemente la espalda terminará cansada mucho más que las piernas y al cabo de un tiempo deberé concurrir al kinesiólogo por dolores de espalda; en cambio si corrijo esta mala "postura" defensiva y entreno las piernas, cada día defenderé más intenso y se me cansaran las piernas. De esta manera evito lesiones por mala técnica-postura.

Eficaz es aquel que puede cumplir el objetivo que le dio el entrenador; por ejemplo:

tiro a canasta y encesto, defender a un adversario y que anote pocos puntos; perder pocas pelotas; etc, etc, etc.

Si aparece la fatiga, dejaré de ser eficaz pues la técnica empezará a deformarse y por consiguiente perderá eficiencia (en todos la formas mecánica, química).

Podré agregar entonces que si entrenamos específicamente y corregimos la técnica podremos ser eficaces durante todo el juego.

▼ Clarificación de ejercicios neuromusculares

- Con y sin contacto;
- Con o sin oposición;

De máxima intensidad a baja intensidad;

En toda la cancha, en media cancha o en sectores parciales del medio campo;

Con compromisos tácticos o sin ellos;

INTENSIDAD		VOLUMEN		PAUSA
INTENSIDAD	% INTENSIDAD RELATIVA N Muscular	% INTENSIDAD RELATIVA Metabólica	TRABAJO Minutos (T)	PAUSAS Minutos (P)
MAXIMA	100	100	1-4	1-3-5
INTENSIDAD				
S/CONTACTO	INT 100/90	100/90	1-4	1-3-5
ALTA	INT 90/95	90/95	1-6	2-5
INTENSIDAD				
S/CONTACTO	INT 85	85	1-6	1-4
ALTA	INT 80/85	80/85	2-6-8	1-4
INTENSIDAD				
S/CONTACTO	ALTA 75/80	75/80	2-6-8	1-3
ALTA	75	75	2/3-10	2-5-4
INTENSIDAD				
S/CONTACTO	65	65	3-15	2-5
ALTA	50	50	20-30	1-5-7
INTENSIDAD				
S/CONTACTO	20-40	20-40	5-45	
ALTA				
REGENERATIVO				

▲ Tabla 1

Con o sin pelota (tabla 1):

Las que tiene como característica “La fuerza específica que, a las velocidades que requiere en cada circunstancia del juego, el jugador pueda ejecutar la técnica eficazmente en tiempo y espacio en pos del logro de lo que él propone y el adversario le permite.”

A modo de ejemplo, intentaré exponer una secuencia de juego:

Secuencia de juego:

Inicio de juego, jugador Pivot.

Salto inicial (salto),

trote, (baja intensidad)

(s/oposición)

recibo, (c/oposición)

dribbling, (media intensidad)

(s/oposición)

pase corto (movimiento

explosivo)

corte (sprint), (s/oposición)

recibo lanzamiento en salto;

falta (salto c/oposición)

tomo rebote ofensivo canasta

con falta, (sprint y salto),

(c/oposición)

Descanso tiro libre

(s/oposición) Pausa

Trote suave a defensa.

(s/oposición) baja intensidad

Foul de un compañero

(s/oposición) baja intensidad

Saque de costado

(s/oposición)

baja intensidad

Estación	Ejercicio
1. Lanzamiento a canasta	Desde la línea de TL dribbling y bandeja de un lado y del otro
2. saltos a la soga (comba)	En la esquina saltos con la soga de boxeo
3. Abdominales	Acostados en el piso, subir y bajar el pecho hasta la mitad
4. Desplazamientos laterales	10 conos a un metros uno de otro
5. Elongación	Stretching de isquiotibiales
6. Saltos de bloqueo a rebote	Con una mancuerna en cada mano box out giro y salto a tomar rebote DCV elevar el tronco
7. Espinales	Con un cono en cada poste alto dribbling, tiro con salto frente al cono,
8. Lanzamiento a canasta	rebote y en el otro cono Con dos steps de 30 cms. Subir y bajar lateralmente, sin saltar
9. Step	Con 7 conos, ir hacia delante y hacia atrás. Dos adelante uno atrás.
10. Adelante y atrás	Al finalizar al trote al cono inicio De acuerdo al peso de cada uno según evaluación, ejecutar series
11. Salto con barra	de 4 saltos con la barra en los hombros, pausa entre serie y serie 7/10 segundos. Generalmente es con 10 kilos en juveniles y con 20/25 en mayores
12. Abdominales	DCD piernas elevadas manteniendo en lo alto los pies, subir y bajar el tronco
13. Hombros	En posición de defensa (piernas semiflexionadas), con una barra liviana o dos mancuernas subir y bajar los brazos(hombros por delante). Nunca debemos permitir que las manos estén por debajo de los hombros.
14. Elongación	Stretching de los isquiotibiales.
15. Sprint 7 mts.	Desde la línea de fondo, sprintar hasta un cono a 7 mts. Vuelta caminando.

▼ **Secuencia en un entrenamiento**

Circuito múltiple.

Por tiempo: 30 segundos (T) por 30 segundos (P); 15 x 30; 30 x 15; 40 x 20; 20x 40; etc.

Por repeticiones; calcular en cada estación las repeticiones que deseamos hacer y dar la consigna correspondiente. Esta forma es además una buena ejercitación cognitiva-pensamiento práctico-memoria ya que el jugador además deberá recordar en cada estación el numero exacto a realizar. Esta modalidad es recomendada para equipos con buena ejecución técnica y muy bien organizados.

La dosificación en cada uno de los casos estará de acuerdo al nivel de los ejecutante y al criterio del profesional a cargo. Debemos respetar las etapas sensibles en niños y en los adultos los niveles de ejecución técnica. □

CUANTIFICACIÓN DE LAS CARGAS EN EL ENTRENAMIENTO INTERMITENTE EN EL BALONCESTO

CAMPO JUEGO	METROS	JUEGOS	
TODA LA CANCHA	1-3	+ DE 14	1x1 1x0
1/2 CANCHA	1-6		2x2 2x0
CON OPOSICION	1-10		3x3 3x0
SIN OPOSICION	1-14		4x4 4x0
			5x5 5x0
			2x1
			3x2
			4x3

La selección del talento deportivo en baloncesto (y II)



Dr. Franchek Drobnic

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

Dr. Jordi Puigdellívol

Responsable Médico Sección de Baloncesto y del Equipo Profesional de Baloncesto del F.C. Barcelona.

LA CONDICIÓN FÍSICA

Es habitual leer en los documentos de educación física y de deporte las pruebas físicas básicas para evaluar al deportista. Debe entenderse el objetivo de las mismas, tal como se expresa, evaluar el estado de forma general y de determinadas manifestaciones fisiológicas ante el ejercicio. Las diversas pruebas pretenden ubicar al jugador en unas características propias de su momento de la temporada, de su edad, desarrollo, etc. Son muy útiles para conocer las deficiencias con respecto a lo que se espera de su deporte, de su categoría o de su posición en el campo. Pensemos que a la hora de desarrollar tests para buscar talentos o controlarlos, debe utilizarse, además de evaluaciones de variables de la condición física general, de otros que midan la pericia en los mismos relacionada con la actividad deportiva. Recordemos que lo físico se puede entrenar y también nos interesa ver como los talentos evolucionan. Un buen físico permitirá entrenamientos de mejor calidad, mejor recuperación de los mismos, menos lesiones y en su caso facilitar la recuperación de las mismas.

Es cierto que algunos jugadores pueden estar favorecidos desde el punto de vista genético en lo que se refiere a la condición física, sin embargo está ampliamente contrastado que la res-



El jugador con talento al que no se le permite jugar y desarrollar sus habilidades en el terreno competitivo, porque prevalece el objetivo de ganar el partido con jugadores más fuertes o más veloces, nunca evolucionará y se perderá en el banquillo.

puesta fisiológica al ejercicio es dependiente del entrenamiento regular y de nivel. En ese sentido, en un deporte como el baloncesto, de fuerza, velocidad, con amplias pausas de recuperación, aspectos como la potencia aeróbica máxima, la capacidad aeróbica o el umbral anaeróbico, no son características que puedan determinar la selección de uno u otro individuo. La heterogeneidad antropométrica respecto a los porcentajes corporales (músculo/grasa), dentro de unos niveles de talla y envergadura medios para cada posición,

tampoco nos indicarán preferencias en individuos en desarrollo que después, ya maduros podremos forzar en trabajos específicos. Tampoco podemos esperar que un jugador infantil tenga unos índices de potencia anaeróbica elevados, o una gran potencia de salto, o una capacidad de realizar sprint de forma repetida, etc, su potencia y capacidad anaeróbica están poco desarrolladas. En cambio, sí será importante que su adaptación al esfuerzo o recuperación cardiorrespiratoria sean correctas, que no tenga alteraciones morfo fun- ▶▶▶

ccionales que puedan repercutir en su rendimiento futuro, que no padezca una patología de base que no sea recuperable o nociva para su salud cuando el rendimiento sea elevado o que su predicción de talla no se halle dentro de unos rangos de normalidad para su puesto.

En cada edad deportiva las necesidades físicas se modifican y las referencias son más precisas en función de los deseos de excelencia física del modelo exigido en el club. En ese sentido existen baremos como modelo.. Un buen consejo es que cada club confeccione los suyos en base a sus objetivos y sus posibilidades de control y seguimiento, sin olvidar que las cualidades físicas son entrenables en todas sus manifestaciones. Por eso, las deficiencias descubiertas en cada jugador son siempre mejorables con un trabajo específico y programado. El fracaso de un talento por las cualidades físicas no lo es sólo del deportista sino tam-

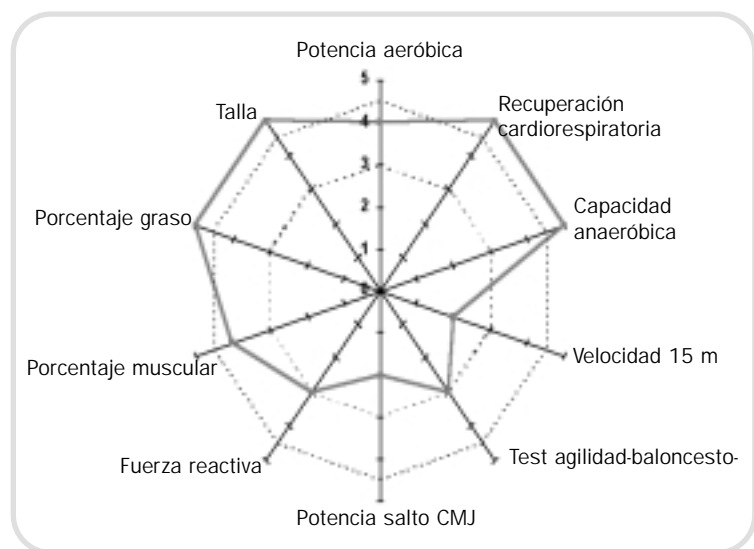
bién del equipo de seguimiento, de su preparador físico y su entrenador (figura 3).

Es una opinión contrastada que aquellos clubes que priman las cualidades físicas se equivocan. Éstas son las menos importantes en determinados momentos del desarrollo. El jugador con talento al que no se le permite jugar y desarrollar sus habilidades en el terreno competitivo, porque prevalece el objetivo de ganar el partido con jugadores más fuertes o más veloces, nunca evolucionará y se perderá en el banquillo. En ese sentido debe entenderse que además de las técnicas, existen cualidades que se entroncan dentro de la esfera psicológica y social del deportista, y que sólo pueden desarrollarse en la competición y no en los entrenamientos. Determinación, agresividad, búsqueda de recursos, cohesión con los demás, etc... son algunos de los muchos aspectos que un jugador demuestra en mayor o menor

medida y que aparecerán, crecerán o disminuirán con la guía y el saber hacer del entrenador, de todo el equipo técnico y de los compañeros, pero sólo si se trabaja en ellos.

No debe desprenderse de lo comentado que el vivir un ambiente donde el objetivo inherente a la escuela-club sea el querer vencer en cada lance sea malo o negativo. Ese es el objetivo del juego. Es la dinámica y disciplina de la escuela lo importante. Trabajar en la cantera para formar ganadores del futuro, es decir a largo plazo, o actuar con un objetivo positivo a muy corto plazo. En cada categoría y cada fin de semana.

La opción no es tan bien definida en ningún caso. Los términos intermedios existen, pero no es menos cierto que los ejemplos en uno y otro modelo son claros. Éste es un debate que afecta no sólo a los profesionales que se dedican la organización, gestión, investigación, enseñanza y entrenamiento de la mayoría de los deportes, sino también a muchos padres que ven en la actividad deportiva de sus hijos una plataforma de promoción social y económica. La realidad es diferente. En la *tabla 4* se muestran según Horst Wein, algunos planteamientos de una escuela de baloncesto, según el deseo de ganar o formar jugadores y aplicable a cualquier deporte.



▲ **Figura 3.-** Evaluación de ciertas variables de la condición física, baremadas del 1 al 5 con los rangos de referencia esperables para la categoría del muchacho estudiado. En este caso vemos un individuo con una buena capacidad aeróbica, con una talla por encima de su edad pero con índices de potencia bajos.

LAS CONDICIONES GENÉTICAS

En lo que respecta directamente al baloncesto y al des-

cubrimiento del talento deportivo hay un curioso e interesante estudio donde se relaciona el éxito en este deporte y la habilidad deportiva en aquellos individuos que poseen un índice más bajo entre la longitud del dedo índice y el anular ($I=2D/4D$). Parece ser que este índice se aproxima a una valoración de la tasa de andrógenos durante la vida fetal y eso correlaciona con la velocidad de carrera, y una percepción espacial determinada. Es un método sencillo y fácil de evaluar. Lo que no sabemos, porque nadie se ha dedicado a valorarlo, es si la evidencia científica posee la suficiente fuerza como para que el presentado índice sea determinante en la selección

del talento deportivo o sea una mera anécdota. Debemos decir, como autores de este artículo y con la experiencia de las mediciones en fútbol y baloncesto base y profesional en el FCBarcelona, que si bien este índice es positivo en jugadores que son verdaderos talentos, hay algunos otros que si están compitiendo a elevado nivel pero no son comparables, y por otro lado existen sujetos con el índice señalador de talento pero que no parece que vayan a salir. Quizás estos últimos son aquellos que no se ha sabido potenciar en su máxima expresión?. Siempre quedará la duda. El tiempo y el seguimiento de diversos equipos nos dará la solución a esta hipótesis.

LAS CONDICIONES PSICOSOCIALES

Como indica muy bien A. Lorenzo respecto a los factores que condicionan la detección el desarrollo y la selección del talento en el fútbol, se ha sugerido que los jugadores exitosos tienen una características psicológicas determinadas que favorecen el que alcancen los resultados deseados, señalando entre otras características la habilidad para superar la ansiedad y los obstáculos que vayan surgiendo, la confianza en uno mismo, la competitividad, la motivación intrínseca, la habilidad para evitar distracciones o la capacidad para establecer objetivos y alcanzarlos. Existe un acuerdo generalizado sobre el hecho de que alcanzar dichos resultados está condicionado a un elevado compromiso, determinación y perseverancia para superar las dificultades. Aspectos basados en unas características observadas en estos sujetos:

Disciplina, entendida ésta como la capacidad del joven deportista de cumplir con las exigencias que le imponía la actividad deportiva, así como la voluntad para aceptar ese sacrificio, especialmente en su vida personal

Compromiso, representando los aspectos de motivación que llevaban a los jóvenes deportistas a comprometerse con su carrera como jugadores de fútbol

Resistencia, entendida como la capacidad de continuar o superar las adversidades, tanto de tipo personal como contextual

Apoyo Social, entendido éste tanto desde el punto de

Objetivo: GANAR

- Importancia a jugadores con elevadas capacidades físicas.
- Trabajo de la táctica desde benjamines en los partidos.
- Se busca la profundidad en juego de ataque.
- Juego rápido, pases largos.
- Pocos cambios de orientación en las acciones ofensivas.
- Pocas intenciones de construir juego. La pelota pasa directo del base a los jugadores que pueden anotar rápidamente o con gran seguridad.
- Especialización prematura de las demarcaciones. Juegan los mismos y poco los suplentes.
- El jugador obedece al técnico que manda e instruye desde la banda.
- Se juega prematuro basket de adulto, aros, campo, reglamento...
- Para poder ganar prevalece en los entrenamientos la aplicación de la metodología tradicional.

Objetivo: FORMAR

- Preferencia por jugadores con perspectiva en la capacidad de jugar la pelota.
- En los partidos se evalúa el grado de uso de la técnica.
- No hay prisa en el juego. Se pretende mantener la posesión del balón.
- Todos los jugadores mueven el balón. Pases cortos.
- Se cambia con frecuencia la orientación del juego con el objeto de crear espacios.
- La pelota circula desde la dirección de juego por los jugadores que buscan posiciones diversas. Juego basado en la comunicación y cooperación.
- Todos tienen oportunidad de experimentar varios puestos. Juegan todos, con independencia de la calidad.
- El jugador realiza la próxima acción en función de su propia capacidad de percepción y toma de decisión, sin intervención del formador que estimula y no instruye.
- En cada fase de evaluación del niño se adapta el juego a las capacidades físicas y mentales.
- Para formar mejor al jugador debe prevalecer en las prácticas la aplicación de la metodología activa.

▲ **Tabla 4:** Diferentes particularidades según la filosofía de dos escuelas de baloncesto base en las que predomina el interés de buscar la victoria como objetivo principal o la de formar al jugador de una forma integral con objetivos a largo plazo modificado levemente de la idea de Horst Wein para el fútbol.

► vista emocional, de información como económico.

El deportista experto evalúa cada aportación de ambos lados de la balanza que mide el grado de compromiso, los beneficios obtenidos y la inversión expuesta. La diversión, la inversión personal de tiempo, ilusiones, renuncias, el alcanzar un mayor dominio del deporte, el sentirse más competente, ser reconocido social y económicamente y, por último, pero no menos importante la aportación de las alternativas contextuales y coacciones sociales como puede ser la influencia de la familia. En esto se basa la **teoría del compromiso deportivo** y se estructura a partir de los 8-9 años de trabajo. Es decir, sobre los 18 que es cuando el individuo puede evaluar si merece la pena invertir en el camino del deporte o no. Es importante en este periodo, pero sobre todo en los años de inicio, el grupo de amigos del jugador. Cuando se hace la historia deportiva de un jugador, la gran mayoría de las veces éste practica deporte porque “sus amigos lo practicaban”. Esta interacción con los amigos, permite a los jugadores expertos jugar a su deporte durante el tiempo libre, lo que por otra parte, conlleva un aumento en el tiempo de experimentar recursos y situaciones. Sería el ejemplo del baloncesto de la calle que, sobre todo, se practica en los EEUU.

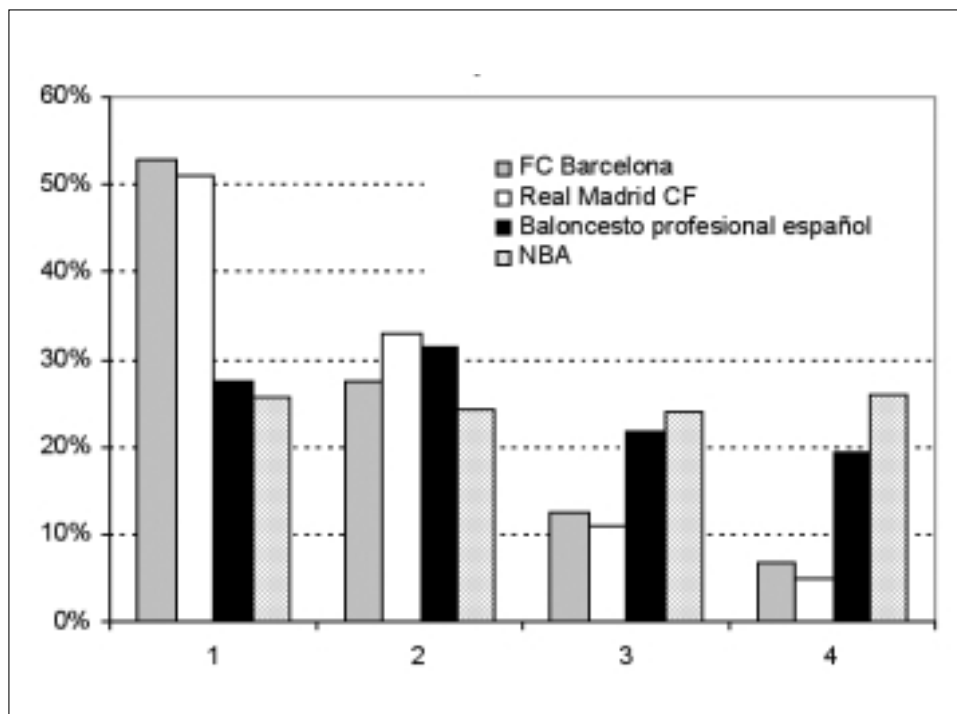
LA EDAD BIOLÓGICA Y CRONOLÓGICA

En un mismo campo de juego puede haber jugadores con una diferencia de edad

de hasta dos años o algo más. El baloncesto infantil y cadete son las categorías que ven repercutidos con más énfasis sus resultados por este aspecto. Es importante reconocer aquellos individuos con una edad de maduración superior o inferior en un equipo para que puedan evolucionar bien. No se debe olvidar que la maduración ósea no es la maduración mental y no es bueno que jueguen en categorías en las que las edades no les competen, al menos en general pues excepciones siempre existen. Recordemos que las inquietudes, los problemas, las materias de las que hablar en esas edades son muy diferentes de los 12

a los 16 años. Un buen planteamiento es que, al menos un día a la semana, el jugador “desfasado” con respecto al grupo, entrene con la categoría que le corresponde. Es una manera de mantener unas referencias adecuadas entre el individuo y el grupo. Recordemos que a partir de los 16 años las cualidades físicas debidas al proceso de maduración ya no tendrán fuerza y sólo será determinante, en el aspecto físico, el entrenamiento realizado. Si por un exceso de cualidades en ese sentido, no se trabajaron en su máxima expresión, o se calibraron mal por hallarse por debajo, alcanzarán la categoría de juveniles

La edad biológica puede confundirnos y demostrarnos un talento cuando en realidad no lo es y viceversa. Por eso es necesario establecer la edad biológica del deportista y saber en que momento evolutivo se encuentra.



▲ **Figura 4.-** Diferencias en el porcentaje de nacimientos por trimestres entre el baloncesto base de dos equipos, y el baloncesto profesional español y el de la NBA ambas ligas sin extranjeros). Obsérvese que en los clubes hay una tendencia a premiar los dos primeros trimestres sobre los segundos mientras que a nivel ACB-LEB1 y LEB2 persiste una tendencia y no ocurre en NBA.

con un déficit que puede ser determinante y difícil de corregir en un corto periodo de tiempo, pudiéndose perder un sujeto en el que se ha invertido ilusión, tiempo y, porque no, un dinero. La edad biológica puede confundirnos y demostrarnos un talento cuando en realidad no lo es y viceversa. Por eso es necesario establecer la edad biológica del deportista y saber en que momento evolutivo se encuentra. En cualquier caso, y es una opinión consensuada, encontrar un jugador que con las limitaciones de la ausencia experiencia por su juventud pero que se observa unas habilidades técnico-tácticas, facilidad para tomar decisiones positivas, habilidad social con los compañeros dentro del terreno, es más importante que aquellas que devienen de condicionantes físicos. En el momento actual, la mejora de las cualidades físicas puede alcanzarse de una forma progresiva y bien estructurada hasta un nivel de rendimiento físico del más alto nivel. Es cierto que el camino será más arduo para aquel deportista quizás menos agraciado genéticamente pero no debe asustarnos la elección, pues duro lo es para todos. En un libro que hemos publicado se muestran algunos capítulos que nos hablan de las diferencias en los diferentes periodos madurativos, así como la posible influencia genética en ciertas cualidades fisiológicas que son determinantes en algunas especialidades deportivas.

Existe una relación muy significativa entre la fecha de nacimiento y el éxito deportivo observada desde hace un tiempo, determinada por la



iniciación de la temporada deportiva, del periodo escolar, la cultura deportiva del país, etc. Por esa razón la fecha de nacimiento ha estado considerada como uno de los diversos factores en la selección de los talentos deportivos para diversos deportes. Un aspecto interesante, relacionado con la fecha de nacimiento y el rendimiento deportivo, es el de la edad relativa (Relative Age Effect -RAE- en anglosajón). El RAE determina la diferencia de edad entre individuos de un mismo grupo de edad. Se ha identificado como un factor que puede tener cierta influencia sobre aspectos muy diversos de carácter sociológico y psicológico o relacionado con el rendimiento deportivo y la actividad

física. Así, este efecto parece influir de manera muy decisiva en la selección del talento deportivo y su proyección hacia un nivel profesional según diversos autores. Una supuesta selección del deportista por nacer en una determinada época del año, quizá subestimaría a futuros talentos cuyo estado de maduración y desarrollo son inicialmente inferiores. En la *Figura 4* se presenta el efecto de la edad en la selección en baloncesto en dos equipos de nuestro país frente al global de la liga profesional (ACB-LEB 1 y 2) y la NBA. Se observa que existe un efecto relativo de la edad en los jugadores de baloncesto de nivel profesional español y de mayor intensidad en aquellos jugadores pertenecientes al

deporte base. No existe este efecto relativo de la edad en el baloncesto profesional americano. Por otro lado y respecto a este tema, el nivel de rendimiento de un individuo es el resultado de sus capacidades y motivación. El grado de su motivación tiene un impacto importante sobre la calidad de su aprendizaje y su rendimiento. Un jugador nacido al principio del año obtendrá, como media, mejor rendimiento que otro jugador nacido al final del año, además de jugar menos y ser menos veces convocado. Por eso, debe evaluarse por los técnicos, científicos y políticos del deporte esta situación para establecer las herramientas y sistemas adecuados de selección, seguimiento y entrenamiento de los deportistas con el objeto de optimizar los jugadores que podamos disponer en el futuro.

Por suerte, el baloncesto, como deporte de equipo, goza de unas características que determinan el rendimiento óptimo, donde las cualidades físicas poseen un valor importante pero que no deja de ser un complemento de aquellas técnicas, tácticas, psicológicas, sociológicas. Por otra parte, es el carácter y la profesionalidad del deportista lo que ayudará a alcanzar los objetivos cuando existan ciertas deficiencias físicas.

El buen profesional, agraciado por una buena condición física, debe vigilar su dieta, el descanso, el trabajo de condición física adaptado a su perfeccionamiento técnico y táctico. Cada día más el jugador de baloncesto debe preocuparse de su estado de salud. Desde las categorías

Algunas consideraciones para un entrenador de talentos en baloncesto

- ✓ Las cualidades técnicas son más importantes que las físicas en la selección del talento
- ✓ Las deficiencias de condición física se superan con un trabajo bien programado
- ✓ Establecer objetivos elevados para estimular el aprendizaje
- ✓ Introducir la excelencia en los entrenamientos. Nunca un entreno mediocre.
- ✓ Enseñar a aprender de los errores, de los éxitos y del fracaso.
- ✓ Facilitar la incorporación de aspectos de conocimiento de la salud y el rendimiento deportivo. Iniciar en la profesionalidad.
- ✓ Aprender a trabajar en condiciones especiales, para alcanzar deportistas adaptables.
- ✓ No poner por delante la mejora de una técnica por encima de la adquisición de técnica
- ✓ Introducir elementos de juego de otros deportes para mejorar habilidades determinadas
- ✓ Los grandes deportistas ofrecen más de lo que el entrenador solicita y los grandes entrenadores siempre hacen más de lo que el deportista espera.

▲ **Tabla 5**

El nivel de rendimiento de un individuo es el resultado de sus capacidades y motivación. El grado de su motivación tiene un impacto importante sobre la calidad de su aprendizaje y su rendimiento.

inferiores. La buena alimentación y el descanso adecuado facilitarán que el estrés físico del entreno se transforme en la carga de trabajo adecuada para un buen desarrollo corporal y como individuo. La calidad de la inversión en la infancia y adolescencia es lo que hallaremos en el periodo de mayor rendimiento profesional.

La imposición de valores, talentos, debe ser a largo plazo. Se pueden esperar grandes rendimientos en categorías inferiores pero no debe ser una exigencia. Si estos llegan, mucho mejor, pero debe enseñarse el camino de la excelencia en todos los ámbitos del deporte elegi-

do, y, porque no, de la vida. En ese objetivo nos hallamos todos, los entrenadores, los servicios médicos, los preparadores físicos, las directivas de los clubes, los padres y los compañeros.

En el presente artículo no se ha pretendido dar soluciones ni normas para encontrar el jugadores de talento, sino ofrecer algunas ideas que consideramos es obligado tener en cuenta. Cada club debe hacer su propia selección en función de sus objetivos y necesidades. A continuación se indican algunas ideas para los entrenadores que trabajan con futuros deportistas de gran nivel (*tabla 5*). □



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 recibido la insignia "Raimundo Saporta" por su meritoria labor hacia el baloncesto.

Fotos: Emilio Cobos (Gigantes del Basket).

El entrenador más laureado de Europa



Zeljko Obradovic: "El baloncesto es mi vida"

Es el entrenador más laureado de Europa. Nadie como él ha sabido conquistar un continente con el baloncesto por bandera. Seis máximos títulos continentales con cuatro equipos diferentes. Uno con el Partizán, otro con el Joventut, otro con el

Real Madrid y tres con el Panathinaikos. El rey de la Euroliga. Si sumamos los títulos de Liga y Copa que ha conquistado entres estos equipos y el Benetton nos encontramos con el entrenador más laureado de la historia. "Zeus" Zeljko Obradovic.



Pasó por Madrid para dictar cátedra. Lo hizo en el Clínic que la AEEB organizó con extraordinario éxito en Madrid durante el Eurobasket. En la histórica cancha del Canoe mostró su sabiduría junto a Lolo Sainz, Aíto García Reneses y Rubén Magnano.

—De nuevo en Madrid, Zeljko.

—*Sí y muy feliz porque aquí pasé unos años muy buenos de mi vida, tanto personal como profesionalmente y es muy agradable ver a los amigos, disfrutar de la ciudad, del Eurobasket y también de estar en contacto con los entrenadores españoles durante este Clínic al que me ha invitado la AEEB que preside mi amigo Gavalda.*

—Asociación con la que usted mantiene una magnífica relación.

—*Así es. A pesar de llevar*

tantos años fuera de España, sigo siendo miembro de la Asociación, naturalmente, y ahora voy a ayudar a que se ponga en marcha una unión de asociaciones europeas para mejorar el conocimiento y proteger mejor al entrenador. Además, vengo casi cada año a alguno de los muchos Clínic que ofrece la AEEB. Y encantado de que así sea.

—Usted es el ejemplo de entrenador que pasa directamente de jugar al banquillo. Colgó las botas para tomar la pizarra.

—*Sí, así es en el terreno profesional, pero yo ya había entrenado a chicos durante bastante tiempo. Y cada verano trabajaba con gente joven en campus que se organizaban en mi país. No es igual, claro, que entrenar a jugadores de la calidad que tenían los jugadores del Partizán, pero ya sabía lo que es entrenar.*

“SIGO SIENDO MIEMBRO DE LA ASOCIACIÓN Y AHORA VOY A AYUDAR A QUE SE PONGA EN MARCHA UNA UNIÓN DE ASOCIACIONES EUROPEAS PARA MEJORAR EL CONOCIMIENTO Y PROTEGER MEJOR AL ENTRENADOR”

—¿Cómo fue ese paso tan decisivo en tu carrera?

—*Yo tenía muy claro que quería ser entrenador y siempre le estaré agradecido a mi amigo Kikanovic, vicepresidente entonces del Partizán, de que me diera la oportunidad de entrenar al primer equipo. Él creyó en mí... y no muchos más. Todos decían que era una locura.*

—Estamos hablando del año 1991. Usted había participado como jugador en el Eurobasket de Roma. Fue la última ocasión en que Yugoslavia jugó como tal.

—*Efectivamente, yo era el capitán de aquella selección, pero*

estando en Belgrado vinieron a verme los directivos del Partizán la noche antes de viajar para disputar un torneo en Alemania; Fue entonces cuando decidí aceptar la oferta y dejar de jugar. Yo se lo dije a Dusan Ivkovic, el seleccionador, que se llevó una gran sorpresa. Pero ya le digo: estaban de acuerdo conmigo dos amigos; el resto pensaban que cometería una locura.

—¿Quién eran esos dos amigos?

—Dragan Kikanovic y mi padrino Savovic, que era el director deportivo del Partizán. Ambos me ayudaron mucho.

—¿Qué edad tenía entonces?

—Treinta años. Además tenía unas buenas opciones de salir a jugar fuera y ganar dinero, pero yo quería ser entrenador. Tenía una gran ilusión. Pudo acabar tres meses después si las cosas hubieran ido mal... pero aquí estamos.

—¿Cómo fueron aquellos inicios en el Partizán?

—Tuve la suerte de que el gran maestro del baloncesto de mi país, Aza Nikolic, vino en ese tiempo a trabajar con nosotros. Aprendí muchísimo de él. Sin duda la persona, junto a Kikanovic y Savovic, que más me ayudó en mi carrera como entrenador. Después de ganar todo el primer año, Liga y

“AMO ESTE TRABAJO, ESTA PROFESIÓN. CUANDO HE EMPEZADO A TRABAJAR CON EL PANATHINAIKOS ESTE AÑO ESTABA REALMENTE FELIZ”



“NO HAY DIFERENCIAS ENTRE JUGADORES. LA ÚNICA DIFERENCIA ES SI QUIERE TRABAJAR O NO. HAY JUGADORES QUE DESPUÉS DE LOS ENTRENAMIENTOS QUIEREN MEJORAR EN TODOS LOS ASPECTOS Y HAY OTROS QUE NO”

Euroliga, todo el mundo quería abandonar el país a causa de la guerra, pero yo decidí seguir un año más para seguir aprendiendo junto a Nikolic.

—Lo más increíble de aquel primer año es cómo fueron capaces de superar los problemas que se le presentaron, teniendo que jugar, por ejemplo, la Liga Europea (entonces se denominaba así) en Fuenlabrada. Eran ustedes un equipo exilado, pero no obstante ganaron la Final a Cuatro en Estambul. Debieron ser unos momentos muy impactantes.

—Nunca podremos olvidar a la gente de Fuenlabrada; y si se acuerda, cuando jugamos contra la Penya, la gente nos apoyaba a

nosotros. Y el resto del país se preguntaba, ¿pero cómo puede pasar? Pero ellos se identificaron con nosotros. Fue una experiencia inolvidable; tengo muchos amigos. Sigo manteniendo mucha relación con José Quintana, que entonces era el alcalde. Hizo mucho por nosotros.

—Y desde entonces no ha parado usted de ganar. ¿Hubo alguna temporada en la que dejara de conquistar algún título?

—En estos 16 años tan sólo dejé de ganar algún campeonato en la segunda temporada en el Real Madrid.

—¿Sigue teniendo la misma motivación que el primer día?



—Por supuesto. O quizá más. Porque amo este trabajo, esta profesión. Cuando he empezado a trabajar con el Panathinaikos este año estaba realmente feliz. Ya echaba de menos la acción. Y también soy feliz en el Clínic que acabo de dar, y hablando de baloncesto con usted, también. Esta es mi vida. El baloncesto es mi vida. Él me lo ha dado todo.

—Ha entrenado en cuatro países: el suyo, España, Italia y Grecia. ¿Qué diferencia hay entre estos baloncestos?

—No hay diferencias entre jugadores. Da igual que sean serbios, españoles, italianos o griegos. La única diferencia es si

“SOY FELIZ EN ATENAS.

HAY UN RESPETO MUY GRANDE

ENTRE TODOS

Y TENGO JUGADORES QUE

AMAN EL BALONCESTO”

el jugador quiere trabajar o no. Hay jugadores que después de los entrenamientos quieren mejorar en todos los aspectos y hay otros que no. Si lo que me pregunta qué Liga es mejor, no hay duda de que es la ACB. Tras la Euroliga, que es evidentemente otra cosa, la ACB. La italiana también está organizada. En Grecia, que es donde estoy, no hay tantos equipos importantes, pero le puedo asegurar que es muy difícil ganar fuera de casa.

—Y parece que allí es donde ha echado raíces. ¡Nueve años lleva en el Panathinaikos!

—Si alguien me dice que cuando fiché por primera vez que iba a estar tantas temporadas habría dicho que era una locura, pero ya ve: allí sigo. Soy feliz en Atenas y el Panathinaikos. Por varias razones: el presidente me trata como a un hijo, tengo un equipo de trabajo que llevamos años trabajando juntos, hay un respeto

muy grande entre todos, y tengo jugadores que aman el baloncesto. Por último no me puedo olvidar de la afición del equipo, de cómo me trata. No es que reconozcan mi trabajo, es que me quieren. Y eso es muy difícil de conseguir.

“LA GENTE NO ME RECUERDA SÓLO COMO OBRADOVIC ENTRENADOR, SINO QUE LO HACE COMO OBRADOVIC PERSONA Y ESO ES LO MÁS GRATIFICANTE”

—Pero usted ha dejado muy buen recuerdo allá donde estuvo.

—Tengo esta suerte, es cierto. El año pasado viajamos a Badalona; era la primera vez que volvía después de irme fuera y el público me recibió puesto en pie y aplaudiéndome. Ese es el tipo de cosas que no se puede pagar con dinero. Pero es que antes del partido, en el entrenamiento, había gente que



quería hablar conmigo. Me pasa igual estos días en Madrid. Pero es que la gente no me recuerda sólo como Obradovic entrenador, sino que lo hace como Obradovic persona y eso es lo más gratificante.

—Imagino que en estos años habrá recibido llamadas de España para algo más que dar Clinics. Algún equipo le habrá querido.

—Cada vez que finaliza una temporada la gente y los medios hablas de que éste se irá aquí o allí, pero nunca hubo nada directamente. Durante la temporada nunca hablo y al finalizar cada año he llegado a acuerdos

“YO ME LLEVO BIEN CON TODOS, PERO CADA UNO DE NOSOTROS DEBE DE TRABAJAR COMO CREE OPORTUNO”

“HAY QUE HABLAR CON LOS JUGADORES; YO HABLO SIEMPRE, LES PIDO OPINIÓN Y ELLOS TIENEN LA LIBERTAD DE VENIR A HABLAR CONMIGO. NO SÓLO SOBRE BALONCESTO, TAMBIÉN SOBRE LA VIDA”

de una manera muy rápida con mi club. Y no hablo de dinero; son otras cosas. Es la ilusión.

—En España ahora hay dos tendencias en el mundo del baloncesto: la más liberal, por decirlo así, que preconiza el seleccionador Pepu Hernández, y la más intervencionista de técnicos como Ivanovic o Pesic. ¿De qué parte se pondría Obradovic?

—No es la primera vez que se habla así. Siempre hubo escuelas o maneras de trabajar; Usted ha puesto algunos ejemplos y yo estoy de acuerdo, pero cada uno tiene su idea de cómo debe trabajar. Yo me llevo bien con todos, pero cada uno de nosotros debe trabajar como crea

oportuno. Yo, después de estos 17 años, lo que le puedo decir es que he entendido es que hay que poner algunas reglas, pero ellos son gente joven y tienen capacidad para entender un baloncesto inteligente, yo dejo libertad. Y luego hay una cosa fundamental: hay que hablar con los jugadores; yo hablo siempre, les pido opinión y ellos tienen la libertad de venir a hablar conmigo. Pero no sólo sobre baloncesto, también sobre la vida. Estoy a su disposición las 24 horas y ellos lo saben. Y luego está el respeto mutuo. Eso lo aprendí de mi padre, que me dijo que respetara a la gente si quería que ellos me respetaran a mí. En la vida y en el baloncesto. □