

TXUS VIDORRETA, haciendo historia

**Juego del
poste bajo**

**La propiocepción:
prevención
de lesiones**

**Defensas especiales:
traps a jugadores
exteriores**

Zona press "1-3-1"

**El trabajo
defensivo en los
entrenamientos**

Edita

A.E.E.B.

PresidenteJuan M^a Gavaldá Robert**Director**

Juan Pedro Rodríguez

Coordinación técnica

Franco Pinotti

Secretaría

Almudena Villar

Archivos técnicos

Francisco J. Aguilar, Pep Abasolo

Fotos

Revista Gigantes/Archivo ACB/Euroleague

Han colaborado en este número

Aíto G. Reneses, Sergio Scariolo, Trifón Poch, Josep María Berrocal, Zeljko Obradovic, M^a Ángels Gavaldá, Marc Calderón, Alejandro Vaquera, Jesús León Arencibia, Paco Torres.

A.E.E.B.

Redacción y Publicidad:

Fernán González, 18 - bajos dcha • 28009 MADRID

Tels: 91 575 35 65 - 91 575 21 81 • Fax 91 577 50 73

E-mail: aeeb@aeeb.es • www.aeeb.es

Distribución

Gratuita a todos los socios

Impresión

Comgráfico, S.A.

Maquetación

Pilar Cerrillo

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

(c) 2008 A.E.E.B. Reservados todos los derechos.

Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.



editorial



[Juan M^a Gavaldá
Presidente AEEB]

La integración social

Seguimos comprobando la gran importancia que, desde el punto de vista social, tiene nuestro trabajo como entrenadores. No solo hacemos jugadoras y jugadores de baloncesto, sino que mayoritariamente formamos personas.

Diferentes aspectos nos mantienen en alerta constante. Desde aquellos vinculados con la salud y sus hábitos (recordad que estamos en plena campaña con nuestro "Encesta por la salud") hasta otros más vinculados a la convivencia y sobre todo a la integración social. Precisamente quiero dirigirme a vosotros para hablar de este concepto.

No hace mucho tiempo, nuestros equipos de baloncesto estaban integrados por niños y jóvenes de orígenes geográficos muy próximos. Del mismo barrio, del mismo pueblo o ciudad, de la misma región. Quizá alguno venido con sus padres de regiones colindantes o no tanto. Todos, en fin, del mismo país.

Pocos tenían la posibilidad de tener algún jugador extranjero. Tal vez algún colegio con ejecutivos de otro país. En ocasiones clubes donde estaban en contacto con posibles becas a extranjeros. Poco más, salvo que el equipo tuviese categoría profesional, donde se abría de forma más clara el abanico de posibilidades.

En estos momentos no es así. Actualmente es muy difícil encontrar un equipo de colegio, de barrio, en el pueblo o ciudad donde entrenamos, que tenga menos de tres nacionalidades diferentes. En algunos casos me comentan de equipos de niños donde está representados hasta diez países distintos. Es una realidad social y conviene saber actuar en consonancia a las voluntades formativas que desarrollamos con nuestra actividad como entrenadores de baloncesto. Pero la pregunta es: ¿Cómo nos preparamos para ello?. ¿Dónde encontramos las fuentes para aprender sobre estos temas?. ¿Quién nos alienta ante las dificultades que se presentan?. ¿Cómo corregir nuestros errores?.

Desde la AEEB queremos profundizar en este aspecto y para ello hemos entrado en contacto con las instituciones nacionales e internacionales que más trabajan estas situaciones, con la firme voluntad de querer recibir formación y asesoramiento de expertos en la materia. Nuestros jóvenes entrenadores precisan de toda esta información, ya que es en ellos en quién recae el mayor peso de trabajar día a día con estas edades y condiciones.

Sería muy interesante conocer vuestras impresiones y experiencias sobre este tema. Os invitamos a hacérselas llegar a nuestra Asociación (aeeb@aeeb.es) para poder disponer del máximo de datos sobre los esfuerzos que hacéis en este campo. Pueden ser ejemplos, programas, ideas, artículos, ... de gran utilidad para todos vosotros. Nosotros nos comprometemos a canalizarlos, desde nuestra web o desde esta revista "Clinic". La de todos vosotros. □

sumario

- 4 **Juego del poste bajo**
por Aíto García Reneses
- 7 **Zona press "1-3-1"**
por Sergio Scariolo
- 12 **El trabajo defensivo en los entrenamientos**
por Trifón Poch
- 17 **Formar compitiendo, competir formando (I)**
por Josep María Berrocal
- 22 **Defensas especiales: traps a jugadores exteriores**
por Zeljko Obradovic
- 28 **Actividades AEEB**
- 32 **¿Qué es la miocardiopatía hipertrófica?**
por M^a Ángels Gavaldá
- 34 **Trabajar para mejorar**
por Marc Calderón
- 40 **La propiocepción: prevención de lesiones**
por Alejandro Vaquera
- 44 **Un nuevo reto**
por Jesús León Arencibia
- 46 **Txus Vidorreta, haciendo historia**
por Paco Torres



[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, y en la presente temporada ha conquistado la Copa del Rey. Ha ganado un bronce con la selección juvenil en el europeo del 79.

Fotos: Penya.com

Juego del poste bajo

Hace un tiempo escribí un artículo cuyo título era: "El pívot, especie en extinción", en el que mi objetivo era enfatizar la importancia de jugar con nuestros jugadores interiores. Para ello es primordial enseñar a los jugadores exteriores pasar el balón dentro. Considero que los equipos con postes dominantes son los que siguen ganando títulos.

En el primer ejercicio enseñamos al poste a coger la posición, *diagrama 1*. Debe bloquear la posición por la que quiere pasar el defensor. Permite dos o tres pases entre los jugadores del perímetro y luego la pide, buscando el contacto con el defensor para cerrarle el espacio.

En el siguiente ejercicio, *diagrama 2*, ponemos otro defensor sobre el pasador exterior para que aprenda a pasar dentro bajo presión. Si hay ayuda al poste, éste saca el balón fuera. Buscamos ventaja para jugar 1c1.

A veces, jugando contra una zona, *diagrama 3*, bloqueamos para tener más espacio para jugar una posición interior con ventaja. Hay que bloquear al que va a defender. Si la defensa niega el pase interior, (3) sube al



poste alto para intentar entrar el balón desde arriba. El mismo concepto se puede aplicar contra defensa individual, *diagrama 4*.

Siempre aplicando los mismos conceptos, podemos realizar un movimiento de saque de banda, *diagrama 5*. El bloqueador aprovecha la

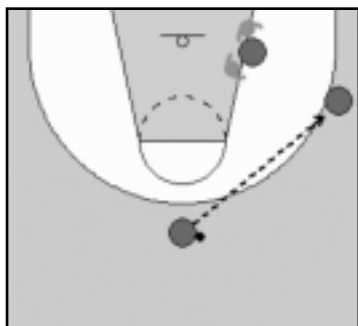


DIAGRAMA 1

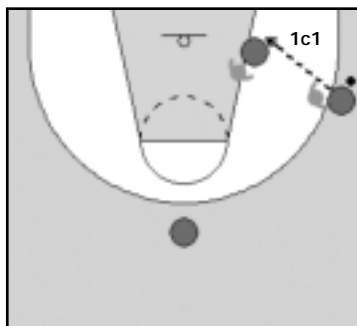


DIAGRAMA 2

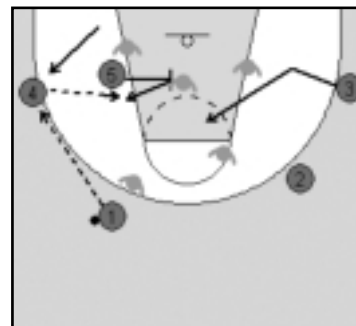


DIAGRAMA 3

ayuda de su defensor para ganarle la posición dentro de la zona. El poste alto da un paso abierto y pasa el balón a una mano, por fuera.

Trabajamos esta situación en una rueda con dos opciones para acabar: un tiro en suspensión o un gancho tras un pivote, opción ésta última que nos dará más puntos y faltas recibidas. El siguiente paso, en la evolución del ejercicio, será fintar una opción y realizar la otra, *diagrama 6 y 7*.



Otra finalización es pivotar al centro y tirar saltando hacia atrás, *diagrama 8*.

En los *diagramas 9, 10 y 11*, un ejemplo de un movimiento coordinado entre los cinco atacantes. Primero corta un alero, luego el otro y finalmente (4). (5) juega al lado

contrario del balón para poder jugar 1c1 con espacio. También puede bloquear, ir al rebote de ataque o aprovecharse de la posible ayuda de su defensor a una penetración para recibir un balón doblado.

Cuando este trabajo está

asimilado por el jugador interior, empezamos a jugar más con el poste, al que buscamos especialmente cuando coge una posición ventajosa.

Teniendo en cuenta que el juego interior es sinónimo de mucho contacto, es importante que el poste sepa dar un

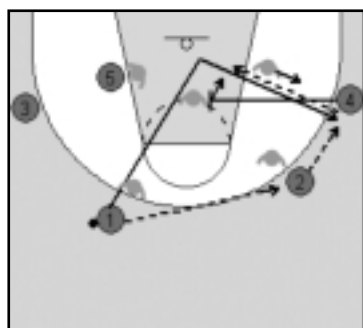


DIAGRAMA 4

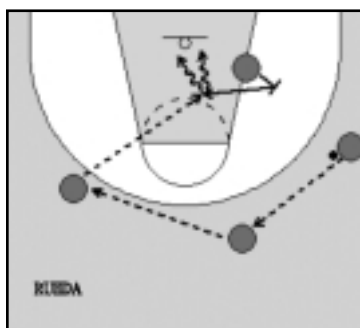


DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 8

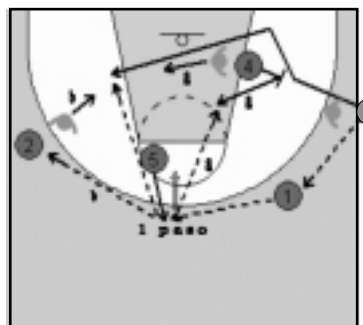


DIAGRAMA 5

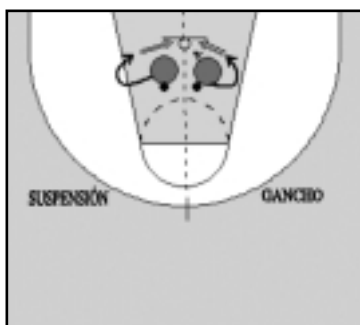


DIAGRAMA 7

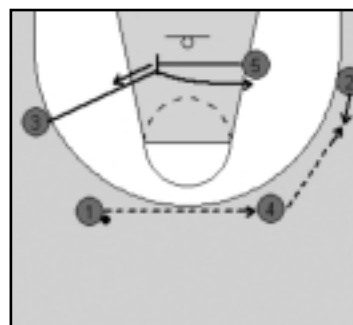


DIAGRAMA 9

bote bajo y protegido entre las piernas mientras busca una ventaja posicional.

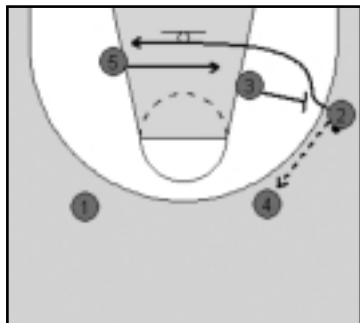


DIAGRAMA 10

Si el defensor es más fuerte, cuando el atacante recibe adelanta un pie para poder pivotar alejándose de su contrario. En el giro, *diagrama 12*, si el defensor se acerca, se puede penetrar, *diagrama 13*. Si el defensor se queda, tras el giro, se tira.

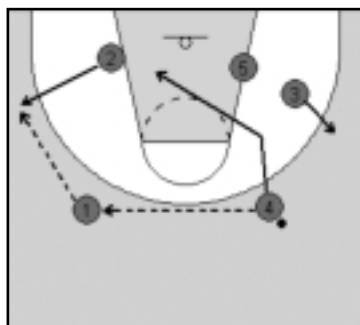


DIAGRAMA 11

Otra opción, *diagrama 14*, es encarrar y atacar en una salida abierta por cualquier lado con un bote fuerte al lado del pie para proteger el balón.

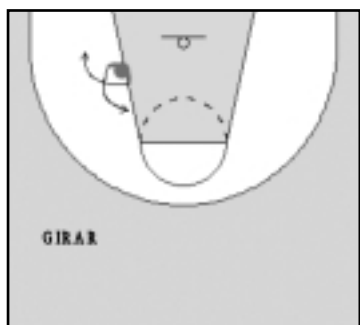


DIAGRAMA 12



También hay que enseñar a los postes a sacar el balón fuera cuando llegan las ayudas. Cuando esté haciendo alguno de los movimientos explicados anteriormente, debe sacar el balón fuera cuando llegan las ayudas y automáticamente volver a intentar ganar la posición interior o ganar ventaja en el rebote.

Es importante no recibir el balón estático, sino en movi-

miento, ya que las defensas son ahora más activas y se anticipan. Para ello, el poste empezará a jugar antes de recibir el balón.

Un buen sistema para mejorar, especialmente para los más jóvenes, es que se fijen durante los partidos en los detalles de los movimientos individuales de los grandes jugadores, para aprender de ellos. □

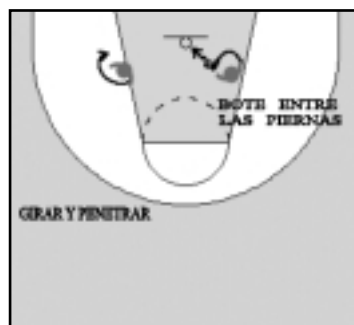


DIAGRAMA 13



DIAGRAMA 14

Zona press "1-3-1"



[Sergio Scariolo]

Entrenador Unicaja Málaga. Ha sido campeón de la Lega dirigiendo al 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.

Fotos: ACB.COM

En mi carrera como entrenador casi nunca he utilizado la zona press a todo campo – para ello prefiero la presión individual – aunque sí he trabajado la zona “1-3-1” en medio campo. En el baloncesto de alto nivel, al mandar dos defensores contra el balón se generan demasiados espacios. Es una situación delicada y por ello evitable en lo posible.

La posibilidad de tirar de tres puntos es un factor importante que nos obliga a calcular bien el riesgo que queremos asumir cuando planteamos este tipo de defensa.

También pienso que cuando se cambiaron las posesiones de 30 a 24 segundos, por un lado se incentivaron las defensas presionantes –que buscan retrasar los ataques para limi-



tar aún más el tiempo de posesión de los rivales- y por otro se provocó una mentalidad más agresiva en los ataques, que ya no disponen de tanto tiempo, perjudicando así la posibilidad de presionar.

grandes y pesados, ya que siempre nuestro (2) estará en desventaja física porque en esta posición podríamos situar al (3) e incluso al (4).

El (3) y el (4) deben tener buena talla y ser atléticos, por-

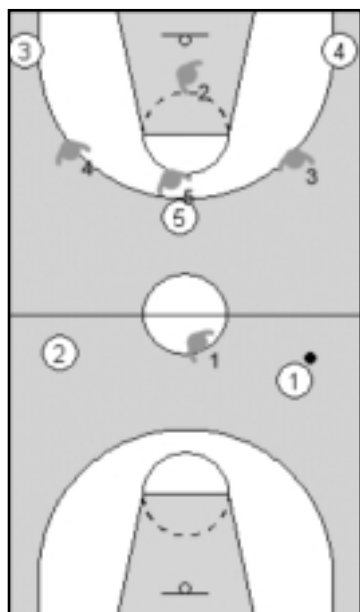


DIAGRAMA 1

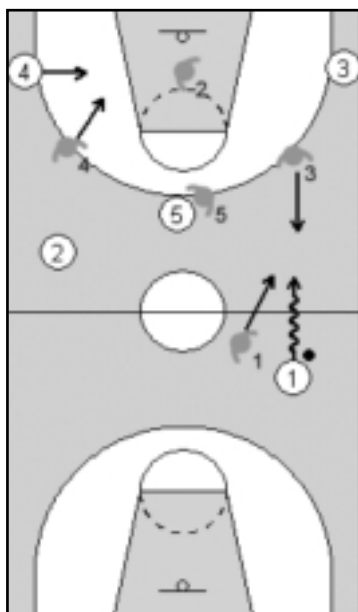


DIAGRAMA 2

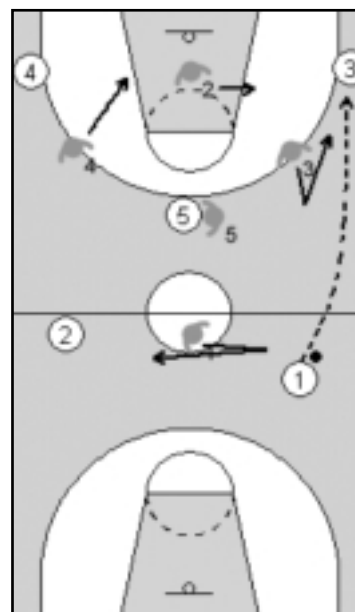


DIAGRAMA 3

que tienen la responsabilidad de cerrar el rebote –casi siempre a un poste en el lado débil. El (5) ha de ser un jugador atlético e intenso, *diagrama 1*.

MENTALES. Con esta defensa asumimos riesgos. El equipo debe tener confianza y mentalidad fuerte para superar los momentos en que se reciban canastas fáciles. Este aspecto es muy importante en las primeras defensas.

¿Cuándo y dónde **realizar el 2c1**?

Partimos de la idea de que no deseamos que el ataque se acostumbre a recibir siempre el 2c1 en las mismas situaciones y en los mismos lugares. Tenemos en cuenta que cuando el balón sale del 2c1 la defensa se encontrará en dificultades.

Ponemos una norma para facilitar el trabajo: cuando el ataque dispone dos jugadores en línea antes de pasar medio campo, suponemos que pretende atraer el 2c1 y cambiar el

balón de lado. Por ello renunciamos a hacer el trap. Si no están en línea –basta que el escolta esté situado en campo de ataque– sí que lo hacemos.

El defensor (X1) debe llevar el balón lo más cerca posible de la banda. No saltamos al 2c1 antes de que el botador supere la línea de medio campo. Justo cuando la supera, saltamos al trap, que debe ser inteligente. El que salta al 2c1 –(X4) ó (X3)– sale muy flexionado para poder defender al que viene botando, y con los brazos por encima de los hombros –no con las manos bajas– para poder dificultar cualquier intento de pase. (X1) también lleva arriba una de sus manos para robar, tocar o dificultar el pase, *diagrama 2*.

El resto de defensores no se pone en línea de pase. (X3) trata de “invitar” a pasar para intentar tocar el balón. En el lado débil (X4) se sitúa en la diagonal con el balón. Debe calcular el riesgo y estar pen-

diente de robar el pase a (4) siempre que éste no le busque la espalda.

(X5) anticipa muy fuerte el pase al poste repetidor, contactando con el antebrazo, suponiendo poco probable que el atacante pueda hacer una puerta atrás a nuestro defensor muy atlético e intenso.

Si el ataque juega con dos bases en línea, no hacemos trap arriba. (X1) defiende con fintas para crear dudas al ataque. Finta y retrocede o finta y ataca, pero sin llegar al 2c1. Su trabajo es evitar pases horizontales tensos. Para ello mete el cuerpo en la línea de pase. Intenta que el ataque vaya consumiendo segundos. (X3) y (X4) se ponen en la línea de pase con los brazos altos dando la sensación de que van a saltar al trap pero sin hacerlo, *diagrama 3*.

El trabajo constante consiste en fintar, recuperar e incitar el pase a la esquina. (X5) trabaja para que el balón no entre en

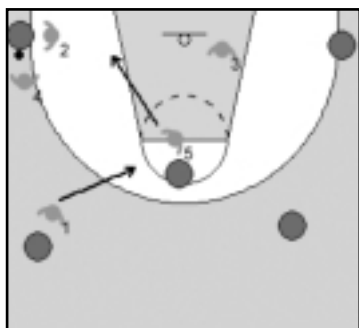


DIAGRAMA 4

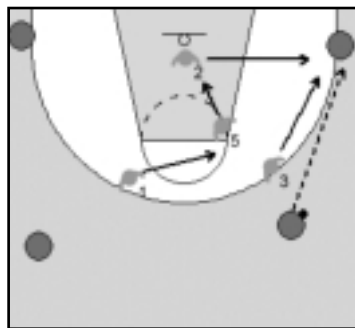


DIAGRAMA 6

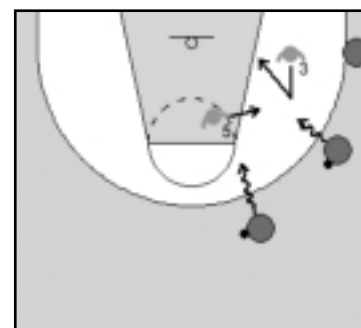


DIAGRAMA 8

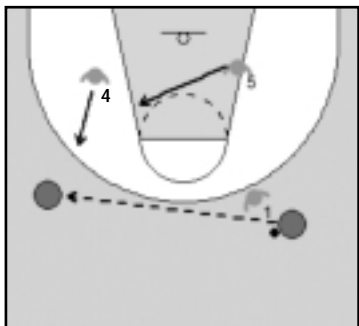


DIAGRAMA 5

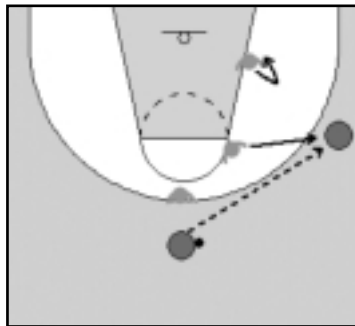


DIAGRAMA 7

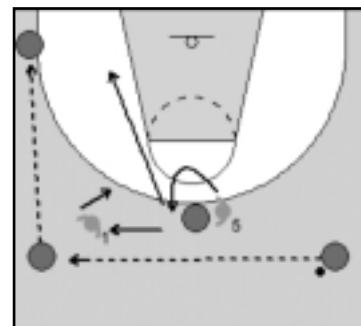


DIAGRAMA 9

el centro. (X2) siempre ha de estar en el lado del balón pero nunca en línea de pase, aunque sí pendiente de robar si (X3) ó (X4) consiguen tocar el balón.

Sólo arriesgamos a tope para robar cuando hacemos un 2c1.

Si el balón llega a la esquina inferior, (X3) ó (X4) hacen el trap con (X2), quien llegará antes y tendrá por misión aguantar al balón hasta la llegada del compañero que cerrará el centro con los pies - "cierren los pies"- ocupando mucho espacio - "se hacen grandes".

El 2c1 gana terreno siempre que sea posible hacerlo sin falta. Queremos forzar una mala salida del balón con los cuatro brazos del trap siguiéndolo -arriba y abajo-. (X5) se sitúa un paso fuera de la zona entre el balón y el aro. (X1) no anticipa el pase de vuelta a (2) salvo que se busque provocar el pase hacia (5). En cambio se cierra sobre el poste alto y luego intenta robar la salida

del pase. (X3) controla el lado débil desde la línea de fondo. Si el balón va a la otra esquina no intenta robarlo, sino llega a defender 1c1, *diagrama 4*. Los desplazamientos deben hacerse con el cuerpo en la línea de pase y los brazos altos.

Si (1) cambia el balón de lado, *diagrama 5*, sale a buscarle (X4), salvo que el receptor esté muy alto, en cuyo caso es (X1) quien debe llegar, mientras (X3) vuelve hacia la esquina, en línea de pase, para evitar un pase cómodo. Si el balón llega a la esquina del mismo lado, *diagrama 6*, hacemos 2c1. Si no hay 2c1, defendemos el balón en 1c1, ayudamos y recuperamos - "únicamente hacemos 2c1



con la ayuda de las líneas"- . Si el jugador con balón no está a distancia de tiro, *diagrama 7*, no necesitamos encararle en defensa. Si quiere penetrar, le para (X1) -cogiéndole el cen-

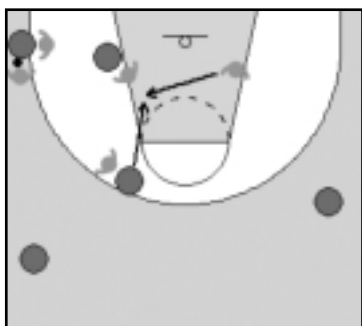


DIAGRAMA 10

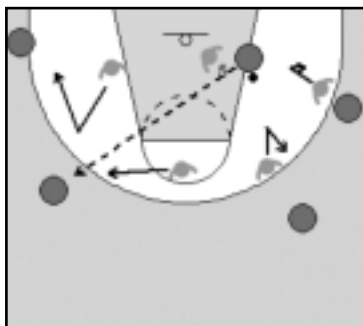


DIAGRAMA 12

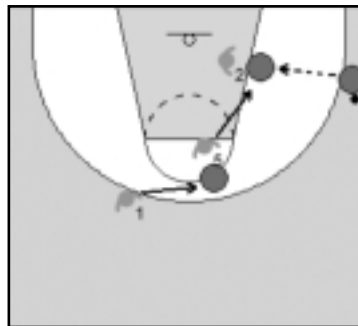


DIAGRAMA 14

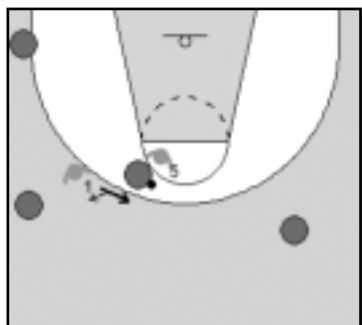


DIAGRAMA 11

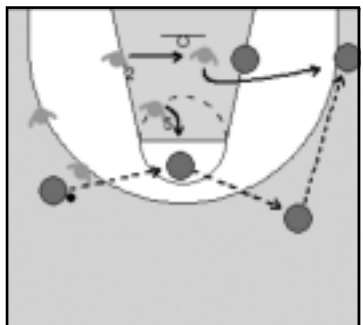


DIAGRAMA 13

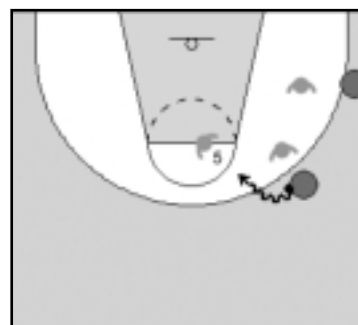


DIAGRAMA 15

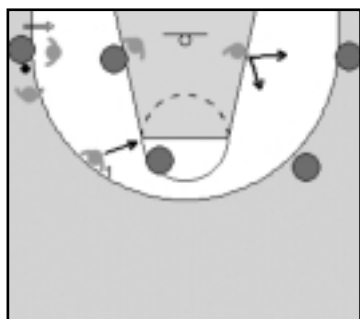


DIAGRAMA 16

tro- con la ayuda de (X5).

(X5) es un jugador muy importante para defender las penetraciones en el borde de la pintura. No quiero que el perímetro haga primeras ayudas en las penetraciones, y debe ser (X5) quien realice las ayudas y los demás se colocan donde pueda salir el balón, *diagrama 8*.

▼ Poste alto-poste bajo

(X5) trabaja en anticipación por encima de la línea de tres puntos. Jugamos cara a cara cuando el balón llegue a zona de tiro. Si el balón va a la esquina, (X5) baja y el poste alto lo coge (X1), *diagrama 9*. Si el poste alto corta, el defensor del lado débil es el responsable de defenderlo, *diagrama 10*.

Si el balón entra en el poste

alto, defendemos 1c1. En este caso, el base no haría 2c1 al poste alto, salvo cuando el atacante eche el balón al suelo; (X1) intenta tocar el balón, *diagrama 11*.

Si el pívot atacante está en el poste bajo, (X5) le defiende en 1c1 con los demás compañeros ayudando pero sin hacer 2c1, *diagrama 12*. Ello es debido al hecho de que contra zona los postes atacantes tienen más tendencia a pasar que a anotar. Quiero mucha actividad de los defensores situados en el perímetro.

La excepción a esta regla se produce cuando es nuestro defensor de fondo (X2) –un pequeño– tiene que coger al poste bajo, *diagrama 13*. Intentará defenderle por delante, pero si no lo consigue, mandamos a (X5) al 2c1 y (X1) le releva en el poste alto. No hay ayudas exteriores cuando hacemos el trap, *diagrama 14*.

Si hay una penetración exterior en posiciones en las que no nos interesa un 2c1, defendemos 1c1 con (X5) que puede ayudar. (X5) debe de ser por ello un pívot activo y dinámico, *diagrama 15*.

▼ Rebote defensivo

El cierre del rebote defensivo constituye una cuestión especialmente delicada, porque puede ocurrir que uno de nuestros jugadores pequeños se vea obligado a cerrar el rebote a un poste contrario. A esto hay que añadir el momento crítico que vive la defensa cuando el balón sale del 2c1. Si el ataque se decide a lanzar mientras la defensa está recuperando, nos encontramos en una mala situación para el rebote.

Trabajamos para que cada defensor cierre a un atacante, sin normas fijas. Esta situación también se reproduce cuando hay una penetración y doblan fuera a un tirador. A menudo (X1) cerrará el rebote al poste alto y en el lado débil habrá que elegir a quien se cierra de los dos atacantes, *diagrama 16*.

▼ Ejercicios

✓ Jugamos 4c4 sin postes. Corregir las posiciones y trabajar los detalles del 2c1 en la esquina. Mover por fuera hasta la señal de tiro y cerrar el rebote como se pueda, *diagrama 17*.

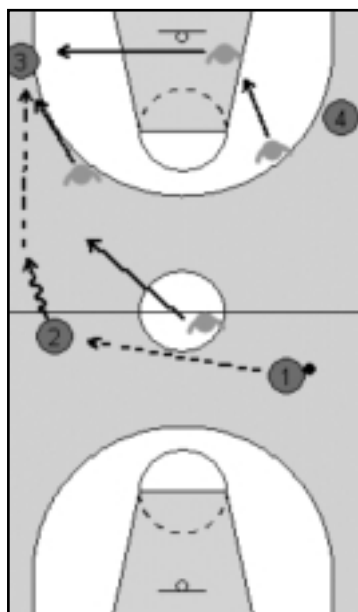


DIAGRAMA 17

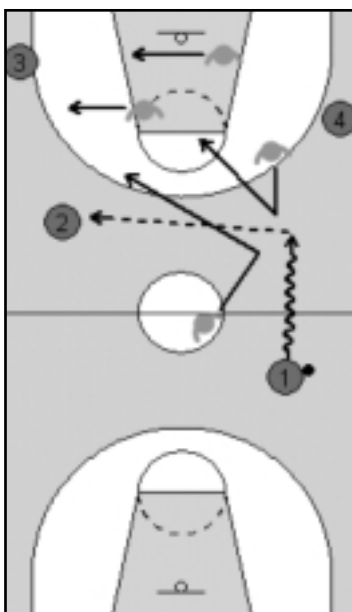


DIAGRAMA 18

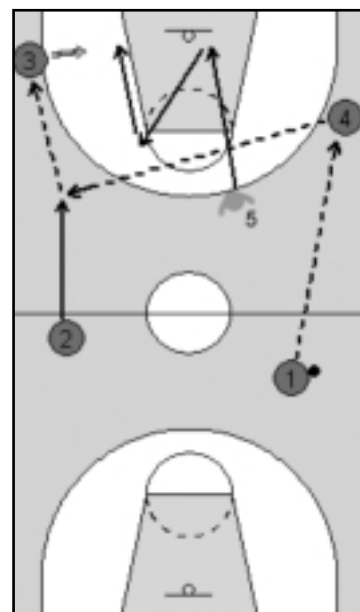


DIAGRAMA 19

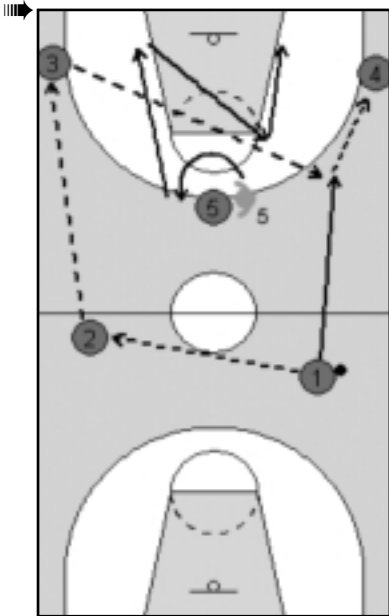


DIAGRAMA 20

✓ Mismo ejercicio pero con un base y un poste, *diagrama 18*.

✓ Jugamos con los cuatro jugadores exteriores del ataque contra (X5). Es importante enseñar al poste cómo debe correr. Se acaba con un tiro y se corre al aro contrario jugando 5c0, *diagrama 19*.

✓ Disponemos a los cinco atacantes contra (X5). En el 1c1 en el poste bajo, mandamos el balón hacia arriba. El ejercicio acaba con un tiro y con la

lucha por el rebote, *diagrama 20*.

✓ Colocamos a seis jugadores en ataque contra los tres defensores del eje central de la zona "1-3-1". Llevamos el balón al poste bajo para forzar el 2c1. Acabamos con un tiro y cerramos el rebote a los jugadores que ocupen los postes alto y bajo. Jugamos en el aro contrario 3c2 – atacando los tres defensores y defendiendo los dos postes que entraron al rebote, *diagramas 21 y 22*.

✓ Jugamos cuatro atacantes contra los cinco defensores. En una primera fase sólo movemos el balón. Más adelante se puede robar y se permite penetrar con dos botes. Si el ataque penetra con timidez y el jugador con balón agota el bote, le hacemos 2c1. En general, pienso que si el driblador bota con la cabeza baja, se puede forzar un poco más en el 2c1. Después del tiro, corremos 5c4 a la canasta contraria.

✓ 5c5 con poste alto y los bases en línea. Es un ejercicio más real. Juegan 5c5 también en el aro contrario. La transición defensiva se hace siempre

hombre a hombre, ya que lo contrario sería imposible de realizar. Sólo ponemos en práctica la "1-3-1" cuando el balón está parado.

✓ 5c5 con los bases en línea y el pivot que va del poste alto al bajo tras el primer pase. Establecemos que (X5) no siga ese corte, si no que se quede arriba para ayudar en las penetraciones, *diagrama 23*. No saltar a robar. Suele ser un error hacerlo.

✓ 5c5 sin alinear a los dos bases. Primero sólo permitimos el pase. Más adelante dos botes. Finalmente se juega a ritmo real.

✓ Tiro libre del equipo que queremos que defienda y nos colocamos en "1-3-1". Si conseguimos robar o coger el rebote, corremos el contraataque.

✓ Cuando la defensa la tenemos mecanizada, en lo referente a estas situaciones sencillas, la ejecutamos contra cualquier sistema de ataque.

✓ Cuando el dominio de la zona "1-3-1" es perfecto, podemos plantear desplegarla contra seis atacantes. 5c6 con postes alto y bajo. □

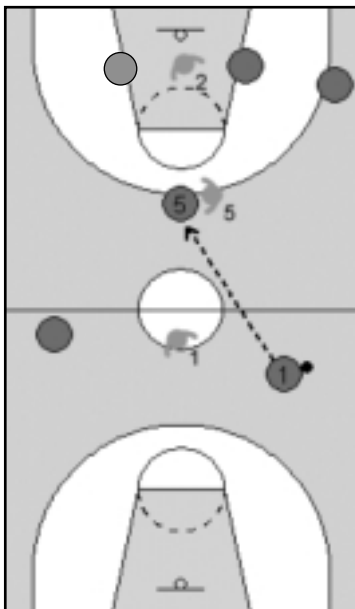


DIAGRAMA 21

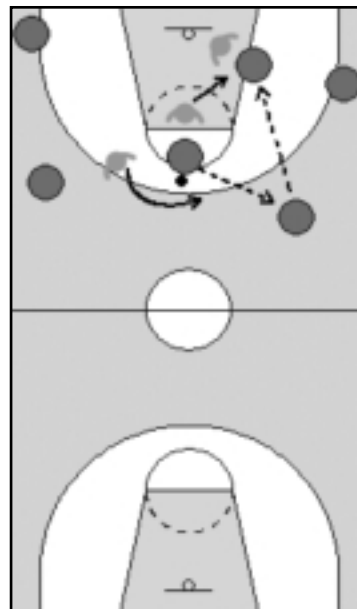


DIAGRAMA 22

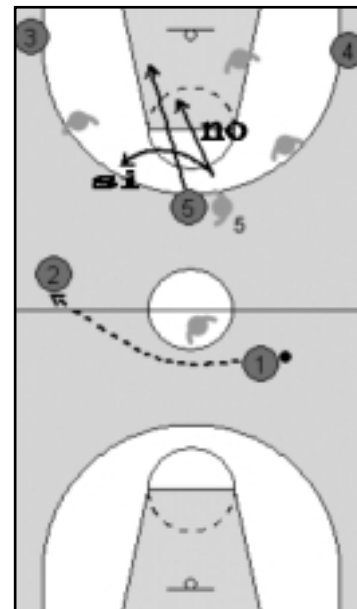


DIAGRAMA 23



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 se hizo cargo del equipo que dirigió durante seis años. Desde el 2003/04 hasta el 2006/07 estuvo al frente del Etosa Alicante.

Fotos: ACB.COM

El trabajo defensivo en los entrenamientos

Voy a plantear el trabajo defensivo que hago en los entrenamientos de cara a la preparación de un partido. Los ejercicios descritos son los que utilizo durante la semana previa al partido en distintos momentos de ésta.

La estructura de los ejercicios va desde el 1c1 hasta el 5c5; de lo concreto a lo general; de lo específico a la situación de partido.

Al principio de la semana no me gusta “desmenuzar” mucho el trabajo. Empleo situaciones de 4c4 ó 5c5, que son las más parecidas al juego. A mitad de semana el trabajo específico es mayor.



su atención y se concentren. También me gusta utilizar los ejercicios de tiro en grupo –con colaboración– como ruedas de recuperación.

► Entre el calentamiento y los ejercicios con un objetivo directo, me gusta incluir una serie de ejercicios que llamo de transición.

► Trabajo en media cancha como paso intermedio entre los ejercicios de transición y el 5c5.

Me considero un entrenador poco académico ú ortodoxo. Prefiero diseñar mis propios ejercicios, lo que me obliga a analizar, estudiar y reflexionar sobre mi equipo de forma importante.

ESTRUCTURA DEL ENTRENAMIENTO

► Tras el calentamiento físico, empiezo la sesión con un ejercicio de tiro para ayudar a que los jugadores fijen

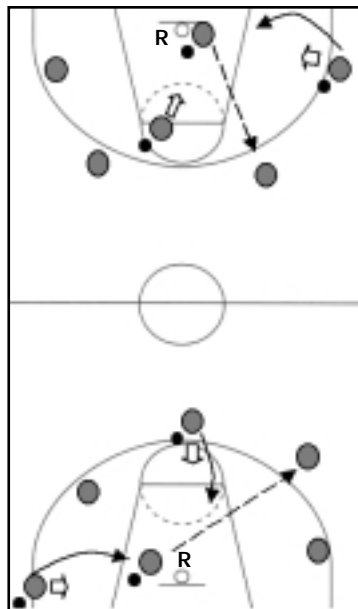


DIAGRAMA 1

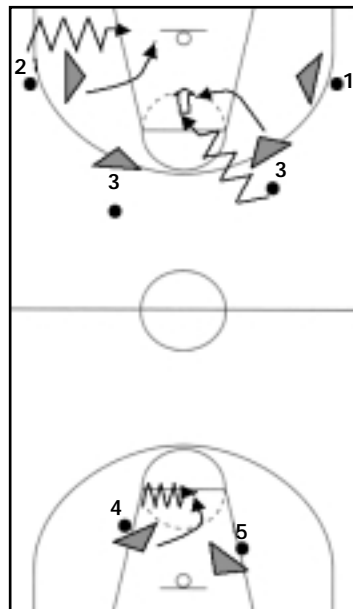


DIAGRAMA 2

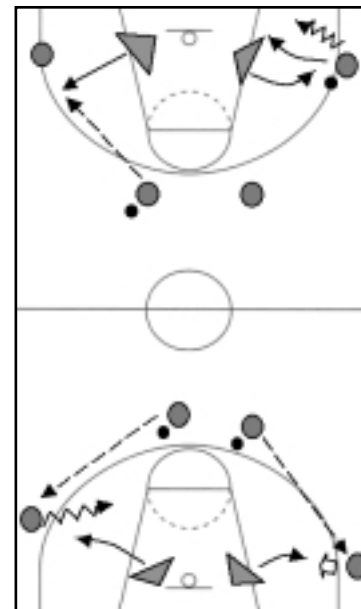


DIAGRAMA 3

► También me gusta ver trabajar a otros entrenadores, aunque soy consciente de que hoy en día no es fácil poder hacerlo.

Como ya he comentado antes, comenzaré con un **ejercicio de tiro**. Dos equipos de 6 jugadores en cada aro con tres balones. El que tira va a por su rebote y pasa al compañero abierto. Cada grupo lanza hasta meter 25 tiros en cada aro. Los tiros deben hacerse rápido, como en un partido, *diagrama 1*.

Una vez que el equipo ha entrado en la dinámica de trabajo, divido el trabajo defensivo en cinco puntos:

▼ 1) DEFENSA BASICA.

Por encima de cualquier situación e independientemente del trabajo táctico. Situaciones de 1c1: agresividad, intensidad, comunicación, líneas de pase, etc.

► Separamos a los jugadores interiores de los exteriores y jugamos 1c1 con dos botes como máximo.

Después de atacar, toca defender. No trabajan dos parejas a la vez para no molestarse. Negamos el centro –por debajo del tiro libre- y si nos desbordan con facilidad repetimos defensa.

La posición defensiva tiene que adoptarse sobre la punta de los pies –no apoyar los talones- y adelantar el



peso de los hombros. Si hay que defender en el centro, damos un lado y trabajamos para que el atacante no pueda ir al contrario. Estamos intentando fijar un lado fuerte y un lado débil, *diagrama 2*.

► Ejercicio por tríos y en cuartos de campo. El defensor se sitúa con un pie dentro de la zona y sale a defender equilibrado y con los brazos arriba. Llegar con pasitos cortos. El ataque espera el pase con el cuerpo en una posición equilibrada, preparado para lanzar como primer objetivo o penetrar con un bote –aprendiendo a

sacarle el máximo provecho, *diagrama 3* Los exteriores tiran de tres puntos, los interiores de dos. La rotación de los jugadores es hacia la derecha.

► 3c3 en medio campo con normas para el ataque que pretenden ajustar el trabajo defensivo a nuestros intereses, *diagrama 4*. Un balón en cada aro. Solamente se puede dejar una bandeja penetrando con bote –no se puede anotar una bandeja tras un corte- o tirando de fuera –de tres para los exteriores y de dos para los interiores-. Cada atacante únicamente dispone de un máximo de dos botes

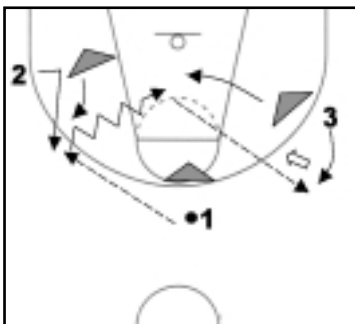


DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 6

cada vez que recibe el balón. No se permiten los bloqueos. Si la defensa recupera el balón, atacará. Trabajo sobre las mismas ideas defensivas. Me gusta mucho que los jugadores finten la ayuda sobre el atacante que penetra para recuperar al suyo. También es importante ir a por el rebote.

► 4c4 en el que se dan situaciones de poste abierto para jugar un aclarado en 1c1 –así estoy incluyendo detalles más específicos en nuestra defensa-. Para ello el equipo que ataca juega el movimiento detallado en los *diagramas 5 y 6*. La defensa prácticamente le hace a este poste un 2c1 con el defensor más cercano para que suelte el balón.

Los demás defensores finten y recuperan de esta manera mejoramos la comunicación entre los exteriores y fomentamos la confianza mutua entre los compañeros, *diagrama 7*. Las rotaciones las establezco yo, y aplicamos todo lo explicado anteriormente: que el atacante balón no vaya al centro, líneas de pase, etc.



En este momento del entrenamiento los jugadores tirarían tiros libres para recuperar.

▼ 2) **NORMAS DEFENSIVAS PARA CUALQUIER SITUACIÓN DE BLOQUEO.** Para algunas de estas situaciones tendríamos varias normas. Todo debe quedar muy definido.

▼ 3) **EJERCICIOS** en que trabajamos *sobre conceptos tácticos* con distintos objetivos – para reforzar dichos conceptos, para el siguiente partido, para mejorar respecto a un partido anterior, etc.

Planteamos un movimiento, *diagrama 8*, en el que (2) se abre sobre un bloqueo y juega pick and roll con uno de los postes. Su defensor le niega la salida por su lado favorito y saltamos 2c1 en el bloqueo directo. El defensor (X2) pasa el bloqueo por arriba y el defensor (X5) rota para coger la continuación de (4), *diagrama 9*. (X1) bajará para cerrar debajo del aro. Cuando el balón sale del 2c1, (X4)

recupera a (5) y (X1) a (1), *diagrama 10*.

También empleo un ejercicio de cuatro contra cuatro continuo -4c4c4- con diferentes objetivos. El equipo que anota vuelve a atacar –máximo de dos ataques seguidos-. Defendemos individual y trabajamos el 2c1 al bloqueo directo. Los grupos que tengan dos postes hacen el 2c1;

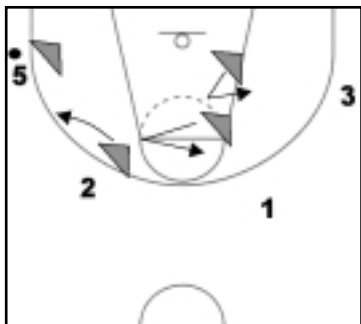


DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 8

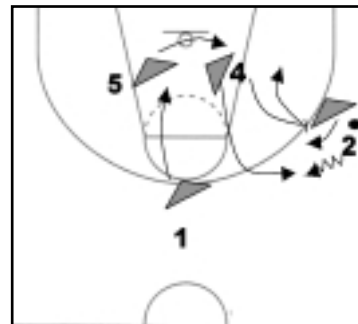


DIAGRAMA 9

➡ aquellos con un solo poste cambian automáticamente.

▼ 4) TRABAJO TACTICO DIRIGIDO A LO QUE HACE EL PROXIMO RIVAL.

Entrenamos por partes diferentes detalles del ataque del contrario sin explicar al jugador que se trata de un aspecto que el contrario prepara. Son ejercicios mixtos de trabajo de nuestra defensa o ataque pero algo más dirigidos al rival que toque.

Planteo un hipotético sistema del equipo contrario en el que se da una situación de triple poste, *diagramas 11 y 12*. A partir de ahí organizo un ejercicio de 4c4 con un pasador, inspirado en ese movimiento, *diagrama 13*, aunque no trabajamos exactamente el sistema, pero sí la idea.

El bloqueo de (2) a (5) que-remos defenderlo haciendo body-check, siendo el poste responsable de la línea de fondo. Obligamos al ataque a

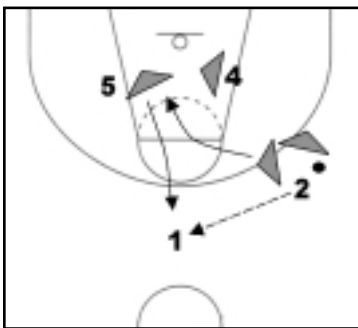


DIAGRAMA 10

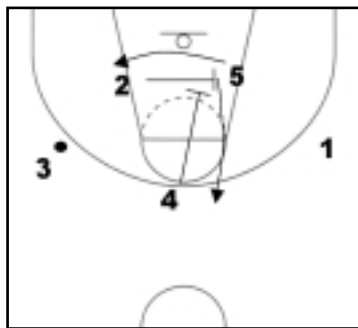


DIAGRAMA 12



DIAGRAMA 14



DIAGRAMA 11

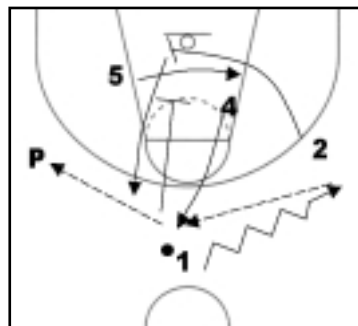


DIAGRAMA 13

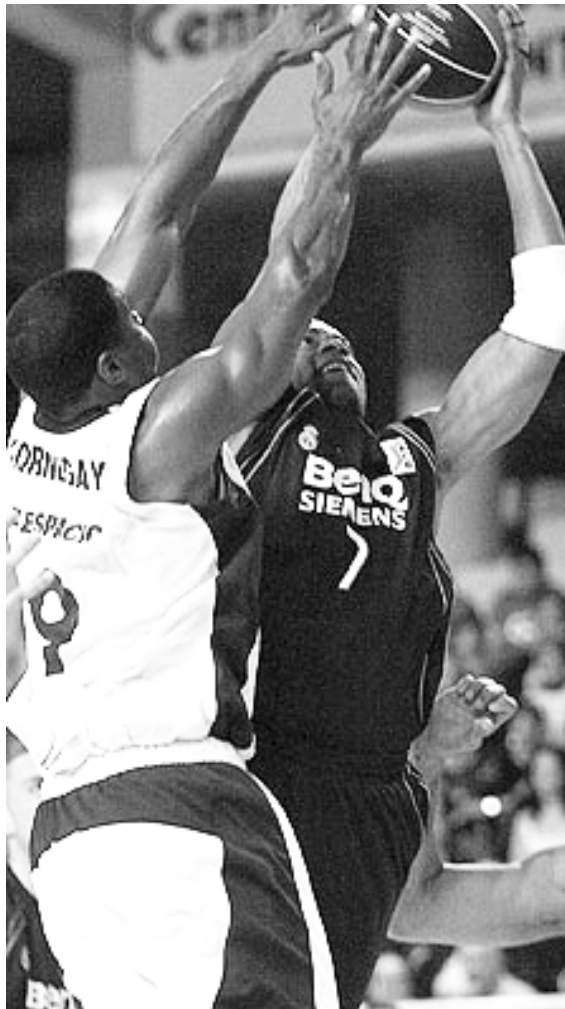


DIAGRAMA 15

buscar la ventaja en el triple poste, buscando a los jugadores interiores al final de las posesiones.

▼ **5) TRABAJO DIRECTO TÁCTICO SOBRE EL RIVAL.** Planteamos un sistema del equipo contra el que vamos a jugar, *diagramas 14 y 15.*

Podemos fraccionarlo en algunas partes para trabajar de lo concreto a lo general. Así, entrenamos específicamente la situación del bloqueo ciego en 2c2 con un pasador para que el defensor no se relaje en defensa. El defensor de (5) flota para evitar la puerta atrás; (X3) pasa el bloqueo por encima, *diagrama 16.*



Es muy importante una buena comunicación entre los defensores. Ahora sería el momento de completar el trabajo desarrollando la misma situación en 4c4, *diagrama 17.* Podemos trabajar por un lado o por los dos en función de cómo realice el contrario este sistema.

Llegamos finalmente al 5c5. Desarrollamos el sistema "Dos" del equipo rival, *diagrama 18,* y les pedimos a los jugadores que cambien de atacante en el bloqueo entre postes, *diagrama 19.* Pretendemos negar el bloqueo directo dando una señal, por ejemplo: "Rojo", *diagrama 20.*

Por último podríamos dar continuidad al 5c5 desarrollándolo en todo el campo: por ejemplo jugando un ataque de cada equipo en 5c5 a media cancha para, en el segundo ataque del equipo que empezó atacando, correr el contraataque. Si la defensa evita esta posibilidad de contraataque, entonces jugamos un sistema propio. □

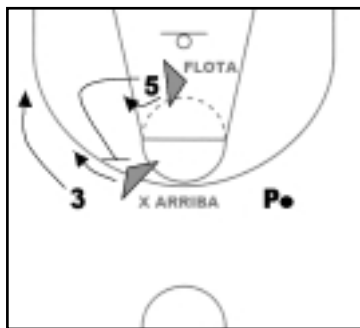


DIAGRAMA 16



DIAGRAMA 18

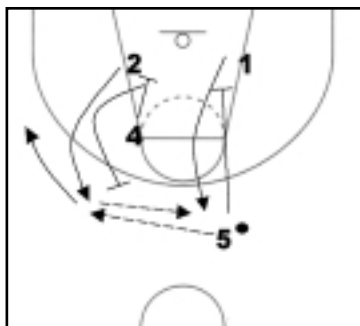


DIAGRAMA 17



DIAGRAMA 19

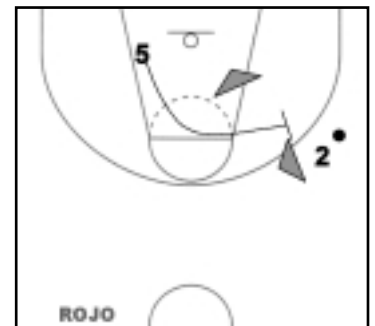


DIAGRAMA 20

Formar compitiendo, competir formando (I)



[Josep María Berrocal]

Entrenador Superior. Entrenador Ayudante del Axa Barcelona. Es licenciado en Educación Física. Inició su trayectoria en las categorías inferiores de la E. Garbí, y posteriormente en la E. Thau. Del 90 al 95 estuvo en las categorías de formación del Joventut y tras un año en Pineda entró en el Barcelona en la temporada 96/97. Desde el 2002 es ayudante en el primer equipo. La pasada temporada 06/07, dirigiendo al equipo junior, quedó Campeón de España.



Agradezco la invitación que me ha hecho la AEEB, al darme la oportunidad de explicar en qué ha consistido el trabajo realizado con el equipo Júnior del FC Barcelona, durante la temporada 2006-2007. Como los conocimientos y experiencias son para compartirlos con todos los interesados, procuraré dar toda la información posible. Gracias a nuestros esfuerzos y lo que aprendemos de los demás, vamos creciendo día a día y construimos nuestra propia filosofía y métodos de trabajo.

En los nueve meses de la temporada, hemos intentado crecer y mejorar en todos los aspectos técnicos, físicos, tácticos, sociales y psicológicos (emociones). Todos son importantes, pero destacaría los dos últimos, porque son determinantes para el éxito de las jóvenes promesas, como personas y como deportistas. Para ilustrar mis palabras, citaré el ejemplo de Mario Bruno Fernández (Gran Canaria, ACB), jugador tenaz, persistente, con objetivos personales muy claros, con gran fuerza mental y confianza en sí mismo

Seguro que la mayoría de las informaciones de estas páginas, es conocida por todos vosotros, pero confío que le sirvan a alguien. Los entrenadores saben que repetir exactamente lo que otros hacen no es suficiente para conseguir los mismos resultados. La manera particular de entrenar, trabajar o jugar, “el cómo hacerlo” marca las diferencias entre

Ser júnior no es un punto de llegada sino de partida y aunque algunos afirman que “los genios deportivos” llegan a pesar de los entrenadores, el resto de jóvenes, que son mayoría, necesitan que les preparemos para que cada uno aproveche sus oportunidades.

jugadores, equipos y entrenadores.

Cuando me encomendaron el proyecto del equipo Júnior del FC Barcelona, mi mayor preocupación fue conseguir un trabajo “integral”, interrelacionando los factores del juego y la formación del jugador. Conseguir en parte ese difícil reto, ha hecho posible el éxito

individual y colectivo de nuestro equipo.

Ser júnior no es un punto de llegada sino de partida y aunque algunos afirman que “los genios deportivos” llegan a pesar de los entrenadores, el resto de jóvenes, que son mayoría, necesitan que les preparemos para que cada uno aproveche sus oportunidades.

Ha sido una buena experiencia y agradezco a quienes me han ayudado a lo largo de la temporada, en especial a los jugadores, que han hecho un gran trabajo, con el premio añadido de ganar el Campeonato de España.

Gracias a todos: Alex Hernández, Dani Pérez, Marc Cuesta, Agustí Morales, Koka Tomaradze, Edu Martínez, Xavi Rabaseda, Albert Durban, Albert Fontanals, Miquel Prat, Oscar Raya y Michel Diouff. Un agradecimiento especial para aquellos que jugando poco siempre estuvieron positivos y ayudando al equipo.

En el trabajo encontraréis los siguientes apartados:

✓ La programación anual, mensual, semanal y diaria (las sesiones o entrenamientos).

✓ Las reuniones (motivación, el trabajo en equipo, los valores, el análisis del juego, el análisis de vídeos, gráficos y otros recursos).

✓ Los partidos.

✓ El ataque.

✓ La defensa.

✓ Los ejercicios y las tareas.

✓ Conclusiones.

▼ 1) La programación anual

● **Inicio de temporada:** 23 de Agosto.

● **Final de temporada:** 20 de Mayo (final del Campeonato de España).

● **Programación (de finales de Agosto a mediados de diciembre):** 5 macro ciclos que coincidían con los 5 primeros meses (Agosto, Septiembre, Octubre, Noviembre y Diciembre).

● **De Diciembre a Mayo:** Programar mes a mes hasta el Campeonato de España.

● **Pretemporada (macro ciclo de Agosto):** 15 días repar-



tidos en 3 semanas con dobles sesiones de entrenamiento. Entrenábamos en pista dos veces al día (mañana y tarde) y trabajábamos una vez al día la preparación física (mañana o tarde).

● **Programación estándar semanal (a partir de la cuarta semana, 2º macro ciclo):** 5 días de práctica deportiva (4 entrenamientos y un partido).

● **Tiempo de práctica de baloncesto semanal: 6 horas** *(4 entrenamientos de 90 minutos).

* Un día a la semana intentábamos tener 105 minutos.

● **Dos veces al mes** (un día cada dos semanas) una hora de trabajo específico con los seis jugadores becados.

● **La preparación física:** Dos grandes ciclos, el 1º acumulativo (de pretemporada hasta navidad) con dos días dedicados a la fuerza (aumento de la masa muscular) y dos días dedicados a la resistencia (todas sus manifestaciones). El 2º ciclo de transformación de las adaptaciones creadas en el 1º, con dos entrenamientos de fuerza y uno de resistencia. Al final de esta 2ª fase teníamos una corta 3ª fase de realización trabajando de manera especifi-

ca sólo dos días a la semana.

● **Conclusión:** Poco tiempo para la práctica del baloncesto y conseguir los objetivos individuales y colectivos previstos.

● **Soluciones:** Para aprovechar al máximo el tiempo disponible, fue imprescindible hacer una buena programación y realizar el trabajo de forma "integral".

▼ 2) La programación mensual

● **1º) Estudiar el calendario del mes y calcular el tiempo disponible de pista.**

● **2º) Asignar el tiempo mensual dedicado a cada contenido.**

● **3º) Concretar el tiempo semanal dedicado a esos contenidos.**

● Podemos trabajar los diferentes contenidos por separado o combinarlos entre sí.

● Tenemos cuatro grandes bloques de contenidos (A, B, C, D) fáciles de trabajar conjuntamente.

● Los bloques C y B se combinan muchas veces entre sí. Un ejemplo: 3c3, 4c4 o 5c5 trabajando una situación defensiva (indirectos, líneas de pase, etc.) y salida en contraataque con balance defensivo. ►►

Los bloques C y D se combinan muchas veces entre sí. Un ejemplo: 5c5 en defensa zonal 2-3 y jugar situaciones de pick' n' roll en el otro campo.

3) La programación semanal

Cinco días de práctica deportiva *: Cuatro entrenamientos y un partido.

* (Mínimo una vez al mes jugábamos un partido amistoso contra un equipo senior)

de bloqueo, etc. No esperar a encontrarnos esas situaciones en los partidos, trabajarlas antes en los entrenamientos.

*En un equipo de estas características, apuesto por sesiones de dos horas en pista y en algunas semanas cinco días de entrenamiento junto la preparación física. Los becados deberían hacer un trabajo individualizado unos tres días por semana, coordinado con los estudios y controlando la acumulación de fatiga.

Hacemos entrenamientos cortos e intensos, trabajando bastantes contenidos con diferentes tareas o ejercicios. Los ejercicios para la técnica individual y las tareas para la táctica (toma de decisiones). No solemos realizar un mismo ejercicio o tarea más de 10 minutos. También utilizamos juegos.

Aplicamos una práctica distribuida, trabajando los mismos contenidos durante toda la temporada. Es preferible trabajar el mismo contenido 10 minutos durante 3 días a la semana, que 30 minutos en una sola sesión.

El baloncesto es un deporte muy dinámico. Nuestros entrenamientos intentan ayudar al jugador a reaccionar y adaptarse rápidamente a los continuos cambios que suceden en un partido.

No es conveniente perder mucho tiempo explicando los ejercicios y las tareas. El repertorio es variado y relativamente amplio, pero no lo cambiamos continuamente. Preferimos ir complicando, ampliando y mejorando los mismos ejercicios/tareas dentro de un repertorio más reducido.

El calentamiento y los estiramientos se suelen hacer fuera de pista, ganando minutos para el trabajo en pista.

Dos días de descanso (alternativos) a la semana.

No más de cuatro días de trabajo seguidos con un máximo de tres entrenamientos.

Un entrenamiento como mínimo y tres como máximo antes del partido.

Intentamos descansar el día posterior al partido.

Entrenando sábado y jugando domingo el jugador tiene dos días de descanso entre semana para estudiar.

90 minutos de entrenamiento en pista (105 minutos los viernes o sábados).

Prevenir las situaciones imprevistas. No hay que esperar a que sucedan. ¿Un ejemplo? Saber atacar una zona, una presión, defender un tipo

Ejemplo (macro ciclo 5):		Semanas				
Contenidos		# 21	# 22	# 23	# 24	Total
A	TIRO	40'	50'	40'	50'	180'
	ESPECÍFICO (Técnicas individual)	50'	55'	50'	55'	210'
	VARIOS (Juegos, Técnica individual...)	15'	15'	15'	15'	60'
B	CONTRAATAQUE/ TRANSICIÓN (Ataque/Defensa)	40'	40'	40'	40'	160'
	REBOTE (Ofensivo/Defensivo)	30'	30'	30'	30'	120'
	1X1 (Ataque/Defensa)	35'	35'	35'	35'	140'
C	DEFENSA (Línea Pase/ Ayudas)	20'	20'	20'	20'	80'
	DEFENSA (Bloqueos indirectos)	20'	20'	20'	20'	80'
	DEFENSA (Pick 'N' Roll/Mano mano)	10'	10'	10'	10'	40'
D	ZONA (Ataque/Defensa)	10'	10'	10'	10'	40'
	PRESS (Ataque/Defensa)	10'	10'	10'	10'	40'
	ATAQUE (Libre + Sistemas)	60'	60'	60'	60'	240'
	5 c 5 / PARTIDO	20'	20'	20'	20'	80'
Tiempo (minutos)		360'	375'	360'	375'	1470'

4) Programación diaria (la sesión o entrenamiento)

En cada entrenamiento marcamos 3 objetivos a conseguir: ofensivo, defensivo y general.

Ejemplo (micro ciclo 24):		Días				Total
Contenidos		Martes	Miércoles	Viernes	Sábado	
A	TIRO	10'	12'	12'	16'	50'
	ESPECÍFICO (Técnicas individual)	15'	15'	10'	15'	55'
	VARIOS (Juegos, Técnica individual)	5'	5'	3'	2'	15'
B	CONTRAATAQUE/ TRANSICIÓN (Ataque/Defensa)	10'	10'	10'	10'	40'
	REBOTE (Ofensivo/Defensivo)	10'	8'	7'	5'	30'
	1X1 (Ataque/Defensa)	15'	10'	8'	2'	35'
C	DEFENSA (Línea Pase/ Ayudas)	10'		10'		20'
	DEFENSA (Bloqueos indirectos)				10' + 5'	20'
	DEFENSA (Pick 'N' Roll/mano mano)		10' + 5'		Situaciones ofensivas del rival	10'
D	ZONA (Ataque/Defensa)			10'		10'
	PRESS (Ataque/Defensa)			10'	10'	10'
	ATAQUE (Libre + Sistemas)	15'	15'	10'	20'	60'
	5 c 5 / PARTIDO			10'	10'	20'
Tiempo (minutos)		90'	90'	90'	165'	375'

Partido de domingo a domingo
Partido/ Descanso/ Entrenamiento 1/ Entrenamiento 2/ Descanso/ Entrenamiento 3/ Entrenamiento 4/ Partido



- De acuerdo con la programación semanal, preparo las sesiones *a mano el mismo día* para evitar sorpresas de última hora (enfermedades, lesiones e imprevistos). Entrego fotocopias a los ayudantes.

- *Antes del entrenamiento en pista* solemos trabajar la preparación física, los jugadores se vendan y un par de días a la semana hacemos una reunión de unos 15 minutos.

los campeonatos y torneos aprovechábamos la convivencia para tener más oportunidades de hacer este tipo de reuniones.

- *La primera y la última reunión (como marcar un objetivo a largo plazo y conseguirlo):* En la primera reunión de la temporada colgamos un póster con los nombres de los doce jugadores. Pregunté ¿Qué es esto? Ellos respondieron “el júnior

de la final del Campeonato de España, colgamos el mismo póster y realizamos la misma pregunta. La respuesta fue unánime y convincente: “*el Júnior de Barça y vamos a ganar la final*”

- *¿Nos jugamos unas tapas? (como trabajar en equipo):* En Baracaldo, aprovechando un día sin partido, organizamos un juego: el equipo ganador tenía pagadas las tapas de la cena. Después de casi dos horas, un jugador “desesperado” se perdió. Acudió a la magia de internet y su equipo ganó. El jugador listo, en el baloncesto, siempre tiene más opciones de triunfar.

Para encontrar el juego buscar en google “Avenida complicada” o entrar en la siguiente dirección: <http://www.geocities.com/francisclarianos/dinamicas/avenida-complicada-conocimiento.htm>

- *¿Quién es quién? (como conocer las cualidades de nuestros jugadores):* En la primera reunión durante la fase de Sector en Lleida, sentados en círculo, cada jugador escribía en una papeleta de forma anónima la cualidad que caracteriza al compañero de su derecha. El moderador lee las papeletas en voz alta y los jugadores tienen

Miércoles (20:00 a 21:30 h)	90 minutos	Sábado (11:00 a 12:45 h)	105 minutos
Ataque: Sumar ventajas. Defensa: 1ª ayuda fuera de la zona. General: Jugar en equipo, ser generosos.		Ataque: Pasar dentro. Defensa: Cerrar el rebote, contactar! General: Centrarse en “el momento”	
18:45 PREPARACIÓN FÍSICA		10:00 PREPARACIÓN FÍSICA	
19:45 VENDAR		10:30 VENDAR 10:45 REUNIÓN	
20:00 ESPECÍFICO (Bases/Aleros/Interiores)		11:00 ESPECÍFICO (Bases/Aleros/Interiores)	
20:15 JUEGO 10 PASES (Opciones)		11:15 RUTINA (Función/Pasos atrás/bote lateral/Tiro y rebote)	
20:20 KING DRILL (Zigzag defensivo): 2 veces		11:17 KING DRILL (Zigzag defensivo): 1 vez	
20:24 1e1 (No penetración al centro)		11:19 SALIDA CONTRAATAQUE 3e0 (Realizar rápido/Pase interior/Pick' N' Roll)	
20:29 1e1 (Línea de pase)		11:23 CONTRAATAQUE 3e2/2e1 (Bote, sin bote)	
20:35 REBOTE + CONTRAATAQUE (1e1/1e2)		11:27 REBOTE + CONTRAATAQUE (1e1, 2e1, 4e0)	
20:40 REBOTE (1e4) pista desde tiros libres		11:34 DEFENSA 5e5 (Dobles bloques, UCL, PN'Roll lateral) + CONTRAATAQUE	
20:45 SALIDA CONTRAATAQUE (4e0): 2 pases cortos, 1 largo		11:49 PRESIÓN + ZONA 5e5 Desde tiros libres	
20:50 CONTRAATAQUE 2e1		11:59 5e0 + 5e5 (Libre/Sistema)	
20:55 TIRO: Equipos (bote/no bote) 3e7 +Tiros Libres		12:05 5e5 (Sistema) + Contraataque o Transición Libre	
21:05 DEFENSA PISTA (Shot Drill) (Línea de pase/Penetración fondo)		11:19 PARTIDO (con marcador)	
21:15 4e4/4 (5 exterior, 1 interior) Libre: Pase interior/ Sumar ventajas/Pick' N' Roll Final.		11:29 TIRO: Competiciones (12') + Tiros Libres (4')	
21:30 CONCLUSIONES ESTIRAMIENTOS		11:45 CONCLUSIONES ESTIRAMIENTOS	

Ejemplo de dos sesiones de entrenamiento.

▼ 5) Las Reuniones

(*Técnicas de motivación, integración, educación, análisis del juego.*):

Durante la semana solíamos hacer un par de reuniones de unos 15 minutos. Durante

del Barça”. Les contesté que no. Sólo son doce nombres. Con esfuerzo y trabajo llegaremos a ser el Júnior del Barça, el mejor equipo y cada uno, el mejor jugador que pueda ser.

En la última reunión, antes



que descubrir a quién se refiere cada papeleta. ¿Quién es el jugador completo? ¿Y el mejor defensor? ¿Y el tirador de 3 desde las esquinas? ¿Y el gracioso del equipo?

- **Cómo calentar** (*implicar al jugador en la toma de decisiones*) Después del partido contra el equipo de Valladolid, lanzamos al grupo el reto de mejorar el calentamiento para salir más concentrados y agresivos. Los jugadores propusieron sacar un ejercicio, recortar el tiempo sin y con balón, obligarse a animarse entre ellos, grabar y escuchar nuestro propio CD. Al día siguiente antes del partido contra el equipo de Alicante, en el vestuario todos saltaban, chocaban, daban gritos y se animaban. Parecían gladiadores a punto de salir al circo a luchar.

- **Jordi Trias y Roger Grimau** (*ejemplos a seguir*). Durante la temporada vinieron a charlar con nuestros jugadores. Es bueno conocer de cerca jugadores que han llegado a la élite del baloncesto por su trabajo y esfuerzo.

▼ **Frasas y palabras claves utilizadas durante la temporada**

↗ *“Jugar duros, inteligentes y en equipo”*. Gran frase del gran maestro Dean Smith.

↗ *“El momento”*. No gastar energías pensando en otras cosas (el tiro que he fallado, el balón que he perdido, el entrenador que me va a cambiar, el público que me chilla, el manager que está en la grada...)

↗ *“La palabra más importante: Nosotros. La palabra menos importante: Yo”*. Hay que formar jugadores capaces de jugar en equipo y para el equipo.

↗ *“A jugar bé”* (en castellano “a jugar bien”): Este es nuestro grito en los partidos. La utilizaba un gran entrenador como es Miquel Nolis. Desde el 1990 la sigo utilizando, es una frase que me sigue gustando.

► **Utilización del vídeo:** Creo en el uso del vídeo como herramienta de trabajo. Permite al jugador analizar qué hace bien y qué puede mejorar. Permite recordar como jugamos ante un equipo para evitar los mismos errores y repetir lo que hicimos bien. También sirve para aprender de otros equipos y jugadores (Euroliga, ACB y otras ligas). Las sesiones de vídeo no suelen durar más de 15 minutos, en ellas intentamos que los jugadores se impliquen y participen. Es interesante que los jugadores empiecen a familiarizarse con el trabajo del

vídeo para que aprendan a observarse ellos mismos y cuando sea oportuno, observar a los adversarios.

► **Interpretar gráficos:** De la misma forma que el jugador tiene que saber leer e interpretar un partido en vídeo, tiene que saber hacer lo mismo con los gráficos del baloncesto. ¿Cuántos jugadores no entienden lo que queremos transmitir en un tiempo muerto? ¿Cuántos jugadores no saben interpretar un gráfico? Los gráficos son un buen complemento de las sesiones de vídeo o de las reuniones. No esperar a que los jóvenes lleguen al campo profesional para aprender a dominar estas herramientas.

► **¿Otras ideas para motivar o trabajar?** Tantas como hasta dónde la imaginación pueda llegar: dar artículos para leer, buscar algún libro para cada jugador, darles una película para que la vean y luego debatir sobre ella, hacer un breve montaje de vídeo con algún trozo de una película (“Coach Carter” “Hoosiers” “Gladiator”, etc.), organizar competiciones con otros jugadores del club, dejar un tiempo para que aprendan a entrenar solos (fomentando la creatividad), etc. □

Defensas especiales: traps a jugadores exteriores



[Zeljko Obradovic]

Entrenador Panathinaikos. Posiblemente el entrenador más laureado del Continente. Con el Partizan de Belgrado, ganó la Liga y la Copa Yugoslava y su primera Liga Europea en la temporada 91/92. Campeón de Europa con el Joventut (94), con el Real Madrid (95), y tres Euroligas con el Panathinaikos (2000, 02 y 07). Dos Copas Saporta (97 con el Real Madrid y 99 con el Benetton), y 5 ligas griegas consecutivas, además de cuatro Copas de Grecia (03, 05, 06 y 07). Del 96 al 99 dirigió la selección yugoslava con la que ganó la plata olímpica en Atlanta, el oro europeo en Barcelona, el oro mundial en Grecia y el bronce europeo en París.

Cuando te encuentras con buenos bases, aleros muy anotadores y jugadores con gran capacidad tanto para el 1c1 como para el pick and roll, es muy útil trabajar con los traps en defensa. Pero el trabajo debe empezar en la pretemporada, por ejemplo, con el entrenamiento de la defensa press. Tenemos que aprovechar el reglamento para poder realizar estas defensas, como tener 8" para pasar el campo e incluso 24" para intentar anotar a canasta.

He utilizado varias defensas, pero ni tan siquiera la mejor de ellas para mí, la puedo usar durante los 40 minutos de juego.

Todas tienen diferentes opciones. Por ejemplo, si el base no tiene buena técnica le damos el lado malo; si el pick and roll es lejano respecto a nuestra canasta, el base pasa por detrás.

La distancia en que se produce este pick and roll respecto al aro, varía mucho nuestra respuesta defensiva; por ejemplo, si se produce cerca pueden lanzar de tres puntos si pasamos por detrás. En esta situación, el



poste debe buscar el contacto con su hombre con el brazo y defender el balón con la otra mano, al menos durante 1 segundo, y recuperar, *diagrama 1*.

El poste debe continuar rápido; además nos encontramos con el problema siguiente: si realmente no se produce el bloqueo, el poste no ayuda. Hay que rotar con el otro poste, el lado débil flota y se queda con dos hombres. El jugador de la esquina está

solo, pero es el único pase que se permite: si atacamos el balón muy fuerte, el pase será bombeado, por lo tanto lento, lo cual nos permite cierta posibilidad de recuperar.

Si el balón va a la esquina, nuestro (5) sale con equilibrio ya que si le penetran, que sea hacia las ayudas. El otro poste baja al aro y coge al poste atacante. Hay que hacer el 2c1 en la esquina cuando el atacante bote, por-

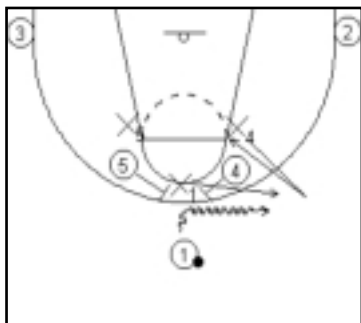


DIAGRAMA 1

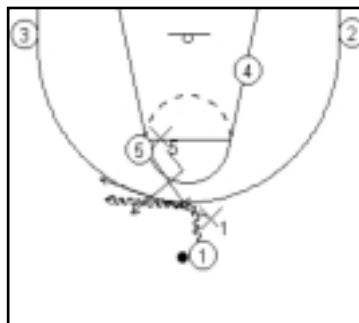


DIAGRAMA 2

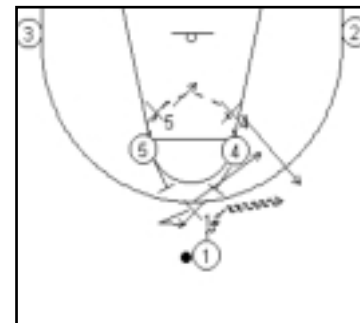


DIAGRAMA 3

que éste querrá jugar contra nuestro (5). Y hay que saltar al trap porque se está acabando la posesión.

Cuando se defiende el pick and roll entre nuestro (X1) y (X5), nunca trabajo el cambio, o bien trabajamos la defensa del 1c1 o bien el trap, impidiendo así el pase al poste que se abre, *diagrama 2*.

Si nuestro (X4) es atlético cambiaremos en el pick and roll con (X1) y éste debe llevar el bloqueo hacia el jugador que nos interesa, *diagrama 3*. Hay que elegir darle un lado y si saltamos al 2c1 de ese lado elegido, tenemos que rotar todos *diagrama 4*.

(X4), después del 2c1, busca al hombre que queda libre del lado contrario. El que ha saltado al balón se queda con el base. A veces, los dos de abajo pierden demasiado tiempo para cambiar, y además salir con equilibrio a parar a un exterior con un defensor interior, significa salir con pasos pequeños.

En el pick and roll entre (1) y (4) hacemos cambio y a partir de ahí, seguimos con traps aumentando así nuestra agresividad y disminuyendo



El poste ayuda un segundo a la posible penetración.

Cuando un buen base nos quiere jugar 1c1 en penetración lo tenemos que parar con su mismo defensor, pero el resto del equipo tiene que moverse para que no aparezcan las ayudas claras, pero sí unas fintas de ayuda con el defensor (X4), *diagrama 6*, mientras el resto de defensores se cierran, porque queremos impedir este 1c1, pero sin perder de vista al propio atacante.

los desajustes provocados por los cambios.

En el pick and roll lateral, las características individuales son fundamentales, por ejemplo, contra un jugador como Jasikevicius, cuando jugaba en otro equipo, hacíamos trap. Si el bloqueador se abre hay que cambiar en defensa. Intentamos el 2c1 en el pick and roll, negando el pase al centro, *diagrama 5*.

Tenemos que insistir en un detalle, si no se hace bloqueo de verdad, no hay problema. Si se juega contra Burstein, por ejemplo, pasamos el pick and roll por detrás porque no tira y, por el contrario, penetra muy bien.

Todo esto lo empezamos a trabajar en pretemporada y es durante la temporada que lo vamos modificando, según las peculiaridades del rival con el que nos enfrentamos.

Jugamos mucho con las fintas defensivas de todos a la vez, aunque se que es casi imposible encontrar una "sincronía o timing" ideal de los cinco jugadores. A mí sinceramente, me gusta probar cosas nuevas en los entrenamientos y asegurarme que los jugadores están de acuerdo con lo que quiero que hagan, porque así sentamos las bases de que puedan funcionar las cosas en los partidos de verdad. □

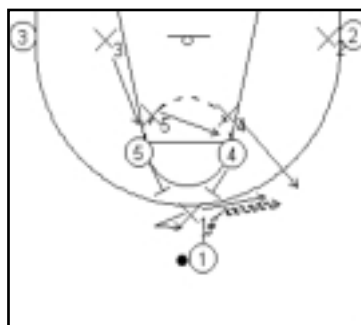


DIAGRAMA 4

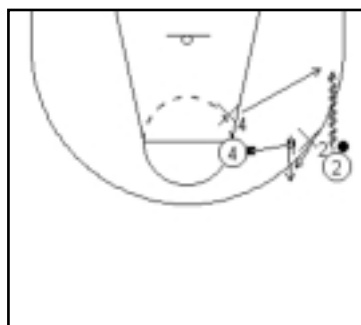


DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 6



TIEMPO DE MAGIA

Patrocinadores oficiales ACB:



Patrocinadores técnicos:



MONDO



RACER



Encuesta por la Salud

en familia

¿Qué beneficios tiene la actividad física?



Siempre hay una primera vez

Empezar a realizar cualquier tipo de actividad física no tiene porqué ser difícil.

El deporte se puede integrar en las actividades de tu vida cotidiana de forma muy sencilla, adaptándose a cada edad y a cada persona.

Por eso te proponemos:

- **Camina siempre que puedas. Bájate del autobús antes de llegar a tu parada y utiliza las escaleras, en lugar del ascensor.**
- **Comienza con un paseo de 10 minutos y aumenta progresivamente el tiempo.**
- **Reduce los periodos de inactividad.**
- **Juega activamente con tus hijos/as.**
- **Procura pasear, montar en bicicleta y si es en familia, mejor.**



Descubrirás una nueva forma de vida



¿Qué beneficios tiene la actividad física?

La actividad física es esencial para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades. Por eso es la mejor medicina, indicada para todas las edades y todo tipo de personas.

Los beneficios se notan desde el primer día:

- **Mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión, aumentando la autoestima**
- **Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares**
- **Ayuda a controlar el sobrepeso y la obesidad**
- **Fortalece los músculos y aumenta la densidad ósea**
- **Fomenta la sociabilidad, aumenta la autonomía y la integridad social**

¿Y nuestros hijos/as?

El ejercicio físico es básico en las etapas de la infancia y adolescencia:

- **Contribuye al desarrollo integral de la persona.**
- **Ayuda a controlar el sobrepeso y la obesidad.**
- **Ayuda a la mineralización de los huesos en las fases de crecimiento.**
- **Madura el sistema nervioso motor, aumentando las destrezas motrices.**
- **Mejora el rendimiento escolar y la sociabilidad.**

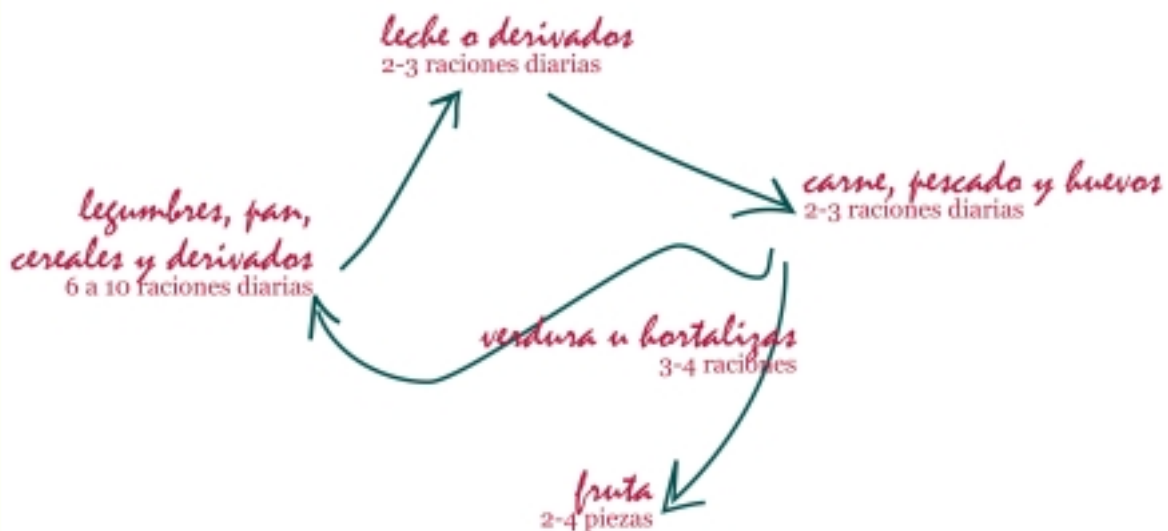
La dieta equilibrada

Además de la actividad física ten en cuenta que, cuando se trata de nuestros hijos/as, debemos prestar atención a sus necesidades más básicas, como su seguridad, el sueño regular, y una alimentación sana y equilibrada. Por eso conviene recordar que:

- Es importante variar con frecuencia los alimentos de nuestra dieta, comiendo las cantidades adecuadas en función de la edad, peso y actividad física realizada.
- El desayuno debe aportar la cuarta parte de las calorías que se necesitan durante el día.
- Las chucherías carecen de valor nutricional y sin embargo aportan muchas calorías. Provocan saciedad e inapetencia, además de favorecer la caries dental.
- No hay que utilizar alimentos como "premio" o "regalo".
- Debemos evitar el consumo de comida precocinada.



¿Qué debe contener una dieta equilibrada?



El papel de la familia

La actividad física debe ser un activo en el entorno familiar. No olvidemos que la inactividad, por regla general, se debe a la influencia del entorno. Por eso es tan importante que padres y madres sirvan como "modelos", transmitiendo ese estilo de vida activo.

Esto significa entre otras cosas:

- **Modificar algunos de tus hábitos de vida (andar en lugar de ir en coche, utilizar las escaleras en lugar del ascensor...).**
- **Realizar actividades físicas o recreativas en familia, así como las propias tareas cotidianas del hogar.**



Nuestro apoyo es fundamental

Interésate por su educación física escolar, ya que es el área que enseña aprendizajes y destrezas físicas que nos sirven para ser activos en la vida diaria.

- **Enséñales porqué es importante moverse y es peligrosa la inactividad.**
- **Aprende a escucharles, muestra tu interés y valora su participación.**
- **Oriéntales hacia una actividad física que les interese y les ayude en su desarrollo físico y psicológico.**
- **Valora su participación y el hecho de divertirse con los amigos.**
- **Trata de evitar que se sientan ridículos cuando tengan dificultades con la actividad que practican.**
- **Respetar su capacidad y sus gustos. No les fuerces a ser "una estrella" del deporte.**
- **Transmíteles mensajes de vida saludable desde la prevención, sobre todo en la etapa de la adolescencia (consumo de drogas...).**
- **Fomenta en ellos los juegos participativos.**
- **Ayúdales a distribuir su tiempo. De esta forma la actividad física formará parte de su actividad diaria.**
- **Infórmate de las posibilidades que existen en tu barrio para practicar actividades físicas, recreativas y deportivas, facilitando su asistencia regular.**

Entidades patrocinadoras



Entidades auspiciadoras



AKASVAYU
promotora inmobiliaria



TROFEO AEEB-AKASVAYU MEJOR ENTRENADOR ACB DEL MES



OCTUBRE

AÍTO Gª
RENESES



NOVIEMBRE

NEVEN
SPAHIJA



DICIEMBRE

TXUS
VIDORRETA



ENERO

JOAN
PLAZA



FEBRERO

AÍTO Gª
RENESES

Finalizado el quinto mes de competición, estos son los entrenadores que hasta el momento han ganado el TROFEO AEEB - AKASVAYU al mejor entrenador ACB del mes. □



CLINIC DE ÒSCAR QUINTANA EN MENORCA

El pasado 2 de enero, durante el 7º Torneig Nacional de Bàsquet Femení, Òscar Quintana deleitó a los numerosos asistentes con sus ideas en el Pabellón Municipal de Deportes des Mercadal. □

XIII CLINIC RAIMUNDO SAPORTA



Con gran éxito de participación se celebró el 27 de diciembre de 2007 el tradicional clinic navideño de la AEEB.

Alberto Lorenzo, Pablo Laso, Mariano De Pablos y Javier Juárez mantuvieron el interés de los técnicos asistentes desarrollando distintas facetas del tema "Jugando con los jóvenes".

La insignia Raimundo Saporta se le otorgó a D. Juan Tamames (Presidente Real Canoe N.C.) □



Encuesta por la Salud en Madrid, Valladolid y Zaragoza

El pasado martes 22 de enero en Madrid, el miércoles 23 de enero en Valladolid y el 30 de enero en Zaragoza se celebraron reuniones informativas sobre este programa que pretende la difusión de hábitos saludables entre nuestros jóvenes. □

III EDICIÓN SEMANA DE ENTRENAMIENTOS



La III Semana de Entrenamientos de la AEEB ha llegado a MADRID, MALAGA, GIRONA, MENORCA, MURCIA, MANRESA, BADALONA. Todavía quedan sedes disponibles. Visita la web www.aeeb.es □



PEDRO FERRÁNDIZ SIGUE RECIBIENDO EL RECONOCIMIENTO INTERNACIONAL

Pedro Ferrándiz, SOCIO N° 4 de la AEEB, sigue siendo reconocido a nivel internacional por su larga trayectoria en el mundo de la canasta. Pedro Ferrándiz ha sido elegido para formar parte del INTERNATIONAL SCREENING COMMITTEE, que elige a los 2 representantes internacionales del grupo de 15 nominados para entrar en el HALL OF FAME, y para el HONORS COMMITTEE que elige a los 6 nuevos miembros que formarán parte de la Clase 2008 del Naismith Memorial Hall of Fame.. □

CLINIC COPA DEL REY VITORIA 2008



Durante la mañana del Viernes 8 de Febrero, en el Centro Cívico Ariznavarra, tuvo lugar el CLINIC COPA DEL REY ACB VITORIA 2008. Durante 70 minutos, Pepu Hernández, transmitió a los 200 asistentes, sus "Estrategias para formar jugadores". Al acto acudieron el Director General de la ACB, D. Josep Senespleda, y el Presidente de la AEEB, D. Juan María Gavaldá Robert. □



CAMPEONATOS DE ESPAÑA DE SELECCIONES AUTONÓMICAS

Desde el 3 al 8 de Enero se ha celebrado en Cáceres el CAMPEONATO DE ESPAÑA DE SELECCIONES AUTONÓMICAS. Madrid en Infantil masculino, Cataluña en Infantil Femenino, Andalucía en Cadete Masculino y Canarias en Cadete femenino, retornaron a su comunidad con la medalla de oro. □

a ACTIVIDADES AEEB



II EDICIÓN SEMANA ENTRENAMIENTOS ADECCO LEB ORO-PLATA-BRONCE



Por segundo año comienza esta actividad que organizamos de manera conjunta la AEEB y la FEB con la colaboración de las Federaciones autonómicas y los clubes ADECCO LEB ORO-PLATA-BRONCE.

Si quieres ampliar información de esta actividad, te recomendamos que visites las siguientes páginas WEB: www.aeeb.es y www.feb.es □



ADECCO LEB ORO	NOMBRE DEL EQUIPO	NOMBRE DEL ENTRENADOR	SEMANA ELEGIDA
		LECHE RIO BREGGAN	PACO GARCIA
	CAI ZARAGOZA	FRANCISCO "CURRO" SEGURA	3-9 MARZO
	DRAC INCA	JOSE LUIS ABOS	3-9 MARZO
	L'HOPITALET	JOSE MARIA IZQUIERDO	31 MARZO-5 ABRIL
	PALMA AGUA MAGICA	ANGEL COLINO	14-20 ABRIL
	ALERTA CANTABRIA	ISRAEL GONZÁLEZ NUÑEZ	25 FEBRERO - 2 MARZO
	LOS BARRIOS	RAMÓN FERNÁNDEZ VIDAL	24 FEB A 2 MARZO
	TENERIFE RURAL	RAFAEL SANZ	18-24 FEB
	PLUS PUJOL LLEIDA	EDUARDO TORRES	14-20 ABRIL
	MELILLA BALONCESTO	PACO OLMOS	10-16 MARZO
	CIUDAD DE HUELVA	JOSE LUIS RODRIGUEZ GONZÁLEZ	5-11 MAYO
	LA PALMA	DOMINGO J. RODRIGUEZ	7 al 13 de ABRIL
	AGUAS DE VALENCIA	ISMAEL CANTÓ	10-16 MARZO
	ETOSA ALICANTE	JOAQUIN COSTA PUIG	31 MARZO AL 5 ABRIL
	BRUESA GBC	PABLO LASO	7-13 ABRIL
	CIUDAD DE LA LAGUNA	ALEJANDRO MARTINEZ	29 ABRIL - 4 MAYO
	AUTOCID FORD BURGOS	ANDREU CASADEVALL	18-24 FEBRERO
	BEIRASAR ROSALIA	FELIX MUÑOZ	29 ABRIL - 4 MAYO

ADECCO LEB PLATA	NOMBRE DEL EQUIPO	NOMBRE DEL ENTRENADOR	SEMANA ELEGIDA
		PLASENCIA GALCO	JUAN PABLO MARQUEZ BATISTA
	WTC CORNELLA	JOSE LUIS GALILEA VIDAURRETA	31 MARZO - 6 ABRIL
	OURENSE	ELOY DOCE	3 AL 9 MARZO
	CAI HUESCA LA MAGIA	JORDI BALAGUER	18 - 22 FEBRERO
	SANTA POLA	JENARO DIAZ	25 FEBRERO AL 2 MARZO
	AKASVAYU VIC	XAVIER GARCIA PUJADES	14-20 ABRIL
	ALIMENTOS DE PALENCIA	NACHO LEZKANO	7-13 ABRIL
	CAJA RIOJA	JESUS SALA NARANJO	5-11 MAYO
	CLINICAS RINCON AXARQUIA	FRANCISCO JESUS AURIOLES MORENO	3-9 MARZO
	CACERES 2016	PITI HURTADO	31 MARZO AL 6 ABRIL
	CB PRAT	JOSE MARIA RAVENTOS	3-9 MARZO
	GRUPOTEL.COM MURO	JAVIER SASTRE MAS	31 MARZO AL 5 ABRIL
	CB QALAT- CSFERNANDO	JUAN MANUEL PINO	10-14 MARZO
	CB ALMERIA	EUGENIO LLERA JURADO	25 FEB - 2 MARZO
	CALEF. FARHO GIJON	JORGE ELORDUY	3-9 MARZO
	IMAJE SABADELL GAPSA	MIGUEL LOPEZ ABRIL	7-13 ABRIL
	ILLESCAS SUPERFICIES	JAVIER JUAREZ	18-24 FEBRERO
	TARRAGONA	ESTEBAN ALBERT	5-11 MAYO

ADECCO LEB BRONCE	NOMBRE DEL EQUIPO	NOMBRE DEL ENTRENADOR	SEMANA ELEGIDA
		AB ESPLUGUES	MIGUEL ANGEL LARRAZ BELTRÁN
	A.D. MERIDA	JESUS GUTIERREZ FERNANDEZ	3-9 MARZO
	A. D. T. TARRAGONA	MIQUEL DOMINGO	28 ABRIL - 2 MAYO
	CB GRUPO PROMOBYS TJOLA	ANTONIO HERRERA	25 FEBR - 2 MARZO
	BALNEARIO ARCHENA	JOSE FELIPE COELLO	5 AL 11 MAYO
	BASKET CORUÑA ATLANTICO	ANTONIO PEREZ CAINZOS	21-27 ABRIL
	CAJASUR	SANTI GISBERT	14-20 ABRIL
	ALAIOR OPEL JOVENT	DARIO CORNEJO FUSTER	5-11 MAYO
	CIUDAD TORREALTA MOLINA	JAVIER AGUILAR	31 MARZO AL 6 ABRIL
	GESTIBERICA VIGO	TITO DIAZ	3-9 MARZO
	HABITACLE BADAJOZ	PABLO ALONSO	25 FEBRERO AL 2 MARZO
	JEREZ UNIBASKET	ANTONIO PATERNA	7 AL 13 ABRIL
	CONSMETAL BASKET NAVARRA CLUB	ANGEL ESTANGA GOÑI	10 AL 16 MARZO
	MATCHMIND C. BULEVAR AVILA	OSCAR LATA ALONSO	10-16 MARZO
	RAYET GUADALAJARA	JOAQUIN PRADO	3-9 MARZO
	REAL MADRID	TIRSO LORENTE	7-13 ABRIL
	SALSAS MUSA CIUDAD DE CORDOBA	RAFAEL LOPEZ GOMARIZ	7-13 ABRIL

ACTIVIDADES ACEB

"CLINIC NADAL'2007 - CIUTAT DE SANT ADRIÀ"



El día 24 de diciembre tuvo lugar el Clínic "Nadal'2007-Ciutat de Sant Adrià" organizado, por segundo año consecutivo por la Associació Catalana d'Entrenadors de Basquetbol, con la colaboración del Ajuntament de Sant Adrià de Besòs.

Para esta actividad se contó con la colaboración de tres excelentes técnicos como son: SITO ALONSO, XAVIER PASCUAL y EDU TORRES, que compartieron interesantes temas con más de 200 asistentes al Clínic.

Al acabar les conferencias, también este año se hizo pequeño aperitivo como clausura de la actividad. □



VENTA DVD CLINICS AEEB

Ya podéis adquirir el DVD "Clínic España 2007".

Contenidos:

- ▶ AITO G. RENESES: zona press 1-3-1 en medio campo y juego de ataque en el poste medio-bajo.
- ▶ ZELJKO OBRADOVIC: sistemas de ataque vs defensa individual y defensa del poste medio
- ▶ LOLO SAINZ: transición después de tiro libre recibido
- ▶ RUBEN MAGNANO: situaciones especiales

En breve, podrás adquirir el DVD del CLINIC RAIMUNDO SAPORTA 2007, que contó con los ponentes: MARIANO DE PABLOS, PABLO LASO, ALBERTO LORENZO Y JAVIER JUAREZ.

Para ampliar información de cómo realizar tu pedido, visita www.aeeb.es □



CLÍNICO DE ESPECIALIZACIÓN

La Associació Catalana d'Entrenadors de Basquetbol, siguiendo con su ciclo de los clínicos de Especialización, iniciado en el mes de junio, organizó el lunes 29 de octubre el segundo de estos clínicos centrado, esta vez, en el tema del tiro. En esta actividad el conferenciante fue JOSEP M^o MARGALL (Entrenador Superior) y alrededor de 100 personas se congregaron para escuchar sus interesantes explicaciones sobre "Metodología y estrategias de tiro". □

JORNADA TÉCNICA

El día 17 de diciembre la ACEB, conjuntamente con la FCBQ y el Club Bàsquet Olot, con la colaboración del Ajuntament d'Olot, organizó una Jornada Técnica en la que más de 50 personas pudieron disfrutar de los conocimientos de XAVIER GARCÍA (Entrenador Akasvayu Vic-Adecco LEB Plata) tratando el tema de la "Técnica de Entrenamiento". □

CLÍNICO D'ENTRENADORS "15è ANIVERSARI C. B. TORDERA"

Siguiendo nuevamente con los actos del Aniversario de este Club, el día 3 de diciembre de 2007, la Associació Catalana d'Entrenadors de Basquetbol y el Club Bàsquet Tordera, con la colaboración de la FCBQ y el Ajuntament de Tordera, organizaron en el pabellón municipal de esta ciudad un Clínic donde SILVIA FONT (Entrenadora Superior) trató el tema "Conceptos defensivos/línea de pase", contando con la asistencia de más de 60 entrenadores. □

CLÍNICO CASTELLAR DEL VALLÈS, CIUTAT DEL BÀSQUET CATALÀ

El lunes 19 de noviembre de 2007, dentro de los actos organizados por esta ciudad dada su condición de "Ciutat del Bàsquet Català" de pasado año 2007,

La A.C.E.B., con la colaboración del C.B. Castellar y la Federació Catalana de Basquetbol (FCBQ), organizó un Clínic en el que JAUME PONSARNAU (Entrenador del Ricoh Manresa) habló sobre el tema de las "Respuestas defensivas del Pick and Roll", ante los más de 100 asistentes a este acto. □

ACTIVIDADES AMEBA

"CLINIC FORMACION NAVIDAD '2007"

Celebrado el 23 de diciembre de 2007 en Cartagena y con la participación de Josep Bordas -Director de Programas de Formación y Detección de Talentos de la FEB- quien habló sobre la dinámica en el juego de los fundamentos y de Mariano de Pablos -ex entrenador del MMT Estudiantes de la ACB- quien desarrolló el tema del contraataque con jugadores jóvenes. □



[Ma Angels Gavalda]

Licenciada en Medicina y Cirugía por la Facultad de Medicina de la Universidad Central de Barcelona. Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Médico Adjunto del Servicio de Urgencias del Hospital Central de Asturias.

¿Qué es la miocardiopatía hipertrófica?

La causa más frecuente de muerte súbita (MS) de origen cardíaco en adultos jóvenes y atletas es la *Miocardiopatía Hipertrófica* (MH). Los datos epidemiológicos y la práctica clínica así lo demuestran, y es por ello que la MH se convierte en una entidad de obligado conocimiento a fin de identificar a aquellos individuos con riesgo de MS para, así, intentar su prevención.

► **Concepto:** La MH es una enfermedad de la musculatura cardíaca producida por una alteración primaria de origen desconocido y que en la mayoría de casos es hereditaria. Se caracteriza por la aparición de *hipertrofia* o aumento de masa muscular de las paredes ventriculares (fundamentalmente a nivel del tabique interventricular y la pared libre del ventrículo izquierdo (VI)), *sin dilatación* de la cavidad ventricular, con afectación de la función *diastólica* o distensibilidad, con conservación de la función *sistólica* o contráctil y con la posible aparición de *obstrucción* en el tracto de salida del VI.

► **Epidemiología:** Se estima que la MH tiene una baja *prevalencia* que oscila entre el 0'02-0'2% de la población general y se considera que aumenta con la edad. Entre los pacientes *cardiológicos*, la prevalencia es de alrededor del 0'5%. Cerca de la mitad de los pacientes afectados presentan los *síntomas* más relevantes de la enfermedad, mientras que el resto se encuentran asintomáticos, y su diagnóstico resulta de la detección de la patología en exámenes rutinarios o en el estudio familiar de parientes de sujetos afectados. La manifestación más grave, que es la *MS* de origen cardíaco, ocurre con mayor frecuencia entre los 10-30 años de edad y supone una mortalidad anual del 1%.

► **Etiología:** La MH es una enfermedad de base *genética* debida a mutaciones en los genes responsables de la codificación de diferentes proteínas del *sarcómero*, pieza clave

de las fibras musculares cardíacas. Sin embargo, existe una gran variabilidad genética que se traduce en una elevada *heterogeneidad* clínica y pronóstica. Así es que, no todos los familiares de pacientes afectados que presentan la base genética muestran expresión clínica de la enfermedad, e incluso individuos con MH no tienen antecedentes familiares de la misma, por lo que se cree que puede tratarse de mutaciones esporádicas dependientes de la edad.

► **Fisiopatología:** Como vimos anteriormente, en la MH se produce una *disfunción diastólica* del VI, mecanismo siempre constante en esta enfermedad y la causa más importante de las manifestaciones clínicas. Dicho trastorno es debido a la reducción de la distensibilidad del VI como consecuencia del engrosamiento y la rigidez de sus paredes, lo cual dificulta su llenado dando lugar, por una parte, a un incremento de la presión a nivel del VI que, retrógradamente, afecta a la aurícula izquierda y a la presión capilar pulmonar, lo que provoca la aparición de *fatiga*, y, por otra, a un descenso del volumen latido y, por tanto, de la cantidad de sangre expulsada por el corazón en cada contracción, condicionando la aparición de desvanecimientos.

Asimismo, comentamos que podía producirse una *obstrucción* a nivel de la cámara de salida del VI, justo por debajo de la raíz aórtica, en cuyo caso hablamos de *MH Obstructiva*. Se trata de un dato muy característico pero no siempre presente. Dicha alteración puede causar un efecto de succión o Venturi de las valvas de la válvula mitral (VM), dando lugar al característico *Movimiento Sistólico Anterior de la VM* (SAM).

Todo ello conlleva la formación de un *gradiente* de presión en el tracto de salida del VI, que se traduce en la aparición de un soplo en la auscultación. Ese gradiente se dice que es *dinámico* puesto que se modifica

con la realización de distintas maniobras. Típicamente, *aumenta* con todos aquellos factores que incrementan la contractilidad miocárdica (como ejercicio, digoxina, b-estimulantes), con los que disminuyen la precarga y, por tanto, el volumen ventricular (maniobra de Valsalva, bipedestación, taquicardia, hipotensores, nitroglicerina) y los que reducen la postcarga y, en consecuencia, la presión aórtica y la sistémica (nitroglicerina, nitrito de amilo). El gradiente *disminuye* con los factores que reducen la contractilidad (b-bloqueantes), aumentan la precarga (elevación de las piernas, expansión de volumen) o la postcarga (contracción isométrica o ejercicio de barras, posición de cuclillas, vasoconstrictores).

Dentro de los mecanismos fisiopatológicos causantes de las manifestaciones de MH, también es posible la aparición de *isquemia miocárdica* como consecuencia de la excesiva demanda de oxígeno por parte de la masa muscular cardíaca hipertrofiada que supera la capacidad de aporte de las arterias coronarias y que se traduce en la aparición de angina de pecho.

Asimismo, puede producirse cierto grado de *insuficiencia mitral* (IM) debido a la alteración del cierre valvular, lo que dará lugar a la auscultación de un soplo cardíaco.

► **Manifestaciones clínicas:** La MH puede verse en cualquier grupo de edad aunque, generalmente, se diagnostica en *adultos jóvenes*, siendo la edad media de presentación los 26 años.

La incidencia por sexos es aproximadamente igual.

El cuadro clínico puede variar desde pacientes *asintomáticos* (que es lo más frecuente) a otros con manifestaciones muy floridas. El síntoma más frecuente es la *disnea de esfuerzo* o fatiga, que se agrava con la taquicardia que acompaña al ejercicio físico.

En segundo lugar, puede aparecer *angina de pecho*, la cual es imposi- ►►

ble diferenciar del angor debido a enfermedad coronaria. Por tanto, ante toda persona joven con un cuadro de angina típica hay que pensar en la posibilidad de que se trate de MH.

Otros síntomas típicos, por orden de frecuencia, son *síncope*s o desvanecimientos, palpitaciones, arritmias, insuficiencia cardíaca y MS, relacionada esta última con la aparición de arritmias cardíacas graves.

En cuanto a los hallazgos exploratorios, es característica la palpación de *un latido de la punta cardíaca amplio y fuerte, un pulso carotídeo doble o bisferiens* y la auscultación de un *soplo sistólico* en el borde izquierdo del esternón que, característicamente, se modifica con aquellas maniobras que modifican el gradiente.

A veces, se puede palpar un *frémido* o *thrill* en la parte inferior del borde esternal izquierdo y auscultarse un *cuarto ruido cardíaco o galope* en la misma zona, así como otro *soplo de regurgitación* en la punta del corazón, propio de la IM.

► **Pruebas complementarias:** Para el diagnóstico de MH suele ser suficiente con exámenes no invasivos, como la *Radiografía de tórax* (que suele ser normal), el *Electrocardiograma* (que contribuye enormemente a sospechar MH ya que es anormal en la mayoría de casos) y, fundamentalmente, la *Ecocardiografía-Doppler* (que constituye el método de elección para el diagnóstico de MH).

En ciertas ocasiones, es preciso realizar pruebas más complejas, tales como *Test de esfuerzo* o *Ergometría*, registro de *Holter*, *Cateterismo* cardíaco, estudios *Isotópicos*, *Electrofisiológicos* o, incluso, *Genéticos*, en centros especializados para ello.

► **Diagnóstico diferencial:** Existen diversas enfermedades cardiovasculares capaces de producir hipertrofia miocárdica por lo que es preciso diferenciarlas de la MH primaria.; de entre todas ellas, la que más nos interesa es el llamado "*corazón del atleta*".

Se diferencian, básicamente, en que la hipertrofia de éste suele ser de menor cuantía y más simétrica que la

de la MH y, típicamente, disminuye o desaparece al suspender el entrenamiento físico. En caso de persistir dudas diagnósticas, hay que remitir al deportista a un centro especializado para la realización de estudios genéticos, que serán anormales en la MH. Sin embargo, puede ocurrir que un atleta con un corazón entrenado tenga, además, MH primaria, lo que varía el pronóstico y las recomendaciones.

► **Pronóstico:** Es muy variable. La *fase crítica* se sitúa en la juventud debido al mayor riesgo de MS por arritmia. Hay que tener en cuenta que, en la mitad de los casos, la MS se presenta en jóvenes asintomáticos durante o inmediatamente después de la realización de ejercicio físico de cierta intensidad, aunque también puede producirse en situaciones de esfuerzo leve o en reposo.

La MS no guarda relación con la gravedad de los síntomas de MH, ni con la presencia o severidad del gradiente en el tracto de salida del VI.

Existen una serie de factores identificados como de mal pronóstico por ser *factores de riesgo de MS* (FRMS), que son los siguientes:

- Inicio en la infancia o edad juvenil
- Edad inferior a 30 años
- Antecedentes familiares de MH
- Historia familiar de MS
- Mutaciones genéticas de alto riesgo (asociadas a mayor predisposición a MS)
- Hipertrofia VI importante (en el ecocardiograma)
- Síntomas progresivos (especialmente síncope)
- Síncopes recurrentes (sobre todo en niños y jóvenes)
- Antecedentes de parada cardíaca recuperada (con fibrilación ventricular documentada)
- Taquicardia ventricular sostenida o Taquiarritmias supraventriculares
- Taquicardia ventricular no sostenida (en registro Holter de 48 horas)

- Bradiarritmias
- Hipotensión con el ejercicio
- **Manejo y Tratamiento:** Una vez establecido el diagnóstico de MH, el manejo del paciente depende de si presenta síntomas o no, de la existencia de obstrucción y de tiene FRMS.

Si se trata de un paciente asintomático con sospecha o constatación de FRMS, debe abandonar cualquier deporte de competición y evitar esfuerzos físicos grandes-moderados, así como hacerse un Holter y un análisis genético (también de sus familiares) a fin de valorar si existen arritmias que puedan provocar MS para poder prevenirla.

En caso de que esté *asintomático* y no tenga FRMS, también debe evitar esfuerzos y someterse a controles (exploración física, electrocardiograma, ecocardiografía y Holter).

Si tiene *MH Obstructiva* debe tomar antibióticos ante cualquier intervención quirúrgica o manipulación dental, para prevenir la endocarditis infecciosa de las válvulas cardíacas.

En caso de presentar *síntomas* de MH, además de las medidas anteriores, tiene que recibir tratamiento farmacológico (*Propranolol*, *Verapamilo*, *Amiodarona*), evitando determinados medicamentos que agravan las manifestaciones clínicas (vasodilatadores, diuréticos, otros antagonistas del calcio, digoxina).

Si el tratamiento médico no funciona, hay que recurrir a *terapias invasivas* mediante cirugía (miotomía del tabique hipertrofiado), inyección de sustancias (ablación del tabique), implantación de marcapasos o de desfibrilador.

Desde luego, la MH es una enfermedad de abordaje a nivel de *especialista*. Sin embargo, el conocimiento de su mecanismo de producción y de sus características clínicas nos puede hacer sospechar su existencia y, así, remitir al paciente al *cardiólogo* en fases tempranas previniendo la posibilidad de MS y mejorando el pronóstico. □

Trabajar para mejorar



[Marc Calderón]

Entrenador DKV Joventut júnior. Toda su carrera deportiva ha transcurrido en Badalona donde empezó en la escuela de basket en 1995, pasando sucesivamente por el equipo "Mini" A, Infantil B y A, Cadete B y A y en la actual temporada con el equipo júnior. Ha conseguido varios campeonatos de España y Cataluña en las distintas categorías.

Fotos:
Ricard Rovira/FCBO

El cadete del Joventut de la temporada 2006/07 era un equipo formado por jugadores nacidos en el 1991 y 1992. Javier Aparicio, Cristian Rodríguez, Carlos Claramunt y yo, estuvimos dos temporadas trabajando con ellos.

Entrenábamos cuatro días a la semana con sesiones de una hora y media, a las que había que añadir tres días de físico durante una hora. Con algunos jugadores se realizaban entrenamientos de técnica extras.

La cadete es la categoría del gran cambio físico: de niño a adolescente, física y mentalmente. Por suerte nosotros al trabajar durante un ciclo de dos años, sabíamos exactamente de donde venía cada uno, qué ha trabajado anteriormente y su formación, tanto física como técnica.

Estuvimos trabajando con todos por igual, eso en el plano colectivo, pero claro, luego había que conocer a cada uno, y del mismo modo que puede trabajar específicamente en la preparación física y técnica, también hay que saber como es. Les pedimos el máximo, pero cada uno tiene sus limitaciones.



Lo más importante para nosotros ha sido el trabajo individual: cada jugador tenía que mejorar en cada una de las facetas; perfeccionar las que dominaba y trabajar mucho más en aquellas en las que necesitaba adquirir mejor habilidad.

La labor que se realizó en cuanto a técnica es muy parecida a la que efectuaron con el infantil, lo que sucede es que, al tener un físico más desarrollado, pueden trabajar

los detalles con más facilidad y la tecnificación es más depurada.

A pesar de competir e intentar ganar, lo más importante para nosotros ha sido el

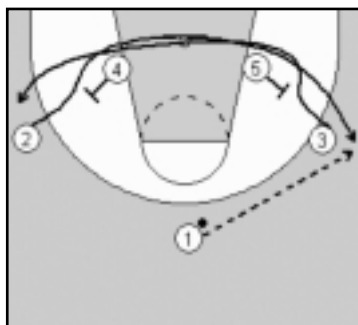


DIAGRAMA 1

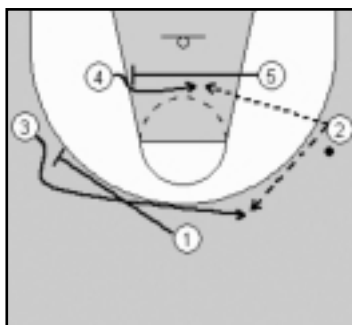


DIAGRAMA 2

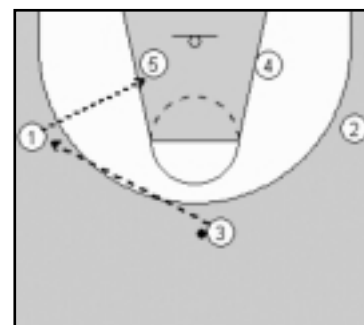


DIAGRAMA 3

trabajo individual: cada jugador tenía que mejorar en cada una de las facetas; perfeccionar las que dominaba y trabajar mucho más en aquellas en las que necesitaba adquirir mejor habilidad.

En el Joventut hacemos los equipos por nivel, no por edad, por eso en el cadete siempre tenemos algún jugador de primer año, porque así se acostumbran a competir con gente más grande y al nivel más exigente y de esta manera progresa más rápido; de otra forma se correría el riesgo de que se quedarán estancados por falta de adecuados oponentes competitivos.

JUGADORES POLIVALENTES

Uno de los objetivos prioritarios es que, como filosofía de club, tratamos de formar jugadores polivalentes, que sepan hacer cuantas más cosas mejor. Lo que trabaja-

mos, lo trabajan todos. Luego hacemos algunas cosas específicas, pero a los jugadores hay que darles todas las posibilidades para que tengan el mayor número de recursos posibles, y así en un futuro limitar lo menos posible cualquier sistema ofensivo.

El pase lo entrenamos mucho; ya no sólo han de pasar de pecho, tienen que manejar otras formas porque ya se empiezan a utilizar los pases entre el jugador exterior y el interior. Hemos dado mucha importancia a dar balones interiores.

Otro aspecto importante es el **trabajo físico**. Está bastante relacionado con las pesas, pero teniendo muy en cuenta la evolución muscular de cada uno, porque cada jugador tiene sus peculiaridades y el trabajo está totalmente personalizado.

Me considero un amante de la técnica individual y pienso que si no hay talento

y técnica, ya se pueden hacer pesas, que en el baloncesto no tendrán mucho que hacer. Pero si hay talento y se trabaja bien la técnica, luego hay que completar con el trabajo físico, ya que además el baloncesto es cada vez más atlético. Hay algunos que hacen el ejercicio con barra y otros que cargan peso. Son los preparadores los que deciden que hacer con cada uno. Luego claro, hay ejercicios de resistencia, de velocidad y de coordinación muy específico para determinados jugadores. La evolución de cada uno es fundamental.

En relación al juego de conjunto, más que sistemas hemos trabajado conceptos. Tenemos inicios de movimientos porque un jugador, cuando llega a un cierto nivel, ya te pide un determinado orden para desarrollar el juego. Siguiendo este principio, con los cadetes intentamos tener un orden de inicio,

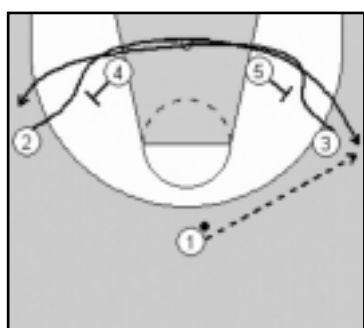


DIAGRAMA 4

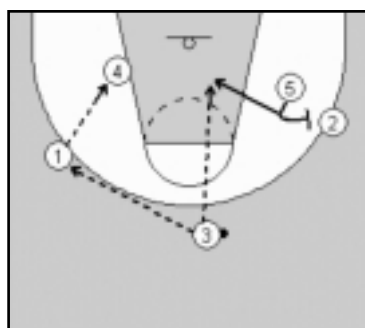


DIAGRAMA 6

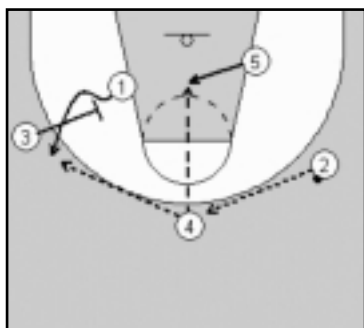


DIAGRAMA 8

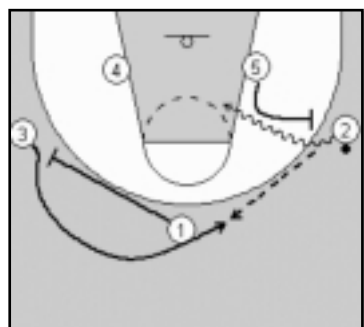


DIAGRAMA 5

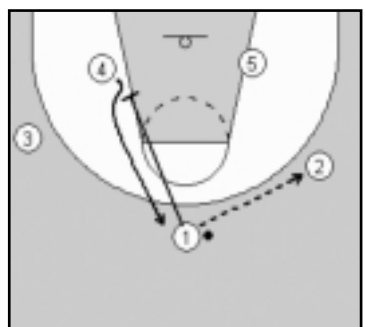


DIAGRAMA 7

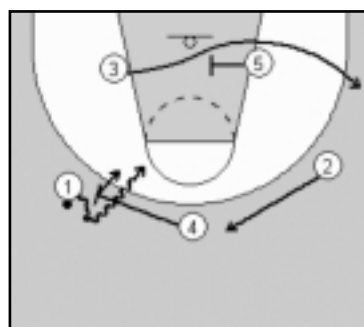


DIAGRAMA 9

que podía ser un pase o un bloqueo indirecto para luego jugar un 2c2 o un 3c3, aunque al final todo se reduce a jugar 1c1, que es la base del baloncesto.

El 5c5 algo organizado únicamente lo hemos utilizado en los entrenamientos en el tramo final de la temporada.

En el **aspecto defensivo** trabajamos mucho el concepto de 1c1. También es muy importante la defensa del atacante sin balón: tener la referencia del balón y la canasta; el triángulo es fundamental. Dónde está tu adversario (la primera responsabilidad de cada uno es su atacante); dónde está el balón; dónde está el aro.

Nuestra principal idea no es robar el balón, sino obligar al rival a hacer un mal pase o un mal tiro.

El principal fundamento defensivo es la defensa individual, aunque al final de la temporada se trabajó una

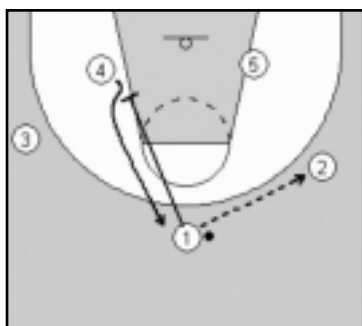


DIAGRAMA 10

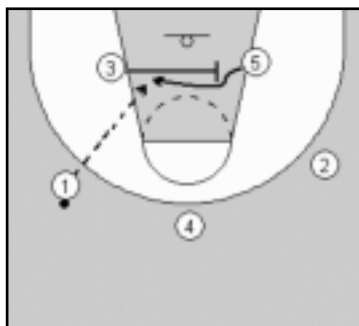


DIAGRAMA 12

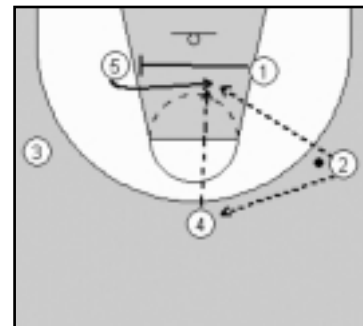


DIAGRAMA 14

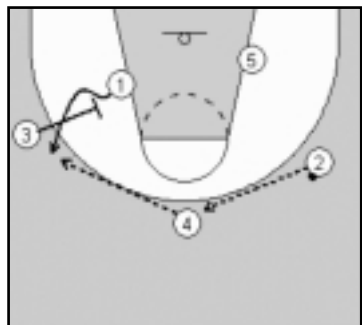


DIAGRAMA 11

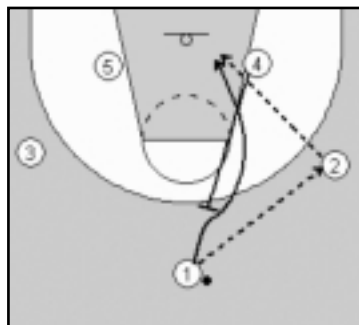


DIAGRAMA 13

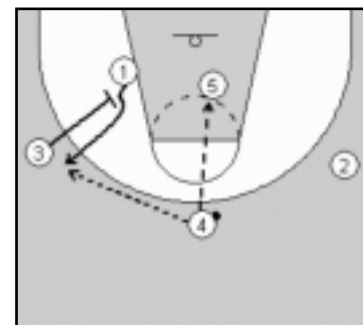


DIAGRAMA 15

zona-press a todo campo y una defensa zonal 2-3.

LOS ESTUDIOS

Es muy importante que todos los jugadores tengan su vida escolar lo más organizada posible. Esto no siempre es fácil por los campeonatos y las horas de entrenamiento. Es un precio que hay que pagar por jugar en un club como el Joventut, pero nosotros intentamos ayudarlos en todo lo posible.

IDEAS NUESTRAS

- La actitud es la base de todo; los jugadores ya pueden tener mucho talento, pero sin humildad y esfuerzo es difícil conseguir el éxito.

- Trabajar siempre para mejorar. Un jugador debe ser ambicioso, tiene que querer mejorar en cada acción del entrenamiento, y a la vez

mejorar para ayudar al equipo; los jugadores egoístas son los que menos trabajan y más se quejan.

- Compararse siempre con el compañero que hace mejor una acción determinada del juego, ya sea defensa, tiro o bote... Y trabajar para superarle; está claro que sin competencia la mejora es menor.

- Tener claro que únicamente con las horas de entrenamiento no hay bastante para llegar a ser los mejores; hay que trabajar individualmente mucho más.

- Cuando decidan empezar una acción de 1c1 tienen que ser "egoístas" y encestar. Si no confían en ellos mismos, menos lo harán los otros.

- Por el contrario leer bien el juego, y saber que un pase más muchas veces nos dará más calidad, siempre y cuando sea necesario.

- En la defensa, sólo con

que uno falle, el trabajo de los cinco no servirá para nada. Máxima concentración.

- Ser unos ganadores.
- Hay que tratar a los jugadores todos por igual, pero tener claro lo que se le puede pedir a cada uno.

MOVIMIENTOS Y EJERCICIOS

A continuación les voy a exponer de forma esquemática la forma de jugar del equipo cadete. El movimiento "cortes" consiste en un trabajo sin balón de los aleros, cortando por el fondo, recibiendo los bloqueos de los pivots, *diagrama 1*. En este caso le llamamos "indirecto", porque una vez que ha recibido un exterior, el pivot y el base bloquean, respectivamente, al pivot y al alero contrarios, *diagrama 2*. El objetivo de (4) es recibir dentro de la zona, o (3) en la parte frontal para triangular con (4) o invertir

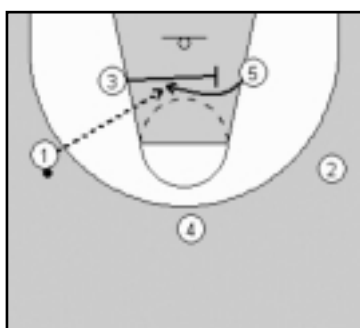


DIAGRAMA 16

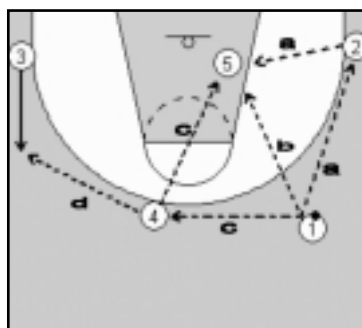


DIAGRAMA 18

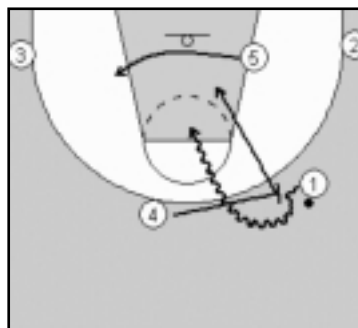


DIAGRAMA 20

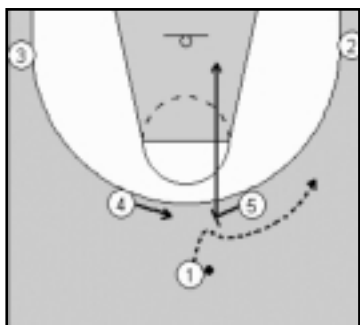


DIAGRAMA 17

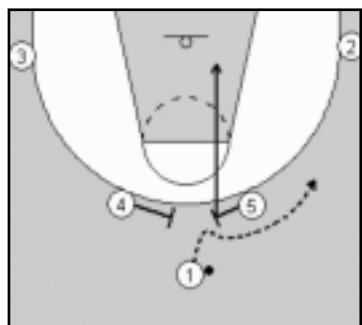


DIAGRAMA 19

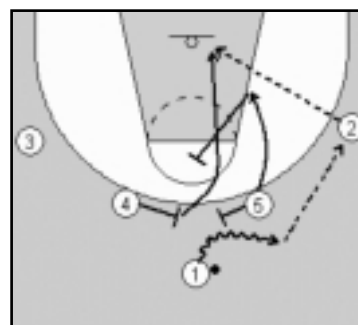


DIAGRAMA 21

rápido el balón, *diagrama 3*. Si (4) sube al poste alto, tras recibir el bloqueo, (3) no reemplaza en el centro y (1) se va a la esquina.

Una variante la tenemos cuando, *diagrama 4*, tras un igual inicio enlazamos con un bloqueo "directo" del pívot, *diagrama 5*. Utilizamos mucho el alero (3) en la parte frontal para triangular, dando un pase rápido interior al pívot que ha hecho el bloqueo, o cambiando el balón de lado para entrarlo a (4), *diagrama 6*.

El movimiento "poste" lo utilizamos para subir el pívot del lado contrario al balón al poste alto tras un bloqueo del base, *diagrama 7*; de esta manera podemos triangular con el otro pívot que coge la posición interior, o devolver el balón a (1) que se abre tras un bloqueo indirecto, *diagrama 8*. Podemos jugar un bloqueo directo de (4) a (1) mientras (3) corta por el fondo para buscar una posi-



Uno de los objetivos prioritarios es que, como filosofía de club, tratamos de formar jugadores polivalentes, que sepan hacer cuantas más cosas mejor.

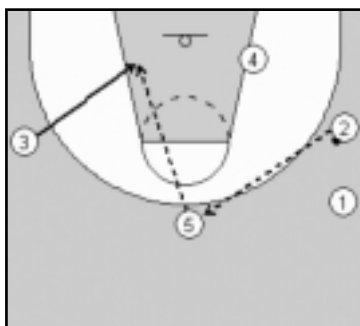


DIAGRAMA 22

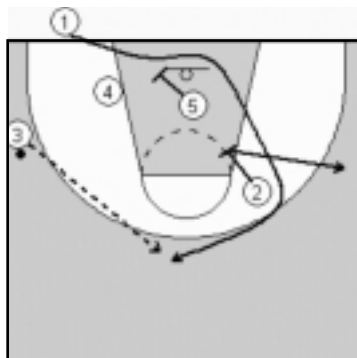


DIAGRAMA 24

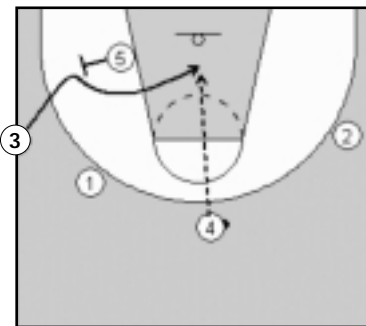


DIAGRAMA 26

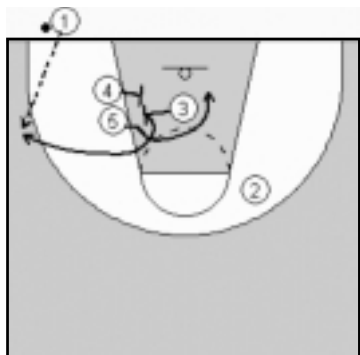


DIAGRAMA 23

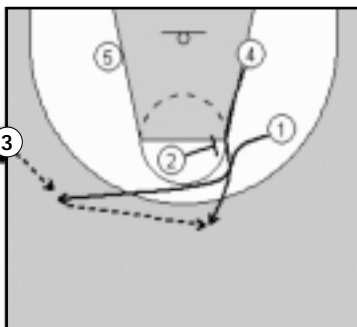


DIAGRAMA 25

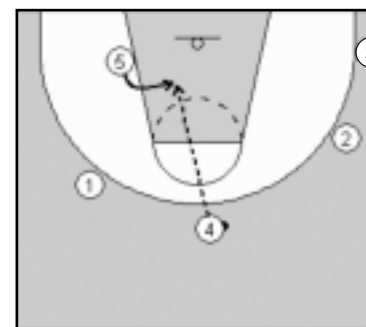


DIAGRAMA 27

ción de tiro ventajosa en la esquina, *diagrama 9*.

Una variante del anterior movimiento la realizamos cuando, tras un inicio similar, *diagramas 10 y 11*, es el alero en el poste que va a bloquear al pivót al lado contrario, *diagrama 12*, para que éste juegue un 1c1 interior con ventaja posicional.

Otra variante la tenemos con el corte "UCLA", donde buscamos un balón interior al base que corta tras recibir un bloqueo indirecto de (4), *diagrama 13*. Si (1) no recibe, bloquea a (5), *diagrama 14*. Si no conseguimos entrar el balón, cambiamos de lado para (1), que ha recibido un bloqueo indirecto de (3), *diagrama 15*. (3) puede jugar en el poste bajo si tiene ventaja, o elegir bloquear a uno de los dos pivots, *diagrama 16*.

Cuando jugamos con los "pivots arriba", *diagrama 17*, mandamos los dos aleros a las esquinas y cuando el base se decide por uno de los dos bloqueos, el bloqueador corta hacia canasta, *diagrama 18*, y el otro reemplaza en el cen-

tro, creándose así una serie de combinaciones a base de pases para buscar una ventaja en el 1c1.

En la variante "blocs", empezamos igual, *diagrama 19*, pero en esta ocasión el pivót que no realiza el bloqueo inicial, va a buscar a (1) para jugar un 2c2, *diagrama 20*. (5) se mueve por el fondo para dejar espacio a las continuaciones de (4) o a la penetración de (1).

Si jugamos con "aleros arriba", estos suben más que en las otras opciones para recibir rápido después de que (1) salga del bloqueo, *diagrama 21*. El pivót (5) corta igual, pero si no tiene ventaja vuelve a bloquear al otro pivót. Si no recibe, invertimos el balón buscando una puerta atrás, *diagrama 22*.

Teníamos una jugada de fondo que nos dio bastante buenos resultados, *diagrama 23*. (3) bloquea a (5) y (4) a (3). Si no conseguimos ventaja, enlazamos con un doble bloqueo sobre (1) para salir a tirar, *diagrama 24*. (2) abre el campo para poder cambiar el balón de lado y jugar una

situación de 1c1 con ventaja o un pase interior a los "grandes".

En la jugada de "banda" buscamos un doble pase, *diagrama 25*, para dar el balón dentro a (3) que corta sobre un bloqueo ciego de (5), *diagrama 26*. si (3) no recibe, se va a la esquina y enseguida entra (5) para poder recibir, *diagrama 27*.

Finalmente una serie de ejercicios habituales en cada entrenamiento. En el *diagrama 28*, utilizamos el "22". Se trata de un 2c2 donde trabajamos el balance defensivo y muchas situaciones de superioridad ofensiva. Lo iniciamos con un 2c2 normal y los dos jugadores que han defendido pasan rápidamente el balón a las bandas donde hay otra pareja esperando. Es importante que siempre uno de los atacantes se responsabilice del balance. Gana la pareja que haga cinco canastas.

En el *diagrama 29*, igual que en el ejercicio anterior pero ahora los tres jugadores están en la línea de fondo.

En el *diagrama 30*, un ejercicio en el que aplicamos siempre una misma dirección de rotación del balón. Lo más importante es el trabajo de los jugadores sin balón, con buenas fintas y timing para hacerlas en el momento adecuado, y buenos pases interiores. □

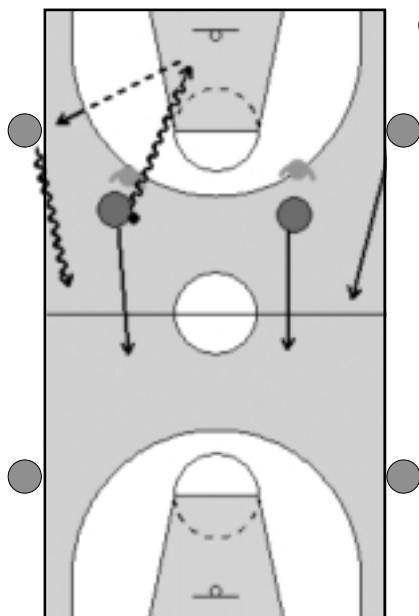


DIAGRAMA 28

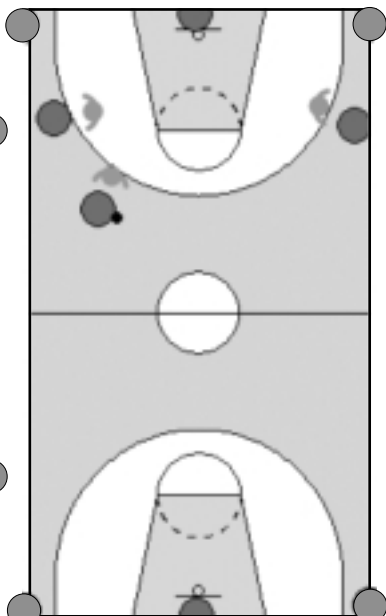


DIAGRAMA 29

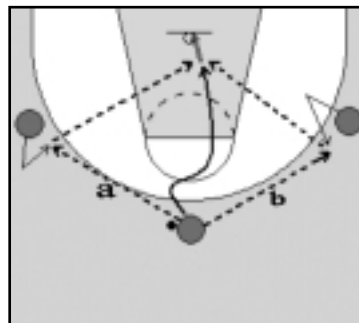


DIAGRAMA 30



Alejandro Vaquera

Profesor de baloncesto en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en la universidad de León. Entrenador Superior. Especialista en preparación física. Es preparador físico del Baloncesto León (ACB) desde la temporada 2001/02. En las dos últimas temporadas ha sido también P.F. de la selección española junior masculina, además de colaborar en el área física de los árbitros FIBA-Europa.

La propiocepción: prevención de lesiones

E los últimos tiempos se viene enfatizando por parte de los preparadores físicos, siempre en consonancia con los fisioterapeutas, en la prevención de lesiones por parte de los jugadores. Es fundamental para los preparadores físicos disponer de los jugadores sanos y en las mejores condiciones posibles y por ello es necesario mentalizarles en este sentido.

El objeto no es otro que prevenir estas lesiones y crear un hábito en el jugador para que él mismo sea consciente de la importancia de cuidar su cuerpo.

Es muy importante como se ha reseñado anteriormente



FOTO 1

desplazamientos por el campo, con lo que el riesgo de sufrir algún percance en tobillos y rodillas está siem-

Una de las maneras de trabajar en la prevención de lesiones sería la Propiocepción.

Por **Propiocepción** se hace referencia a la capacidad del cuerpo de detectar el movimiento y posición de las articulaciones. Es importante en los movimientos comunes que realizamos diariamente y, especialmente, en los movimientos deportivos que requieren una coordinación especial. (Tarantino, 2004).

Cuando se sufre una lesión articular, el sistema propioceptivo se deteriora produciéndose un déficit en la información propioceptiva que le llega al Sistema Nervioso Central del jugador. De esta forma, este jugador es más propenso a sufrir otra lesión y además disminuye su coordinación en el posterior rendimiento en la pista.

Un aspecto muy importante en este trabajo de propiocepción es la necesidad de realizar este trabajo cuando el jugador no presenta ninguna lesión, ya que si es así el tra- ➤



FOTO 2

Los jugadores de baloncesto se ven expuestos continuamente a saltos y a diferentes desplazamientos por el campo, con lo que el riesgo de sufrir algún percance en tobillos y rodillas está siempre presente.

crear un hábito en los jugadores y concienciarles de la importancia de este trabajo. Los jugadores de baloncesto se ven expuestos continuamente a saltos y a diferentes

pre presente. Realmente el trabajo debe ir orientado especialmente a estas dos articulaciones que son las que más pueden sufrir en el baloncesto.



FOTO 3

bajo a desarrollar por este debe estar supervisado por un médico o por un fisioterapeuta. No sirve de nada este trabajo en jugadores que presenten un cuadro de lesiones ya que será su propio cuerpo el que no permita trabajar en las amplitudes que se requieren.

Para este trabajo de propiocepción existen multitud de accesorios, gran parte de ellos provenientes del mundo de la fisioterapia, con los cuales siempre resulta un poco más sencillo este trabajo, pero ¿Qué ocurre si no se dispone de estos aparatos?

Asimismo el trabajo de propiocepción resultaría válido para un amplio espectro de deportes, pero ¿Sería posible darle un matiz más específico a lo que luego se va a reproducir en la cancha de baloncesto?

En este artículo el objetivo no es otro que intentar responder a estas preguntas, ofreciendo en primer lugar una progresión en el trabajo de la propiocepción sin disponer de ningún tipo de apoyo, y en segundo lugar intentando otorgar a este trabajo de una especificidad propia del baloncesto. Se centrará el trabajo en las articula-



FOTO 4

Un aspecto muy importante en este trabajo de propiocepción es la necesidad de realizar este trabajo cuando el jugador no presenta ninguna lesión, ya que si es así el trabajo a desarrollar por éste debe estar supervisado por un médico o por un fisioterapeuta.

ciones de rodilla y tobillo ya que éstas son dos de las más utilizadas en el baloncesto y de las más propensas a sufrir una lesión.

El protocolo de trabajo constará de 6 fases donde se intentará que el jugador obtenga una gran cantidad de información propioceptiva y que ésta sea lo más específica posible.

Este trabajo debería realizarse al menos una vez por semana para mantener los

niveles de propiocepción de nuestro cuerpo.

► 1ª fase

El jugador deberá mantener el equilibrio partiendo de un solo apoyo e intentando llevar la otra pierna lo más atrás posible. Lo realizará a ser posible descalzo para no favorecerse de la sujeción brindada por las zapatillas.

Al principio lo realizará con los ojos abiertos para posteriormente realizarlo con los ojos cerrados. (Fotos 1 y 2).

► 2ª Fase

En este caso el jugador trabajará las rotaciones tanto interna como externa a raíz de una situación de desequilibrio.

Se realizará a ser posible descalzo y se utilizará una línea donde se colocará el pie, y una serie de bolitas que son las que el jugador deberá trasladar hacia dentro de su cuerpo (rotación interna) o hacia fuera (rotación externa), Fotos 3 y 4.



En el caso de no disponer de una línea ni de unas bolitas, se podría realizar igual simplemente realizando los movimientos de rotación tanto interna como externa tal y como se puede apreciar en las fotos 3 y 4.

► **3ª Fase**

En esta fase se buscará trabajar un desequilibrio externo diferente al producido por nuestro propio cuerpo. Se realizará este trabajo por parejas.

En primer lugar un compañero ayudará al otro a alcanzar una situación de equilibrio sobre una sola pierna (Foto 5), y una vez el jugador consiga este equilibrio sobre una pierna, su compañero debe intentar lo contrario, provocarle el desequilibrio mediante pequeños contactos sobre diferentes partes del cuerpo, pie, pierna, cadera,... (Foto 6).

Se debe trabajar sobre ambas piernas y cuanto mayor desequilibrio se consiga mucho mayor será el beneficio conseguido por este trabajo propioceptivo.

► **4ª Fase**

En esta fase se procederá a trabajar la propiocepción

con una fase aérea previa.

El jugador de baloncesto está continuamente realizando saltos durante los partidos y entrenamientos y por ello las articulaciones de tobillo y rodilla deberían conocer el rango de movimientos que se pueden encontrar en el caso de que al caer se encuentren con un aterrizaje complicado como puede ocurrir al pisar a otro jugador o simplemente al realizar una mala pisada. Está claro que las lesiones traumáticas son imposibles

de prevenir pero si es posible hay que intentar que estas lesiones se minimicen.

El jugador se colocará sobre una pierna y realizará un salto previo a intentar buscar una posición de equilibrio al caer, donde trabajen rodilla y tobillo. Se deberá trabajar sobre ambas piernas y en planos cardinales diferentes (adelante, atrás, derecha, izquierda), Foto 7.

► **5ª Fase**

Es aquí donde se empieza a trabajar de manera más específica, buscando realizar ejercicios por parejas empleando el uso del balón. Se trabajará la propiocepción a la vez que el jugador trabaja sobre su coordinación óculo-manual. Este jugador deberá estar descalzo para que el tobillo trabaje sin la protección de la zapatilla.

Los jugadores se colocarán uno enfrente de otro, estando uno de ellos en posición de desequilibrio sobre una sola pierna. El jugador que dispone del balón realizará pases a su compañero buscando diferentes posicio-



FOTO 7



nes alrededor del cuerpo del receptor.

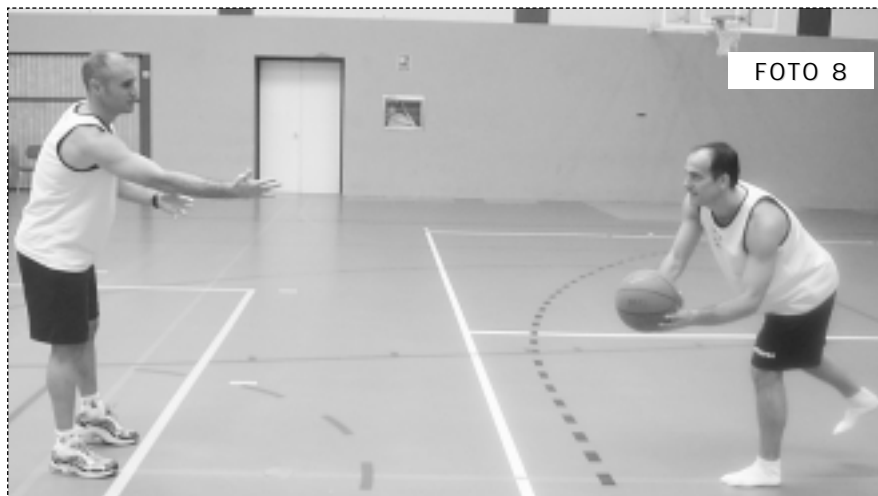
Se deberá hacer sobre ambas piernas y el pasador deberá buscar grandes amplitudes en el pase para que el receptor tenga problemas en la recepción del balón ya que debe hacerlo sobre una sola pierna.

La posible variante a este ejercicio podría ser colocar al jugador sobre una base inestable para que así el desequilibrio sea mucho mayor. (Foto 8).

► 6ª Fase

Esta última fase se buscaría la transferencia de este trabajo al gesto técnico específico. El jugador se colocará en la línea de tres puntos y

deberá en dos pasos acabar con un lanzamiento a canas-



ta. Para ello deberá conseguir dos apoyos profundos sobre las dos rodillas y como si fuese una entrada normal; en

el primer paso el apoyo sería más en horizontal y el segundo más en vertical.

Con esta transferencia se consigue simular una entrada a canasta donde el jugador deberá apoyar su peso completamente sobre ambas rodillas para que así tanto rodillas como tobillos trabajen adecuadamente. Esta fase se trabajará con las zapatillas de baloncesto puestas ya que se busca que sea lo más real posible enfatizando al jugador que también debe prestar atención en acabar en canasta. (Foto 9).

Este trabajo de propiocepción resulta fundamental para intentar minimizar el riesgo lesional de las articulaciones de rodilla y tobillo. Trabajado regularmente se transforma en un hábito para el jugador, fácil de realizar previo a los entrenamientos de cancha, que le ayudará en su devenir como jugador. Es suficiente con aproximadamente diez minutos para su realización y como se ha podido observar no se necesita de ningún material salvo los ejercicios con el balón. □





Jesús León Arencibia

Abogado. Representante de la Asociación de Árbitros (AEBA). Ex árbitro internacional. Empezó en el mundo del arbitraje en 1976 y rápidamente fue escalando categorías hasta llegar a la División de Honor, actual ACB, en sólo 4 temporadas. En 1986 se convirtió en árbitro internacional y dejó el arbitraje activo en 1992.

Un nuevo reto

Ahora, por antes, “Uno” piensa, “acaso...¿cómo empezar?”. Claro, tienes o debes presentarte... pero mejor que eso lo hagan los “responsables” de que tenga esta oportunidad (que agradezco de verdad a Joan María como a los responsables de esta revista), porque, entre otras cosas, si alguno ha empezado a leer estas líneas, y permítanme esta ya mi primera duda, igual ... a lo peor...deciden pasar página y dejar de atorarse con mis letras o pensamientos. La verdad es que, sólo pensar que “esto” va a salir publicado ya le “puede a uno un poquito”.

Claro que lo “normal” es hacerlo como se debe o se tiene uno que expresar, diciendo simplemente “*gracias*”, pero después de ser tan protocolario, por lo normal o humilde (aunque debo reconocer, por mi verdad, que ésta nunca ha sido una de mis virtudes, ni tampoco creo que fuere un claro o evidente defecto), he de reconocer aún por el transcurso del tiempo que debo darle las GRACIAS AL BA-LON-CES-TO.

Supongo que ésta si que les sonará, y mucho, después de que la “acuñara” nuestro actual Seleccionador del equipo nacional senior, Pepu Hernández. Y mil gracias a la Atocha de finales de los ochenta, a Charly, Mateo Ramos, aquellos partidos de “pequeños” que nos tragábamos en el Virgen de Atocha y las postreras “cañitas” y tenempié en la tasca de la esquina; las “continuas e interminables tertulias” en Badalona,



Me gustaría manifestarles que A MI ME FALTÓ “EQUIPO”. Y no es una queja extemporánea, porque probablemente fue por mi propio egoísmo.

cuando “podíamos”, en aquel entonces, ir JUNTOS entrenadores (Joan, Aito...), periodistas (Germán, Siro, Jorge Román) y algún árbitro a “tomar algo...”; cuando “uno” ya se consideraba ALGUIEN y sólo había comenzado para mí algo más de una década de mi vida que aún hoy recuerdo con infinito cariño y, por qué no, con cierta tristeza o, más bien, añoranza.

Pero es que he de reconocer, aún después del tiempo, que ese BA-LON-CES-TO, ahora así acuñado por Pepu, reitero, a mí, un jovencito de 17 años que vivía en La Laguna, me concedió o me

regaló MIL OPORTUNIDADES, entre ellas el poder viajar continuamente, conocer muchísima gente, irme formando aún más como persona y, no puedo negarlo, “infinitas satisfacciones y, acaso porque la merecí, una gran decepción.

Ahora que “está de moda hablar de triunfo porque se HACE EQUIPO”, en el que todos los entrenadores casi ni “hablan” de cara al público de sistemas defensivos o de “one-one”, “scramball”, “trap” o del propio balón, también me gustaría manifestarles que A MI ME FALTÓ “EQUIPO”. Y no es una queja extemporánea, porque proba- ➤

► blemente fue por mi propio egoísmo.

Ustedes (o vosotros, como queráis), los entrenadores, casi que sois la “primera cabeza” no sólo “visible” sino además “exigible”, y no sólo en sentido estrictamente profesional, por ser los primeros que casi siempre “se caen” del equipo, sino además desde el primer momento en que comenzáis vuestro trabajo. Tenéis la “PRIMERA DE LAS OBLIGACIONES”, y ésta no es sólo crear o hacer jugadores (al fin y al cabo los “grandes protagonistas” de nuestro deporte), sino la de hacerles LLENAR “otros vacíos”... llegar a ENTENDER a vuestros niños y volver a HACER EQUIPO, aunque confundamos todo ello muchísimas veces con...ganar. Y es ahí quizás donde comience y termine algún “paralelismo” que siempre ha llegado a establecerse con la “soledad” del deportista.

¿Y nosotros? (permítanme incluirme). Es más que cierto que tenemos que hacer más, seguro que, aunque las estructuras arbitrales han cambiado muchísimo y se han ido perfeccionando, ya no sólo al más alto nivel, sino al intermedio, debemos seguir aumentando nuestra capacidad de trabajo y de formación para seguir progresando y aportando aún más a nuestro gran baloncesto.

Pero permítanme desde aquí, quizás allanando vuestra casa, EXIGIROS ya no sólo vuestra ayuda, porque “somos un mal necesario”, sino vuestro MÁXIMO RESPETO PUBLICO, porque éste es eminentemente NECESARIO para que podamos contribuir aún más si cabe, aún dentro del necesario PROTAGONISMO que tenéis, a



Aunque las estructuras arbitrales han cambiado muchísimo y se han ido perfeccionando, ya no sólo al más alto nivel, sino al intermedio, debemos seguir aumentando nuestra capacidad de trabajo y de formación para seguir progresando y aportando aún más a nuestro gran baloncesto.

seguir “impulsando y creando “MEJORES PERSONAS” que a su vez contribuyan aún más a hacer de nuestro BALONCES-TO algo muchísimo más BONITO.

Ahora sí que OS PIDO que contribuyamos a mitigar en lo posible la “soledad del árbitro”, por vuestro considerable respeto; por el de ellos mismos... para lograr que también lleguemos a conseguir “verdaderos EQUIPOS”.

Les aseguro que el mero hecho de “llegar” a la ACB o

LEB ..., sólo eso, llegar, también significa mucho trabajo y sacrificio y resulta tan difícil como para cualquier otro estadio de nuestro deporte. Pero LA SOLEDAD sigue ESTANDO AHÍ MISMO. Es verdaderamente palpable.

Os prometo que, en ese intento de estrechar aún más nuestras ideas, de colaborar, NOS tendréis incondicionalmente. Estoy seguro.

GRACIAS por esta invitación y perdón por este “tostón”. Un abrazo. □



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: Gigantes

El entrenador que ha revolucionado la ACB



Txus Vidorreta, haciendo historia

Bilbaíno de 42 años, Txus Vidorreta Gómez es el entrenador que ha revolucionado la ACB. Y lo ha hecho de la mejor manera posible: llevando a su equipo, el Iurbentia Bilbao Basket, a la Copa del Rey en la que llegó a estar a dos puntos de la final, tras haber terminado la pri-

mera vuelta como segundo clasificado. Todo un hito.

Toda una vida ligada al Bilbao Basket, con un paréntesis de tres temporadas en el UB La Palma. En la segunda etapa en el equipo de su ciudad, Txus Vidorreta está haciendo historia.



—En primer lugar, felicidades por lo que demostró su equipo en la Copa del Rey de Vitoria-Gasteiz.

—*Muchas gracias.*

—¿Qué le ha supuesto personalmente el papel tan relevante que ha tenido su equipo en la Copa?

—*Me he sentido muy cómodo al reencontrarme con las sensaciones que generan el luchar por un título, algo que ha sido una constante a lo largo de mi carrera.*

—¿Y para el equipo?

—*Después de tres años en la ACB, mejorando cada temporada, tenemos la sensación de que ya se ha terminado el periodo de adaptación. El equipo ha creído de una forma determinante en el trabajo que estamos desarrollando, que no es otra cosa que la*

solidaridad, el trabajo en grupo y el reconocimiento al talento; y los jugadores se han dado cuenta que trabajando se puede hacer frente y ganar a los grandes.

—¿Y para la ciudad de Bilbao?

—*Yo creo que es el espaldarazo definitivo. Ha sido una alegría para toda la ciudad; se le ve felices por el logro del equipo. Después de la brillante primera vuelta y el excelente nivel demostrado en la Copa, el éxito debería reflejarse en la base social y económica. También para que las empresas públicas y privadas que nos apoyan vean que merece la pena seguir confiando en nosotros para que lo logrado hasta ahora no sea flor de un día.*

—¿Podrán mantener en lo que resta de temporada el

“EL EQUIPO HA CREÍDO DE UNA FORMA DETERMINANTE EN EL TRABAJO QUE ESTAMOS DESARROLLANDO, QUE NO ES OTRA COSA QUE LA SOLIDARIDAD, EL TRABAJO EN GRUPO Y EL RECONOCIMIENTO AL TALENTO”

nivel alcanzado hasta ahora?

—*Esperemos que sí, que a pesar del perjuicio que ha supuesto perder en la Copa a Recker y Rancik el equipo siga siendo capaz de ganar partidos; no obstante y a pesar de lo mucho que sentimos las lesiones, ha sido muy gratificante llegar a la semifinal; mejor así que no haber caído en el primer partido. Hubo que pagar un precio alto, pero todos pensamos que mereció la pena por vivir la experiencia de luchar por intentar ganar la Copa. Ahora lo que*

queremos es seguir ganando, llegar a los play offs para, además de entrar en Europa, disputarlos a tope.

—¿Qué ha cambiado de una temporada a otra? De pasar ciertos apuros a luchar por todo.

—*El trabajo de la temporada pasada fue fundamental. Los retos que hicimos son los que cimentaron la estructura de ésta. El núcleo duro del equipo es el mismo desde hace 18 meses. Las 9 victorias en 17 partidos que conseguimos en la segunda vuelta fueron la meta que nos propusimos para la primera de esta temporada.*

Afortunadamente, la superamos apoyados en ese núcleo y en las nuevas incorporaciones, que se han integrado muy bien y han aportado las dosis de experiencia y espíritu defensivo necesarias para crecer hasta donde estamos.

—Hablas del espíritu defensivo.

Su equipo es el que menos puntos acepta. ¿Empieza por la defensa su filosofía del juego?

—*En el baloncesto ACB si no partes de una buena defensa, estás muerto. Es la base sobre la que se debe sustentar toda la estructura, pero eso no quiere decir que no nos guste el ataque; al contrario prestamos mucha atención y me gusta que los ataques 5c5 estén sistematizados, pero cuando llegamos en transición hay mucha libertad para el talento. Lo que sí es cierto es que el grupo disfruta mucho cuando*



“EN EL BALONCESTO ACB SI NO PARTES DE UNA BUENA DEFENSA, ESTÁS MUERTO. ES LA BASE SOBRE LA QUE SE DEBE SUSTENTAR TODA LA ESTRUCTURA, PERO ESO NO QUIERE DECIR QUE NO NOS GUSTE EL ATAQUE”

trabajamos tácticamente la defensa; les gusta ver los scouting y que luego sepamos resolver las situaciones en los partidos.

—Echemos la vista atrás. ¿De dónde viene Txus Vidorreta? ¿Cuál es su trayectoria?

—*Empecé a jugar, y luego a entrenar, en el colegio Maristas*

de Bilbao. A los 15 años ya entrenaba. A los 21 años me llamó el Caja Bilbao pero la trayectoria del club se cortó al desaparecer como tal, lo que me llevó a vivir una etapa muy interesante desde todos los puntos de vista en el UB La Palma.

—¿Cómo fue esa etapa?
—*Una de la que me siento*



muy orgulloso y que me vino muy bien; primero, porque conseguimos grandes objetivos como fue el ser campeones de la EBA y llevar al equipo a quedar tercero de la LEB 2. Luego decía que me vino muy bien porque era mi

“RAFA PUEYO Y YO LLEVAMOS JUNTOS, EXCEPTUANDO LOS AÑOS EN LA PALMA, DESDE EL AÑO 1996. ÉL ES FUNDAMENTAL; ME APORTA MUCHAS COSAS Y CUBRE MIS CARENCIAS COMO ENTRENADOR”

primera experiencia fuera de Bilbao y aprendí mucho; recuperé la ilusión por el baloncesto.

—Y ese éxito en La Palma propició que el equipo de su ciudad, una vez puesto de nuevo en pie, se acordara de usted.

—Así es, y fue para mí una gran alegría. Suponía volver a casa con un proyecto muy ilusionante.

—Hablamos de la temporada 01/02 y comienzan en la LEB 2. ¿Cómo se desarrollaron los acontecimientos desde entonces?

—De una manera prácticamente perfecta: campeones de LEB 2 esa temporada, ascenso y campeones de la LEB dos años más tarde y ahora, después de tres años siempre compitiendo y siempre mejorando, hemos llegado a este momento tan especial.

—No nos podemos olvidar que, entre medias, llevó a la selección española junior a conquistar la medalla de oro en Zaragoza, en 2004.

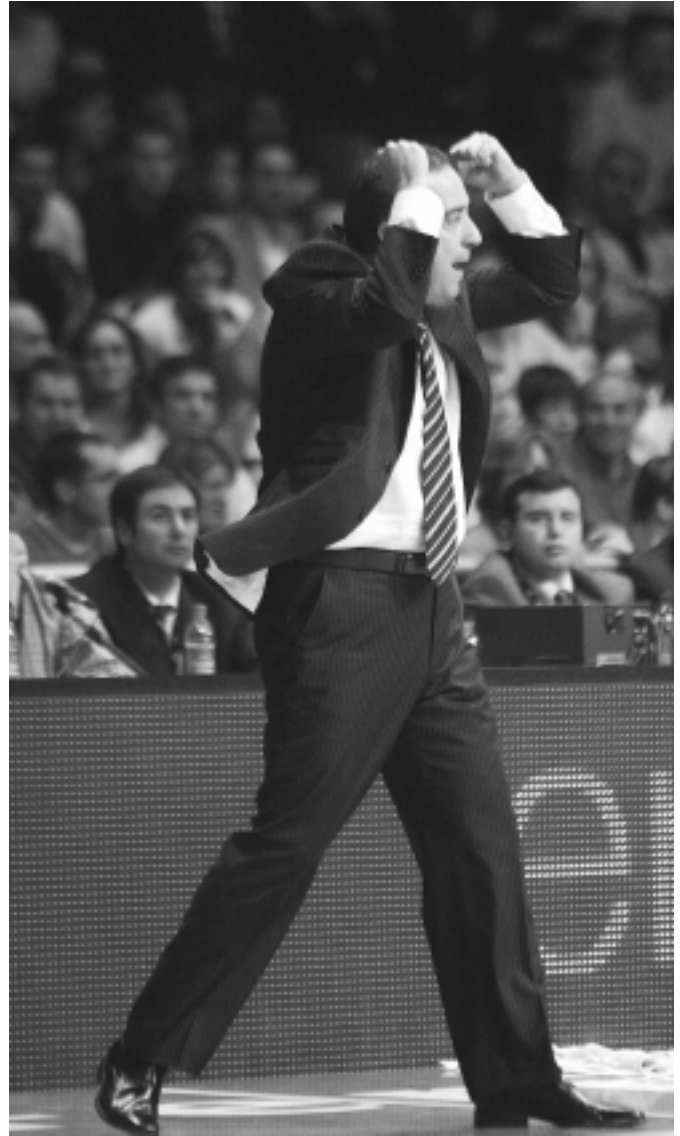
—¿Cómo iba a olvidar ese momento? Para mí, junto al campeonato de la EBA con el UB la Palma y el ascenso del Bilbao Basket a la ACB, uno de los mejores momentos de mi carrera.

—Una carrera que imagino que habrá tenido los espejos donde mirarse dentro del mundo de los banquillos.

—Hubo entrenadores que dejaron honda huella en mí, como Javi Durango o Ignacio

Platero, en mis inicios; también quedé marcado por un gran entrenador del que fui ayudante en Bilbao en la temporada 92/93, Juan Llaneza, del que aprendí muchísimo, ya que me dio todas las claves para entender este juego desde el punto de vista profesional. De maestros como Lolo y Aíto también se aprende mucho y no sólo en la cancha, sino en su manera de dirigir situaciones y grupos. Me gustan mucho también Scariolo y Casimiro. Y luego está Rafa Pueyo...

—... Su ayudante en el Iurbentia.



“ESTOY MUY CONTENTO DE QUE ME QUIERAN Y ME LO DEMUESTREN;
PERO LO QUE ME LLENA DE ORGULLO ES QUE LO HAN HECHO SIEMPRE,
NO SÓLO AHORA QUE LAS COSAS VAN TAN BIEN”

—*Mi ayudante y algo más. Rafa Pueyo y yo llevamos juntos, exceptuando los años en La Palma, desde el año 1996. Él es fundamental; me aporta muchas cosas y cubre mis carencias como entrenador. Hace el trabajo más fácil y tienen además un gran sentido del humor. Es un perfecto compañero de viaje.*

—También la AEEB es un buen compañero de viaje para los entrenadores.

—*Fundamental también. Sobre todo para aquellos que aún no viven el baloncesto de una manera tan profesional como pueda hacerlo yo. Posee un servicio jurídico único en el mundo, y su labor como Asociación formadora es muy grande. Y más que lo sería si tuviera más medios económicos.*

—¿Dónde está el futuro para usted?

—*Durante las dos próximas temporadas en el Bilbao Basket,*

con el que acabo de renovar por dos temporadas. Es una gran ilusión y un gran reto. Podré asistir como entrenador a la inauguración de nuestra futura cancha y a la disputa de la Copa del Rey en nuestra ciudad en 2010.

—Está usted hecho un perfecto profeta en su tierra.

—*Me está resultando muy fácil; no en cuanto al trabajo, que es mucho, pero sí en cuanto a que me siento respetado y querido. Estoy muy contento de que me quieran y me lo demuestren; pero lo que me llena de orgullo es que lo han hecho siempre, no sólo ahora que las cosas van tan bien.* □