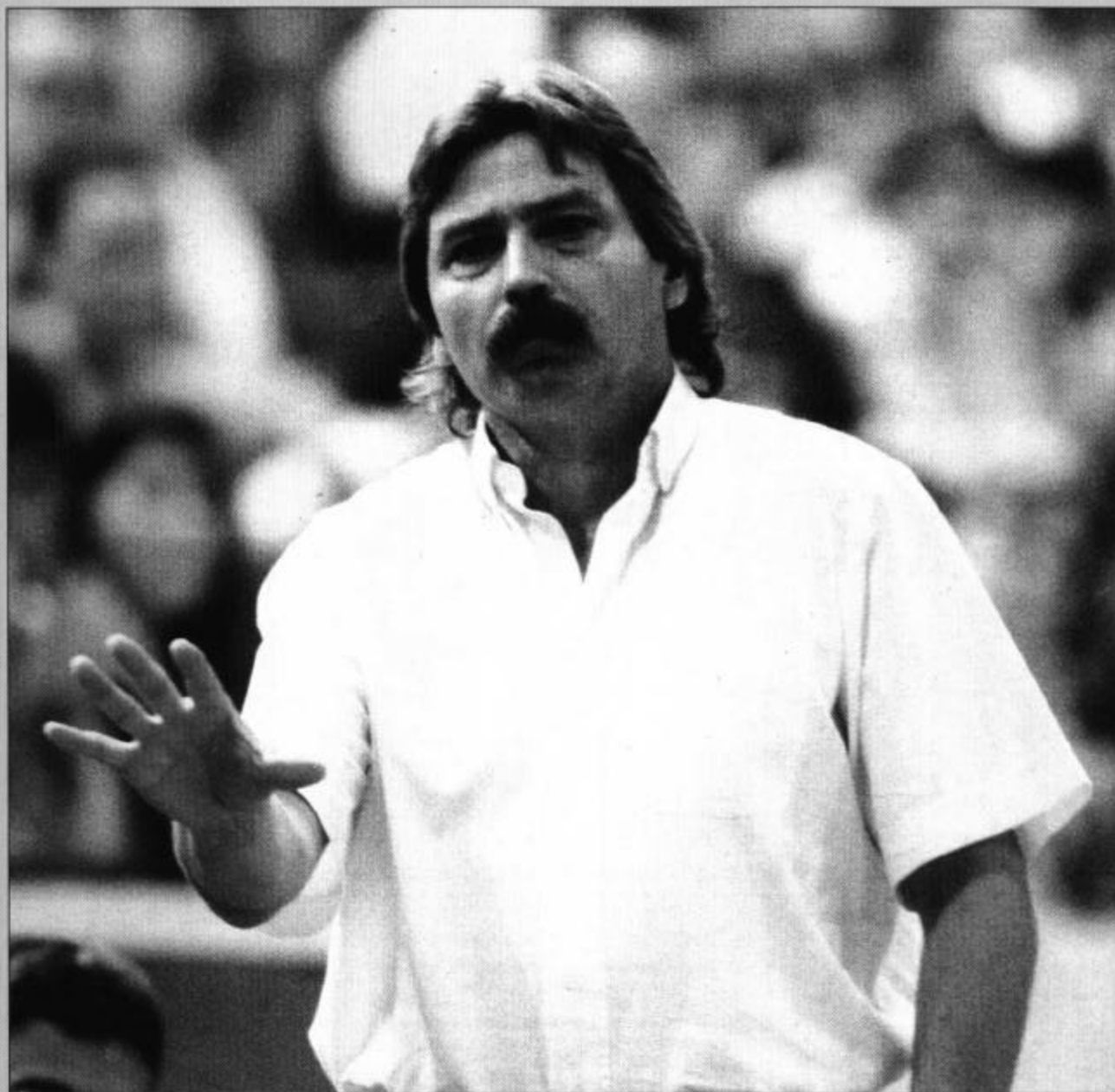


ELINIC

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año III - Núm. 8 - Enero 1990

DIFUSION GRATUITA PARA LOS SOCIOS



Jorge Juan, 82 - 28009 MADRID

FIBA Study Centre

AT THE SERVICE OF CLUBS AND FEDERATIONS



Aldo Vitale
Managing Director
FIBA Basketball
Promotion



Nicole Appleby
Head of the FIBA
Study Centre and
Research Department



Pier Luigi Marzorati
Technical Coordinator
FIBA Study Centre and
Research Department

The FIBA Study Centre and Research Department is one of the Departments of FIBA Basketball Promotion GmbH, a limited company, 100% owned by FIBA, the International Basketball Federation, with its headquarters in Munich.

The FIBA Study Centre was founded in 1994 (at first under the name of FIBA Sport Projekte) to encourage the growth of sports facilities. Its technical advisory body, together with a consortium of Partners, is working towards the standardisation of the rules and specifications for basketball-related equipment and materials as well as towards the uniformity of basketball halls for the benefit of the players and the public.

The experience gained during these four years of hard work is invaluable and must be passed on to all basketball federations and clubs. Even other sports federations can profit by it and we are always willing to help with all types of problems pertaining to the building, construction and refurbishing of sports halls.

Part of our knowledge has been collected within two "Guides", the "Guide to Basketball Facilities for High-Level Competitions" and the latest "Guide to Small Basketball Facilities". Both deal with and find solutions to many problems that arise during the building and management of sports facilities.



FIBA STUDY CENTRE GUIDES TO BASKETBALL FACILITIES



These Guides can be obtained from:
Nicole Appleby
FIBA Basketball Promotion GmbH

Study Centre and Research Department
Boschetsrieder Straße 67
D-81379 Munich | Germany

Tel.: ++49-89-74815868
Fax: ++49-89-74815888
e-mail: secretariat@office.fiba.com



Senoh



3M

JUNCKERS



Robbins
SPORTS SURFACES

ONDAVISION

SPORT COURT

GES

PORTER
It's What We Play On!

TARAFLEX

SIEMENS

ELECA

Philips Lighting

MAPEI

GARD SPORTS, INC.
Founded in 1962

MONDO

BERTELÉ
SACCONI

Champion
U.S.A.

FOX 40

ANÁLISIS DE NUESTRO PROGRAMA

Después de mantener un contacto continuado a través de esta página, en esta revista que muchos pensaban que sería flor de un día, pero que está claro que resulta el mejor órgano de expresión y difusión que hemos tenido los entrenadores españoles en toda nuestra historia, pienso que es el momento de hacer una breve reflexión sobre el trabajo que hemos llevado a cabo las personas que formamos este equipo directivo.

En un país en el que los hábitos democráticos se van afianzando, es lógico que nuestra Asociación sea analizada bajo este punto de vista, es decir, el cumplimiento de programas electorales y la progresiva consecución de objetivos fijos y tangibles, dejando los hábitos de análisis maniqueístas basados en las promesas grandilocuentes, los cantos de sirena a personas santas y mártires (los buenos) y las descalificaciones a los oportunistas y endemoniados (los malos), para otras gentes que mucho mejor estarían calladas e intentando que olvidáramos la vergüenza de alguna de sus actuaciones.

Repito que si lo que queremos es ser positivos y trabajar para nuestro colectivo, para empezar el análisis y, si procede, la autocritica, debemos echar mano del programa electoral. En el mismo aparece lo siguiente:

1. — Estructuración y funcionamiento. Este punto, que va referido principalmente al desarrollo de las Asociaciones de cada Comunidad Autónoma, está cumplido en un porcentaje altísimo, habiéndose firmado ya 12 protocolos de colaboración con otras tantas Asociaciones autonómicas, que periódicamente, tal como figuraba en nuestro programa, se reúnen y que son órgano de gobierno de nuestra Asociación (Consejo Interautonómico).

2. — Actividades. En este punto hablábamos de seguir manteniendo las actividades habituales de nuestra Asociación, los Clínicos, complementándolas con seminarios especializados dirigidos a sectores especializados de nuestro colectivo. Creo que también se viene cumpliendo. En cuanto a los Clínicos, hasta ahora nunca se había podido traer al primer entrenador de un equipo campeón de la NBA en la misma temporada y este año lo hemos tenido en un Clinic rodeado de la mejor ambientación en Menorca, que constituyó el éxito más sonoro de nuestra Asociación, con repercusión en la prensa de todo el mundo y mereciendo el elogio y el apoyo de las instituciones públicas estatales.

3. — A este punto le llamábamos Centro de estudios y análisis, por entender que nuestro colectivo cada vez está más profesionalizado y especializado y se le deben ofrecer servicios acorde con sus necesidades. En cuanto a las actividades especializadas, hemos hecho ya dos, una referida a la Preparación Física, y otra referida a Escuelas Deportivas. En ambas la inscripción se tuvo que cerrar mucho antes de la celebración de la actividad, puesto que los asociados se inscribieron masivamente, por ser temas que han resultado de gran interés. Por lo tanto son actividades que nuestros asociados creen muy aprovechosas para su trayectoria profesional y que hasta ahora no se habían ofrecido.

4. — Actividades corporativas. En este punto se estudiaban los posibles órganos de defensa de sectores profesionales de nuestro colectivo. En este sentido, podemos decir con satisfacción y orgullo que ya funciona y con espléndidos resultados el Comité de Entrenadores Profesionales, con una Junta Directiva específica para esta actividad, que ha logrado ya objetivos de defensa, como puede ser la firma de un convenio con la ACB, cuyo punto funda-

Continúa en la pág. 5

Editor
A.E.E.B.
Edición internacional
E.D.B.-S.r.l.
Presidente
Antón M. Comas y Coma
Director
Ramón Guardiola
Director internacional
Dan Peterson
Coordinación general
Francisco Miret
Traducción
Franco Pinotti

Fotos
José M^o Arolas
Han colaborado en este número
Billy Lee, Sonny Smith, Neil Rosa, Beppe Ragni, Ettore Messina, George H. Raveling, Juan Carlos Miljana, Dan Peterson, Joan M^o Gavalda, Victor Fandos, Angel M. Benito, Alfonso del Corral, Javier Vaquero, José María Buceta, Franco Pinotti.

A.E.E.B.
Redacción y publicidad: Jorge Juan, 82
28009 MADRID
Teléfonos: (91) 275 35 65 - 275 21 81

Distribución
Gratuita a todos los socios
Fotocomposición
TADAE, S.A.
Impresión
MCD
Depósito legal: M-26999-1988
ISSN: 0214-2653

(c) 1990 A.E.E.B. - Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.



USO EFICAZ DEL DRIBLING

Por **BILLY LEE** (Coach Campbell University)

El uso eficaz del dribling refleja nuestra premisa de que las zonas reaccionan en relación al balón y no en relación a los jugadores. En el *diagrama 1* se presupone una zona 2-3 y los círculos representan el área de cobertura de cada defensor. El superponerse de los círculos marcan las áreas donde nosotros queremos forzar la zona a efectuar una doble cobertura. Cuando podemos penetrar la zona con un dribling hacia una de estas áreas, nosotros hemos obligado a la defensa a tomar una decisión crítica sobre quién debe cubrir esta penetración. Esto, normalmente, obliga a dos defensores a dedicarse momentáneamente al balón. En este instante tenemos que leer la defensa y llevar el balón hacia otra parte del campo para crear una situación de 2c1.

Diagrama 1: existen tres tipos de dribling que nosotros utilizamos para penetrar la zona y desviar los deslizamientos defensivos. El fin del dribling está en distorsionar los desplazamientos defensivos y obligar a un doble marcaje.

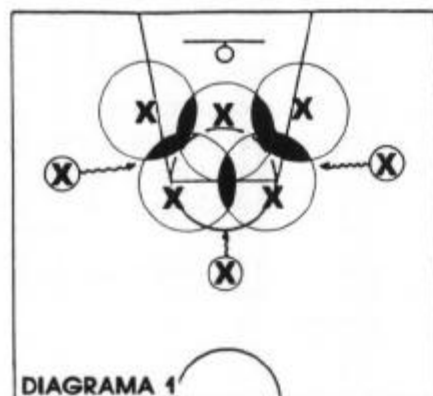


DIAGRAMA 1

Nosotros empezamos nuestro trabajo sobre el ataque a zona el primer día de entrenamiento. Refiriéndonos al concepto de penetración en los espacios, el primer bote que podemos utilizar lo llamamos «entrar en el agujero». El balón es llevado en el es-

pacio vacío con un bote, después rápidamente hacia atrás con un paso hacia el perímetro. De esta forma obligamos a dos defensores a marcar. Esto provoca un marcaje doble y da la posibilidad de un 2c1. Además hemos puesto en disposición óptima a otros jugadores que han podido desmarcarse gracias a este movimiento. Estos son nuestros objetivos cuando penetramos en los espacios vacíos botando.

El primer ejercicio que introducimos para enseñar este movimiento de penetración es atacar una zona 1-2-2 en forma de caja.

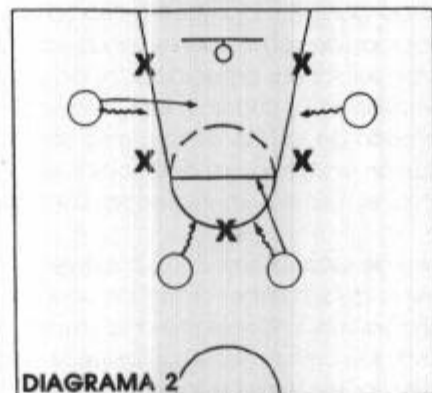


DIAGRAMA 2

Diagrama 2: penetración en el espacio. Esto lo llamamos simplemente «gap penetration».

El atacante debe entrar hacia los espacios libres y pasar el balón a los compañeros. Se subraya la importancia de entrar en los espacios libres. Para complementar mejor el movimiento del balón en la penetración, nosotros exigimos movimientos de jugadores haciendo que un atacante realice cortes flash por detrás de la defensa a zona. Si quien corta no queda libre, entonces un compañero lo sustituirá y cortará a su vez. El objetivo es, recordar, que haya un doble marcaje y ello lo conseguiremos con el jugador en corte flash. Este intenta penetrar en los agujeros interiores de la zona, así como el ata-

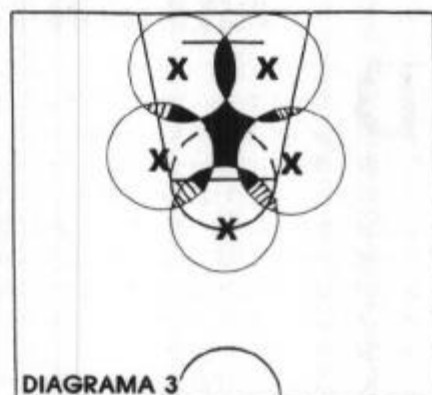


DIAGRAMA 3

cante con balón intenta penetrar en los espacios exteriores.

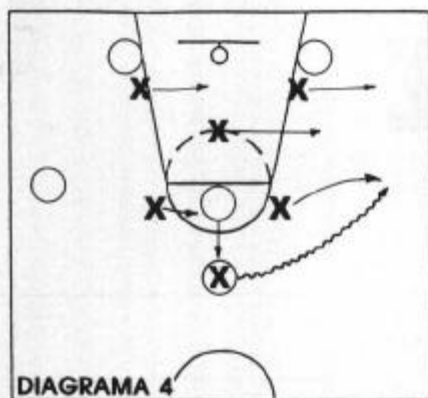
Diagrama 3: espacios interiores y exteriores. Continuando con nuestra «gap penetration», nosotros queremos destacar especialmente la finta de tiro y la finta de pase. En este ejercicio no intentamos tirar. El objeto principal de este ejercicio consiste en el trabajar la ejecución de nuestros fundamentos de ataque a la zona: penetración en los espacios libres (bote con paso atrás), corte flash por detrás de la zona (espacios interiores), fintas de pase y fintas de tiro. Interesante es el 4c5 para el ataque, ya que aun teniendo desventaja los atacantes deben estar capacitados para crear situaciones favorables para anotar, lo cual aumentaría la confianza para cuando tengan que jugar un 5c5.

El segundo ejercicio que utilizamos es una situación de 4c4. Ello implica una zona 2-3 sin el hombre de centro, tres jugadores de perímetro y un poste en ataque. Los tres jugadores perimetrales atacan los espacios exteriores o cortan flash hacia espacios interiores. También el poste cortará flash desde atrás buscando buenas posiciones en espacios interiores. El jugador de perímetro puede utilizar el bote hacia atrás para dar el balón a un compañero cuando penetra.

A partir de aquí introducimos otro concepto: el de llevarse el balón de

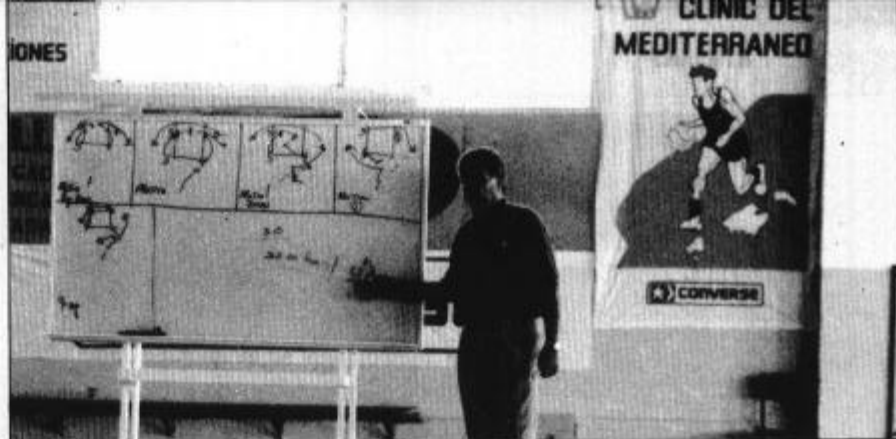
la zona del tiro libre. Este es un método de dribling para desplazarse desde el tiro libre hacia la esquina. El fin es mover el frente de la zona y ofrecer buenas oportunidades al ataque con un rápido cambio de lado. Se puede notar, *diagrama 4*, como los cinco jugadores de la defensa han reaccionado al movimiento del balón. Aquí el base se desliza llevándose la zona. Mientras ello sucede, nosotros nos colocamos de forma que podemos utilizar los principios del cambio de lado de balón para nuestros tres jugadores. En este momento ya hemos realizado dos cosas: desviar la zona, haciendo que se mueva hacia el balón, y hemos colocado a otro base abierto a la altura del tiro libre. A continuación nuestro ataque se abre en el lado de ayuda listo para atacar la zona cuando intenta recuperar.

Con este dribling un jugador ha hecho el trabajo de dos que se pasan el balón, por lo que respecta a la posición de la pelota, y ha efectuado su movimiento de manera más eficaz utilizando el dribling.



Un aspecto clave de la enseñanza es explicar al botador que debe llevar el balón hasta el límite de cobertura del defensor. Entonces es cuando realiza otro bote y penetra sometiendo a la defensa a una situación más crítica. Esto crea las bases para un cambio de lado de la mejor forma y obliga al siguiente defensor a decidir como cubrir, porque nuestro hombre con balón está ocupando un espacio en su área de cobertura.

En el *diagrama 5* apreciamos lo dicho anteriormente. Es el momento ahora, en el instante de cambiar de lado al balón, de introducir nuestro tercer tipo de dribling para atacar la



ANALISIS DE NUESTRO PROGRAMA

mental es la garantía de los contratos y lo que es más importante, la experiencia en poco tiempo de que todos los entrenadores cesados se han visto amparados por este convenio.

En este punto, esperamos abrir el abanico de actuaciones a los otros entrenadores profesionales, a los que no son de la Liga ACB, pero viven de su trabajo como entrenadores. Es uno de nuestros objetivos más querido y sin duda alguna vamos a cubrirlo.

5. — Relaciones. Aquí se invocaba la necesidad de que la AEEB fuera una entidad viva dentro la dinámica de nuestro deporte y en este sentido me imagino que todos vosotros detectáis que nuestra presencia es cada vez más patente en nuestro medio y también debo comunicaros que nuestras relaciones con las otras asociaciones —ACB, ACEBF, AB (jugadores), así como con el CSD y con la propia FEB, cuyas relaciones han pasado de ser de absoluta dependencia económica y funcional como era antes de 1987 a las de mutua colaboración, pero con el debido respeto y autonomía económica y decisoria.

Al hilo de este último punto, quiero hacer otro comentario respecto al funcionamiento actual de nuestra Asociación. Si bien en el pasado había una disponibilidad económica muy superior por esta dependencia de la FEB —los cargos y las funciones se confundían—, en la actualidad debemos funcionar con una austeridad que tal vez desanimaría a algunos de su vocación de directivos de esta asociación. Ello no ha impedido que, aparte de las ac-

tuaciones programáticas ya enumeradas, hayamos logrado importantísimas metas a nivel administrativo, empezando por la compra del material básico, desde una máquina de escribir, hasta un ordenador capaz de llevar toda la burocracia de la AEEB, pasando por fotocopiadora y diversos útiles que hacen de nuestra Asociación una entidad moderna y capaz. También adecentamos nuestros locales, los pintamos y retiramos los útiles que a nosotros nos parecían inservibles y fuera de lugar. Ahora, como decíamos, cualquier asociado se sentirá orgulloso de la sede de su Asociación, la cual, por cierto está abierta al público mañana y tarde cada día.

Tal vez os va a parecer que escribo estas líneas con ánimo revanchista, como aparece en algún lugar, pero ante ciertas falacias escritas recientemente no me resisto a explicar a los asociados lo que nos ha llegado a costar sacar adelante nuestro trabajo, por las condiciones de partida que tuvimos que padecer.

En fin, que este es el análisis de nuestro programa que como único objetivo tiene puntualizar hechos concretos y no fantasías. Como Presidente de esta Asociación, de la que me siento muy orgulloso de poder dirigir, soy consciente de que dentro de nuestra labor queda todavía mucho margen de mejora y es por este camino que quiero que se encauce la Asociación con la colaboración y la aportación de los que quieran que entre todos mejoremos día a día.

Recibid un cordial saludo.

ANTON M. COMAS I COMA
Presidente A.E.E.B.



DIAGRAMA 5

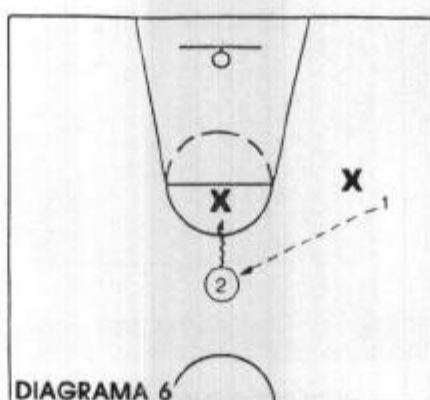


DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 7

zona. El base que ha ido a ocupar el espacio central del campo por encima del tiro libre, debe atacar al defensor que se ha desplazado hasta los límites de su área de cobertura. Este movimiento lo llamamos «movimiento de congelamiento», *diagrama 6*. Se trata de botar directamente hacia el defensor; este movimiento «congelará» en el sitio la defensa impidiéndole de continuar su deslizamiento y recuperación hacia el alero. En este movimiento el jugador (2), con balón, debe con su mano izquierda descargar la pelota hacia el alero

que tendrá mucho espacio para penetrar, *diagrama 7*.

En esta situación (3) tiene la responsabilidad de la penetración en los espacios para un tiro de media distancia, o fintar y penetrar para un tiro cercano.

Una última posibilidad de anotar la tenemos cuando penetramos en este espacio abierto. Si el defensor de atrás reacciona a la penetración, un poste o un jugador de perímetro en el área del poste, puede estar preparado para el pase saliendo en el ángulo más corto, *diagrama 8*.



DIAGRAMA 8



TIRO Y ATAQUE A LA ZONA

Por **SONNY SMITH** (Coach Auburn University)

El tiro es el fundamento técnico más importante del basket y el que menos se enseña. ¿Por qué, se preguntarán? En primer lugar, cuando intentas enseñar a una persona a tirar de la manera más correcta, ello puede significar cambiar el tiro y que el jugador pierda confianza porque el balón no entra y será entonces cuando nunca hará lo que se le aconseja. En segundo lugar, el balón no entra; ello crea una desconfianza del jugador hacia el instructor y es cuando no se consigue progresar.

Os explicaré mi forma para intentar ayudar a los jóvenes a tirar. Antes

que nada hay que convencerles de que en los primeros momentos no estarán para nada cómodos con lo que van a aprender y que, en segundo lugar, van a tardar un poco hasta que el balón entre con cierta regularidad en la canasta. Los jugadores deberán tirar de la forma que enseñamos por lo menos a lo largo de dos semanas. Si lo consiguen, se darán cuenta que empezarán a encontrarse a gusto y el balón empezará a entrar. Lo que pasa en muchos jugadores es que con el pasar de los años se acostumbran a tirar con los músculos en tensión y como normalmente encestan aún no tirando co-

rrrectamente, piensan que no necesitan cambiar. Lo primero que se enseña son dos métodos para tirar:

- 1) *Alineación* (alinearse con la canasta).
- 2) *Evaluación*.

No hay que enseñar las dos cosas a la vez; este es uno de los errores en la enseñanza del tiro. La **evaluación** es: a) cuánto lejos tengo que empujar; b) cuánto arriba tengo que empujar; c) cuánto empujar. La **alineación** es conseguir que todo esté en línea con la canasta utilizando el menor número posible de músculos. Más masa muscular utilizamos, más errores se cometen.

Os explicaré ahora un método para la mínima utilización de los músculos.

1) Hay que establecer un pie de tiro. Si habitualmente utilizamos la mano derecha, será el pie derecho el de tiro. Alinear el pie de tiro directamente con el centro de la canasta. La punta del pie no debe estar ni hacia fuera ni hacia dentro. Esto hay que cumplirlo en cada tiro que se realiza. (Asegurarse de trabajar únicamente una fase de tiro cada vez.) El otro pie sirve para el equilibrio. Los pies deben estar abiertos tanto como el ancho de los hombros, y hay que establecer una relación talón-punta con ambos pies. El 70% de los tiros se efectúan después de un propio dribling.

2) Las rodillas, cómo doblarlas. Si las doblamos demasiado, corremos el riesgo de perder el equilibrio. Hay que doblarlas lo justo para que se pueda pasar una moneda debajo de los talones. No hay nunca que doblarlas hasta el punto de apoyar el peso del cuerpo sobre la planta de los pies porque automáticamente perderíamos el equilibrio. Utilizar esta frase cuando estéis enseñando a vuestros jugadores: *«más lejos estáis de la canasta, menos tenéis que saltar. Más cerca de la canasta, más hay que saltar»*.

3) El codo. El error más grande que se comete cuando se tira está en el movimiento del codo. El codo debe estar siempre alineado con el centro del pie de tiro porque la punta de este pie está en línea con la canasta. Hay tres posiciones en las que colocar el codo siempre que esté en línea con la punta del pie: a) codo bajo; ¿quién tira así? Los niños. No hay que permitir que nadie tire de este modo. b) codo medio; en línea con la mejilla. c) codo alto, a la altura de los ojos. Normalmente la progresión lleva a tirar de esta última forma.

4) La muñeca. En un momento dado de la acción de tiro, la muñeca debe estar casi paralela al terreno de juego. La razón de ello es que hay que decir al jugador que no debe empujar el balón, sino empujar hacia arriba y a través del balón. Si la muñeca está poco doblada la acción que se consigue es empujar simplemente el balón.

5) La toma del balón. Muchos de los tiros se efectúan recogiendo el propio dribling. Cuando los jugadores botan ponen la mano en el centro del balón. Si intentamos recoger el balón con la mano en el centro, los codos se van hacia afuera. Hay que enseñar a los jugadores como tomar el balón tras un dribling. Este es un método: el índice tirador (o sea el índice de la mano de tiro) se alinea con la válvula del balón, sin tocarlo. El otro dedo que trabaja en el tiro, el medio, forma con el índice lo que llamamos la «horquilla del tiro». Con el índice alineado y el medio separado en «V», hay que abrir los otros dedos hasta que notáis que se endurecen. Esta es la forma con la que hay que recoger el balón tras el dribling. Cuando el índice está en línea con la válvula y se recoge el balón, automáticamente el codo está alineado. Otro detalle es el pulgar; no debe estar totalmente pegado al balón sino únicamente la parte exterior del mismo sin presionar. Si se apoya de otra forma, lo que se consigue es que el pulgar intervenga en la rotación del balón dándole un efecto hacia el exterior. De la forma que explicamos nosotros, el pulgar, en el momento del tiro, se va recto y no influye en la rotación del balón.

Pasemos ahora a la **evaluación**. En la evaluación lo primero que hay que explicar a los jugadores es dónde apuntar. ¿Qué hacer? Se cogen a dos jugadores, uno tira y el otro anota, en una tabla, donde caen los tiros: por delante de la canasta, tocan el hierro detrás, a la izquierda o a la derecha. Se realiza una estadística y se analiza. Si los tiros han ido por delante, hay que decirle al jugador que apunte atrás, y si los tiros han ido atrás, pues apuntar delante. Si los tiros se van normalmente en los lados quiere decir que hay un error en la alineación: buscarla y cortegirla. Con este análisis completo, conseguiremos mejorar notablemente la puntería del jugador.

A continuación habrá que estudiar cuanto hay que empujar hacia arriba. Lo mejor es conseguir un arco medio de tiro. Si utilizamos un arco muy elevado, ello requiere más trabajo muscular, lo que implica más desgaste y cansancio. Este elemen-

to en instante complicados de los partidos o en los finales, puede resultar decisivo. Por ello hay que enseñar a utilizar a los jugadores un tiro en el que se mueva y utilice la menor masa muscular posible.

El tercer punto es cuando tirar. Obviamente hay que tirar dentro del radio de tiro de cada uno. ¿Cómo descubrirlo? Simplemente con este ejercicio. Se coloca al jugador debajo del aro para que tire. Cada vez que anota, que de un paso hacia atrás. Cuando comienza a realizar el movimiento de tiro con mucha tensión quiere decir que está en el límite máximo de su radio de tiro.

Es importante también conocer la situación de la mano de apoyo. Muchos jugadores cuando interrumpen el dribling para tirar recogen el balón colocando la mano de apoyo en el fondo del balón. Si recogéis el balón de esta forma no tendréis una visión clara de la canasta porque los antebrazos os dificultarán la visión. Por ello, hay que intentar colocar la mano en la pared lateral.

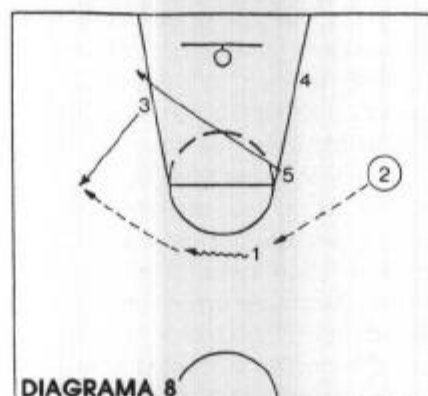
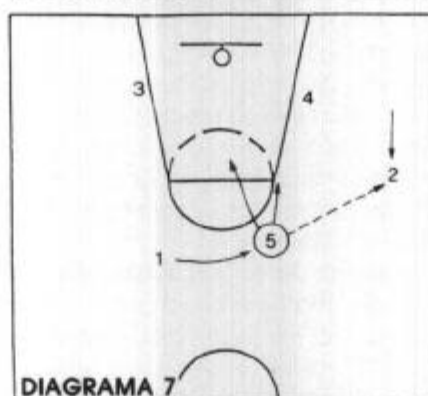
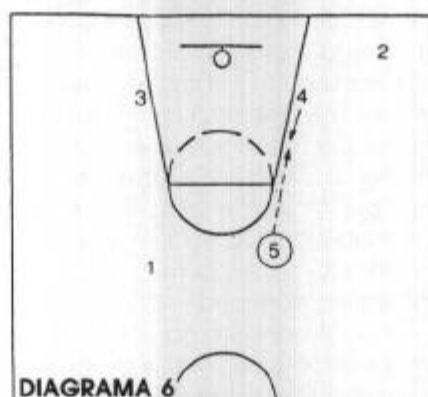
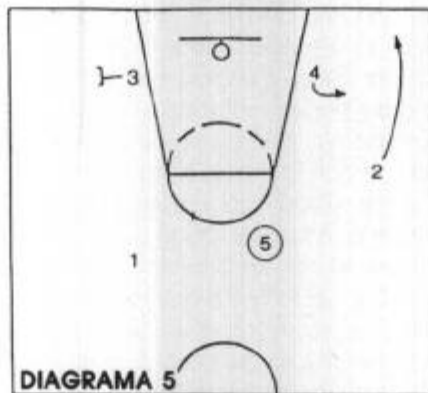
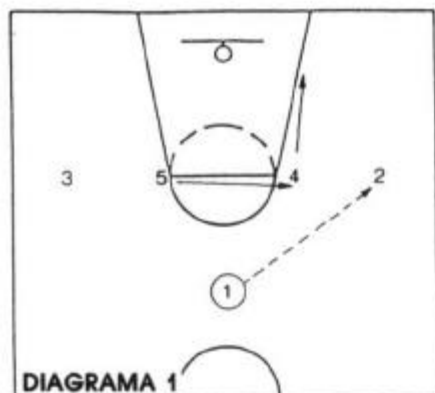
Normalmente los tiradores no siguen o lo hacen de forma excesiva su propio tiro. Lo único que tiene que hacer el tirador es asegurarse que al finalizar la acción de tiro, la «horquilla de tiro» esté dirigida hacia la canasta. Si se consigue, se logrará un tiro con un buen arco; los dedos, además, deben estar ligeramente tiesos para mantener el control del balón hasta el último momento, incluido cuando haya salido de la mano.

Otro detalle a observar es donde coloca la mirada durante el tiro. Si el jugador mira al balón durante un tiro, hay que corregirle. La mirada siempre tiene que estar puesta en la canasta.

Un buen método de enseñanza es el aprendizaje mutuo. Una vez establecidas las reglas hasta aquí explicadas, es interesante, mientras un jugador tira, que otros estén observando y comenten todas las fases del tiro. Esta forma de aprendizaje agudiza el ingenio y a través de los errores o aciertos ajenos se logra evitar propios errores o mejorar ciertas virtudes.

Ataque a la zona

Reglas del perímetro: (1) pasa a (2),



(4) se desliza hacia el poste bajo y (5) llena el lugar desocupado por (4); *diagrama 1*. Si (4) no recibe, entonces se mueve hacia el ángulo corto; *diagrama 2*.

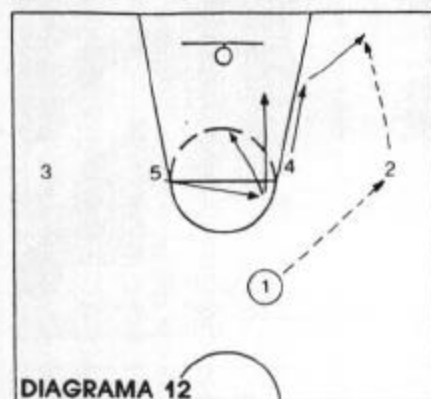
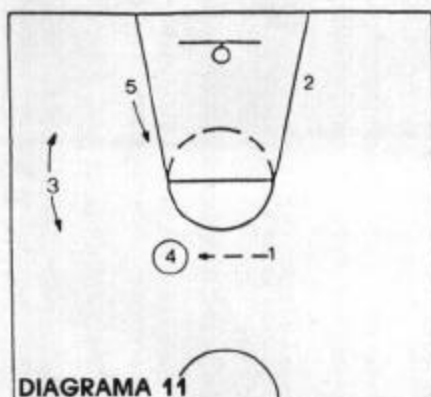
(1) se mueve hacia (2) y (2) devuelve el balón a (1) que bota hacia (3)

que se va corriendo hacia la esquina. (5) se pone en una situación abierta con (2) que es un tirador de tres puntos. Con el balón que viaja de (1) a (5); *diagrama 3*, (3) corre hacia la línea de fondo y toma posición interior para el rebote ofensivo. (4) su-

be y bloquea al defensor que está más abajo. (5) observa lo que pasa en el bloqueo. Si el defensor bloqueado pasa bajo, (2) sube arriba; *diagrama 4*; si el defensor pasa por arriba, (2) se va abajo; *diagrama 5*. En el momento que el defensor ha salido del bloqueo, (4) sube hacia (5); *diagrama 6*. A (5) se le instruye para que mire exclusivamente al defensor que bloquea a (4) y que pase el balón a este último. (2), en este momento, vuelve atrás y puede recibir el pase de (5), *diagrama 7*.

(5) corta hacia el área libre, (1) se desplaza hacia (2), recibe el balón y va botando nuevamente hacia la izquierda, *diagrama 8*. (3) sale y recibe de (1). En este momento hay el corte de (5) en el poste bajo y el de (4) hacia el poste alto, *diagrama 9*. Si (5) no recibe, se cierra al límite del área en la situación del *diagrama 10*.

Entonces (3) pasa a (1) y éste dribla hacia (2) que se va hacia la esquina. (4) se abre y recibe de (1). (2) corre por la línea de fondo y (5) bloquea el defensor bajo, *diagrama 11*. Si el defensor pasa por detrás de (5), (3) sube; si pasa por arriba, (3) baja y (5) intenta subir para recibir de (4); además podemos contar con (2) desmar-



cado en la posición baja.

Ahora os comentaré otros juegos. En el *diagrama 12*, aplicamos lo que llamamos la «**regla interior**». (1) pasa a (2), (4) se va hacia abajo a la esquina y (5) corta hacia el espacio libre.

En la **regla del poste bajo**, *diagrama 13*, si (2) pasa a (4), (5) corta hacia el aro aprovechando cualquier

espacio abierto. (1) y (2) se mueven por el perímetro buscando espacios libres. (4) debe mirar antes el lado opuesto y luego el lado fuerte. En la **regla del poste bajo**, *diagrama 14*, (1) pasa a (2), (4) va hacia abajo y luego hacia la esquina, mientras (5) corta y recibe en el poste alto. El poste bajo (4) corta a través del área por arriba o debajo de la defensa. (3) y

(2) se deslizan por el perímetro y (5) deben buscar antes el pase abajo a (4) luego al lado débil y como última opción al lado fuerte, *diagrama 15*.

Si necesitáis mover el ataque de esta última situación, lo podéis conseguir de esta forma: (2) pasa a (4), que se ha abierto en la esquina, y corta. (1) reemplaza a (2) y (3) a (1), *diagrama 16*.



SAQUES DE BANDA

Por **NEIL ROSA** (Assistant coach Colgate University)

¿Por qué parece que los saques de banda son uno de los aspectos menos cuidados del baloncesto? Han habido partidos en el pasado, y habrá partidos en el futuro, donde la diferencia entre ganar y perder se debe a no saber poner adecuadamente en juego el balón.

Un equipo bien entrenado debe estar preparado para aprovecharse de las situaciones de relax del equi-

po que defiende. Muchas veces los jugadores evidencian unas lagunas en su concentración porque tienen la sensación que la situación de saque de banda representa una aburrida interrupción del juego «verdadero». Otras veces la situación de saque de banda corresponde a la entrada en juego de un jugador nuevo que todavía no está en el «vivo» del partido. La capacidad de reacción del

recién entrado no es igual del que ya lleva tiempo jugando. En esta situación un buen equipo puede aprovechar esta opción: la falta de concentración en el rival. Hay que tener además en cuenta que la mayoría de los equipos entrenan situaciones sobre lo que hay que hacer en defensa o cómo superar el pressing rival, pero muy pocos gastan tiempo en analizar y preparar temas defensivos sobre los

saques de banda, especialmente sobre los que tienen varias opciones. La probabilidad, pues, de tener éxito y anotar aumentan notablemente.

Por ello, el entrenador tiene el deber de remarcar a su propio equipo la importancia de esta situación de juego. Con el entrenamiento, el porcentaje de éxito aumentará, se anotarán más puntos, no tendremos que pedir tiempos muertos inútiles para explicar cosas que ya se deben saber, tendremos menos posibilidades de perder el balón por un mal pase, etc.

Saques por encima de la línea de tiro libre

Las características de nuestros jugadores son las siguientes: (1) es el base, es buen pasador, sabe cómo desmarcarse, tiene «cerebro»; (2) es el mejor tirador; (3) sabe lo que hay que hacer con el balón, sabe tomar decisiones rápidas; (4) es un reboteador, sabe realizar buenos bloqueos; (5) es otro reboteador y además el alero mejor pasador. Todos los jugadores deben tener la capacidad para leer las defensas y reaccionar con los cortes apropiados al primer pase de entrada; (4) y (5) deben dominar los movimientos en ambas posiciones.



DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2

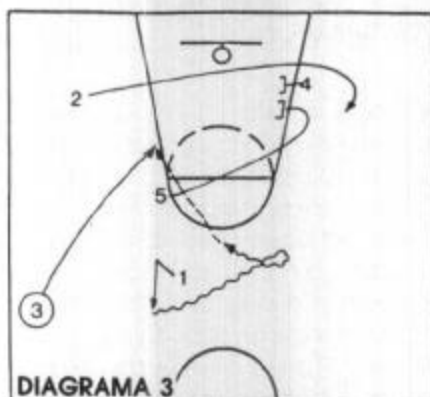


DIAGRAMA 3

En el *diagrama 1*, la primera opción se establece en el pase de entrada a (1); (4) y (5) realizan un doble bloqueo en el poste bajo en el lado opuesto a donde se ha sacado; (2) realiza una finta de desplazamiento hacia arriba y luego corta rápido por detrás alrededor del bloqueo para recibir el pase de (1). En el *diagrama 2*, si el defensor de (2) anticipa e in-



DIAGRAMA 4

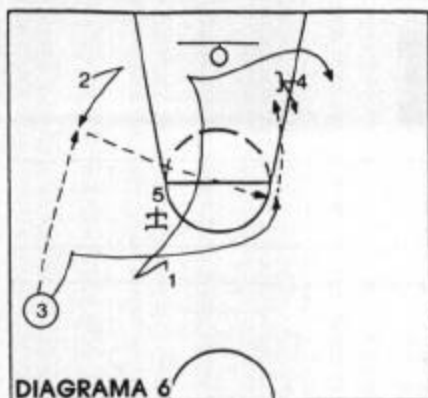


DIAGRAMA 5

tenta pasar por arriba, (2) se para y corta por el medio del área.

En el *diagrama 3*, se explica una opción de «astucia»; ella se puede realizar si (1) y (3) se compenetrán en su juego. Mientras se desarrolla el juego de corte de (2), (1) puede volverse atrás en su dribling y buscar el pase a (3) que tiene la ventaja de encontrarse un defensor que no está en tensión y más pendiente de lo que pasa en el otro lado del campo. Aquí una opción de puerta atrás es perfectamente factible.

En la segunda opción, *diagrama 4*, si a (1) le para la defensa, (3) puede pasar a (5) que se ha abierto. En este caso (1) debe cortar fuerte en el lado contrario del campo para recibir de (5) y buscar un pase interior a (4) que ha cogido la posición en el poste bajo. Tras el saque, (2) lleva un bloqueo ciego a (3) que puede cortar



hacia canasta.

La tercera opción se refleja en el *diagrama 5*. Si (3) efectúa el pase inicial a (2), (5) realiza un bloqueo ciego a (1). Si (2) no pasa a (1), entonces busca (5) que se ha abierto, le da el balón y prepara un bloqueo bajo para (1) que puede recibir. (3), por su parte, corta fuerte al lado contrario tras el saque. En el *diagrama 6*, (2) puede efectuar un pase de lado a lado a (3) después de que (1) haya cortado sobre (5); (3) debe buscar enseguida el movimiento en el poste bajo de (4), o a (1), que está cortando en el ángulo bajo en el lado del balón.



Una opción especial la tenemos en el *diagrama 7*; a una señal, (5) finta abrirse y aprovecha un bloqueo ciego de (4) para realizar un movimiento en rizo e irse hacia canasta para recibir el pase bombeado. (4), tras bloquear, si no se efectúa el lob, busca la continuación según a donde haya ido el primer pase.

Como se puede apreciar es un ataque a tiro rápido con múltiples opciones, y que se puede realizar por ambos lados de la cancha y tiene su mayor efectividad cuando el saque de banda se realiza por encima de la línea del tiro libre.

CONVERSE CONVERSE CONVERSE CONVERSE CONVERSE

CLINIC «FINAL FOUR»

Zaragoza, 17, 18 y 19 de abril

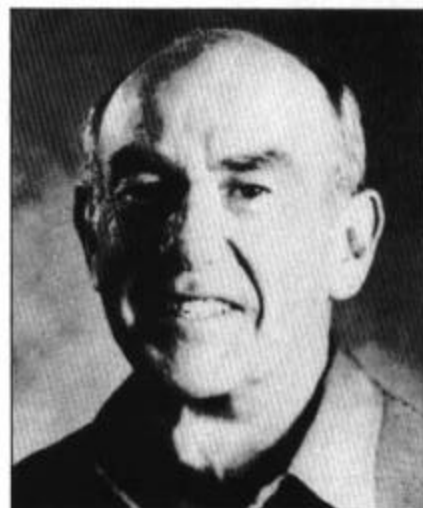
Conferenciantes:

JOHN McLEOD



SANDRO GAMBA

JESUS CARRERA



JACK RAMSAY

Organiza A.E.E.B.

Inscripción: A.E.E.B, calle Jorge Juan, 82
28009 Madrid

Para ulterior información llamar
a los teléfonos: (91) 275 35 65 - 275 21 81



1c1: LO MAS IMPORTANTE

Por **BEPPE RAGNI** (Instructor en el NBA basketball camp)

El 1c1 es la parte, técnica y táctica, más importante del baloncesto ya que el juego se fundamenta sobre la buena ejecución del trabajo de 1c1; los sistemas de equipo no son válidos si en la base no se trabaja bien técnicamente el 1c1.

Desde el punto de vista didáctico es muy importante trabajar bien sobre los fundamentos individuales sin balón y sucesivamente con balón.

Vamos a hablar seguidamente del 1c1 sin balón. Para desmarcarse existen dos posibilidades: 1) ir hacia canasta dentro del área en dirección al balón y efectuar un salto hacia el balón fuera del área, *diagrama 1*; y 2), utilizando el método del autobloqueo y salto hacia el balón, *diagrama 2*. En el movimiento de autobloqueo, la apertura hacia el balón se puede realizar a) con giro dorsal, b) con giro frontal, c) salto hacia fuera, d) corte hacia canasta.



DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2

Diagrama 3, giro dorsal. El movimiento se realiza con balón en (1). El atacante (2), sin balón, se acerca al defensor, coloca (en este caso) el pie izquierdo entre los pies del rival y se apoya sobre el mismo pie para efectuar un giro dorsal hacia el balón utilizando la pierna derecha para bloquear al defensor y poniéndose así entre él mismo y el balón.

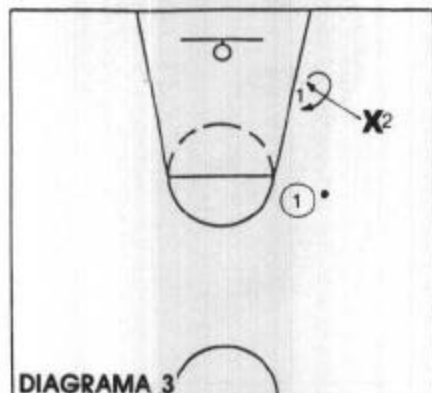


DIAGRAMA 3

Diagrama 4, giro frontal. El atacante (2), entrado en contacto con el defensor, se abre hacia el balón haciendo perno sobre el pie derecho y efectuando un cuarto de rotación.

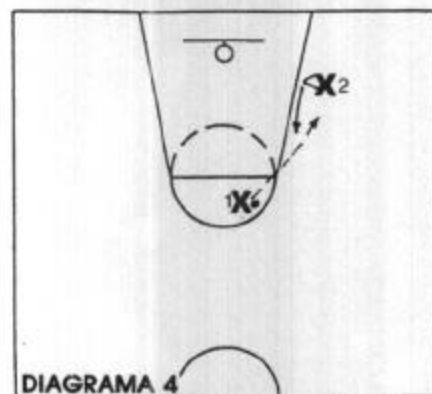


DIAGRAMA 4

Diagrama 5, salto hacia fuera. El atacante (2) se acerca al defensor y luego, tras autobloquearse, realiza un salto hacia fuera para recibir.

Diagrama 6, corte. Si el defensor se coloca entre el hombre y el balón, el atacante (2), haciendo un movimiento de bloqueo con la pierna izquier-

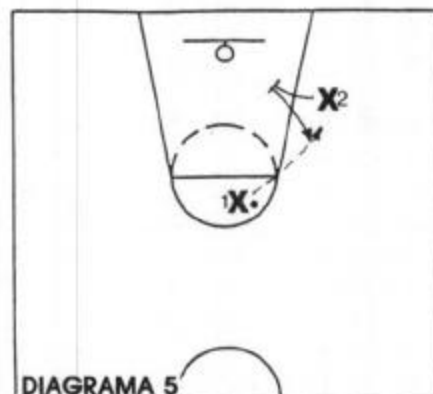


DIAGRAMA 5

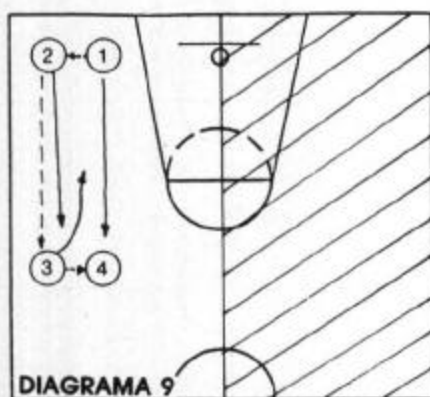
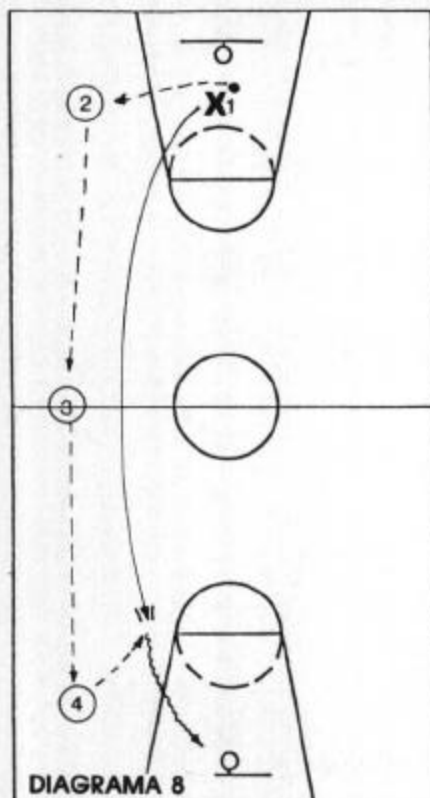
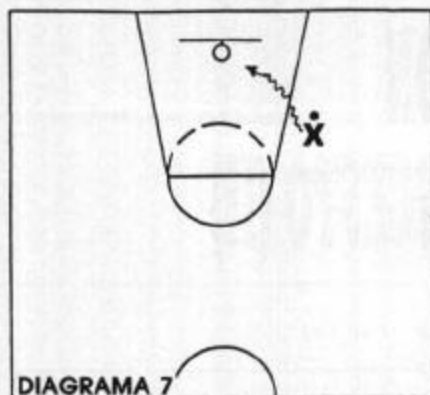


DIAGRAMA 6

da, corta fuerte para recibir.

El jugador que se desmarca debe recordar siempre, y aplicar, dos aspectos fundamentales: 1) señalar con el brazo donde quiere el balón; 2) realizar siempre un salto hacia el balón creando, en el momento de recibir, la triple amenaza. Es fundamental la forma de pararse del jugador que recibe el balón. La parada debe realizarse a un tiempo con todo el cuerpo en dirección a la canasta; ello le permitirá elegir el pie pivot. Teniendo en cuenta que el objetivo del atacante es superar la defensa y anotar, deberá saber llevar a cabo tiros especiales: 1) en velocidad con protección; 2) en penetración.

El siguiente es un ejercicio técnico simple pero muy eficaz para aprender a tirar rápido. En el *diagrama 7*, el jugador está con el balón entre sus pies. A una orden, coge el balón con las dos manos, sale y termina con un



tiro o una bandeja. En el *diagrama 8*, el jugador (1) coge el rebote, pasa a (2) y corre hacia la canasta contraria por el pasillo lateral. (2) pasa a (3) y este a (4) que pasa a su vez a (1). Este para en uno o dos tiempos,

finta y penetra terminando con un tiro o una bandeja. Se realiza también por el otro lado. En el siguiente ejercicio, *diagrama 9*, se necesitan cuatro jugadores que trabajan en un cuarto de campo. (1) pasa el balón a (2) y va a defender a (4). (2) pasa

a (3) y va a defenderlo. (3) pasa a (4) y éste juega 1c1 sin balón contra (1) mientras (3) juega 1c1 sin balón contra (2). No se utilizan bloqueos y se juega en continuidad, *diagrama 10* y *11*. Es importante realizar los ejercicios en ambos lados del campo.



SEMINARIO SOBRE ESCUELAS DE BALONCESTO

A finales del mes de diciembre se celebró en el INEF de Madrid, el Seminario sobre Escuelas de Baloncesto que, siguiendo la línea marcada el año anterior en el Seminario sobre Preparación Física, ha tratado un tema monográfico de gran importancia como es la formación de jugadores en las Escuelas de Baloncesto.

Los conferenciantes fueron Adelaida de Robles, Rafael Peiró, Daniel Pintor y Manuel Coloma. En sus exposiciones abarcaron temas como el seguimiento antropométrico de los baloncestistas en crecimiento, los aspectos de la psicología del jugador joven, las características estructurales de una Escuela de

Baloncesto, los objetivos de la formación de jugadores y etapas, etc.

En el plan de trabajo se incluyeron ponencias de gran interés que presentaron algunos de los asistentes y que dieron pie a una serie de coloquios con el resto de participantes.

Para la organización de este Seminario la Asociación Española ha contado con la colaboración del Consejo Superior de Deportes, la Federación Española de Baloncesto, el Instituto Nacional de Educación Física de Madrid y nuestro Sponsor oficial CONVERSE.

Próximamente estará a disposición de todos los entrenadores el libro del Seminario donde estarán reflejados todos los temas tratados.

EJERCICIOS EN PROGRESION PARA ENTRENAMIENTOS DE BALONCESTO (II)

Por **GEORGE H. RAVELING** (Coach University of Iowa)

En este ejercicio de reacción defensiva enseñamos a los defensores a contrarrestar los movimientos del passing game. En el movimiento bajo, (1) pasa a (C) —el entrenador— y corta bajo para bloquear a (2). Los defensores defienden de la forma que quiera cada entrenador. (3) estará en el poste bajo y defendido por el lado del balón. (C) intentará pasar a (3) o a (2) que ha subido arriba, *diagrama 1*. El movimiento tiene continuidad; (3) corta para bloquear en el corte de (1) hacia el balón, *diagrama 2*. Los defensores deben defender esta situación. El tercer movimiento es un bloqueo ciego de (3) a (2) para el corte de éste, *diagrama 3*. Estas son tres situaciones de juego básicas en el passing game; quien las sepa defender habrá dado un paso más hacia su perfeccionamiento defensivo.

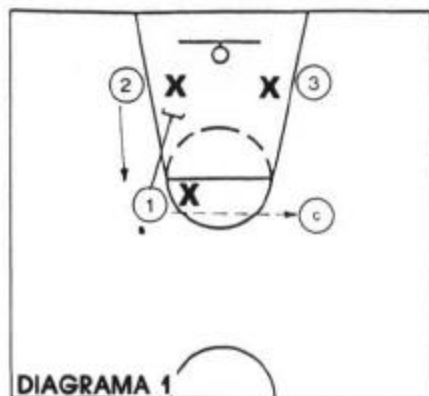


DIAGRAMA 1

Ejercicio de penetración: (C) es el entrenador; (1) y (2) jugadores con balón. El ejercicio comienza con el primer jugador de la fila que pasa al entrenador; éste adelantará el balón haciendo que ruede por el suelo o tirándolo muy arriba. (1) y (2) correrán rápidamente hacia el balón, lo recogerán y realizarán una penetración hacia la canasta. Los mismos jugado-

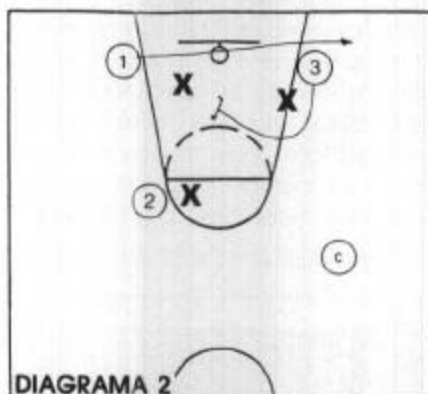


DIAGRAMA 2

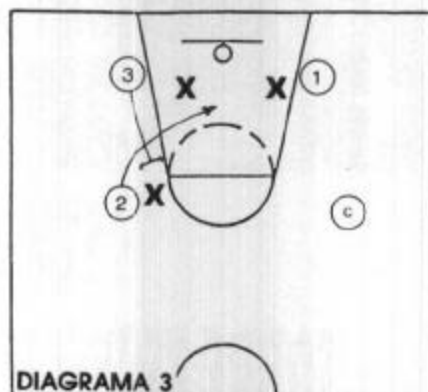


DIAGRAMA 3

res recuperan el rebote; si no cogen el balón antes de que caiga al suelo o fallan la bandeja serán castigados con cinco flexiones. Se puede variar haciendo que tiren en lugar de penetrar, *diagrama 4*.

Ejercicio para el contraataque: (X1) y (X2) son los dos reboteadores y los que hacen el pase de apertura. (1) y (2) son los bases que reciben el pase. (3) y (4) esperan para correr. Cuando los reboteadores cogen el balón, realizan el pase de apertura a (1) y (2); éstos corren no dando más de tres boites y pasan a (3) y (4) que han sprintado tras el pase de apertura. Una vez pasado, (1) y (2) se van al otro lado del campo para recibir el siguiente pase, mientras (3) y (4) se colocan en las filas opuestas. El entrenador sustituirá (1), (2), (X1) y (X2)

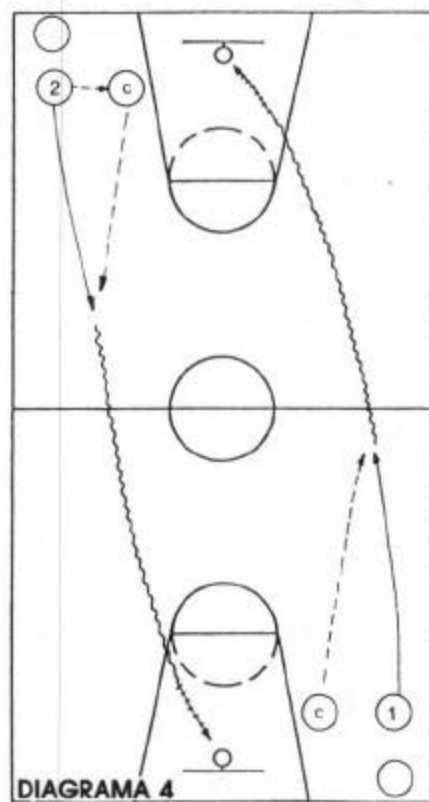


DIAGRAMA 4

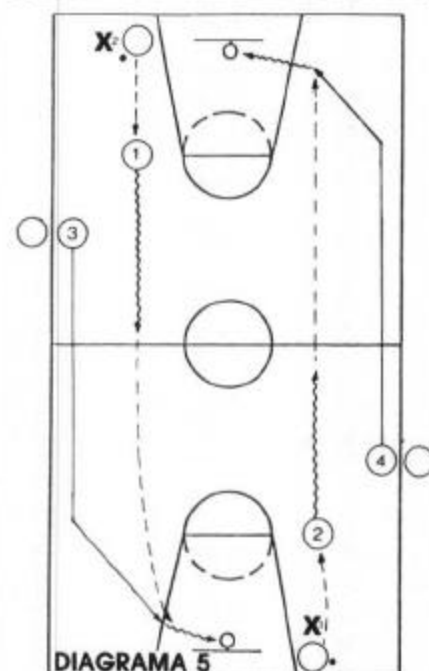


DIAGRAMA 5

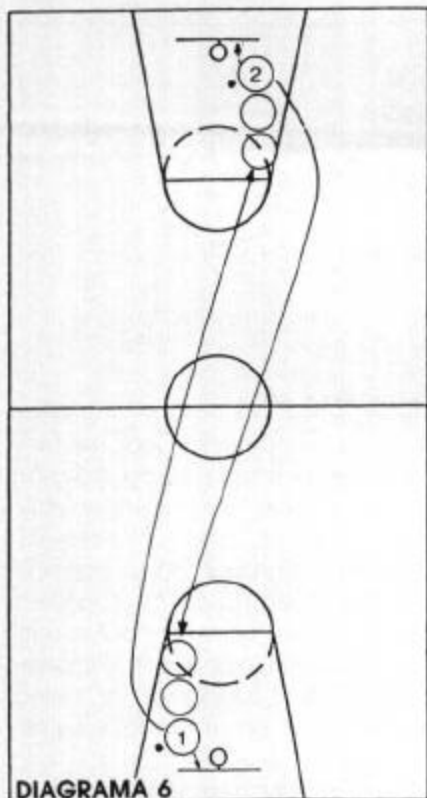


DIAGRAMA 6

cuando lo crea conveniente, *diagrama 5*. Es un ejercicio muy duro y rápido, sin pausas.

Ejercicio de palmeo y sprint: (1) y (2) con balón, serán los primeros de las respectivas filas. El ejercicio inicia cuando ambos tiran el balón a tablero y van rápidamente corriendo a la cola de la fila del lado contrario. El jugador siguiente realizará un palmeo a tablero muy arriba e irá corriendo también al otro lado. Así en continuación, *diagrama 6*. El ejercicio dura un minuto y si el balón cae al suelo, 10 segundos de prórroga.

Ejercicio de pase con dos balones: El primer jugador de cada fila tiene un balón. El ejercicio iniciará con los jugadores que se pasan el balón a lo largo de todo el campo. Los que están en posición externa

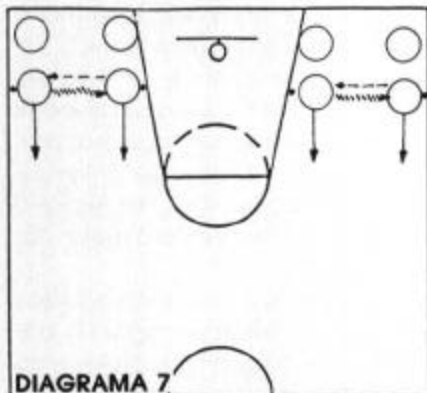


DIAGRAMA 7

Libro del

CLINIC DEL MEDITERRANEO

Conferenciantes:

CHUCK DALY

**MAURO
DI VINCENZO**

**MONCHO
MONSALVE**



Temas:

- «El scouting al servicio de la defensa»
- «La transición en la NBA: Detroit Pistons»
- «Desarrollo del juego de ataque de Detroit Pistons»
- «Concentración y poder de reacción en el entrenamiento»
- «Principios de la defensa individual»
- «Ataque a la zona»
- «Metodología de la enseñanza: 4c4 en ataque y defensa»
- «Ejercicios específicos por posiciones»

Precio:

1.000 ptas. más gastos de envío.

Pedidos contrareembolso a la A.E.E.B.

Jorge Juan, 82, 5.º 1.ª - 28009 MADRID

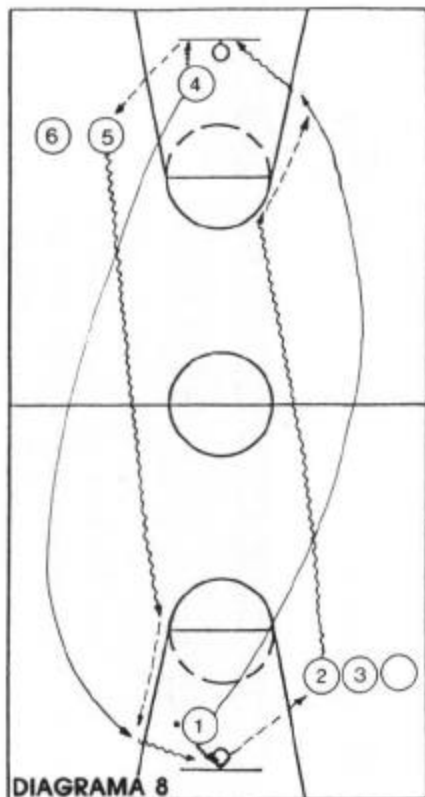


DIAGRAMA 8

realizan pases picados, los en posición interna, pases a dos manos por encima de la cabeza, *diagrama 7*. Cuando llegan a la línea de fondo, vuelven cambiando el orden de pase: los interiores pasan picado y los exteriores, por arriba.

Contraataque y entrada: (1) y (4)

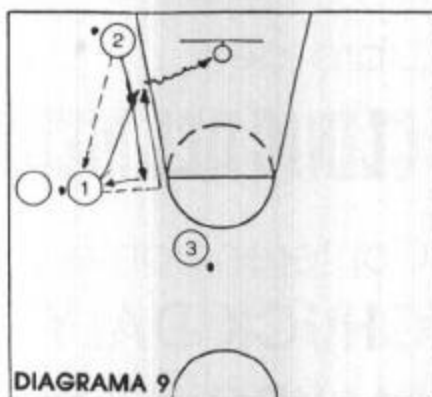


DIAGRAMA 9

lanzan el balón hacia el tablero y recuperan agresivamente el balón realizando un medio giro en el aire; pasan lateralmente a (2) y a (5). Estos jugadores botarán rápido hacia el otro lado del campo y a la altura del tiro libre pasarán a un lado donde llegan (1) y (4) que, tras recibir el pase, penetran y anotan en entrada. (2) y (5) cogen el rebote y abren el balón hacia (3) y (6) iniciando así la continuidad del ejercicio, *diagrama 8*.

Ejercicio de penetración en triángulo: (2) está en la línea de fondo con el balón, (3) en posición abierta central y (1) en posición de ala. El ejercicio comienza con (2) que pasa a (1) y sale a la esquina superior del área. En este momento (1) devuelve el balón a (2) y éste nuevamente a (1)



DIAGRAMA 10

para, a continuación cortar, recibir y anotar en entrada. (3) seguirá a (2) hacia la canasta y recupera el rebote, pasando a ocupar la posición inicial de (2). (1) ocupará la posición inicial de (3) y (2) la de (1), *diagrama 9*. El ejercicio a partir de aquí se realiza con continuidad. Controlar la velocidad de ejecución y la buena coordinación en el movimiento de penetración.

Ejercicio de transición visiva: Este ejercicio permite la iniciación a la visión periférica de los jugadores. Se realiza a todo campo. El jugador que finaliza el ejercicio con el balón en la mano, defenderá. Los otros dos jugadores atacan, junto a un tercero, hacia el otro lado. Es una iniciación al contraataque 3c1, *diagrama 10*.

EJERCICIOS DE 1c1

Por **ETTORE MESSINA** (Entrenador Knorr de Bolonia)

La iniciativa individual, con y sin posesión del balón, y la capacidad de ser constantemente peligrosos para la defensa son la esencia del baloncesto ofensivo, a prescindir del tipo de defensa que atacamos o del sistema de juego escogido. Cualquier ataque es eficaz y bien ejecutado si los jugadores juegan con agresividad mental y espíritu de iniciativa no sólo cuando están en posesión del balón sino, sobre todo, cuando no lo están.

La elección de los ejercicios a utilizar en los entrenamientos para me-

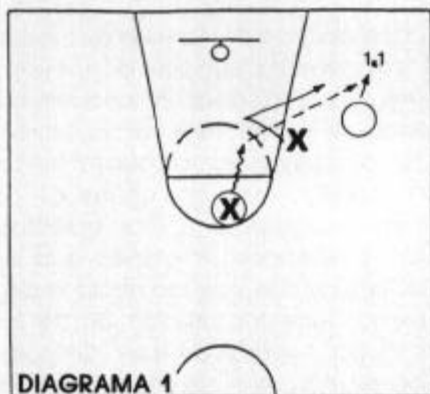
jorar el 1c1, debe realizarse de forma gradual, siempre teniendo presente los objetivos que se persiguen.

Ante todo es necesario enseñar a los jugadores la técnica individual sin defensa: desmarcarse, salidas en dribling, soluciones varias, etc. A continuación se aplica la técnica en ejercicios con defensa sin presión, y finalmente se trabaja en situaciones de 1c1 semejantes a las que podríamos encontrar en un partido, como por ejemplo 1c1 frente a un defensor que está recuperando después de haber ayudado en una penetración,

diagrama 1.

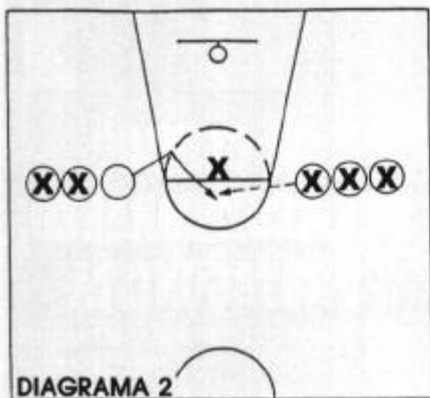
La última fase del trabajo es ciertamente la más compleja: presupone un determinado bagaje técnico del atacante que además se verá enfrentado con la posibilidad de elegir el movimiento más eficaz o más productivo debiendo escoger en los distintos casos entre jugar 1c1, el tiro o un pase a un compañero mejor posicionado.

Los mejores jugadores son aquellos que además de saber jugar sin balón, cuando llegan a controlarlo no lo aguantan mucho tiempo en el ca-



so de que no puedan tirar o jugar 1c1 en penetración. Los jugadores que, cuando no están en buena posición, hacen circular el balón enseguida demuestran ser más seguros y más capacitados que otros, y ello por un simple motivo: son los que mejor entienden y leen el juego. Este tipo de jugador está capacitado para ver también como se mueven sus compañeros y los respectivos defensores, y por ello cuando recibe el balón ya tiene una idea bastante clara de lo que tiene que hacer, escogiendo siempre la mejor opción, todo lo contrario de lo que hacen aquellos jugadores que únicamente con el balón entre las manos comienzan a pensar qué hacer.

Estos son algunos ejercicios de 1c1 que normalmente utilizo en cualquier nivel de entrenamiento.



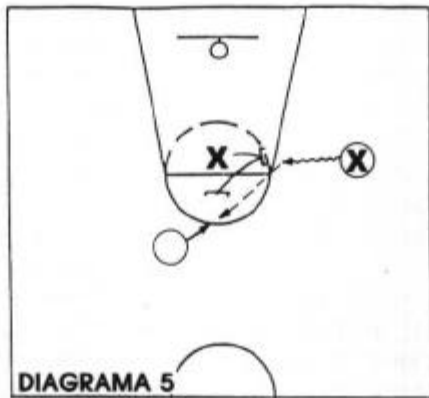
En el *diagrama 2* jugamos un 1c1 en posición central. Dos filas de jugadores con balón, un atacante y un defensor. El atacante se desmarca y recibe en posición central jugando el 1c1. Quien defiende recupera el balón y se va a la fila opuesta; quien ataca defiende al jugador que ha pasado el primer balón y ahora recibe del primer jugador de la fila contraria, y así en continuidad. En el



diagrama 3, realizamos un 1c1 en diagonal; la mecánica del juego es igual que en el ejercicio precedente, pero con las filas puestas en diagonal como refleja el diagrama.



En el *diagrama 4* jugamos un 1c1 lateral contra un defensor que recupera. Hacemos grupos de tres jugadores con un base y dos aleros. El alero defensor ayuda sobre la penetración del base y recupera después que éste haya pasado al otro alero. El jugador atacante en el ala sólo tiene dos botes a disposición y debe evaluar si es mejor tirar o intentar la penetración ante la situación del defensor. Se puede crear un ulterior problema al atacante haciéndole visualizar la presencia en el poste bajo de otro atacante.



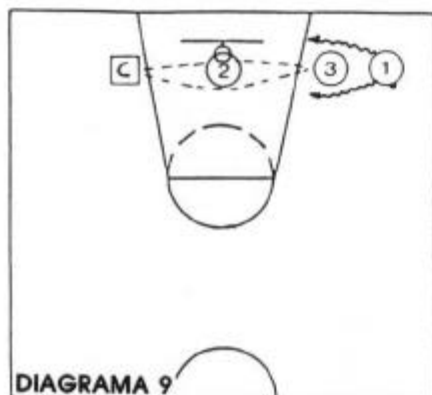
En el *diagrama 5*, jugamos un 1c1 en la posición de base. Mismos grupos de tres con el defensor que recupera sobre un intento de penetración del alero. Aquí también el atacante debe evaluar cuál es la mejor elección técnica y táctica.

Los dos ejercicios siguientes son unos ajustes de ejercicios que realiza Lou Carnesecca, entrenador de la St. John's University.



1c1 middle: tres filas de jugadores y balón en el centro con el entrenador en función de apoyo con la posibilidad de tirar cuando recibe el balón. (1) pasa a (2) y corre por el lado derecho a defender al entrenador (C); (2) pasa a (3) en el tiro libre y va a recibir un pase mano a mano, *diagrama 6*. A partir de aquí, *diagrama 7*, (2) puede jugar 1c1 contra (3) y (1) debe adecuar su posición defensiva respecto al entrenador según los movimientos de éste. Si (1) ayuda, (2) puede pasar a (C) y cortar hacia canasta para recibir el pase de vuelta o prepararse para el rebote de ataque en el caso de tiro.

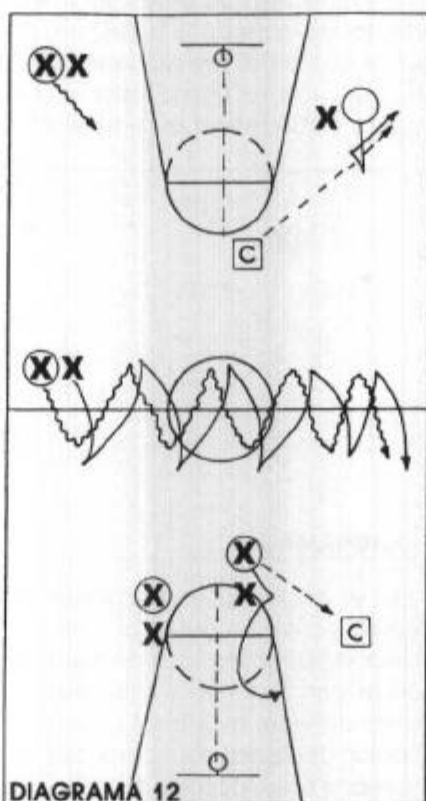
1c1 side: la mecánica es la misma que el ejercicio anterior. (1) pasa a (2) y va hacia el lateral; (2) pasa a (3), éste a (1) y va a defenderle, mientras (2) juega en defensa sobre (C) que se



mueve sobre el lado débil obligándole a adecuar continuamente la propia posición. (1) juega 1c1 con (3) y en la eventual ayuda de (2), pasa el balón a (C). Después del tiro se juega por el rebote ofensivo, *diagrama 8 y 9.*

1c1 en el cambio de lado. Esta es una situación muy normal en un partido. El atacante recibe el pase en el lado débil y en un cuarto de campo debe jugar 1c1. El ejercicio se realiza en medio campo con tres parejas, dos balones y un apoyo (C) en posición de poste alto.

En el *diagrama 10*, un atacante en el centro del campo se desplaza en dribling seguido del propio defensor; a la altura de la línea de tiro libre, aunque esté obstaculizado, pasa a



(C) que enseguida gira el balón a la derecha donde está situado un atacante listo para jugar 1c1. Se puede dejar jugar sin ayuda del lado débil o implicar la pareja del lado débil en una situación de ayuda y recuperación. Al finalizar la acción, la pareja en el ala derecha se va a medio campo, la pareja que esperaba a centro campo se mueve hacia la derecha y la pareja de la izquierda jugará 1c1, *diagrama 11.* También en este ejercicio, como en el anterior, el atacante debe jugar contra un defensor que podría estar algo retrasado en el momento de recuperar la posición correcta si el cambio de lado del balón es muy rápido. El atacante debe, pues, decidir si tirar enseguida o buscar una penetración

por el centro o por la línea de fondo.

Las diversas situaciones de 1c1 pueden ser combinadas utilizando un sistema de «estaciones»: un circuito de 1c1 por todo el campo aun teniendo a disposición sólo dos canastas.

En el *diagrama 12* hay previstas cinco estaciones: iniciando a la izquierda arriba y yendo hacia la derecha, tenemos un 1c1 desde la esquina, posición de alero después de desmarcarse, zig-zag sin tirar en la línea central, 1c1 en el poste bajo después de un «da y sigue» desde la posición de base y 1c1 en la esquina superior del área.

He intentado explicar algunos de los múltiples ejercicios que se pueden realizar. Es importante, pero, que al pasar a situaciones más complejas de 3c3, 4c4 y 5c5, los jugadores sigan moviéndose siempre con la idea de ser peligrosos contra el propio defensor y aprovechar cada error o distracción de la forma más ventajosa.



EL CLINIC DEL MEDITERRANEO, PROTAGONISTA

El Diario de Menorca ha galardonado al Clinic del Mediterráneo, que se celebró en la capital balear durante el verano del pasado año, con el premio que se concede como «Protagonista vida menorquina 89». En la foto de Javier Coll, don Guillermo de Olives, representante del consejo de administración de la Editorial Menorca S.A., hace entrega del premio a don Antón M.º Comas i Coma, presidente de la A.E.E.B.

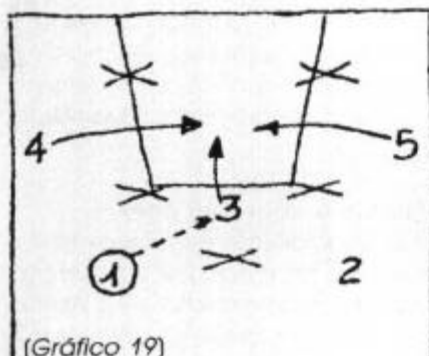
CONSTRUCCION DE UN ATAQUE UNIVERSAL (y II)

Por **VICTOR FANDOS** (Entrenador ayudante selección española junior)
y **ANGEL MARTIN BENITO** (Entrenador Cajahuelva)

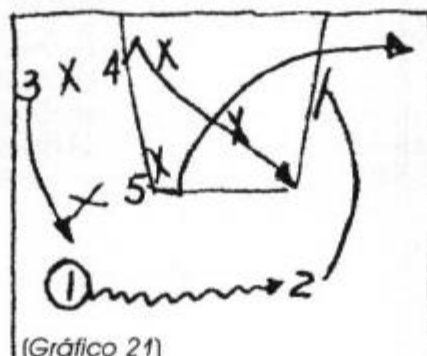
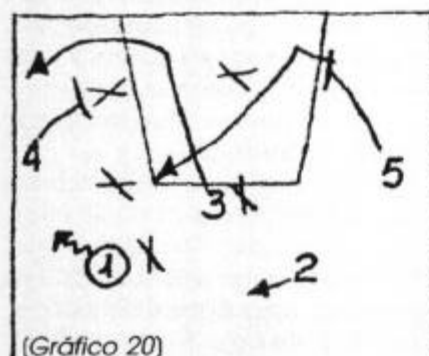
Seguimos en la explicación de los movimientos contra zona, en esta ocasión contra zonas impares y seguidamente movimientos de jugadas de banda. Tal como dijimos en la anterior revista, únicamente expondremos los detalles a nuestro juicio más relevantes.

Ataque a 1-2-2 y a 3-2

Este tipo de zonas impares busca dificultar la circulación exterior del balón aumentando el número de los defensores del perímetro. Sin embargo su punto débil es el centro de la zona. (3), (4) y (5) han de estar atentos a aprovechar ese hueco. No han de duda en romper el movimiento si lo ven claro. (Gráfico 19.)



El ataque se realiza como siempre. Se da un mayor número de posibilidades de pasar el balón a los hombres que circulan dentro, MIENTRAS están circulando. Los hombres de fuera han de estar atentos a buscar



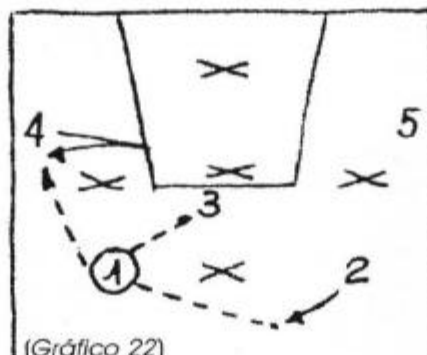
las posiciones intermedias. Hay posibilidad incluso de cortes hacia dentro de los jugadores del perímetro, fuera del sistema. (Gráfico 20).

Continuación del movimiento, siempre **leyendo la defensa**. (Gráfico 21.)

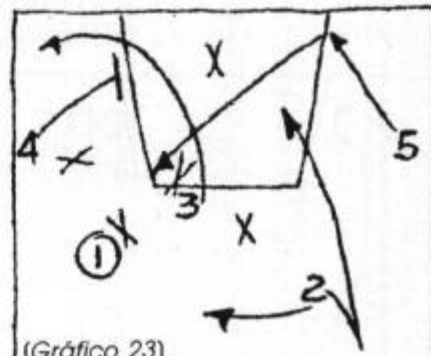
Ataque a zona 1-3-1

Esta disposición zonal tiene como características la de buscar una fuerte presión sobre el balón y su circulación, no siendo débil en el centro. Su talón de Aquiles son las esquinas, lo que trataremos de aprovechar sin salirnos de nuestro ataque universal.

Observamos en el gráfico la disposición inicial del ataque. Se usa a (3) para dividir si es posible que reciba. Asimismo (4) y (2) se mueven para facilitar el pase. Los jugadores han de buscar las posiciones intermedias. (Gráfico 22.)

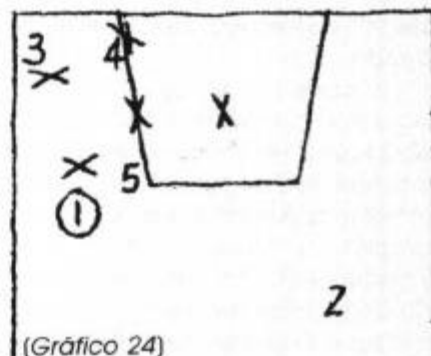


Vemos el ataque universal en sus movimientos de siempre. Sin embar-



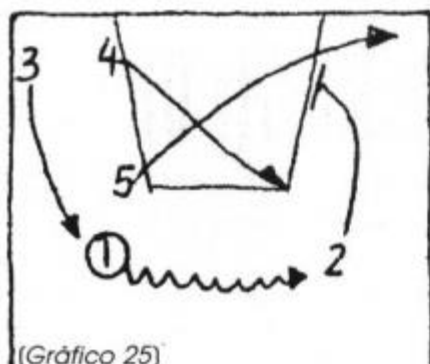
go conviene estar atentos al reemplazo en el poste alto, si el movimiento se coordinó bien. Como detalle específico observamos la posibilidad de un corte largo del base sin balón en función de si el movimiento arrastró a toda la defensa y dejó un hueco en el poste bajo lado débil. (Gráfico 23.)

La situación de siempre en nuestro ataque universal. Leeremos la defensa y escogeremos la opción mejor para nuestros intereses. (Gráfico 24.)

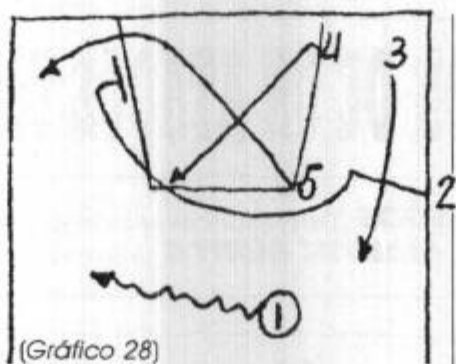


Vuelta al lado contrario tras la sobrecarga. Posteriormente, estudiaremos el bloqueo de nuestro alero que jugaba por dentro para devolver al juego interior al pivot que habíamos sacado fuera. (Gráficos 25 y 26.)

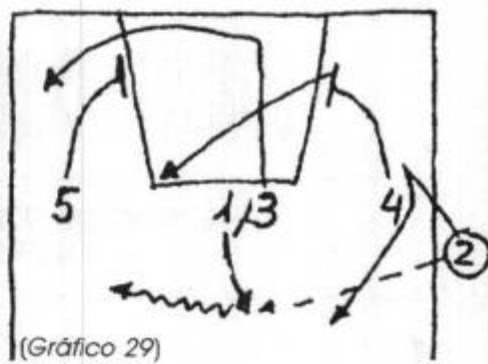
Como comentario general a los ataques contra defensas zonales hemos de señalar que las únicas divergencias estriban en la división de la formación inicial defensiva, así como en tener claro qué pretenden: o difi-



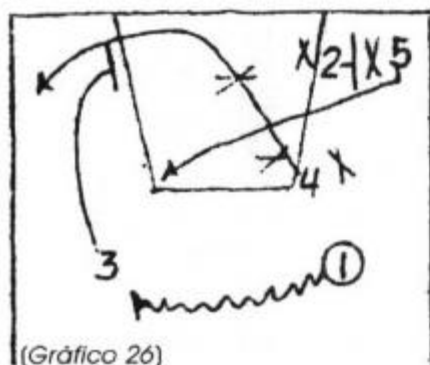
(Gráfico 25)



(Gráfico 28)



(Gráfico 29)



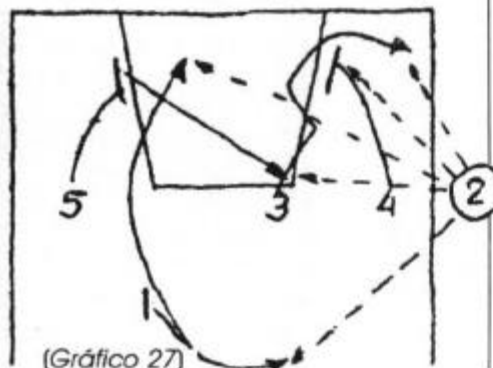
(Gráfico 26)

cultar la circulación exterior o el juego interior. Pretender ambas cosas a la vez y conseguirlo sólo es achacable a un desconcierto del equipo atacante, que ha prescindido de leer la defensa y no ve claras las opciones. En cuanto se produce la sobrecarga los ajustes defensivos convierten a todas las zonas en prácticamente iguales.

Situaciones especiales-jugadas de banda

Utilizaremos como jugada de banda el mismo movimiento, con dos posibilidades: evidentemente habría más, pero como comienzo no utilizaremos más que las que se reflejan en los gráficos siguientes.

Saque de banda del base, considerando entonces que se ha de comentar el movimiento. Es válido ante cualquier defensa. (Gráfico 27.)



(Gráfico 27)

Única variación: es (2) el que, tras sacar de banda corta alrededor de (5) y si no recibe va a bloquear al poste bajo del lado contrario, siguiendo igual a partir de entonces. (Gráfico 28.)

Otra banda. (1) usa bloqueo de (3) para recibir y juega por el lado contrario con los movimientos usuales. (Gráfico 29.)

Podemos diseñar bandas en las que el saque de banda lo realice (3), (4) ó (5); intentaremos mantener la esencia del movimiento con pequeñas variaciones que serán casi siempre de formación inicial del ataque y no de movimientos concretos.

Ataque a defensas mixtas

Las defensas mixtas son aquellas en las que no todos los jugadores son defendidos individualmente o de forma zonal, sino que, por ejemplo nos defienden cuatro hombres en zona y uno en individual (box and one) o tres en zona y dos en individual (triangle and two); teóricamente son posibles otro tipo de formaciones, pero en la práctica no son habituales.

Para plantear el ataque nos hemos de preguntar qué busca el contrario: cuál es la razón de esa defensa. Pueden ser tres:

1. — En nuestro equipo hay uno o dos jugadores muy superiores al resto que monopolizan el juego de ataque.

2. — Sorprendenos: las defensas mixtas no son habituales, por lo que los equipos no tienen entrenados muy bien los movimientos contra ellas. Además a algunos equipos muy sistematizados cada cambio de defensa les provoca grandes dosis de dificultad en reorganizar su ataque.

3. — La defensa mixta provoca malestar psicológico en los jugadores

más fuertemente marcados. Si están acostumbrados a tocar mucho el balón y no a jugar sin él, es probable que fuerzen en exceso cuando entren en posesión del balón: esto beneficia a la defensa. Hacer ver a nuestros jugadores que eso es lo que la defensa quiere, y que, por contra, deben jugar para sus compañeros que ahora van a gozar de mejores espacios, es nuestro trabajo. Si mentalizamos al jugador, el hecho de que el contrario utilice defensas mixtas nos beneficiará.

Dentro del juego universal creemos que no hace falta más que desarrollarlo para aprovechar la defensa mixta. Es especialmente interesante hacer que el jugador sometido a marca individual bloquee para así mantener ocupados a dos defensores. Se entenderá mejor siguiendo los gráficos.

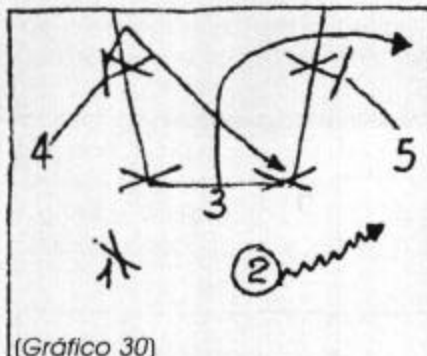
Ataque a «box and one»

En principio nos es indiferente si el contrario hace caja 2-2, o por el contrario se sitúa en rombo 1-2-1. Aplicaremos en el ataque los detalles que reseñábamos al hablar de zonas pares y zonas impares.

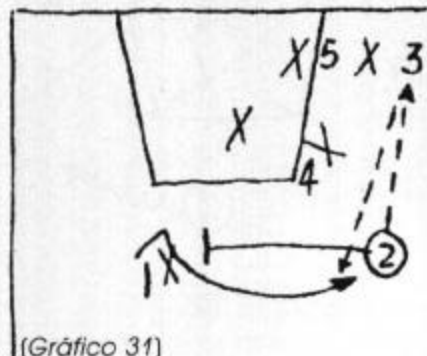
Estudiaremos los casos de mixta a base (1) ó (2), a ala (3) o a pivot (4) ó (5).

Si la mixta se le realiza a un base, observaremos como empezando por el otro lado realizamos el movimiento de sobrecarga de forma idéntica, con la ventaja de los huecos interiores de la zona, que se pueden aprovechar mediante nuestro juego interior. (Gráfico 30).

Si queremos que nuestro hombre reciba, damos pase al ala en esquina y bloqueo del otro base en movimiento que antes utilizábamos si no queríamos dejar al base pequeño jugar en poste bajo. (Gráfico 31).

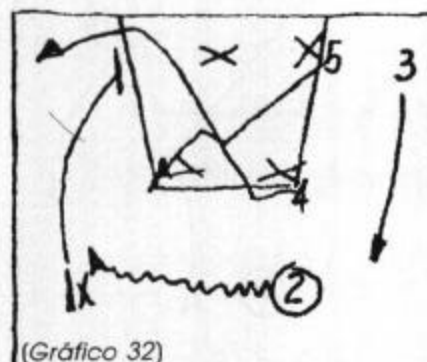


(Gráfico 30)



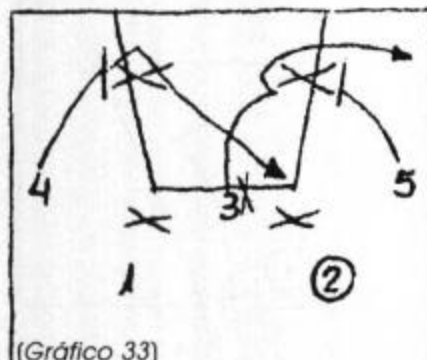
(Gráfico 31)

En la acción vemos como (1), al bloquear la trayectoria del defensor de la línea trasera, intercepta la acción de dos defensores, circunstancia que aumentará las posibilidades de un tiro cómodo o de un pase interior. (Gráfico 32).



(Gráfico 32)

Cuando la mixta se realiza sobre (3) en el bloqueo hay buenas posibilidades de pasar a (5) que continúa;



(Gráfico 33)



Libro de apuntes del Seminario de Preparación Física en el Baloncesto

TOLEDO, 26, 27 y 28 de DICIEMBRE

Profesores:

EDUARDO GENERELO, JAVIER ZARAGOZA, FRANCISCO LOPEZ Y JOSE M.^a ODRIOSOLA.



Temas:

- Planificación y priorización: transición y pretemporada.
- La preparación física en el campo de Baloncesto.
- Entrenamiento de fuerza y entrenamiento de velocidad.
- Influencia de la nutrición en el rendimiento deportivo.
- Ayudas Ergogénicas para el deportista de élite.



Precio:

1.000 ptas. más gastos de envío.

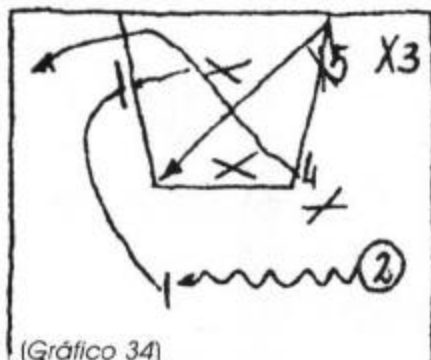
Pedidos contrarrembolso a A.E.E.B.,
Jorge Juan, 82, 5.^o 1.^o, 28009 MADRID



TOTAL 132 páginas.

Patrocina

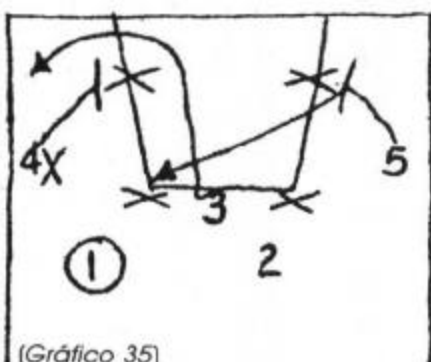
AthletiCare
Johnson & Johnson



(Gráfico 34)

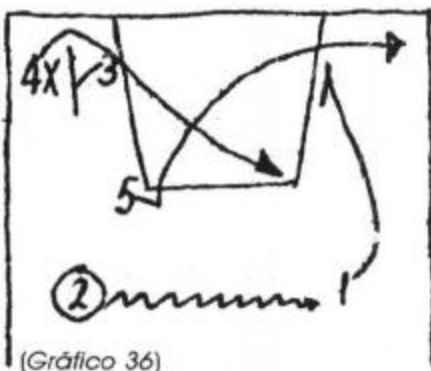
igualmente a (4) en el flash. (Gráfico 33).

La continuación del movimiento es la misma de anteriores ocasiones. (Gráfico 34).



(Gráfico 35)

Si la mixta es a (4) vemos que, al bloquear al defensor del fondo, está controlando dos contrarios, facilitando así ventaja numérica en el resto de la cancha para nuestro equipo. (Gráfico 35).



(Gráfico 36)

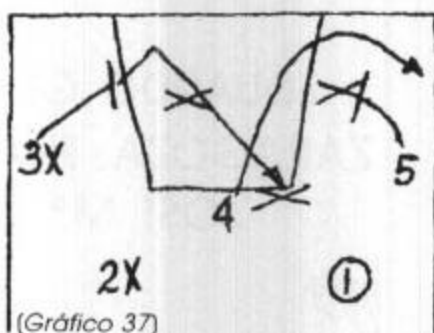
En todos los casos, podemos si lo creemos conveniente, cuando el hombre sometido a defensa mixta esté en uno de los aleros, hacer que el poste bajo de ese lado lo bloquee y mandarlo en flash al poste alto de lado fuerte. (Gráfico 36).

Ataque a «triangle and two»

Simplemente seguiremos las reglas

de la lógica y aplicaremos los mismos conceptos ya expuestos: mismos movimientos y aprovechar la ventaja numérica en alguna área concreta del terreno. En principio, no nos importa a quien nos defiendan en individual, colocaremos en el lado débil a ambos en la disposición inicial.

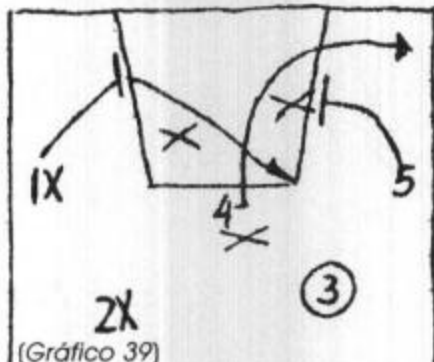
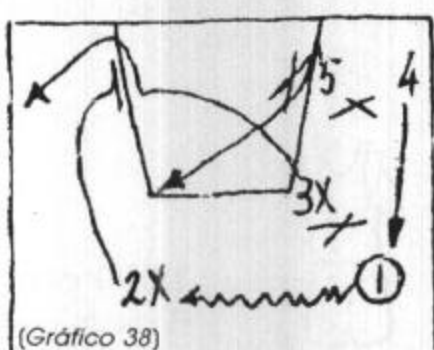
Se realizan los movimientos usuales, teniendo presente que el pase interior es más fácil que nunca. (Gráfico 37).



(Gráfico 37)

Observaremos que al invertir al lado contrario un jugador defendido en mixta bloquea al otro: implica grandes huecos en el resto del campo. Serán posibles hasta pases bajo canasta en el lado débil, a poco que se mueva el triángulo.

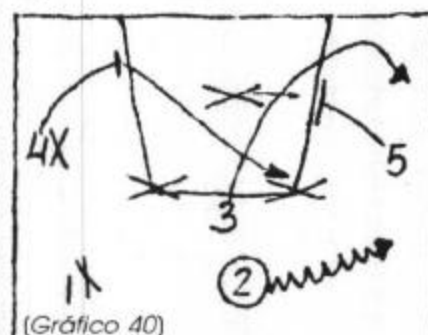
Si queremos, también podemos incluir el bloqueo entre bases o el del poste bajo al ala; depende de los jugadores y equipos concretos. (Gráfico 38).



(Gráfico 39)

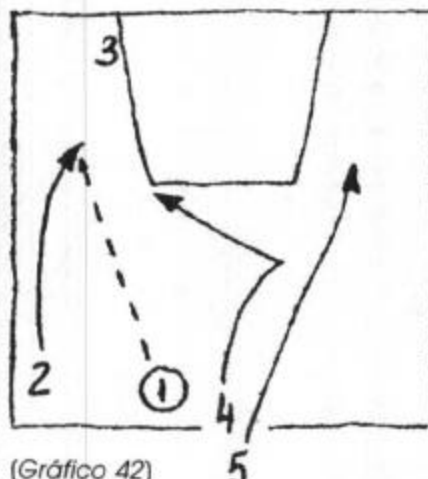
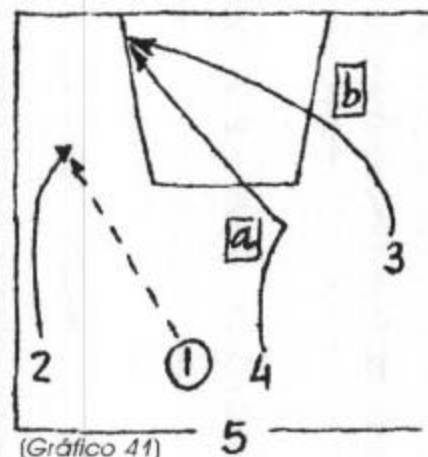
Incluso es fácil de hacer si nos hacen mixta a los dos bases. (Gráfico 39).

Si el triángulo es invertido, aplicamos lo ya explicado para ataque a zonas; coger las posiciones intermedias, dividir con pase o dribling y aprovechar el juego interior. (Gráfico 40).



La transición

La transición es la fase del juego ofensivo que media entre el contraataque y el ataque estático. Es evidente que esta definición es simplista y susceptible de ser malinterpretada. Sin embargo, nosotros no realizaremos ningún movimiento específico

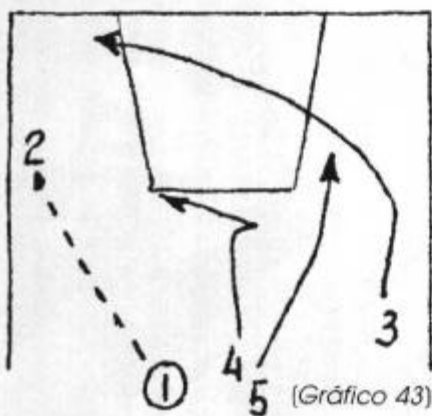


(Gráfico 42)

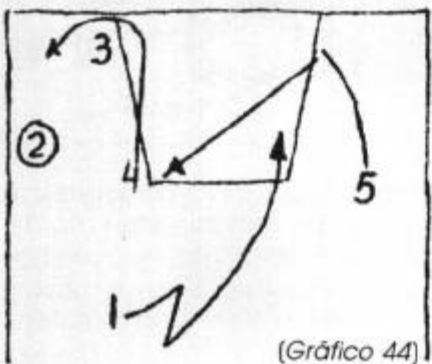
de transición, sino que el juego universal nos servirá, justo tras la llegada del último atacante.

En primer lugar explicamos nuestro contraataque, que es muy coherente con la transición y el juego universal.

Nuestro concepto fundamental es el de la más rápida posible ocupación del poste bajo del lado balón. (1) da lo antes posible pase al ala, (que no tiene porque ser siempre un alero) y entonces o (3) ó (4) ocupan el poste bajo; tiene preferencia (4) en caso de que los dos puedan llegar a la vez. En caso contrario que lo ocupe (3). (Gráficos 41 y 42).

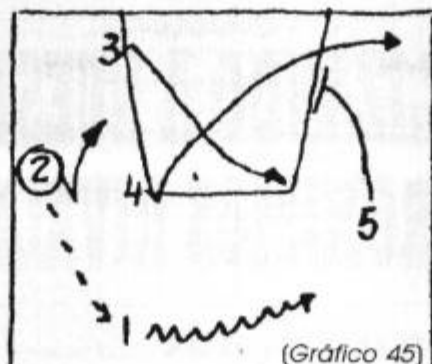


Tras ocupar el poste bajo del lado fuerte, hay que ocupar el poste alto del mismo lado; a la máxima velocidad, mandamos al quinto atacante al alero en el lado débil. La posición se refleja en el Gráfico 43.



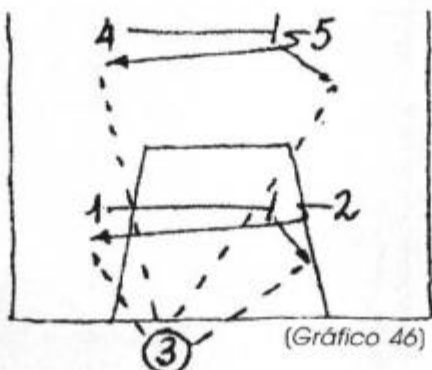
Se nos presenta así la misma posición de nuestra clásica sobrecarga del juego universal. Ahora tenemos dos opciones, que reflejaremos en los gráficos siguientes.

Esta es la más rápida, el poste alto se mueve y corta alrededor del bloqueo del poste bajo, mientras que el hombre del lado débil le reemplaza



y (1) busca la puerta atrás. (Gráfico 44).

La segunda opción es el pase de vuelta a (1) e inversión del juego por el lado contrario. Empezamos a trabajar esta con preferencia por la razón de que nos ayuda a leer mejor la posición de los postes; si (4) corta excesivamente rápido quizá perdamos la posibilidad previa de un buen pase al poste alto. (Gráfico 45). No obstante es posible trabajar con ambas: depende de nuestros intereses concretos.

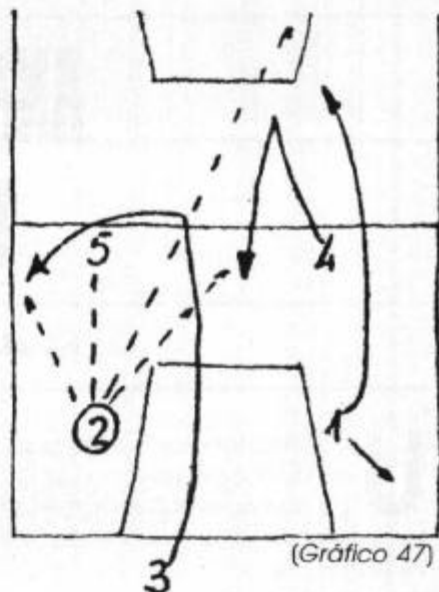


La salida de presión

La única diferencia apreciable entre una defensa de presión y una en media pista estriba en que los espacios son más grandes: es posible, pues, la utilización de los mismos movimientos como salida de presión.

Comenzamos sacando (3) ó (4) ó (5), el que nos interese, y hacemos dos bloqueos paralelos a la línea de fondo. El que saca ha de tener cuatro posibles receptores. (Gráfico 46).

Cuando recibe uno de los bases realizamos los movimientos del juego universal. Son especialmente interesantes de señalar, el pase a (4) en su movimiento de flash, que se convierte aquí en el típico poste repetidor de salidas de presión, y la puerta atrás del base sin balón con buena opción de bandeja (Gráfico 47).



Conclusiones

Hemos visto, pues, de forma general el desarrollo completo de nuestro juego universal; sería posible de utilizar en más oportunidades (por ejemplo, tras un saque desde el centro del campo, o de banda en pista trasera), sin embargo, lo anteriormente expuesto puede ampliarse o complicarse: se trata de utilizar un mismo movimiento para todos nuestros controles de balón en ataque, independientemente de la colocación de la defensa. Ello es posible porque, en el fondo el baloncesto es un juego sencillo que se basa en unos elementos básicos técnico-tácticos, siempre iguales y siempre diferentes (mismos conceptos, diferentes jugadores, diferente lugar en la cancha).

Nuestra filosofía de base busca el máximo desarrollo de las potencialidades de cada jugador. Creemos que el juego universal ayuda a hacer pensar y reaccionar rápido en la cancha al jugador y necesita globalmente menos tiempo de práctica concreta, que emplearemos en los entrenamientos en el trabajo de técnica individual específica, lo que a su vez redundará en un mejor aprovechamiento, más fácil e imaginativo del juego.

Finalmente tener en cuenta que más beneficio nos proporcionará dominar una cosa bien que varias de forma mediocre. Los equipos con personalidad destacan sobre todo por la perfecta ejecución de algo, alguna faceta de su juego, no por sus numerosos sistemas de ataque.

ANALIZANDO A NUESTROS PROXIMOS RIVALES

Por **JUAN M. GAVALDA** (Entrenador Superior)

Uno de los puntos fundamentales a tener en cuenta a lo largo de una competición, es la marcada diferencia que existe entre los rivales que nos iremos encontrando; su organización y su forma de evolucionar en busca de la victoria, no suele ser la misma. Se hace pues, imprescindible el tener una buena información, global y específica de cada uno de ellos.

En el análisis que vayamos a hacer de cualquiera de nuestro rivales, conviene que lo centremos al máximo, a efecto de no desmesurar innecesariamente la información que damos a nuestros jugadores. No es muy buena idea el organizar toda nuestra estrategia en función, únicamente, de los movimientos del rival. Es preciso que busquemos los puntos singulares en los que basan su juego, ya sea defensivo u ofensivo, y actuar sobre ellos. El resto de la información obtenida nos será de gran utilidad para reaccionar mejor en un momento dado del partido.

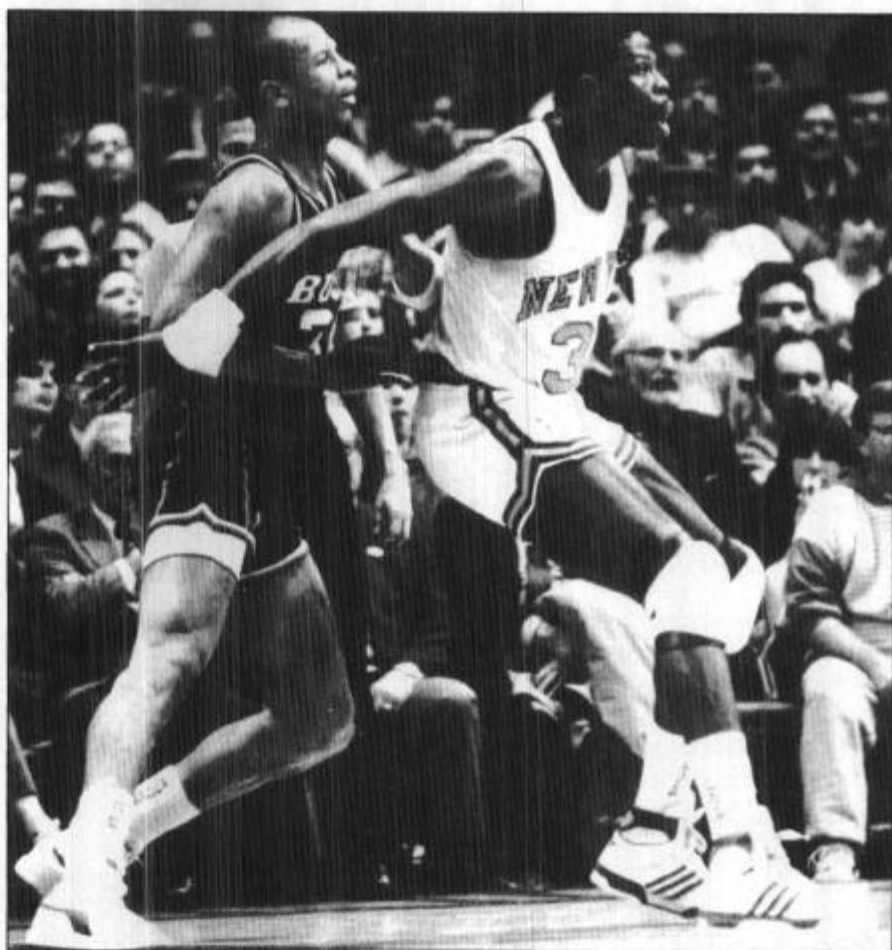
De cualquier manera, quiero insistir en que no creo que sea muy interesante hacer llegar todos los datos obtenidos a nuestro equipo.

Todo el proceso de análisis de un próximo rival se compone de varias partes:

A) Observación

En este apartado se incluye desde la propia visualización del equipo contrario, hasta los datos que se tomen acerca de él, sobre la marcha, ya sean opiniones inmediatas o bien estructuración de esquemas de juego.

Es importante que la observación del rival pueda hacerla uno mismo, aunque debido a la coincidencia general de horarios en la competición, eso es muy difícil. No obstante



existe la posibilidad del vídeo.

Suele ser más corriente, que quien se ha desplazado a ver a nuestro rival, sea nuestro ayudante o un colaborador próximo. Esta persona debe ser alguien muy cercano al trabajo del primer entrenador, y quien sienta en su propia piel la responsabilidad que tiene elaborando esa información.

Comenzará sus anotaciones dejando claro cuales son los equipos que se enfrentan, la fecha que se juega el partido, y la fase de la competición a la que corresponde. Seguirá con el equipo básico, y si puede, se-

ñalará alguna de las características individuales más singulares. No deberá olvidar los primeros cambios que se produzcan, hay que conocer bien el sexto y séptimo hombre de un equipo.

Hay que conocer las distintas defensas que hacen durante el partido, así como su organización y definición, con los movimientos básicos que las caracterizan: sus cambios, sus ajustes, y sobre todo, sus conceptos.

Lo mismo haríamos sobre el ataque: conocer su filosofía general, si la tienen, y desglosar las partes im-



portantes de ella, es uno de los objetivos de este informe técnico. Sus esquemas básicos y sus desarrollos deberán formarse con detalle. No es necesario anotar todos los movimientos, aunque conviene conocer su transición y posibles variantes. Debemos irnos fijando en lo que hacen, ya que si tienen algún esquema bueno lo irán repitiendo, y eso nos permitirá anotarlo cómodamente y sin precipitaciones. Complementaremos este apartado, con aquellos movimientos que son más ocasionales pero significativos: jugadas de banda, últimas posesiones, etc...

B) Resumen

Toda esta información debemos resumirla a efectos de tener una buena síntesis de cada uno de nuestros rivales.

Este apartado es de gran utilidad, pues ayuda a localizar aquellos que realmente nos puede interesar más sobre el equipo contrario, y retener-

lo mejor de cara a las diferentes situaciones que se plantean durante un partido.

Por supuesto que también es interesante hacerlo así para servir, en pequeños «flashes» informativos, a nuestros jugadores, aquellos puntos del rival que queremos dejar bien claros.

Es indudable que con unos leves conocimientos informativos podemos llegar a archivar todos estos datos en nuestro ordenador personal, revisándolos y ampliándolos a medida que avanza la competición.

C) Exposición

Este es el punto que hace referencia al momento y forma de hacer llegar la información obtenida a nuestro equipo.

Cada entrenador establece su método. Hay criterios para todos los gustos. Desde aquellos que hacen aprender en una semana los sistemas del rival, y así cada semana, hasta aquellos otros a los que no les importa en absoluto que sus jugadores sepan las tácticas del contrario.

Personalmente creo que unas pequeñas dosis informativas, suministradas adecuadamente, nos pueden ser útiles para que el jugador se sienta partícipe en la preparación del partido. He dicho «pequeñas dosis» porque creo totalmente innecesario exponer todo lo conocido sobre nuestro rival, ya que es absolutamente imposible que el jugador, con una mentalidad hacia el baloncesto diferente a la nuestra, pueda entender y asimilar esa amplitud de información. Es preferible darle poco y que lo pueda retener, que no mucho y no consiga acordarse de nada.

Así pues, esa síntesis o resumen que tenemos hecha, nos permitirá centrar aquellos detalles más singulares que haremos llegar a nuestro equipo.

También son varias las formas de transmitirlo. Desde la reunión al inicio de la semana, hasta la exposición el último día de entrenamiento. Desde la pizarra y las palabras, hasta los ejercicios prácticos en la pista.

Creo que aquí no hay una solución inflexible. Todos sabemos que la relación psicológica con nuestros jugadores, es diferente con cada uno de ellos, incluso en cada uno de los



CLINIC «NADAL 89»

En las pasadas fiestas navideñas, la Asociación Catalana de Entrenadores de Baloncesto organizó un interesante clinic, III Memorial Joan Tena, con la participación de tres conferenciantes de lujo como fueron Guifré Gol, Herb Brown y Edward Krinsky.

Al clinic asistieron 250 entrenadores, lo que da crédito de la importancia del mismo. Los temas tratados fueron: «Entrenamiento de una transición» y «Saques de banda» por parte de Guifré Gol; «Defensa en situaciones diferentes» y «Detalles para una defensa eficaz» por parte de Herb Brown, actual entrenador del Ram Joventut; y «Construcción de un ataque» y «Filosofía de los ganadores» por parte de Edward Krinsky.

equipos que hemos entrenado. Son esas variantes lo que nos hará decidir la forma de comunicación con ellos durante la temporada. Debemos ser los entrenadores, con nuestro instinto e intuición, los que sepamos ver cuál será el mejor proceso para plantear esa información a nuestro equipo y que llegue a darnos el resultado esperado.

No debemos descuidar nunca el conocimiento de nuestros rivales, aunque solamente sea para respetarles. En ese respeto al contrario se fraguará el principio de nuestro éxito.

ARBITRAJE DEL 2000

Por **JUAN CARLOS MITJANA** (Árbitro internacional, Entrenador Superior)

Siempre se comenta que los árbitros vamos atrasados respecto al resto del baloncesto, que no evolucionamos a la misma velocidad que los jugadores y entrenadores. Creo que parte de razón tienen los que así hablan, de ahí el título de este artículo. Cuando este verano tuve la ocasión de tener una entrevista con el responsable del tema arbitral de la N.B.A., Mr. Matt Wilmick, me di cuenta de cuánto nos queda por cambiar. Tenemos toda una década para trabajar y llegar al 2000 con una estructura organizada.

Ahora que hemos pasado los 80 podemos hacer un resumen de la evolución del arbitraje de esta década. Tendremos que hablar de un arbitraje más valiente donde ha entrado una corriente de árbitros con ideas e ilusiones frescas, lo que ha dado pie a que ganar en campo contrario sea más fácil que en la década anterior. No sólo los árbitros tienen su mérito, también las personas que han permitido que esos árbitros lleguen y desarrollen su personalidad en la pista. No hay que olvidar que el arbitraje del baloncesto depende enormemente de las «variables» humanas. El árbitro es bueno o malo según el grado de interconexión de sus facultades personales, junto con la interpretación inteligente de las reglas de juego.

Si los 80 han sido el salto del baloncesto español al profesionalismo, los árbitros nos hemos quedado una vez más atrás en un mal llamado semi-profesionalismo. Se tendría que seguir llamando «arbitraje-hobby», pero eso sí, mejor pagado.

Cuando hablo de profesionalismo no quiero decir sólo que ganemos más dinero, **quiero decir** una mayor dedicación, donde el primer trabajo sea el arbitraje, sin que esto impida la posibilidad de que el árbitro pueda tener un segundo empleo, al igual que los árbitros de la N.B.A.

Allí los árbitros son a FULL TIME, no obstante, el tiempo que no ocupan en el arbitraje pueden destinarlo a otro trabajo, el cual no debe de interferir para nada al arbitraje ni a su preparación. ¡Igual que aquí!

Quiero decir donde los árbitros no sean protagonistas; el público paga para ver a los Sabonis, Johnson, Norris, Epl... no para ver a Sanchís, Bertançor, Neyro... los árbitros sólo deben arbitrar (como yo digo «nos pagan para arbitrar, los shows se deben de pagar aparte»). Los árbitros deben ser invisibles, no notarse, pero que se sepa que están cuando es necesario que estén.

Quiero decir que al ser todos profesionales nos tenemos que respetar, y cuando un profesional se sale de las normas, haciendo manifestaciones fuera de tono debe ser castigado de inmediato para evitar el cáncer que se puede ocasionar.

Quiero decir que la estructura para mantener este colectivo también tiene que ser profesional. No basta con ponerle voluntad, hay que ponerle horas y profesionalismo, donde las personas encargadas de juzgar a los árbitros tengan experiencia para hacerlo y sean los mejores.

Quiero decir que los árbitros no pueden tener excusas para arbitrar cualquier día y cumplir con los horarios de los viajes, dado que este es su trabajo. ¿Se imaginan si Montero dijera que no puede jugar porque su jefe no le deja salir antes de las 2 de la tarde, y le ha amenazado con quitarle 2 días de vacaciones? Estos problemas profesionales inciden de modo directo en la vida familiar, al quedarse algunos árbitros sin vacaciones por culpa de su hobby.

Quiero decir que los árbitros tiene que depender de su propia asociación que defienda directamente sus problemas, tanto individuales como colectivos. En la N.B.A. los árbitros son independientes de la N.B.A. A nivel

profesional, los representa una asociación-sindicato que marca un marco laboral, unas condiciones de trabajo, viajes, hoteles, sueldos mínimos, etc. Después la N.B.A. en función de la categoría de cada árbitro lo contrata para más o menos partidos.

Quiero decir árbitros con consistencia, que sancionen las mismas cosas por las mismas causas a todos. Los árbitros tienen que sentirse seguros en sus decisiones, no temer a que posibles decisiones en la pista puedan llegar a una merma económica en sus ingresos.

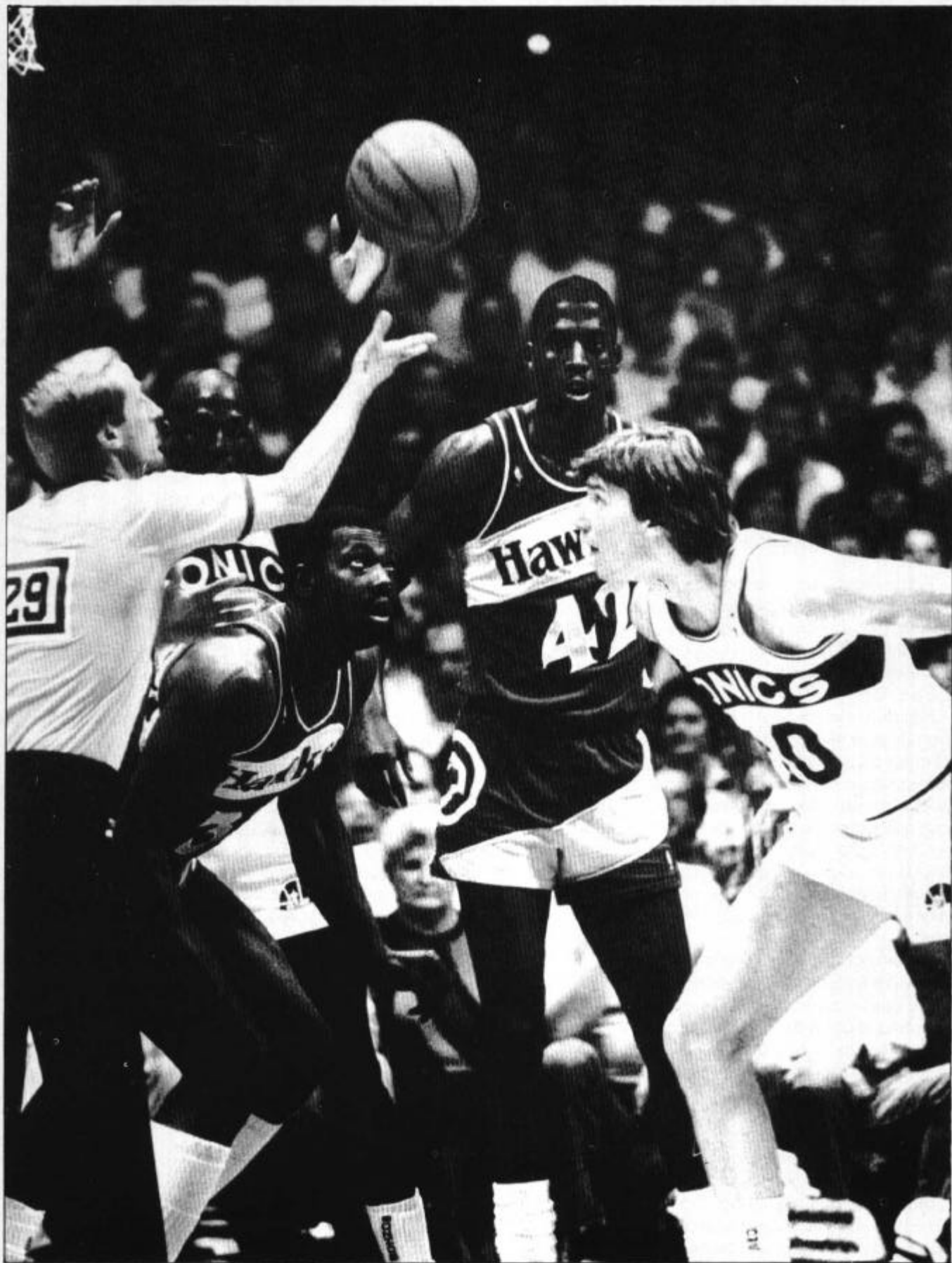
Quiero decir que los árbitros que arbitren mejor sean recompensados (\$) y los que no sigan las normas sean sancionados (\$). Al moverse en un mundo profesional, cada uno pone el máximo en mejorar, para alcanzar un mejor nivel, lo que redundaría en mayores ingresos, y directamente en una mayor calidad del juego. Si un jugador durante el verano mejora sus fundamentos, hace más pesas, etc., los árbitros tendrían que mejorar aspectos de su propia técnica arbitral, que son difíciles de variar durante la temporada.

Quiero decir a todos aquellos que dicen sí al profesionalismo **PERO QUE SÓLO LO DICEN**, que sí podemos ser profesionales, si no todos los árbitros, un buen número. Muchas veces dicen que tenemos que ser profesionales los mismos que pueden hacernos.

Quiero decir a todos aquellos que dicen que no podemos ser profesionales que no frenen la evolución normal del arbitraje y que si no pueden mantener ese nivel que exige el profesionalismo, que dejen que otros lo hagan.

Quiero decir tantas otras cosas, pero me falta tiempo y algunas veces ganas, estoy cansado de predicar en el desierto.

No quiero decir que tengo las respuestas a todos los interrogantes, lo que sí tengo es ilusión y no sólo es la



mía, sino la de un colectivo. Dentro del propio C.N.A. hay ese sentimien-

to de progreso, se están haciendo cosas muy buenas, pero no debemos

de quedarnos admirándolas, tenemos que seguir hacia el 2000.

RECUPERACION DE RODILLA TRAUMATICA

Por los Dres. **ALFONSO DEL CORRAL** y **JAVIER VAQUERO**
(Servicio de Traumatología y Cir. Ortopédica Hospital Provincial de Madrid)

Como consecuencia de un traumatismo de rodilla, tratado previamente mediante cirugía o sin ella, es frecuente que el lesionado presente como expresión de su accidente dolor a ese nivel, rigidez de la articulación, dificultad para mover la rodilla, edema y que el muslo esté o se ponga más delgado que el opuesto; aparte de otras manifestaciones que ocasionalmente afloran unas veces y otras no como pueden ser la descalcificación de la extremidad, la retracción de tendones, trastornos en el pie o parálisis...

Este cuadro va a ser el motivo y por tanto el fin de la recuperación de la rodilla, que en otras palabras consiste en intentar que funcione igual que antes de la lesión o lo más aproximado posible.

Para intentar conseguir esta meta, por un lado eliminaremos el dolor y el edema con el tratamiento médico oportuno y su prescripción determinada, o mediante corrientes eléctricas que posean estas propiedades, u otros medios como pueden ser las ondas vibratorias, o aguas termales, o simplemente con calor o frío en sus diferentes formas y a sus dosis específicas.

Por otra parte, para intentar recuperar la máxima movilidad posible o en su caso el mismo grado de movimiento que antes de la lesión, así como la fuerza muscular y el muslo recupere la misma masa o la máxima respecto a la opuesta, utilizaremos el movimiento o ejercicio físico.

Si se pone en evidencia los síntomas ocasionales, también tendrán su tratamiento.

El movimiento mencionado ha de ser activo isométrico, elástico o a tensión para prevenir la artrofia muscular.

También tiene que ser activo isotónico o dinámico, asistido o libre pa-

ra tratar la rigidez articular.

Para recobrar la pérdida de fuerza en los músculos, el ejercicio tiene que ser activo, pero resistido.

El movimiento o ejercicio tiene que ser activo, es decir, hecho por el propio lesionado; en el caso del isométrico, estático o a tensión, consistirá en una contracción muscular sin recorrido articular o arco de movimiento. Cuando es isotónico o dinámico, ayudado, consistirá en una contracción muscular y el recorrido articular correspondiente de flexo-extensión de rodilla asistido o ayudado de una fuerza externa manual o mecánica a lo largo y amplio de la articulación.

En el caso del movimiento activo libre será el ejercicio realizado por el propio lesionado, sin ninguna ayuda ni resistencia más que la de la gravedad.

Finalmente, cuando se trata de movimiento activo resistido, lo realizará el propio lesionado oponiéndole una resistencia manual o mecánica en el recorrido de la articulación de la rodilla.

Si a pesar de esto, persistiera la rigidez, se podría intentar un movimiento forzado, en el que el lesionado no colaboraría con ayuda ni resistencia, siendo una fuerza externa la que ven-

ciera ese tope de la rigidez.

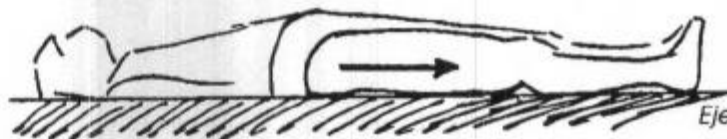
Fundamentalmente los objetivos en una rodilla traumática serán, como hemos visto, que se pueda mover y así mismo fortalecer su musculatura.

Dentro de los movimientos de esta articulación se distinguen: el doblar la rodilla o flexión, el estirarla o extensión, y las rotaciones o giros, los cuales sólo serán posibles si existe una pequeña flexión o doblez de la rodilla.

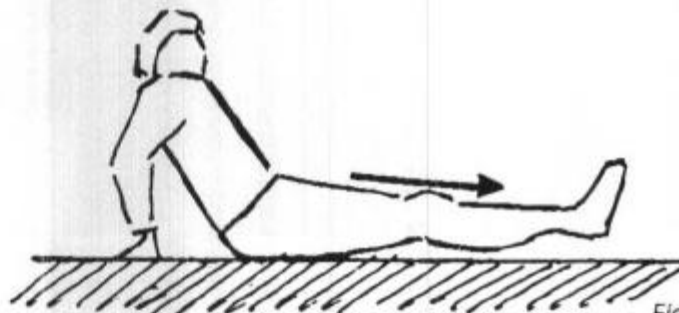
Estos movimientos van a ser realizados por unos músculos; que en el caso de la flexión serán un conjunto denominados isquio-crurales, en el de la extensión será el cuádriceps y en las rotaciones o giros será el biceps crural fundamentalmente para la externa y los llamados de la pata de ganso para la interna.

Objetivos de la rehabilitación: el cuádriceps

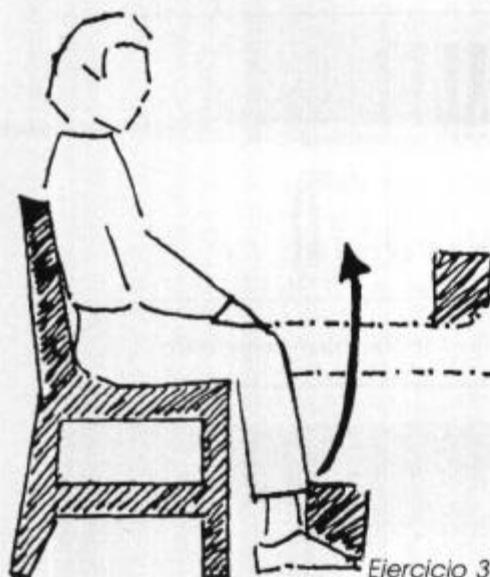
Al tener la rodilla como misión soportar el peso del cuerpo en la postura del pie o bipedestación, necesitamos para ello una buena estabilidad y de esta manera permitir levantar el pie del suelo en la marcha o en la carrera, en el que el centro de gravedad se desplaza hacia adelante. Es importante recuperar esta muscu-



Ejercicio 1



Ejercicio 2



Ejercicio 3

latura y principalmente el cuádriceps, músculo estabilizador de la rodilla, muy potente por otra parte, aunque esa potencia la pierde rápidamente así como su volumen por desuso.

Para prevenir esta atrofia y pérdida de fuerza se realizarán incluso en la fase aguda del traumatismo ejercicios isométricos, estáticos o a tensión bien acostando el traumatizado boca arriba o sentado en una mesa o en el suelo con la rodilla extendida o estirada, presionando con la misma hacia abajo y descansando durante unos segundos, para repetir el ejercicio unos cinco minutos al menos una vez al día. (1^{er} ejercicio.)

Otra forma de realizar el ejercicio es sentado en una mesa o en el suelo, extender la rodilla y así levantar la pierna por medio de la cadera para volver a la posición de partida llevado a cabo con la misma pauta anterior.

Para ganar fuerza, se sentará en una mesa relajado dejando caer la pierna y del pie o tobillo se colgará un peso con el que extenderá la rodilla, aguantará unos segundos y luego volverá a la posición inicial, donde descansará, para repetir el ejercicio aumentando progresivamente el peso y el tiempo hasta al menos 10 Kgr y 15 min., respectivamente.

Para evitar la rigidez o ganar movilidad doblará la pierna y la extenderá a continuación repitiendo el ejercicio sucesivamente bien el solo o ayudado, sentado o acostado.

Lógicamente además de estos ejercicios descritos, hay una gran variedad de técnicas fisioterápicas perfectamente definidas y llevadas a cabo en los diferentes centros de rehabilitación existentes.

Los flexores

Respecto a los isquio-cruales se pueden cuidar de forma similar que en el caso del cuádriceps, pero a la inversa.

Así tenemos, para evitar su atrofia o pérdida de fuerza, ejercicios isométricos, estáticos o a tensión colocándose en una mesa o en el suelo boca abajo; con las rodillas extendidas se contraen los músculos de la cara posterior de la rodilla sin doblarla, descansar y repetir, con las pausas expuestas.

Para ganar fuerza, el lesionado se acostará boca abajo en el suelo o en una mesa con las piernas extendidas y a partir de aquí flexionar la rodilla con oposición de partida y repetir el ejercicio de nuevo aumentando en peso y tiempo progresivamente hasta lo mismo al menos que en el cuádriceps.

Para ganar movilidad o evitar la rigidez, se realizará el mismo ejercicio, pero sin resistencia, es decir, ayudado o libremente.

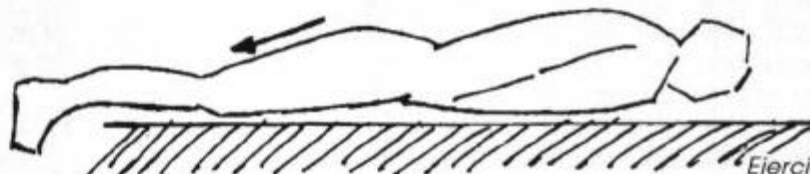


Ejercicio 4

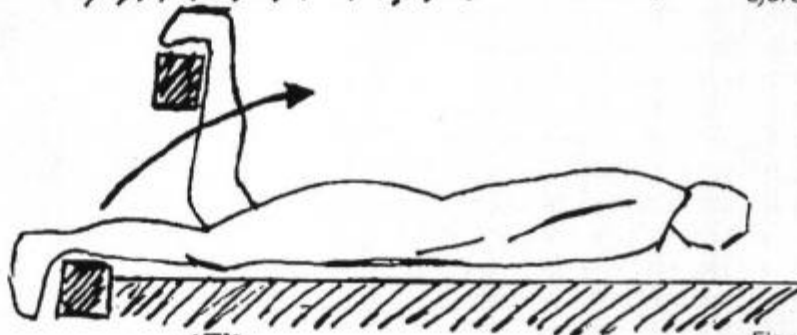
Por lo que se refiere a los músculos rotadores o de giro, habiendo realizado los ejercicios descritos está solucionado su recuperación.

Para terminar, queremos hacer énfasis de modo especial diciendo que el cuádriceps es el músculo más importante de la rodilla y por tanto al que mayor atención se debe prestar.

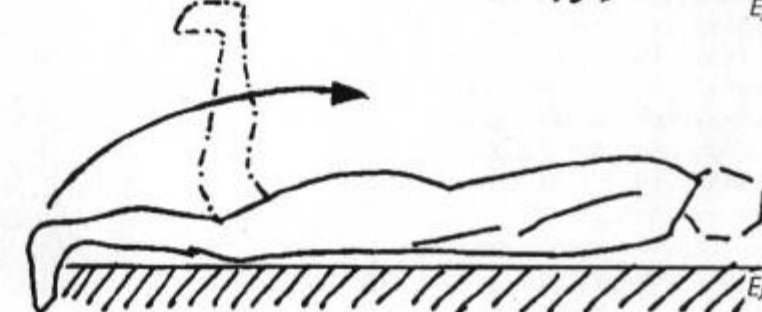
Finalmente también deseamos expresar que además de los ejercicios descritos hay un sinfín de variedad, que por supuesto tienen los mismos resultados.



Ejercicio 5



Ejercicio 6



Ejercicio 7

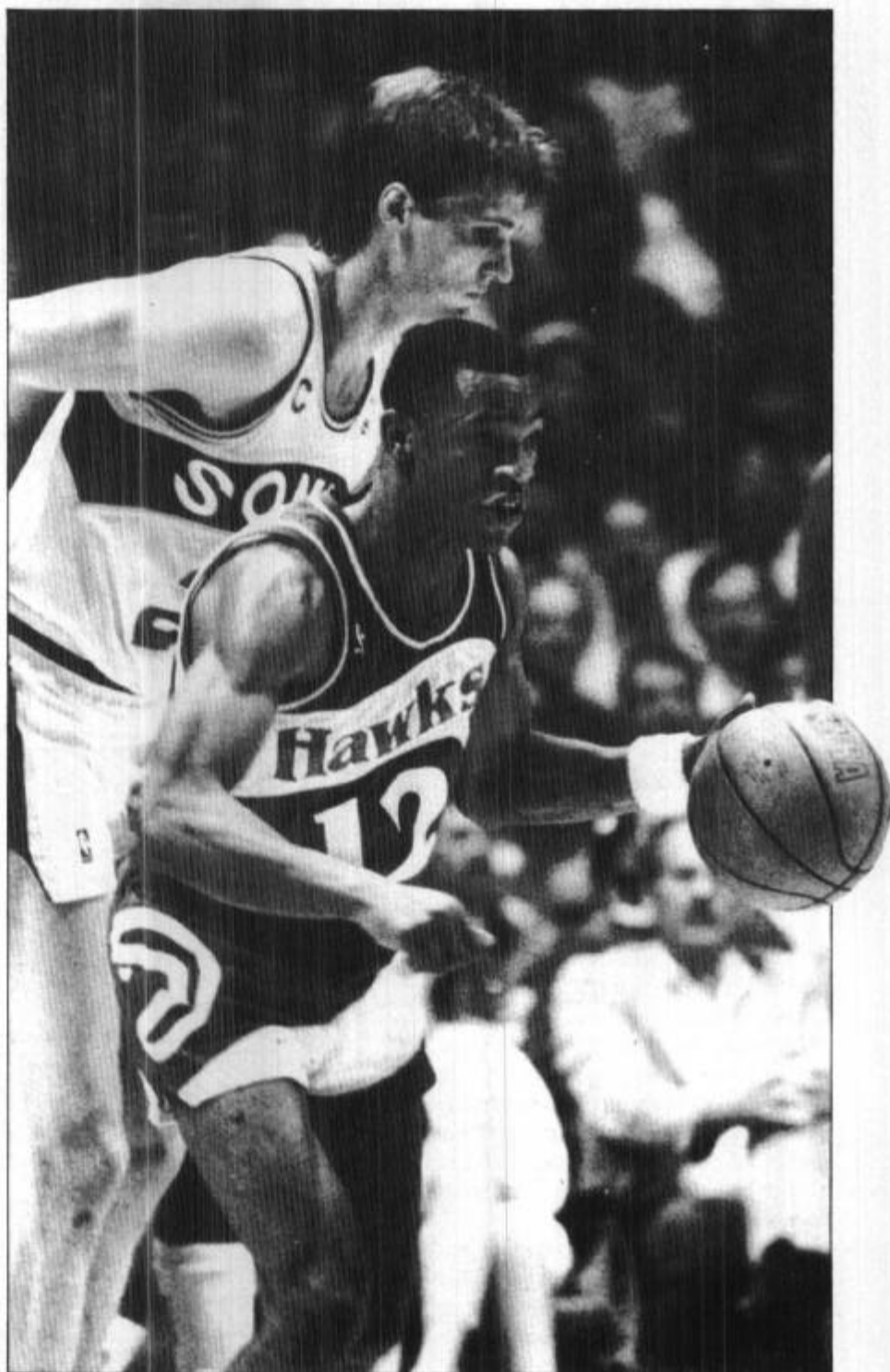
PSICOLOGIA APLICADA AL BALONCESTO: LA CONCENTRACION (VI)

Por **JOSE MARIA BUCETA** (Doctor en Psicología y Seleccionador Nacional Femenino)

Además de las sugerencias planteadas en anteriores números, diversas técnicas psicológicas pueden contribuir decisivamente a que el jugador se concentre de la manera más apropiada en cada momento. Una de estas técnicas, a la que nos referimos en este artículo, es la **Práctica en Imaginación**, también conocida como *Práctica Imaginada*, *Práctica Mental* o *Visualización*.

La Práctica en Imaginación consiste, básicamente, en imaginar situaciones reales y ejercer un control mental sobre estas imágenes, manipulándolas en la dirección deseada según sea el objetivo de la práctica. La técnica puede utilizarse con distintos objetivos, entre ellos la mejora de la concentración del jugador en diferentes situaciones.

Se trata de una habilidad mental que el jugador debe aprender a utilizar correctamente, ya que sólo de esta forma se conseguirá un beneficio de su uso. Al igual que sucede con las habilidades físicas (por ejemplo, tirar a canasta), el dominio de las habilidades mentales (por ejemplo, trabajar o practicar en imaginación) requiere un periodo de entrenamiento, cuya duración varía en función de la mayor o menor aptitud del jugador que es entrenado (si bien, normalmente, se requiere menos tiempo que en el caso de las habilidades físicas). No se deben esperar, por lo tanto, resultados espectaculares inmediatos (al igual que ningún entrenador esperaría que un jugador que practica por primera vez el tiro a canasta en un entrenamiento, al día siguiente meta treinta puntos con un porcentaje excelente), sino logros progresivos a través de las siguientes etapas: (1) El dominio del uso de la

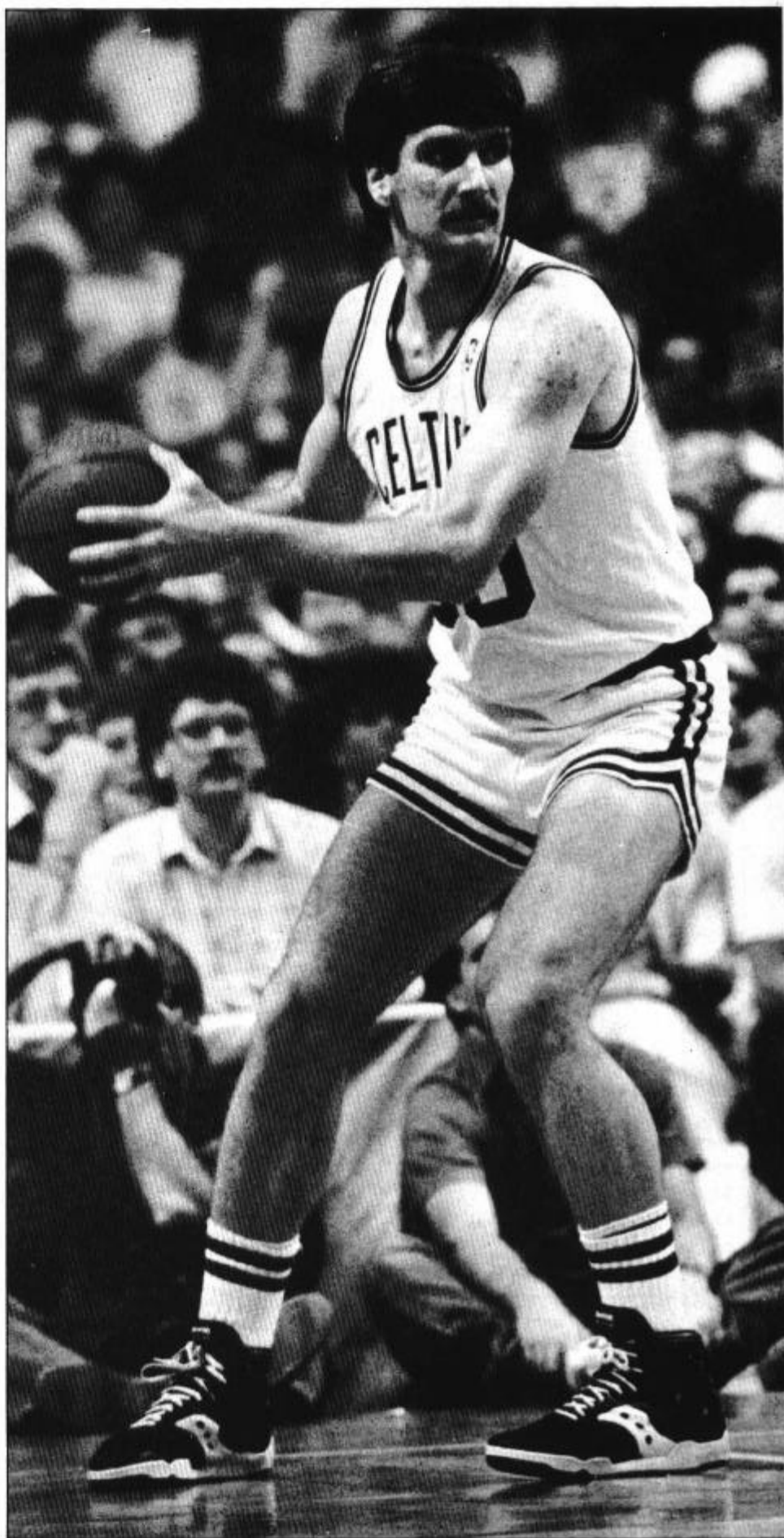


imaginación; (2) El uso de la imaginación para detectar situaciones que deben ser aprendidas, corregidas o mejoradas; (3) El uso de la imaginación para conseguir el comportamiento más adecuado en las situaciones anteriores.

El dominio del uso de la imaginación

Una de las claves de la Práctica en imaginación consiste en ser capaz de reproducir en la mente la misma vivencia que uno experimenta en la realidad. Por ejemplo, si uno se imagina a sí mismo lanzando un tiro libre, debe hacerlo como si realmente estuviera viviendo esta situación en la cancha de juego, es decir, viendo lo que vería, oyendo lo que oiría, notando las distintas sensaciones que notaría si en realidad estuviera lanzando los tiros libres, y utilizando el espacio y el tiempo en la misma medida que lo haría en la situación real. No se puede esperar que la técnica funcione si no se reproducen en la mente, con una gran exactitud, las situaciones reales respecto a las que se pretende trabajar, y por ello es necesario, en esta primera etapa, que el jugador aprenda a reproducir diferentes situaciones reales sin otro objetivo que aprender a hacerlo.

Después de explicarle al jugador el simple pero importante objetivo a largo plazo de estos primeros ejercicios, se puede comenzar a trabajar con él en un ambiente tranquilo (una sala sin ruido). El jugador debe sentarse cómodamente, con los ojos cerrados, lo más relajado posible. Si se le ha entrenado previamente en técnicas de relajación, se pueden utilizar estas técnicas para lograr una relajación mayor; si no, bastará, simplemente, con que el jugador se relaje todo lo que pueda (a lo que ayudará el ambiente tranquilo de la habitación) pensando en algo que para él sea agradable y relajante (algunos piensan que están tumbados en la playa, otros que están observando un paisaje tranquilo, etc.). Una vez relajado, se le pedirá que dirija su imaginación en la dirección que se le vaya indicando, no pudiendo abrir los ojos ni tampoco hablar salvo para contestar a las cuestiones que se le pregunten. Llegado este momen-



to se pueden realizar los siguientes ejercicios:

«Cuando dé la señal de ya, debes dejar de pensar en la situación agradable que te ayuda a relajarte (por ejemplo, estar tumbado en la playa) e imaginarte que estás en esta habitación tal y como realmente te encuentras; trata de observar desde tu propia perspectiva, tal y como si estuvieras con los ojos abiertos, el sofá que tienes enfrente de ti, la puerta que tienes a la derecha, el aparato de televisión que tienes a la izquierda, etc. Intenta que la imagen sea lo más clara posible, que te permita detectar el tamaño y el color de todos los objetos a tu alrededor; tómate tiempo, no tengas prisa, cuando consigas una buena imagen levanta un dedo de la mano derecha para que pueda saber que ya lo has logrado; preparado ¡ya!».

Cuando el jugador levanta el dedo indicando que ya tiene la imagen en la mente, se le hacen diversas preguntas para comprobar la calidad de la imagen y conseguir que ésta sea cada vez mejor. *«¿Puedes ver el sofá que tienes enfrente?; ¿De qué color es?; ¿Puedes ver con claridad el color?; ¿Qué tamaño tiene?»* Si las respuestas del jugador indican que la imagen no es lo suficientemente buena, se le invita a que se concentre más en los detalles que no domina; por ejemplo, *«Concéntrate en el color verde del sofá que tienes delante hasta que puedas observar con claridad el color»*. La importancia de dominar la imaginación de los pequeños detalles será decisiva más adelante cuando se trabaje con el jugador en la imaginación de situaciones relacionadas con el baloncesto. De momento conviene hacerlo en situaciones ajenas a éste, para que el jugador se concentre en el dominio de la técnica y no en la problemática de las situaciones. Poco a poco se introducen situaciones relacionadas con nuestro deporte.

Otro ejercicio puede ser el siguiente: *«Cuando te dé la señal de ya, imagínate que te levantas de la silla y vas andando hasta la puerta, tocas la puerta y vuelves a sentarte en la silla; preparado ¡ya!»*. A partir de la señal se cronometra el tiempo que el jugador tarda en hacer mentalmen-

te este recorrido; cuando levanta el dedo de la mano derecha indicando que ya ha regresado a la silla se detiene el cronómetro; después se le pide que abra los ojos y lo haga realmente, es decir, que se levante, toque la puerta y regrese a su asiento, cronometrándose, también, el tiempo que tarda en hacerlo. Normalmente el tiempo en la práctica imaginada es menor que el tiempo en la práctica real, lo que plantea la necesidad de continuar practicando hasta lograr que aquél sea similar a éste. Ahora el jugador puede repetir el ejercicio ralentizando la velocidad en la práctica imaginada, hasta lograr el ritmo de trabajo mental que corresponde a la ejecución real. Este ajuste será de vital importancia más adelante.

En esta línea, una vez que el jugador es capaz de imaginarse con detalle los objetos que tiene alrededor, y de controlar la velocidad de la acción en su mente, se le puede pedir que se acerque o se aleje de los distintos objetos observando las diferentes distancias respecto a éstos en cada momento, que imagine cambios de luz (por ejemplo, la misma habitación con la luz encendida y después con la luz apagada) y otros ejercicios similares.

Aunque la vivencia en la imaginación comienza limitándose a las experiencias visuales (ver objetos, etc.), después debe extenderse a las distintas sensaciones relacionadas con estas experiencias. Así, el jugador, una vez que se sitúa mentalmente en un determinado contexto (por ejemplo, se imagina que está en el vestuario cambiándose para entrenar), intenta imaginarse determinados sonidos que suelen estar presentes en ese momento (por ejemplo, el ruido de los balones botando en el campo o la voz del entrenador), o sensaciones diversas también relacionadas (por ejemplo, la sensación de tocar la ropa, el dolor en una rodilla, etc.) y en esta dirección deberán realizarse ejercicios de entrenamiento similares a los anteriores.

El jugador tendrá un dominio sobre el uso de la imaginación cuando, en definitiva, sea capaz de imaginarse con claridad cualquier situación real conocida (es difícil que se imagine

algo que no conoce), llegando a observar con detalle desde su propia perspectiva (no desde la perspectiva de una tercera persona que se observa a sí mismo desde fuera) todo lo que le rodea en el exterior, y venciendo con exactitud las distintas sensaciones relacionadas con la situación imaginada.

Este dominio, como hemos señalado, exige un entrenamiento continuado que puede comenzar con ejercicios dirigidos por el propio entrenador o por el psicólogo especializado (si es el propio entrenador debe prepararse para ello, no debiendo utilizar en un principio vivencias que puedan resultar emocionalmente muy intensas para el jugador) y continuar con los mismos ejercicios realizados diariamente por el mismo jugador. La práctica continuada contribuirá a que el jugador sea capaz de reproducir en su mente cualquier situación real, estando ya preparado para enfrentarse a las siguientes etapas del entrenamiento: el uso de la imaginación para detectar situaciones que deben ser aprendidas, corregidas o mejoradas; y el uso de la imaginación para la utilización del comportamiento más adecuado en las situaciones anteriores, etapas a las que nos referimos en el próximo número.

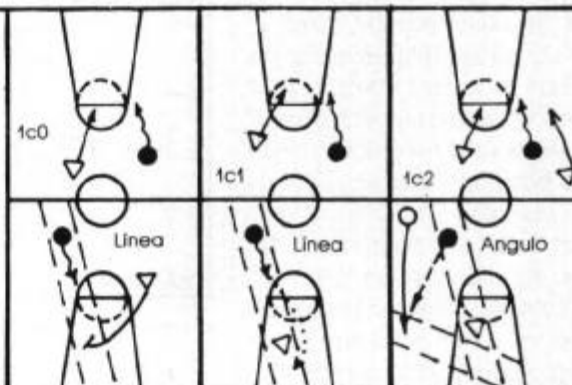
El entrenamiento básico al que nos hemos referido en el presente artículo, resulta esencial para poder llevar a cabo el trabajo específico de las siguientes etapas. Sin embargo, no sólo tiene importancia por este motivo, ya que mediante la práctica continuada de este tipo de ejercicios se está trabajando activamente, ya, en el control por parte del jugador de la propia concentración. Es evidente, que la realización de los ejercicios requiere que el jugador se concentre en los múltiples detalles que debe imaginarse, lo que supone un importante esfuerzo. Aunque las situaciones imaginadas no tengan que ver inicialmente con el baloncesto, el jugador está mejorando su capacidad general para concentrarse y, lógicamente, en la medida que esta capacidad sea mayor, mejor preparado estará para concentrarse más adelante en las situaciones relacionadas con nuestro deporte.

FUNDAMENTOS DE ATAQUE

2. EL CONTRAATAQUE 1c1

A. LOS PRINCIPIOS DEL CONTRAATAQUE

- 1) LEER LA SITUACION
 - a) 1c0, 1c1, 1c2
 - b) ALTURA, TALENTO
- 2) LINEA DE PENETRACION
 - a) LA LINEA
 - b) EL ANGULO



B. LAS SOLUCIONES EN EL 1c1

- 1) ANTES DE 6,25: DECIDIR
 - a) BOTE, PARADA, TIRO
 - b) PALMEO, REBOTE OFENSIVO
- 2) DESPUES DE 6,25: DECIDIDO
 - a) PENETRACION
 - b) PASE CIEGO



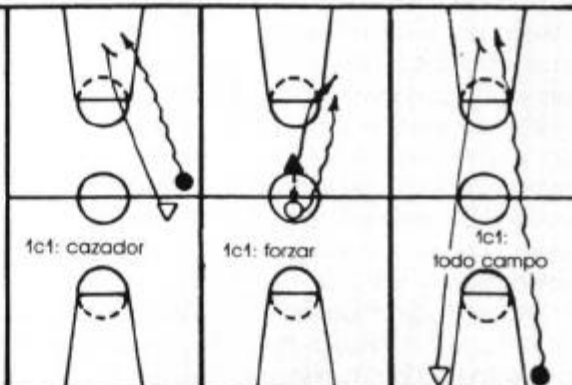
C. LOS FUNDAMENTOS EN EL 1c1

- 1) ERRORES A EVITARSE
 - a) NO DEJAR DE BOTAR
 - b) NO BUSCAR LA FALTA
- 2) QUE HACER
 - a) SEGUIR BOTANDO
 - b) CON LAS DOS MANOS



D. LOS EJERCICIOS DE 1c1

- 1) DESDE MEDIO CAMPO
 - a) 1c1 CAZADOR
 - b) 1c1 FORZAR
- 2) DESDE 3/4 CAMPO
 - a) 1c1: 3/4 CAMPO
 - b) 1c1: TODO CAMPO



2. EL CONTRAATAQUE 1c1

A. Los principios del contraataque.

Cuando se juega 1c1 en los entrenamientos, generalmente se juega en la zona ofensiva, no más lejos de la canasta que la línea de tres puntos. En situaciones de contraataque, pero, el 1c1 en muchas ocasiones inicia en una posición de medio campo o 3/4 de campo, lo que es más difícil porque hay más espacio de maniobra, más velocidad para controlar.

1) Leer la situación

a) 1c0, 1c1, 1c2. En el *diagrama 1*, derecha, ¿es una situación de 1c0 o no? En el *diagrama 2*, derecha, ¿es una situación de 1c1 o no? en el *diagrama 3*, derecha, ¿es una situación de 1c2 o no? Se nota que la cuestión no es muy clara dado que ningún defensor ha vuelto bajo la canasta. Por ello el atacante debe saber leer la situación, comprender la «matemática» cestística.

b) Altura, talento. El atacante que penetra debe evaluar la habilidad del defensor. ¿Es más alto? Podría significar un tapón si penetra, por ello es mejor una parada y tiro. ¿Es un defensor con más talento? La solución podría ser despistarlo y esperar la llegada de un compañero.

2) Línea de penetración

a) La línea. En el *diagrama 1*, izquierda, se aprecia el pasillo indicado por las líneas de trazos que corresponde a la «línea de penetración» del atacante, la línea entre él y la canasta. Si no hay nadie en la línea o no llega nadie, hay que anotar rápido. En el *diagrama 2*, izquierda, el defensor ya ha ocupado la línea de penetración. En el *diagrama 3*, izquierda, el base (círculo negro) nota al defensor en su línea de penetración y no puede forzar o corre el riesgo de provocar una falta de ataque. Entonces pasa al compañero que llega. Este ahora, por un momento, nota «su» línea de penetración abierta y continúa hasta obligar al defensor a desplazarse; si éste no lo hace, canasta; si lo hace, devuelve el balón al base que ha continuado.

B. Las soluciones en el 1c1. Si un atacante tiene las ideas claras cuando se va en contraataque 1c1, gracias a la enseñanza recibida y a la experiencia,

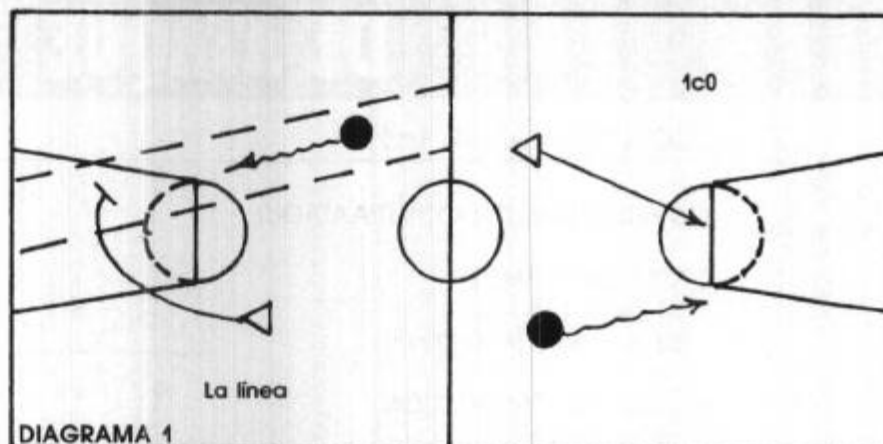


DIAGRAMA 1

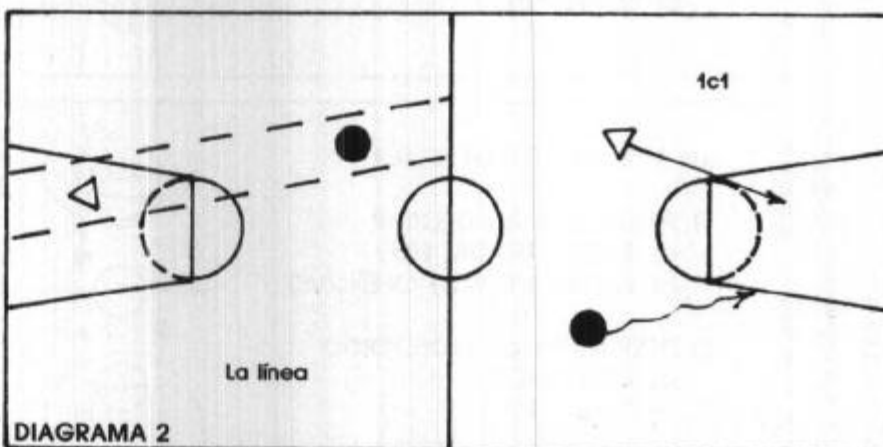


DIAGRAMA 2

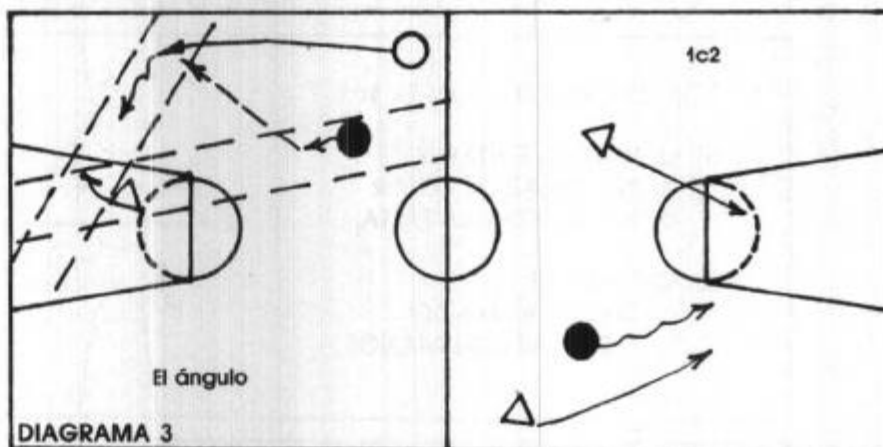


DIAGRAMA 3

escogerá la solución más idónea, preparada muchas veces en los entrenamientos y ya experimentada en los partidos. Este jugador está preparado.

1) Antes de 6,25: decidir

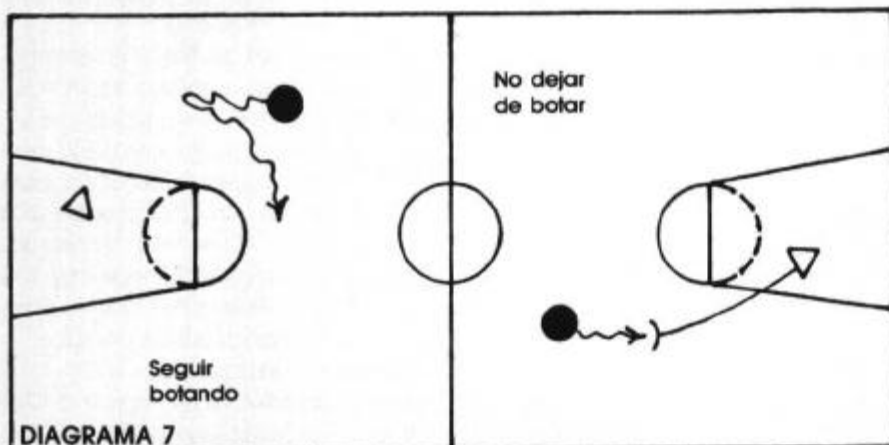
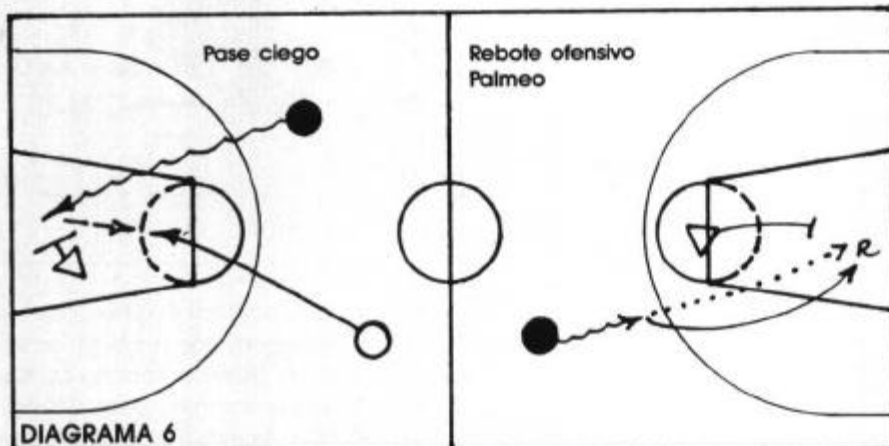
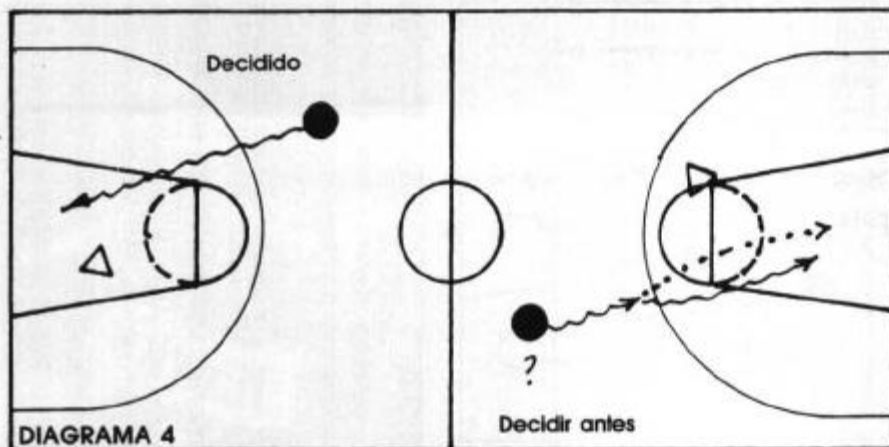
a) Bote, parada y tiro. En el *diagrama 4*, derecha, el atacante se acerca a la línea de tres puntos y ve a un defensor que se va a colocar en su línea de penetración. Debe decidirse: tirar o entrar. En el *diagrama 5*, derecha, el

atacante ha tomado la solución de tirar, sin dudas, con fluidez.

b) Palmeo, rebote ofensivo. En el *diagrama 6*, derecha, el atacante ha tirado desde el perímetro, incluso de tres puntos, y a continuación sigue su propio tiro y busca un eventual palmeo o rebote ofensivo.

2) Después de 6,25: decidido

a) Penetración. Volvemos a los fundamentos individuales. En el *diagrama 4*,



izquierda, el atacante penetra decidido, no modifica su trayectoria aunque tenga que arriesgar una falta en ataque. En el *diagrama 5*, izquierda, el atacante opta por deslizarse en lugar de penetrar, como si fuera una cuña.

b) Pase ciego. Si el atacante va a tirar e intuye que le van a colocar un tapon, puede realizar un pase ciego hacia atrás. ¿Es un riesgo? Lo mejor es que los compañeros no se fíen y le sigan, de otra forma el entrenador tendrá motivos para enfadarse. Hay que entrenar este movimiento: seguir siempre a un compañero solo justamente para aprovechar el pase ciego o un eventual palmeo del tiro taponado o equivocado.

C. Los fundamentos en el 1c1 en el contraataque. Teniendo en cuenta las soluciones del 1c1 tradicional, hay que repasar los fundamentos individuales y sobre todo cómo hacer bien las cosas simples, como no estropear una cosa bien hecha, como no complicarse inútilmente. Más que fundamentos de técnica o de ejecución, son cuestiones de lógica cestística.

1) Errores a evitarse

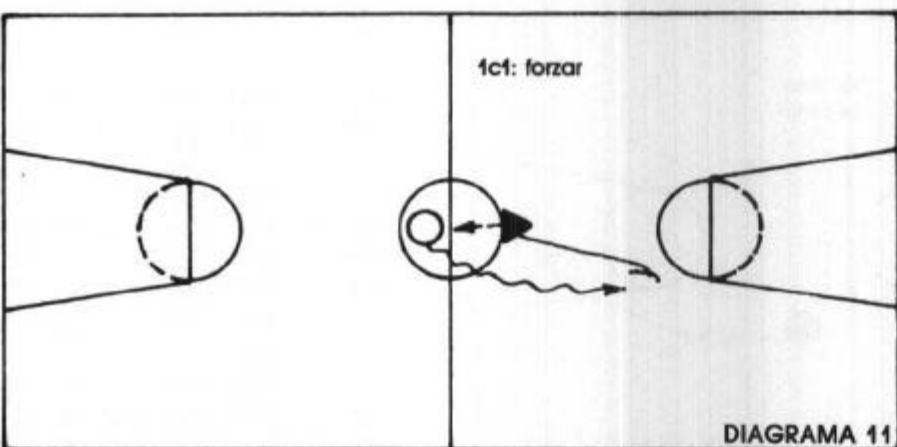
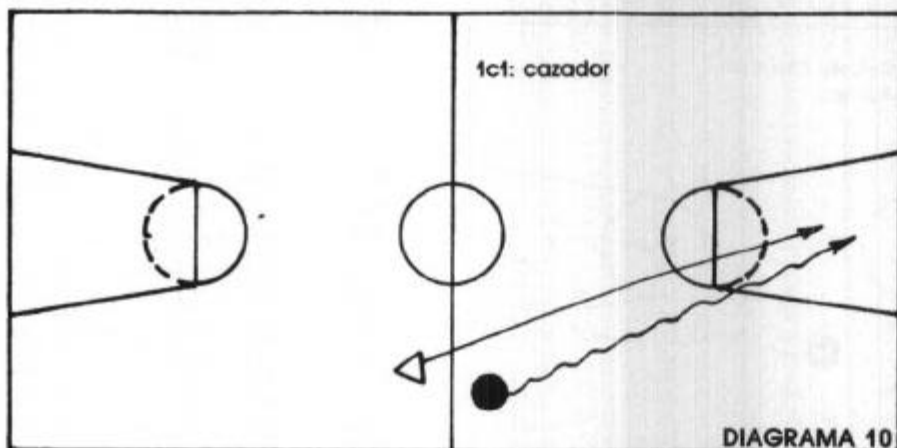
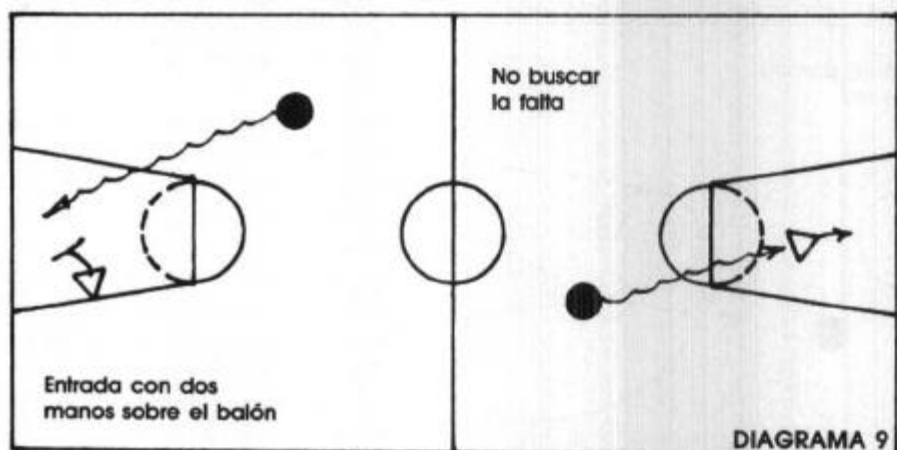
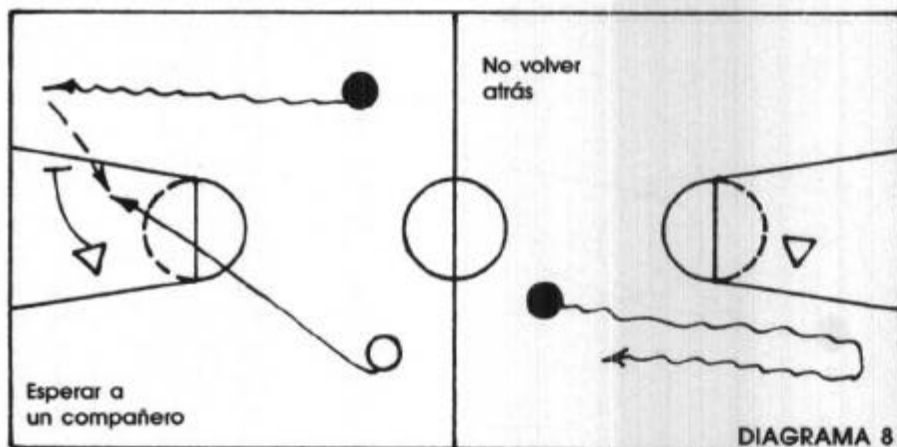
a) No dejar de botar. En el *diagrama 7*, derecha, el atacante, sin motivo aparente, ha dejado de botar. El defensor, lógicamente, lo agriede; es una situación muy negativa. En el *diagrama 8*, otro error sin motivos: el base penetra hacia la línea de fondo y luego vuelve sobre sus pasos.

b) No buscar la falta. En el *diagrama 9*, el atacante «desafía» al defensor con la esperanza que el árbitro silbe una falta al defensor. Es la equivocación más grande que puede cometer el atacante: puede acabar con una falta de ataque o un balón perdido de forma estúpida. Al árbitro no le gusta estar en la situación de «regalar» una falta buscada voluntariamente.

2) Qué hacer

a) Seguir botando. En el *diagrama 7*, el atacante no deja de botar, mantiene la situación abierta, viva, todas las opciones son posibles. En el *diagrama 8*, izquierda, el atacante se queda en el fondo botando, esperando un trailer para la asistencia, algo que no puede hacer si da la espalda y vuelve hacia atrás.

b) Con las dos manos. En lugar de buscar la falta, en el *diagrama 9*, izquierda, el atacante va hacia canas-



ta sin buscar contactos inútiles, con las dos manos agarrando el balón; de esta forma si el defensor taponara en falta, el atacante siempre puede acabar el juego con la otra mano. La falta se pitará y podemos conseguir canasta más tiro libre adicional.

D. Los ejercicios de 1c1. Si un entrenador quiere que su equipo haga buen contraataque y que sus jugadores sepan resolver las situaciones hasta aquí explicadas, deberá trabajar en estas soluciones y en los fundamentos una o dos veces a la semana. Necesitará pocos ejercicios, simples, lógicos y que reproduzcan situaciones que el jugador se encontrará en los partidos.

1) Desde medio campo

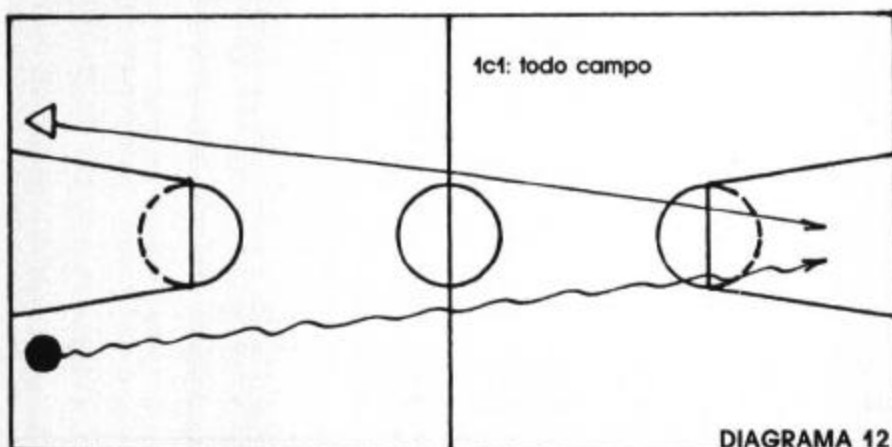
a) 1c1: cazador. En el diagrama 10 el atacante sale con ligera ventaja. Con



el primer movimiento del atacante comienza el ejercicio a toda velocidad. El defensor intenta llegar antes para molestar o forzar al atacante a jugar 1c1.

b) 1c1: forzar. Siempre a medio cam-

po. En el *diagrama 11* el defensor da el balón al atacante y se empieza. Distancia mínima. El atacante intenta superar al defensor y este intenta que el rival pierda tiempo, que no culmine la jugada con facilidad.



2) Desde 3/4 de campo

a) 1c1: 3/4 campo. Es muy simple. Dos jugadores en las esquinas superiores del área. El entrenador pasa el balón a uno que se convierte en atacante y que saldrá disparado botando para superar al compañero defensor.

b) 1c1: todo campo. Mismo ejercicio que el anterior, pero con dos variantes: se sale a todo campo y con el balón ya en posesión del atacante. En el *diagrama 12*, esquematizado el ejercicio. Es muy difícil para el atacante botar a toda velocidad a lo largo de toda la cancha. Este es un buen ejercicio también para desarrollar el dribbling en velocidad.

DAN PETERSON



D.N.I.: 2429347-H

Teléfs. 521 38 68 y 522 78 73

PRECIO I.I.

OBRAS EN DISTINTOS IDIOMAS. FRANCES E INGLES. CONSULTEN TITULOS Y PRECIOS

NOMBRE Y APELLIDOS

DOMICILIO

POBLACION

RUEGO REMITAN CONTRA REEMBOLSO LAS SIGUIENTES OBRAS:

Se dispone además de 8500 títulos deportivos de toda clase de deportes. Soliciten catálogo gratuito.

FUNDAMENTOS DE DEFENSA

9. DEFENSA DEL CONTRAATAQUE

A. OBSTRUIR 1) EL PRIMER PASE a) PALMEO, MANOS ARRIBA b) FALTA DE ATAQUE O INTERCEPTACION 2) EL SEGUNDO PASE a) FALSA AGRESIVIDAD b) PRESION: ANTES O DESPUES	 Palmeo	 Manos arriba	 Falta ataque	 Interceptación
B. VOLVER 1) RETARDAR a) 2c1: FINTA, ATRAS b) 3c2: «ELE» Y BLOQUEO 2) PARAR a) CORRER, MIRAR b) CUBRIR, SALIR	 Finta	 Atrás	 «Ele»	 Finta, bloqueo Salir
C. FORMAR 1) LA TRANSICION a) ¿DONDE ESTA?: ABAJO, FUERA b) NO DAR LA ESPALDA 2) MARCAR a) NI FUERA, NI ABAJO b) DOS FASES: HABLAR	 ¿Dónde está?: abajo	 ¿Dónde está?: fuera	No 1ª fase	Si 2ª fase
D. LOS EJERCICIOS 5c5 1) ATAQUE a) 5c0: OLEADAS b) 5c3: HANDICAP 2) DEFENSA a) 5c3: BLOQUEO REBOTE b) 5c5: CONVERSION	 5c0: oleadas	 5c3: handicap	 5c3: bloq	 5c5: conversión

9. DEFENSA DEL CONTRAATAQUE

A. Obstruir. Además de saber realizar un contraataque en sus distintas variantes, un equipo necesita saber también defenderse de este elemento ofensivo. La temática se puede dividir en distintos apartados para llegar a entender lo que se necesita realizar en cualquier momento del contraataque.

1) El primer pase

a) Palmeo o manos arriba. En el *diagrama 1*, a la derecha, se contempla una solución lógica del equipo que ataca: palmeo o rebote ofensivo para impedir al defensor (triángulo) de coger el rebote y abrir el contraataque con el primer pase. Si, *diagrama 2*, a la derecha, el defensor ha alcanzado el rebote, hay que obstruir con las manos arriba.

b) Falta de ataque o interceptación.

En el *diagrama 3*, a la derecha, se nota como el atacante —ahora defensor—, círculo claro, busca la falta de ataque del jugador que ha recibido el pase de apertura. En el *diagrama 4*, a la derecha, el jugador de círculo blanco intenta la interceptación del pase. Son dos formas de romper el contraataque en el primer pase.

2) El segundo pase

a) Falsa agresividad. En el *diagrama 1*, a la izquierda, un atacante —ahora defensor—, círculo blanco, intenta la interceptación del pase de una forma tonta. Se llama falsa agresividad. Mejor es recuperar. En el *diagrama 2*, izquierda, se aprecia la mejor solución para el segundo pase: buscar la falta de ataque, o por lo menos, ralentizar al segundo receptor.

b) Presión: ¿antes o después? En el *diagrama 3*, izquierda, anticipa (presión) el segundo pase, el que se da al base que corta el centro. En el *diagrama 4*, izquierda, se aprecia el pressing del mismo defensor después de la recepción del pase por parte del base. Ambas soluciones son buenas.

B. Volver. Es fácil decir al propio equipo: «volver los cinco». Si lo llevaran a cabo todos los equipos no habría contraataque y no perderíamos el tiempo hablando de estas cosas. Por el contrario, casi nunca recuperan cinco, pero se puede enseñar al equipo que hay que estar más atento cuando hay que volver a defender y sobre todo **como** volver para que nuestra defensa esté alineada lo más pronto posible y de la forma más eficiente.



DIAGRAMA 1

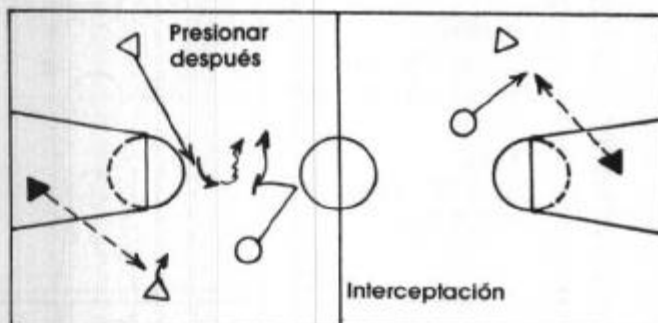


DIAGRAMA 4

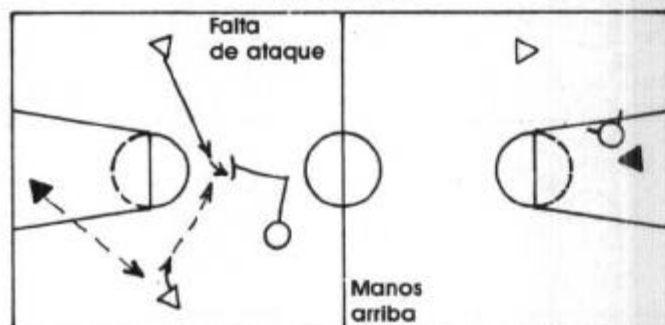


DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 3

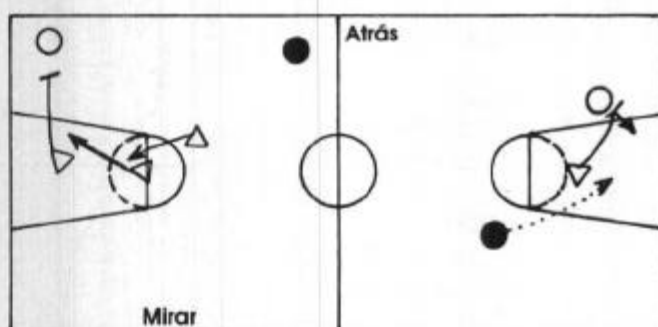


DIAGRAMA 6

1) Retardar

a) **2c1: finta defensiva, atrás.** En el *diagrama 5*, derecha, el defensor, (triángulo) efectúa una simple finta hacia el base (círculo negro), una acción que crea dudas en el atacante que a lo mejor se para. En el *diagrama 6*, derecha, el base se ha parado y está a punto de tirar; el defensor vuelve atrás para bloquear al otro atacante.

b) **3c2: «ele» más bloqueo.** En el *diagrama 7*, derecha, se aprecia la clásica defensa en «ele» en la que el defensor para al base para obligarle a pasar y después pasa a defender a los aleros. En el *diagrama 8*, derecha, se nota como el ala devuelve el balón al base; entonces los defensores realizan una finta hacia el base y después retroceden para bloquear los dos aleros o interceptar el pase.

2) **Correr y mirar.** En el *diagrama 5*, izquierda, los defensores (triángulos) corren a toda velocidad para cubrir el área lo más rápido posible. En el *diagrama 6*, izquierda, los defensores visualizan el balón y ajustan sus posiciones según la posición del mismo, en este caso en el ángulo derecho.

b) **Cubrir y salir.** En el *diagrama 7*, izquierda, los tres defensores han ido a cubrir el área de tres segundos donde existen los mayores peligros. En el *diagrama 8*, izquierda, los tres defensores, desde el área, están capacitados para salir a marcar los atacantes,

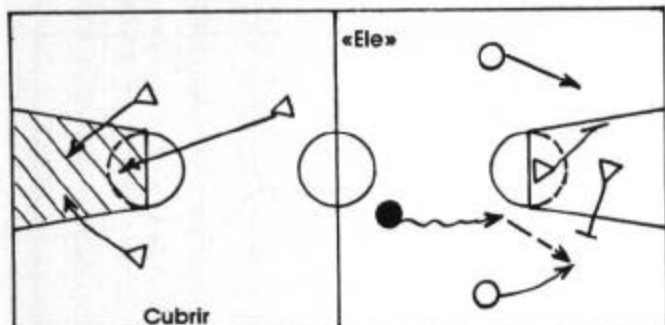


DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 9



DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 10

incluido al que dispone del balón, y defender correctamente.

C. Formar. La rapidez con la que un equipo lograr no sólo volver sino también organizar y formar su defensa, mejora su defensa del contraataque. ¿La clave?: obviamente que los cinco jugadores recuperen rápido y marquen enseguida al rival. Fácil de decirse, pero más difícil de realizar, aunque es posible hacerlo siempre lo mejor posible.

1) *La transición*

a) ¿Dónde está?: abajo. En el diagrama 9, derecha, el defensor (triángulo) ha perdido a su atacante. ¿Dónde está? Está bajo canasta, siempre, y muchas veces solo. En el diagrama 10, derecha, el otro caso: un defensor bajo canasta que no encuentra al atacante. Después lo encuentra y sale a marcarle. Mejor que suceda este caso que el anterior.

b) No dar la espalda. En el diagrama

11, derecha, se explica un error del defensor (triángulo) que da la espalda al atacante para intentar taponar un tiro y es superado por un pase que no puede defender al no poder girarse. En el diagrama 12, derecha, la técnica correcta: finta defensiva hacia el botador, retrocede siempre mirando hacia adelante, y interceptación del pase.

2) *Marcar*

a) Ni fuera, ni abajo. En el diagrama 9, izquierda, se aprecia un marcaje equivocado: el pivó (5) que defiende al base y el escolta (2) que defiende a un alto bajo canasta. Otro error más grave: (5) deja al base que tira con comodidad. En el diagrama 10, izquierda, otro error común: (2) sale para defender al base y deja un atacante libre debajo la canasta. Fácil: pase/asistencia/canasta.

a) Ni fuera, ni abajo. En el diagrama 11, izquierda, la técnica correcta. En

una primera fase (3) ajusta, (5) retrocede un poco y (2) sale fuerte. No hay tiempo ni espacio para un buen pase o un buen tiro. En el diagrama 12, izquierda, la segunda fase del movimiento: (2) controla el hombre balón, (3) vuelve a su atacante y (5) se acopla con el pivó. La clave es hablar, comunicación verbal entre los defensores.

D. Los ejercicios de contraataque 5c5.

Son ejercicios válidos tanto para la defensa como para el ataque. Quien realiza un buen contraataque normalmente impide que el equipo contrario lo haga. Quien realiza una buena defensa del contraataque, muchas veces impide al equipo contrario imponer su propio juego, incluido hacer pressing, teniendo en cuenta las dificultades de colocar la defensa con tranquilidad.

1) *ataque*

5c0: oleadas. En el diagrama 13 un ejercicio simple y a la vez eficaz que vale tanto para enseñar como para

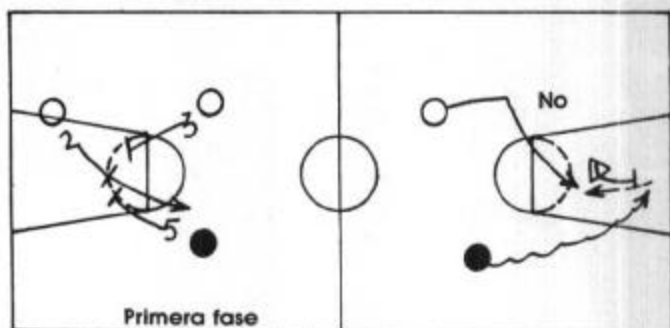


DIAGRAMA 11

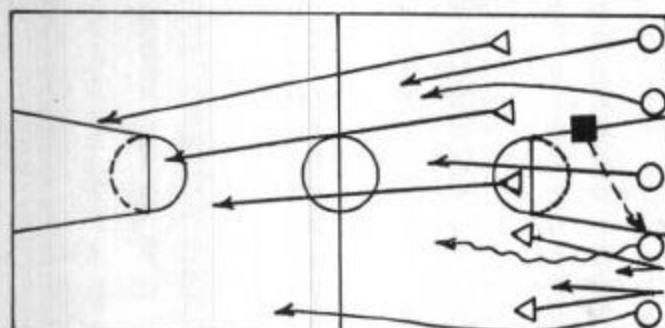


DIAGRAMA 14

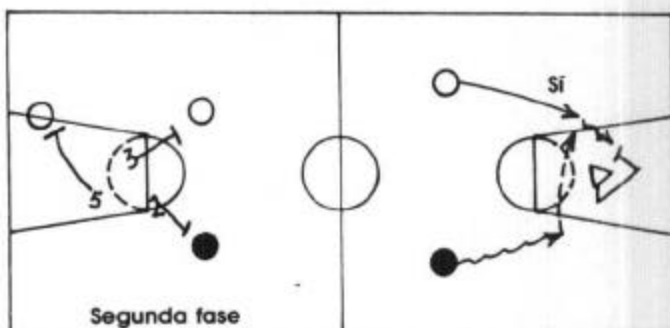


DIAGRAMA 12

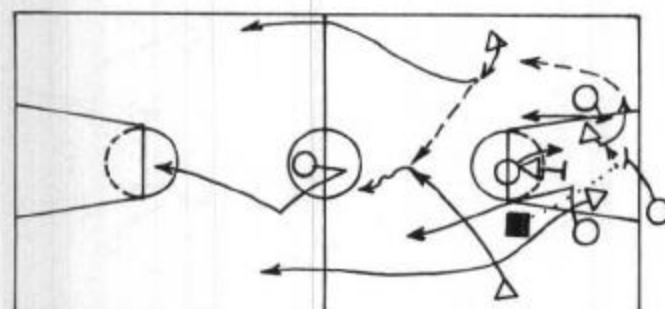


DIAGRAMA 15

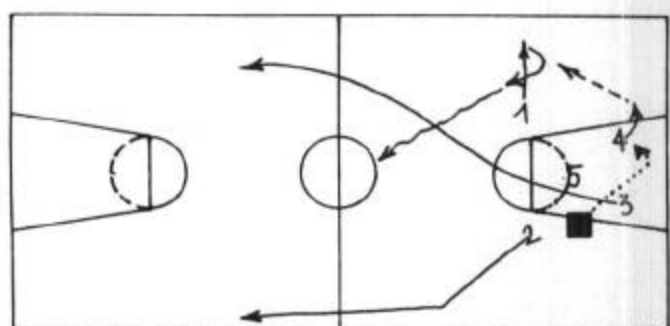


DIAGRAMA 13

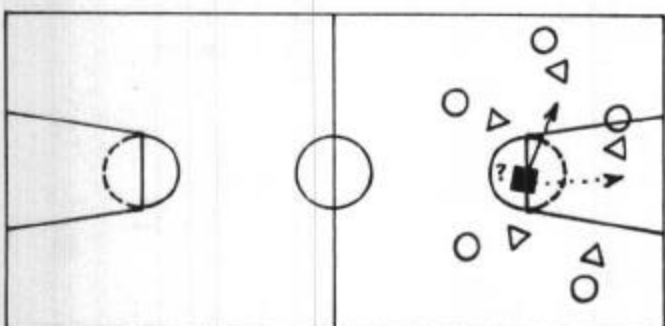


DIAGRAMA 16



mejorar la condición física. El entrenador (cuadro negro) tira sin encestar; un jugador coge el rebote y abre el contraataque 5c0. Si el balón entra se hace contraataque después de canasta. Si el entrenador tira el balón fuera del campo, contraataque después de una violación.

b) 5c3: handicap. En el *diagrama 14*, cinco atacantes (círculos) en la línea de fondo y cinco defensores (triángulos) en la línea de tiro libre; el entrenador pasa a un atacante. Tres defensores pueden recuperar enseguida; el que marca el balón y el de al lado deben tocar la línea de fondo antes de

recuperar. Le damos una ventaja al ataque y una desventaja (handicap) a la defensa.

2) Defensa

a) 5c3: Bloqueo rebote. En el *diagrama 15*, tres defensores altos (triángulos) bloquean el rebote a tres atacantes altos, mientras los bases esperan en la prolongación de la línea de tiro libre. Un atacante (ahora defensor), círculo, sale de medio campo y otro de la línea de fondo para robar el balón. El entrenador tira, quien recupera el balón ataca: los círculos en el mismo aro; los triángulos en la otra canasta en contraataque. La idea es reproducir una

situación real de juego.

b) 5c5: conversión. Los diez jugadores distribuidos en el campo como en el *diagrama 16*. El entrenador lanza la pelota, quien recupera realiza el contraataque. Al meter canasta será el otro equipo que rápidamente sacará de fondo y hará a su vez un contraataque. Acostumbramos a los jugadores a una conversión rápida ataque-defensa.

DAN PETERSON



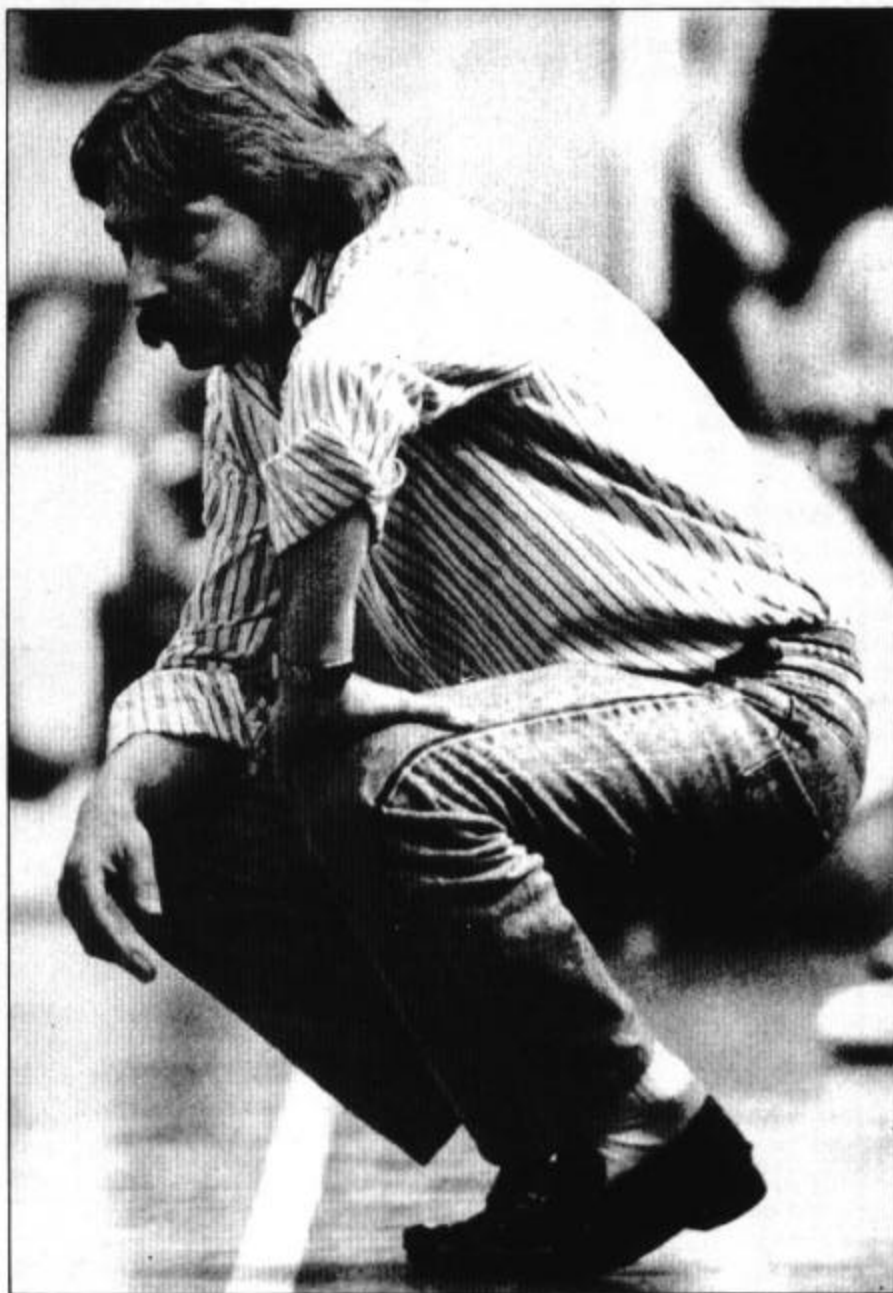
ENTREVISTA CON MANEL COMAS

Por **FRANCO PINOTTI** Fotos **JOSE MARIA AROLAS**

Manel Comas es de los entrenadores que no necesitan presentación. Sin ser polémico, es de los que nunca se muerde la lengua y dice lo que piensa en cada momento. Esto, en el mundo en que vivimos, ya es algo a tener en cuenta, y si lo centramos en nuestro mundillo de los entrenadores de baloncesto, en ocasiones resulta ser algo fuera de lo corriente en un ambiente en el cual las opiniones generalmente son cuidadas al máximo para no herir susceptibilidades ajenas. Este planteamiento, evidentemente, le ha granjeado a nuestro entrevistado varios «enemigos» aunque ello, aparentemente, no influya en su estado de ánimo ni en su nivel como entrenador, nivel este que nadie puede discutir dado el palmarés del interesado.

CLINIC: ¿Cómo entraste en el mundo del baloncesto?

COMAS: Comencé como jugador en los Maristas San Juan, equipo con el que quedamos por dos años consecutivos subcampeones de España infantil; seguidamente me fui al Sant Josep de Badalona, donde estuve dos años como juvenil y a continuación pasé al Círculo Católico para jugar un año en el juvenil y otro en el segundo equipo senior. Estuve después dos años en Montgat y terminé en la Penya Margall. Era un jugador eminentemente defensivo que daba más leña que nadie, y ofensivamente mi rendimiento era regular tirando a malo. Esto sí, siempre tuve una buena actitud a pesar de mis limitaciones y recuerdo que los más grandes cabreos los cogía cuando no podía entrenar. Con 27 años, llegué a tener discrepancias técnicas con mi entrenador el cual me aconsejó que lo



mejor que podía hacer era entrenar en lugar de jugar. Me lo tomé al pie de la letra y comencé en el Basket

Badalona. A partir de ahí, lo conocido pasando por Cotonificio, como segundo de Aito, Mollet, Joventut, Li-

cor 43, CAI y ahora Grupo Ifa.

CLINIC: ¿De qué te sientes más satisfecho cuando actúas como entrenador?

COMAS: Es difícil concretar una cosa porque realmente hay muchos detalles que me satisfacen. Por ejemplo, el trabajar ejercicios durante la semana para ver como se plasman luego en un partido. La culminación del trabajo es lo que más me motiva ya que en la vida del entrenador son las pequeñas cosas que realizas día a día las que dan alegría a tu trabajo. Un aspecto concreto que me atrae de mi labor es la dirección del equipo; es el aspecto técnico-táctico donde más participo.

CLINIC: Y de la vida, ¿qué más te satisface?

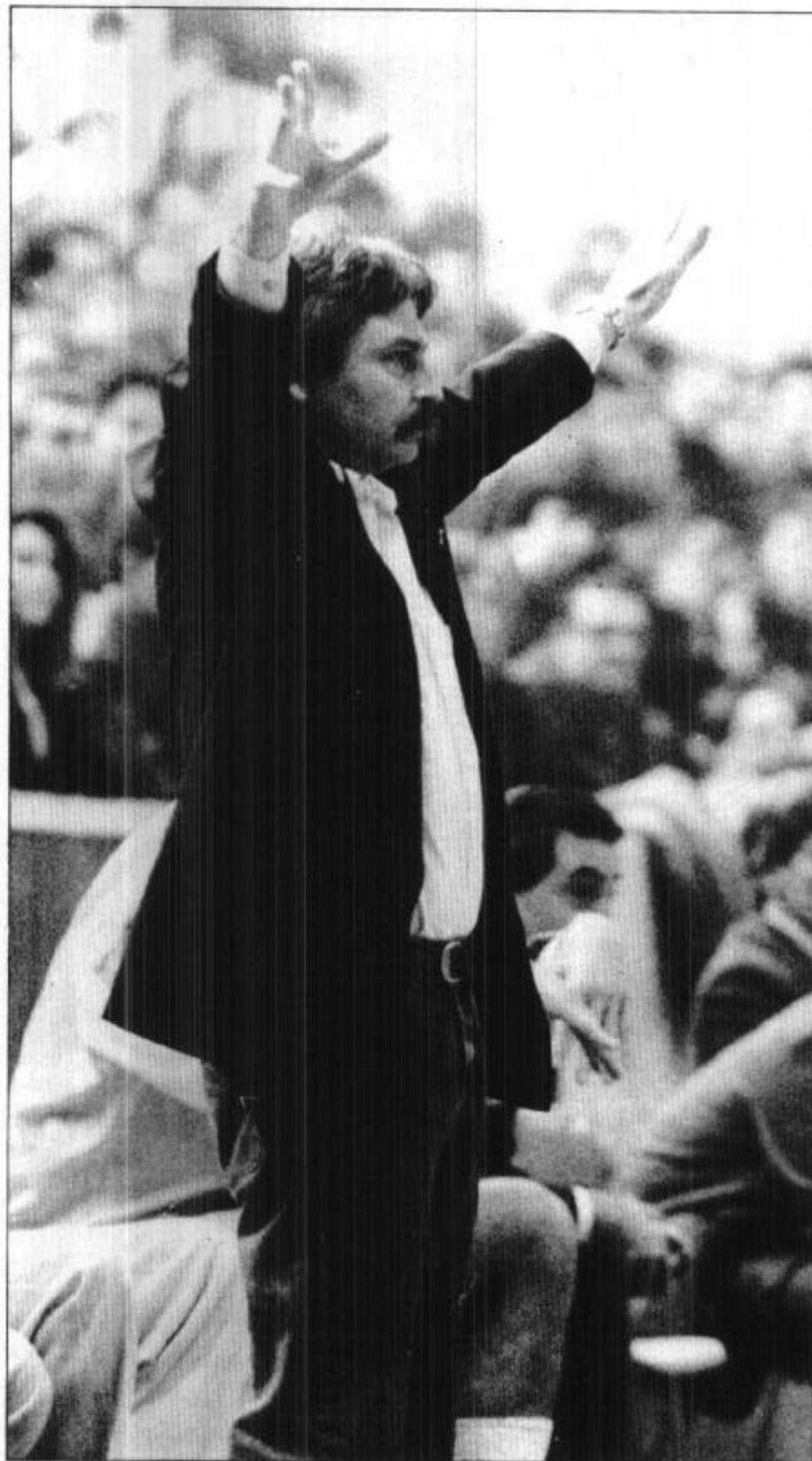
COMAS: De la vida me interesa que los objetivos o deseos que me fi-jo lleguen a realizarse. Procuro realizarme en las cosas que me gustan intentando mantener un respeto a la gente y alcanzar estos sueños o estos objetivos con mi trabajo. Cuando consigo esto, es cuando realmente me siento feliz, satisfecho.

CLINIC: ¿Tu mayor éxito como entrenador?

COMAS: El mayor éxito para mí es ser entrenador de élite sin haber sido un jugador de élite; el haber llegado siendo un desconocido en el mundo del baloncesto. Más que triunfos puntuales, pues, como podrían ser la Korac, mi mayor éxito ha sido llegar desde la nada.

CLINIC: ¿Y el éxito del que nadie se ha dado cuenta?

COMAS: Alberto Gasulla, maestro de maestros, comentó un día durante una charla *«jamás busques agradecimiento del jugador que tu has promocionado, que has ayudado a llegar»*. Esto lo comento porque la satisfacción más intensa que he probado, y de la cual no quiero que nadie me agradezca nada, ha sido cuando he apostado por alguien y el sueño que he montado en mi cabeza del futuro de este jugador, luego se convierte en realidad. Fue el caso, por ejemplo, de Andrés Jiménez, con el que estuve un año seguido haciendo tecnificación cuando llegó al Cotonificio. Al respecto, yo no pretendo que Andrés esté agradecido, porque para mí ya significó un éxito haber si-



do un elemento más para que este jugador haya llegado donde está; esto te provoca una satisfacción íntima que nadie conoce pero de la que tu disfrutas más que con ninguna otra. Podría ser también el caso de Jordi Villacampa o José Montero y varios jugadores más. Cuando me

paro a pensar en los jugadores que han pasado por mis manos, y en el trabajo que he hecho con ellos, esta sensación de haber realizado algo positivo es algo que me llena aunque, a lo mejor, nadie me lo reconozca.

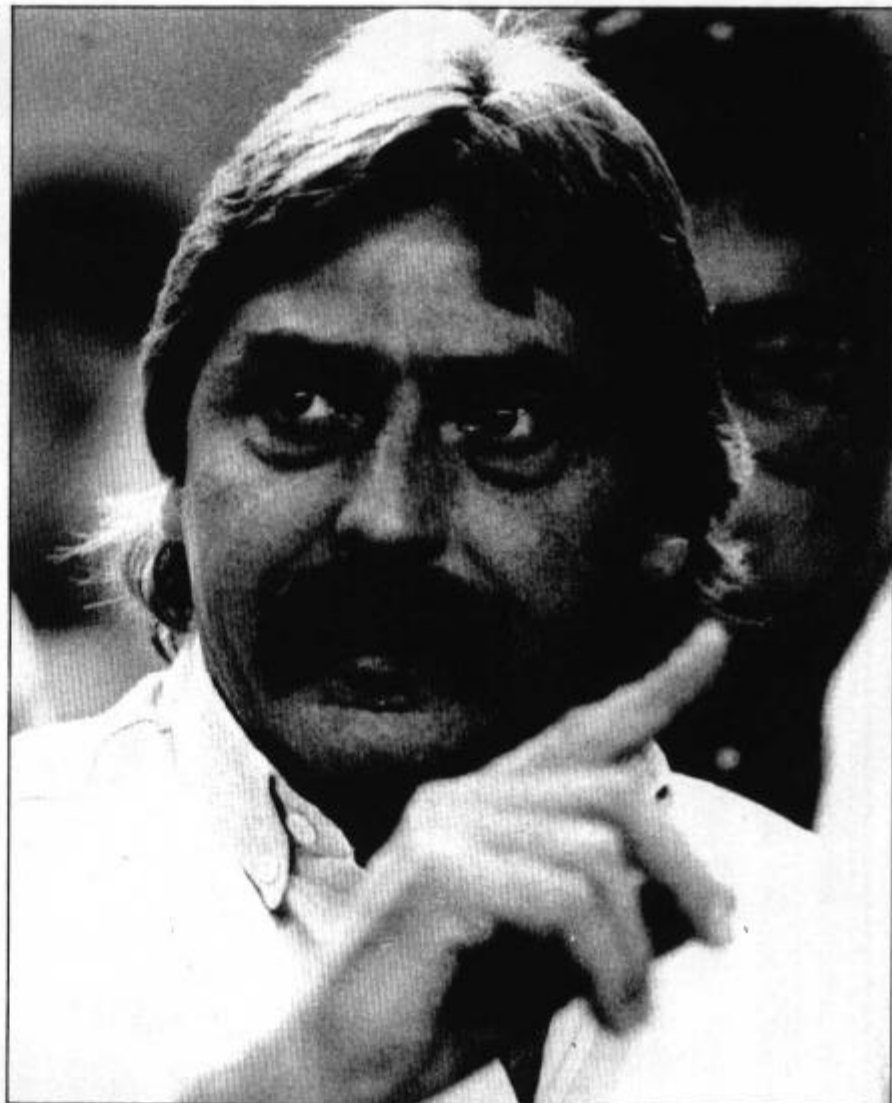
CLINIC: ¿Tu mayor decepción?

COMAS: La decepción más grande ha sido con la selección nacional junior. Fue aquel un año de desgracias. A priori era quizá la mejor selección que hemos tenido a nivel junior pero la mala suerte se cebó en nosotros con las lesiones de Santi Abad, Dani Pérez, Juanan Morales, Pedrera; fueron cayendo uno detrás de otro justamente cuando veía que íbamos a volver a España con la medalla de oro colgada del pecho. Pero la ilusión se fue haciendo añicos a medida que iban lesionándose los jugadores, y aún y todo tuvimos mala suerte ya que con Italia perdimos de sólo tres puntos y de ganar el partido nos hubiéramos metido para medalla.

Esta fue sin duda la mayor decepción. Las otras son decepciones puntuales: una derrota inesperada, un detalle, pero ahí en los juniors había puesto muchas horas de trabajo, toda la ilusión y me había mojado mucho para luego quedarme con un puñado de moscas.

CLINIC: Explicanos tu filosofía como entrenador.

COMAS: Tengo dos absolutamente diferentes. Una, hacer el baloncesto que te gusta y ello es posible sólo hasta la categoría junior; y la otra, la de ser un portador de hombres, que es el nivel de élite, de liga nacional, lugar donde tienes que ensamblar diferentes caracteres, diferentes potenciales para sacarle el mejor partido, en ocasiones aplicando ideas que no son las que a ti más te gustan, porque hay cosas que priman como son el resultado, la presión que rodea el equipo, los objetivos inmediatos, etc. En cambio cuando estás en una categoría de promoción puedes hacer más tu tipo de baloncesto. A mí, por ejemplo me encanta la defensa presionante, pero no la he podido hacer desde que he estado en el Basket Badalona. Mi ídolo en este aspecto era Dean Smith e incluso me apasiono con la filosofía de Smith en el sentido de que no importa que algo de lo que se haga uno se equivoque, mientras haga las cosas con fe, con ilusión. Este baloncesto es el que no puedes hacer ahora porque las circunstancias y las condicionantes te lo impiden. Por ello, mi filosofía más concreta es intentar en cada circunstancia hacer lo que hacemos lo



mejor posible, hacerlo bien hecho; no hacer muchas cosas mal, sino pocas bien realizadas.

CLINIC: ¿De qué te arrepientes en tu trayectoria como entrenador?

COMAS: Me arrepiento no haberme dedicado a ser solamente entrenador, sino a volcarme en los clubs como si hubieran sido cosa mía. A partir de la etapa de Zaragoza he dejado de actuar así.

CLINIC: Para ti, ¿cuál es la mejor virtud de un entrenador?

COMAS: No desfallecer, ser tenaz y sobre todo creer exactamente en lo que crees. Puedes escuchar sugerencias, variar algunas ideas tuyas si crees que ello es positivo, pero no utilizar la ley del péndulo constante, es decir no bailar cuando pierdes y ser firme cuando ganas. Tu debes tener una línea y seguirla cuando ganas y cuando pierdes; si como entrenador sigues esta norma, yo pienso que ello

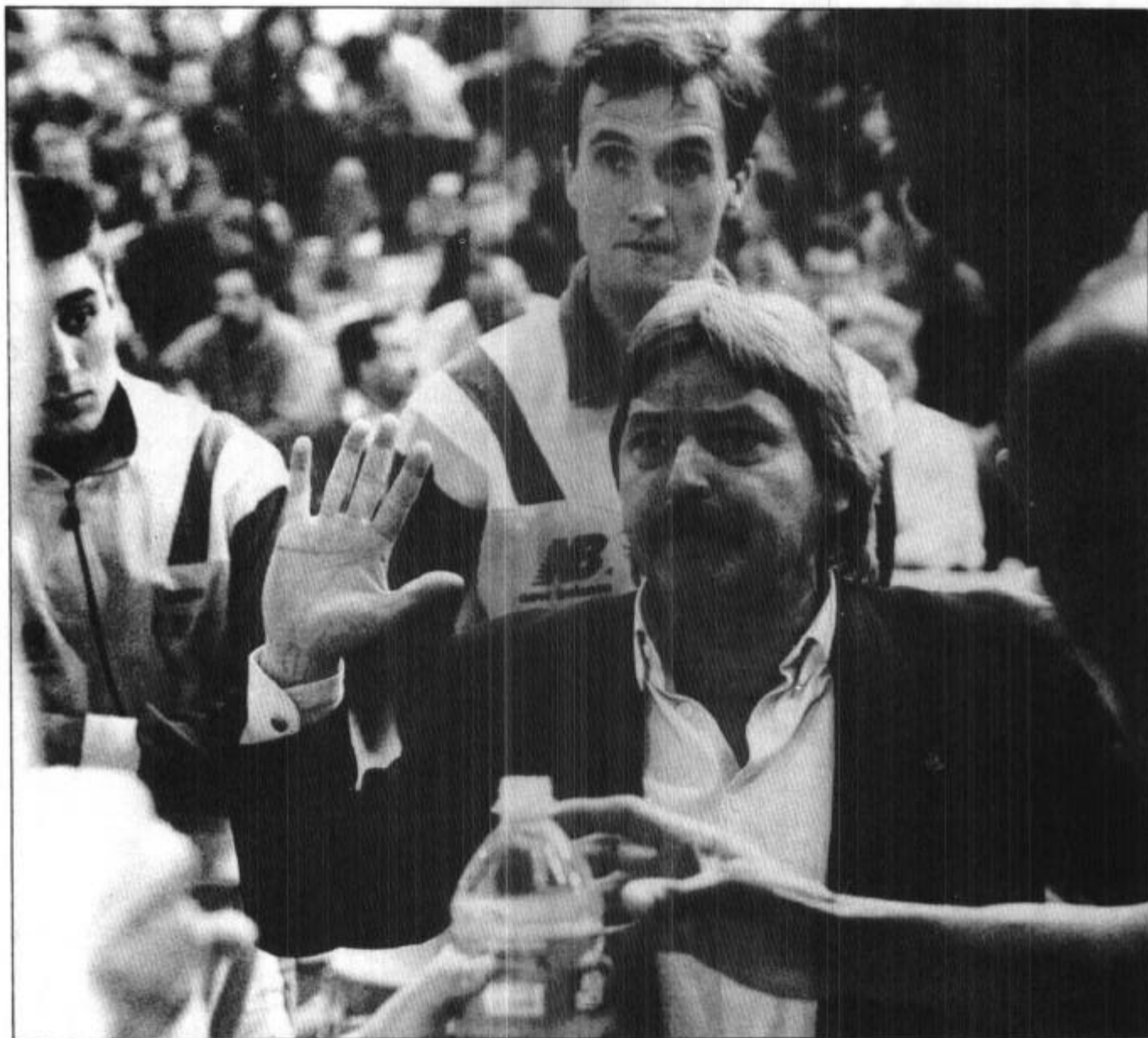
al final te lleva al éxito, porque las situaciones ambiguas las aprovechan para cavarte la fosa. Si a ti, entrenador, te ven fuerte en un momento difícil, difícilmente la gente acelera la situación.

CLINIC: ¿Qué tipo de jugadores te gustan?

COMAS: El jugador con carácter, que genere baloncesto, que lo sepa interpretar. El que sea capaz de asumir muchos datos, que sea receptivo, que puedas trabajar con él en un intercambio constante de ideas y opiniones, respetando la posición de cada uno, y sobre todo que tenga fe ciega consigo mismo; de los que yo digo de una sola línea: dónde tengo que llegar, por ahí, y ahí va. Es el tipo de jugador ganador.

CLINIC: El basket para ti es un medio o un fin.

COMAS: El basket es algo que me encanta, es como una droga, y me



gustaba más el baloncesto de antes, el que no estaba tan profesionalizado, el que te hacía llorar cuando perdías, y lo hacías por sentimiento y no porque pensabas, como ahora, en las connotaciones que puede suponer la derrota respecto al presupuesto del equipo, etc., etc. Esto que te digo, evidentemente, no tiene nada que ver con el baloncesto que yo he vivido, esto es otra historia en el que el medio y el fin se entremezclan sin definirse de una forma concreta.

CLINIC: Explícanos la famosa «teoría del conejo».

COMAS: (Se ríe). Esta teoría se basa en que, según que momentos, mi equipo no tenía el potencial suficiente para dar la cara contra equipos más fuertes; entonces pensaba que

para cazar un conejo, si llevo un palo, lo mejor es asestarle el golpe en el momento justo y en la parte exacta para dejarle atontado, porque si fallo se escapa. Esto lo llevas a un partido de baloncesto, y significa estar ahí controlando el resultado, trescinco abajo, intentas realizar un sobreesfuerzo defensivo y mental, colocarte uno o dos puntos arriba y poner al rival en dificultad, insinuarle el miedo y que los árbitros se queden desconcertados; a partir de ahí los nervios empiezan a aflorar, el equipo poderoso comienza a creer que puede perder y cuando intenta reaccionar a lo mejor ya ha perdido. Nuestra mejor «interpretación» la realizamos en la final de la Korac.

CLINIC: ¿Qué piensas del trabajo

que se realiza a través de las selecciones?

COMAS: Pienso que la Federación, y no me sirve el problema de que no hay presupuesto y el lloriqueo constante, no realiza una buena planificación. Si se realizara el trabajo pensando en objetivos, trabajando con proyección de futuro, se tendría que planificarlo todo de otra manera y no pensar exclusivamente en función de torneos y campeonatos de Europa. Esto creo que no se hace; algunos dicen por culpa de los clubs, pero yo pienso que el seleccionador si quiere, negociando con los clubs, puede tener dificultades pero al final consigue lo que quiere. A mí, por ejemplo, cuando estuve, no se me negó ningún jugador y ello que sí hubo

dificultades, pero hablando se entiende la gente. Esto es lo que falta; el trabajo de la Federación no se debe circunscribir sólo al momento de la competición, sino en un trabajo a lo largo de todo el año, en una relación estrecha con los clubs, haciendo entender que, sobre todo en las categorías inferiores, hay objetivos importantes de prestigio donde estos jugadores necesitan concentrarse para realizarlos. Todo esto creo que no se realiza o se lleva a cabo mínimamente. ACB y FEB está claramente enfrentadas, no hay relación ni coordinación. Luego haya el tema de la Selección absoluta, que es un tema aparte, un mundo aparte del que es mejor no opinar.

CLINIC: El entrenador ha pasado de ser un señor que se sentaba más o menos en los banquillos a dirigir los partidos, a ser un auténtico hombre público; ¿qué significa este cambio en la figura del entrenador?

COMAS: Yo creo que para conseguir esto hemos tenido mucho mérito. Como dices, el entrenador está ahí, es el último mono: lo importante es el jugador, el presidente. Yo creo que a lo largo de estos años ha habido gente, y lo digo a todos los niveles no sólo en la élite, que ha prestigiado el trabajo del entrenador y ha hecho que los directivos, los presidentes, los jugadores, se den cuenta que nuestra labor es algo importante, que hay estilos de entrenadores, que cada uno en sus características intenta hacerlo lo mejor posible, cosa que unos logran y otros menos, como en todos los aspectos de la vida; pero lo importante es que esta forma de actuar, de trabajar, ha permitido que con el tiempo la mayoría se de cuenta que un entrenador puede ser rentable para el club, a prescindir de su carácter, y que su imagen es importante para la imagen del mismo club. ¿Qué es bueno que el entrenador sea un hombre importante? Creo que sí. Con todos nuestros posibles defectos, siempre estamos ahí al pie del cañón y a los que trabajan seriamente se le reconoce su trabajo y ello es bueno. En este momento el tema de los entrenadores es más estable, ha mejorado todo; intentamos participar. Es bueno pues que la figura del entrenador se potencie sin quitarle méritos a los



demás.

CLINIC: ¿Por qué los tratos de los entrenadores con la prensa generalmente no son muy buenos?

COMAS: Yo tengo buenos tratos con toda la prensa, con una excepción, pero voy mejorando en este aspecto. Creo que los tratos con la prensa no son generalmente buenos porque el entrenador tiene poco encaje; nosotros muchas veces nos creemos el ombligo del mundo; no creemos que nos puedan criticar porque nunca nos equivocamos; nos molesta que nos digan que hemos hecho mal un cambio o cualquier otra cosa. Normalmente cuando tenemos una mala relación es porque nos han hecho una crítica agria, pero debemos saber que la crítica hay que saber recogerla y que no siempre nos van a poner bien; hay que estar a las duras y a las maduras y creo que es más importante que tu estés tranquilo contigo mismo sobre lo que has hecho, que pendiente de lo que un señor pueda pensar o dejar de pensar, respetando la opinión de todos. Al fin y al cabo pienso que el que conoce mejor que nadie a su equipo es el propio entrenador, y por lo tanto tampoco debe doler tanto si la crítica en ocasiones es excesiva; hay que tener en cuenta que no siempre el que la hace tiene todos los elementos a disposición para ponderar todos

los momentos y todas las situaciones.

CLINIC: ¿Pensas antes de hablar o al revés?

COMAS: Hablo con el corazón, incluso como entrenador. Si digo algo es porque estoy convencido de ello, no necesito darle muchas vueltas. Prefiero mojarme y decir, por ejemplo, que haremos cuarto, sin caer en la tentación de reflexionar y pensar: es mejor que me calle y diga otra cosa para pasar del apuro sin mojarme. Pero esto no lo puedo hacer, tengo que decir lo que creo sin ambigüedades. Con los jugadores hago lo mismo. Le digo lo que pienso y así sabré siempre donde está todo el mundo. La gente me tiene que venir de cara o por la espalda, así es mucho más fácil relacionarse. Por ello creo que es bueno decir lo que piensas; además te da la ventaja que llega un momento en que no tienes temor de decir lo que piensas, y lo que sea, será.

CLINIC: ¿Dónde quieres llegar como entrenador?

COMAS: Quiero ser campeón de liga. El mérito a la regularidad es lo que más me atrae y es actualmente mi objetivo número uno.

CLINIC: ¿Qué te sugiere la Asociación de Entrenadores?

COMAS: Es algo importante. Se pueden hacer muchas cosas y muchas se están realizando. Es evidente que la Asociación no tiene que ser algo que te manda un seguro y que organiza un clinic puntual, algo tan impersonal a lo que si quieres te apuntas y si no, lo dejas. La Asociación creo que debe ser una realiza-





dora de inquietudes; inquietudes que tiene por ejemplo el comité profesional (con todo lo que ello implica), y los logros que vayan a parar a todos los entrenadores; que haya becas, que se generen apuntes, que haya intercambio de información. La Asociación tiene que ser una inversión de futuro para aquellos entrenadores jóvenes que a lo mejor no pueden llegar porque no tienen los medios pero sí tienen la calidad para llegar. Ahí tenemos que dirigir nuestros objetivos y nuestra labor. La Asociación es un colegio de gente que tenga la misma inquietud y cuanto mejor sea nuestro nivel tanto mejor va a ser nuestro baloncesto y todo el tinglado que gira alrededor. Tenemos que ser más inquietos, no conformarnos, participar, buscar recursos, porque sin dinero no se puede hacer nada.

CLINIC: ¿Crees que existe unidad entre unos entrenadores que realizan un trabajo que en este mundo del baloncesto quizá es el más solitario?

COMAS: El entrenador es lo más egoísta del mundo y los que lean esto

saben que en un momento determinado yo me desencanté de la poca solidaridad que hay entre nosotros. Yo soy tan solidario que al entrenador que sustituye a uno que se han cargado, ni le saludo. Podrás pensar: tu eres una bestia, pero soy así, me sale de dentro. Entre nosotros hay de todo, gente con mucha ambición, que quie-



re llegar al precio que sea, que está pululando por ahí para coger lo que salga, y esto a mí no me gusta. Creo que tendría que ser mucho más fácil, que la gente tuviera cauces para llegar demostrando lo que sabe y no por medrar o cosas similares.

Es evidentemente que cuando estamos en competición somos los más egocentristas del mundo, no tenemos tiempo de nada, ni para hablar con un compañero; además todos tenemos un gran defecto: pensamos que somos más listos que el otro. De todas formas vamos mejorando porque la gente se está dando cuenta de cual es la situación real, pero me gustaría que fuéramos otro tipo de colectivo, mucho más humano, con más relaciones, no hablar de gente sin conocerla, no opinar sobre lo que no sabemos. La Asociación en este aspecto tiene mucho que ver, incluso puede facilitar correspondencia entre la gente para que se relacione; fomentar el intercambio llamesmosle cultural del baloncesto, porque de todos se aprende.



Barcelona Plaza Hotel

Plaza España, 6-8

Tel. (93) 426 26 00 • Fax (93) 426 04 00
08014 • Barcelona



Hoteles
CATALONIA
Buenos Hoteles

CENTRAL DE RESERVAS: 900/30 10 78

Osona, 4 bajos • Tel. (93) 418 48 18 • Fax (93) 418 51 57 • Télex 98718 APHO-E
Internet: <http://www.hoteles-catalonia.es> • E-MAIL: cataloni@nexus.es



Winterthur
Salud



**Cuidamos de su salud,
toda su vida**

winterthur
salud

Tan exigentes como usted