

20 ANIVERSARIO

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año XXI · **Núm. 80** · 2008
DIFUSION GRATUITA PARA LOS SOCIOS

MANEL COMAS,
la pasión por
un deporte

**Conceptos
defensivos
básicos**

**Relación
juego
exterior-
interior**

**Ejercicios de
tiro del pívot**

**Metodología del
entrenamiento en
la etapa de iniciación**

**Defensa del
poste alto**



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

Edita

A.E.E.B.

PresidenteJuan M^a Gavaldá Robert**Director**

Juan Pedro Rodríguez

Coordinación técnica

Franco Pinotti

Secretaría

Almudena Villar

Archivos técnicos

Francisco J. Aguilar, Pep Abasolo

Fotos

Revista Gigantes/Archivo ACB/Euroleague/José Fernández Mariñas/FBM/CDB Sevilla

Han colaborado en este número

Dusko Ivanovic, Moncho Monsalve, Zeljko Obradovic, Sergio Scariolo, Luis Casimiro, Delfín Galiano, Daniel Hierrezuelo, Javier Arredondo, Antonio "Chiqui" Barros, Alejandro Vaquera, Paco Torres.

A.E.E.B.

Redacción y Publicidad:

Fernán González, 18 - bajos dcha • 28009 MADRID
Tels: 91 575 35 65 - 91 575 21 81 • Fax 91 577 50 73

E-mail: aeeb@aeeb.es • www.aeeb.es

Distribución

Gratuita a todos los socios

Impresión

Comgrafic, S.A.

Maquetación

Pilar Cerrillo

Depósito legal: M-26999-1988

ISSN: 0214-2635

(c) 2008 A.E.E.B. Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.



editorial

[Juan M^a Gavaldá
Presidente AEEB]

La responsabilidad social

Con este nº 80 de nuestra revista CLINIC, se cumplen 20 años de su publicación. Todo un esfuerzo y sobre todo una gran responsabi-

dad para mejorar la calidad de los contenidos. Los entrenadores estamos acostumbrados a vivir con responsabilidad nuestra vocación. Incluso la responsabilidad social. Y de esta quiero hablaros.

Durante este verano se dio a conocer un informe sobre los hábitos deportivos de los jóvenes y adolescentes de nuestro país. Entre los datos que contenía dicho informe había uno que llamaba la atención por el impacto negativo que tenía: la gran cantidad de adolescentes, entre 13 y 15 años, que deciden abandonar la práctica deportiva.

Esta noticia me hizo pensar muy a fondo en ello y recordar conversaciones con entrenadores, especialmente aquellos denominados "de toda la vida", en los que la voluntad de ser formadores prevalece por encima de la de ser competidores. Estaban, están y estarán plenamente convencidos que las corrientes sociales tan competitivas llevadas al deporte sin estabilidad ni control producen efectos absolutamente opuestos a los que la práctica deportiva persigue. No hay transmisión de valores y sí inercias negativas. Vamos mal.

Es evidente que los centros deportivos siguen modelos que la competición va marcando, con una intención máxima: ganar al rival, el partido, la liga, el torneo,... Para ello se entrena, se exige, se cuestiona, se ofende, se frustra,...

¿Dónde queda el pasárselo bien, el divertirse, el desarrollar nuestro cuerpo, el hacer amigos, incluso con los rivales?. No, todo esto no se contempla en el modelo establecido... salvo que sea ganando siempre. Vamos mal.

Los mensajes que se están enviando tienen que ver con intentar ser los mejores, con espejos determinados, únicos y difíciles de reproducir, incluso esperando llegar a ser profesionales algún día. Por el camino se dejan abandonadas horas para estudiar, de formación, de relacionarse, de diversión.

Todos sabemos lo que acaba pasando. No pueden ser los mejores, ni lo serán. No se ganarán la vida millonariamente con el deporte. Un disgusto. ¡Qué desilusión!. Vaya rollo seguir dedicándole tiempo a los entrenamientos, a los partidos, a las derrotas. ¡Mejor dejarlo!.

Y lo dejan. Fracados y sobre todo resentidos con el deporte. Vamos realmente mal.

Sin embargo estoy plenamente convencido que nuestra responsabilidad como entrenadores nos lleva a reflexionar, reaccionar y corregir esta inercia negativa que en el informe se anunciaba.

Os invito a que reflexionéis sobre vuestros modelos y que mostremos que los entrenadores estamos realmente implicados en ayudar a mejorar los hábitos de nuestra juventud. Somos auténticos protagonistas en la educación y formación de nuestros jugadores y no podemos rehusar esta responsabilidad. Vayamos bien. □

sumario

- 4 **Conceptos defensivos básicos**
por Dusko Ivanovic
- 8 **Ejercicios de tiro del pivot**
por Moncho Monsalve
- 12 **Técnica de entrenamiento**
por Zeljko Obradovic
- 14 **Defensa del poste alto**
por Sergio Scariolo
- 17 **Relación juego exterior-interior**
por Luis Casimiro
- 22 **La patología por sobrecarga y el entrenamiento**
por Dr. Delfin Galiano
- 28 **Actividades AEEB**
- 32 **Reflexiones**
por Daniel Hierrezuelo
- 34 **Selección Infantil: competir sin dejar de formar**
por Javier Arredondo
- 38 **Metodología del entrenamiento en la etapa de iniciación: una experiencia práctica**
por Antonio "Chiqui" Barros
- 42 **Control del estado de forma de los jugadores en baloncesto de alto nivel**
por Alejandro Vaquera
- 46 **Manel Comas, la pasión por un deporte**
por Paco Torres



Dusko
Ivanovic

Entrenador del Tau. Tras una dilatada e importante trayectoria como jugador, empezó a entrenar en el 93/94 al Friburgo como segundo entrenador, y al año siguiente ocupó el mismo cargo en Girona. Volvió a Suiza para ganar tres ligas consecutivas como entrenador jefe. El 99/2000 fue su eclosión al ganar de una tajada, al frente del Limoges, la liga y la copa francesa, y la Korac. La temporada siguiente comenzó una larga etapa al frente del Tau consiguiendo el título de Liga y la Copa del Rey en la temporada 2001/02, y la Copa también en el 03/04. Además de ello, en dos ocasiones alcanzó el subcampeonato en la Euroleague. Ha sido mejor entrenador del año de la AEEB en la temporada 01/02. Ha ganado la copa del Rey 2007 al frente del Barcelona.

Fotos: ACB.COM

Conceptos defensivos básicos

Bajo mi criterio, la defensa individual es la defensa principal ya que concede menos espacios para un tiro que la defensa en zona o la defensa mixta, y sobre todo porque creo mucho en la responsabilidad individual.

Los aspectos principales a considerar son:

Agresividad: lo que requiere tanto de un buen trabajo físico como mental.

Defensa al jugador con balón: *diagrama 1*. Le atacamos para que no piense ni organice –así ayudaremos a los otros cuatro defensores-. Nos colocamos entre el balón y el aro.

No le concedemos un lado, sino que nos colocamos casi en paralelo con el atacante. Estamos siempre pendientes del balón y lo atacamos con las manos. Ponemos abajo la mano contraria del bote para defender el cambio por delante, que es el más rápido. A veces se puede meter la mano al balón, pero sin desequilibrarse, porque lo principal es mantener siempre la posición defensiva cara a cara.

Cuando el jugador con balón da un pase –primer pase en el lado fuerte-, *diagrama 2*, damos un paso hacia el



balón y defendemos la línea de pase de manera agresiva. En esta situación, el defensor debe separarse ligeramente del atacante en el momento en que éste corta para evitar la falta por un contacto incorrecto. Cuando hay un corte, lo seguimos cambiando de

mano – como más me gusta o de cara al balón.

Mantenemos la misma distancia al balón y sólo hay contacto si el atacante va hacia el aro.

Cuando paramos al jugador con balón, no nos levantamos, sino que permanece-

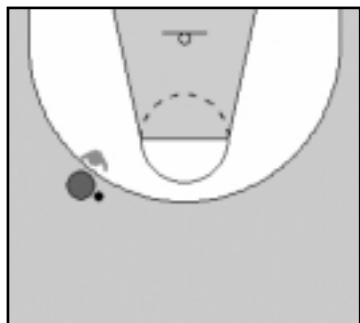


DIAGRAMA 1

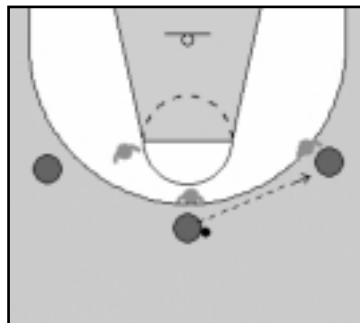


DIAGRAMA 2

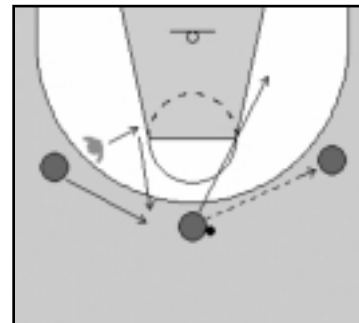


DIAGRAMA 3

mos flexionados y encarados al atacante, mientras en el lado débil, *diagrama 3*, el defensor abre ángulo de visión pero si su atacante va hacia el balón, vuelve a anticiparle.

Pido a mis jugadores que se muestren agresivos, y si no llegan a robar el pase siempre tienen que estar defendiendo uno contra uno. No deben conceder la puerta atrás. Les exijo "DESEO" (ganas) para defender.

Para trabajar todo estos conceptos suelo utilizar un juego de 3c3 abiertos, pasar y cortar.

En la defensa de un *tirador que recibe un bloqueo indirecto*, el defensor le da al atacante una única opción de salida para que el equipo tenga claro cómo debe defender, *diagrama 4*. El defensor se sitúa detrás del tirador y le persigue, *diagrama 5*, y nunca se queda en el bloqueo, de manera que cuando



el tirador se abre y encara para tirar, nunca está solo.

En cuanto el defensor pase el bloqueo deja de seguir la estela del tirador y pasa a adoptar la posición defensiva inicial.

Si el atacante rodea el bloqueo, *diagrama 6*, hay cambio automático. El defensor del

atacante que pone el bloqueo está en línea con el balón.

Si conseguimos defender al balón de la forma que hemos explicado, no será necesaria la ayuda de los defensores que están a un pase del balón, *diagrama 7*. Por ello es fundamental que el defensor con balón sea

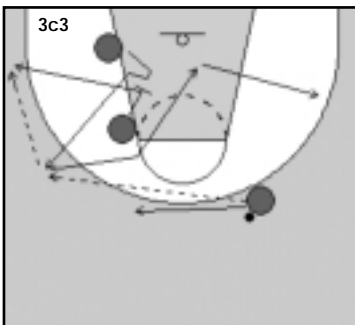


DIAGRAMA 4

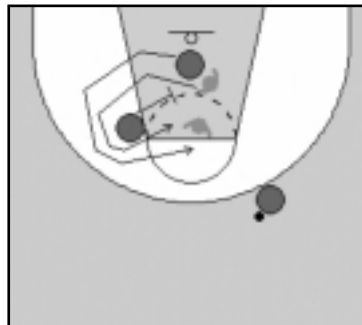


DIAGRAMA 6

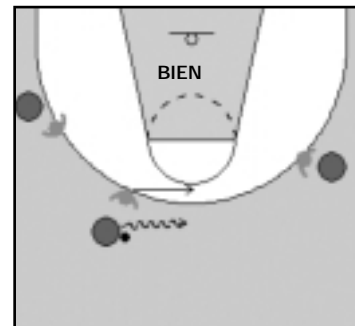


DIAGRAMA 8

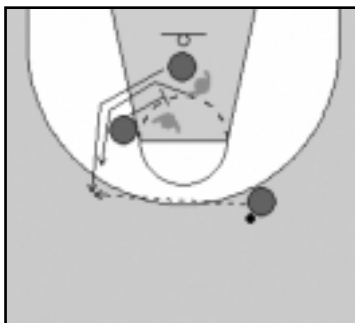


DIAGRAMA 5

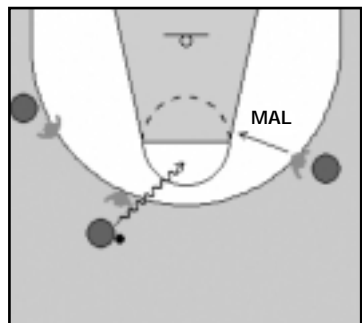


DIAGRAMA 7

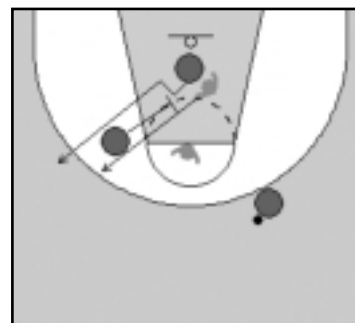


DIAGRAMA 9

como una barrera para el botador, *diagrama 8*.

Si defendemos a un *jugador que no tira*, pasamos el bloqueo entre el defensor y el bloqueador, *diagrama 9*.

En la *defensa del poste bajo*, salvo que hablemos de un jugador muy poco ofensivo o nuestro defensor sea muy bueno –en estos casos defenderíamos por detrás–, al pívot lo defendemos por delante y le empujamos con el cuerpo.

Si el poste está en el lado débil y cambia el balón de lado, tendremos que meter la pierna –derecha en este caso– antes de perder la posición, *diagrama 10*.

Si el pívot sube al poste alto, lo defende-



mos como en cualquier otro pase y el exterior del lado débil se hunde para ayudar.

Si el atacante recibe en el poste bajo, *diagrama 12*, y se trata de un jugador muy bueno podemos hacer 2c1 desde arriba o por el fondo.

En caso de “lob pass” el 2c1 es automático –con los brazos abiertos y buscando el contacto–. En el lado contrario baja-

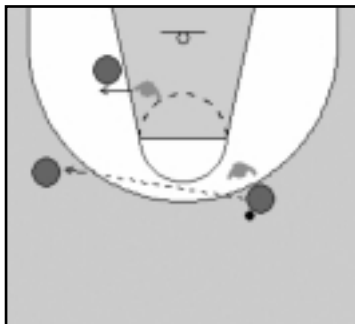


DIAGRAMA 10

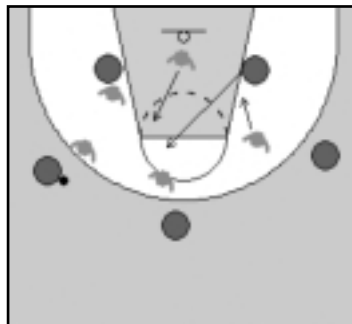


DIAGRAMA 11

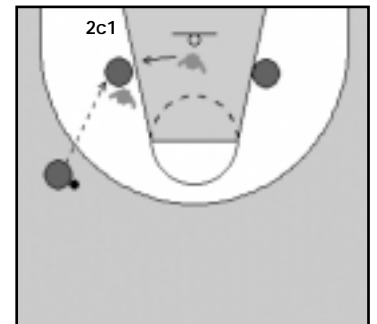


DIAGRAMA 12

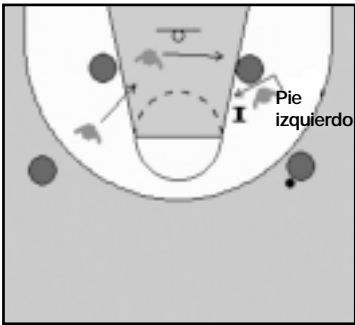


DIAGRAMA 13

mos para ayudar, *diagrama 13* y *14*. Si el poste se abre botando, recuperamos.

En la *defensa del pick and roll*, intentamos forzar que el balón coja el bloqueo y no salga por el lado contrario, *diagrama 15*.

El defensor del poste cierra el lado del bloqueo. Hay que comunicarse. Acaba siendo un 2c1 hasta que el jugador suelta el balón, *diagrama 16*, lo que provocaría la recuperación del poste del lado contrario. La continuación del bloqueo la defienden las ayudas.

El 2c1 se hace con un poco de espacio si el jugador con balón puede botar, y con contacto si agotó el bote.

Si trabajamos con el botador como se ha explicado inicialmente, estaremos bien colocados para defender el pick and roll.

Estas normas defensivas básica podrían cambiar en función del scout del equipo contrario. □

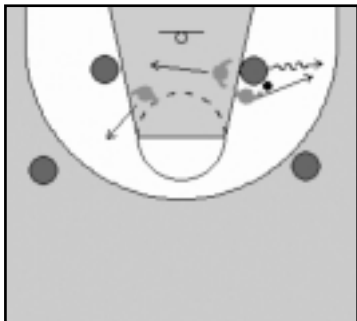


DIAGRAMA 14

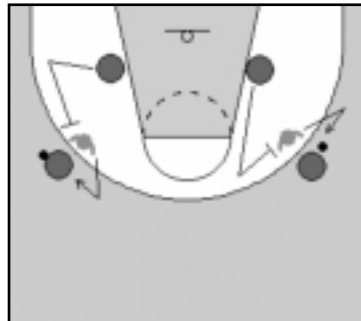


DIAGRAMA 15

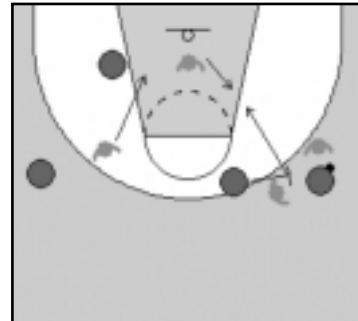


DIAGRAMA 16



Moncho Monsalve

Entrenador Selección Nacional de Brasil. Fue jugador del Real Madrid y de la Selección Española. Inició su carrera como entrenador en 1972 en Mataró. Entre otros, ha entrenado al Español de Barcelona, CAI Zaragoza, Málaga, Náutico Tenerife, Valladolid, Cantabria en la liga española, y las selecciones absolutas de Marruecos, República Dominicana y Suiza. Es comentarista televisivo y uno de los mejores conferenciantes en charlas técnicas y clinics para entrenadores. Colaborador, en distintas vertientes técnicas, con la FEB.

Fotos: ACB.COM

Ejercicios de tiro del pívot

La metodología con el pívot tiene que seguir determinadas pautas como son:

- Tener paciencia.
- Ser positivos.
- Trabajar cada día.
- Tener un programa físico.
- Construir el ataque a través del pívot y su integración.

Las claves para conseguirlo son:

- Preparar a los jugadores de perímetro para que sepan jugar con los jugadores altos.
- Mostrar y convencer de la importancia de los pívots.
- Enseñar con progresión.
- Darles entrada con tacto



posición del defensor y cogiendo el balón "con los ojos".

- El pase.
- El tiro.
- Los movimientos.
- El bloqueo.
- El rebote y el primer pase.

Para optimizar el trabajo con los pívots, realizamos los ejercicios con solo seis jugadores en cada canasta.

En el primer ejercicio, *diagrama 1*, trabajamos por parejas con dos balones. Hacemos lanzamientos empezando más cercanos al tiro libre y posteriormente acercándonos a la línea de tres.

En el siguiente ejercicio, *diagrama 2*, con la misma mecánica que el anterior pero jugando más abierto. En lugar de tirar, cambiamos el balón de lado para que se tire desde el poste bajo del lado contrario.

En el *diagrama 3*, trabajamos el bote con la mano izquierda para, tras un pase al compañero, cortar para acabar con una bandeja. Igual en el lado contrario.

En el siguiente ejercicio,

y en función del equipo y de sus objetivos. No romper el equilibrio del equipo.

La forma de conseguir nuestros objetivos es mediante ejercicios específicos en su desarrollo.

Aspectos importantes sobre los que hay que trabajar para mejorar los fundamentos del pívot:

- La posición.
- El blanco.
- La recepción. Viendo la

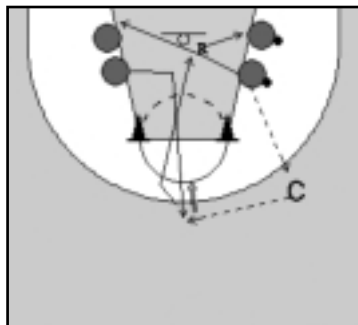


DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2

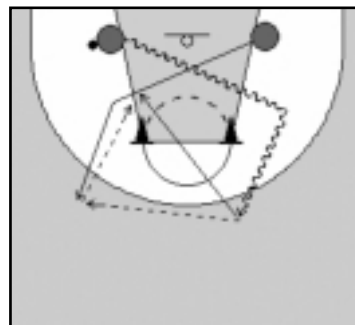


DIAGRAMA 3

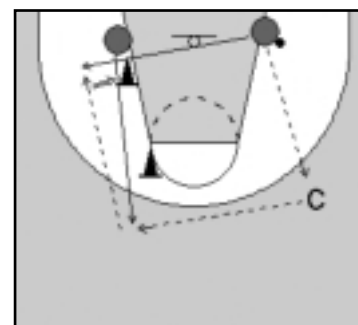


DIAGRAMA 4





TIEMPO DE MAGIA



Patrocinadores oficiales ACB

¡No te pierdas la magia de la ACB en televisión!

Sábados
a las 20h.

2

Domingos
a las 12:30h.



diagrama 4, seguimos la misma dinámica de cambiar el balón de lado para un tiro desde el lado contrario, pero realizándolo a través de pases. También trabajamos por ambos lados.

Ahora trabajamos con "alternancia", diagrama 5. Diagonal sobre un bloqueo imaginario. El poste fija al defensor con el bote en el centro y juega con reverso hacia el fondo. Y el otro pivot, al revés: fija el fondo y se va por el centro, para finalizar ambos con un tiro en suspensión.

Posteriormente, diagrama 6, realizamos el ejercicio con defensores. En la rotación, los que atacan pasan a defender.

Ahora pasamos a trabajar con grupos de tres jugadores



el poste alto-. Trabajar por los dos lados.

El siguiente es un ejercicio que pueden hacer todos los jugadores, grandes y pequeños. Giro dorsal para sellar al defensor, cambio de ritmo, tras finta, para recibir y tirar en suspensión, diagrama 8. A todos los ejercicios se les puede poner defensa para que sean situaciones de juego más reales.

La progresión en la metodología nos hace introducir los bloqueos. Al principio son situaciones imaginarias porque trabaja-

mos sin defensores ni compañeros que bloquean. En el diagrama 9, el jugador empieza de espaldas al aro, va a bloquear y sube al poste alto para recibir y tirar. Ejercicio

con dos balones, diagrama 7. El que pasa va a por el rebote. Los pasadores están por fuera de la línea de tres puntos. Se hacen dos tiros consecutivos -en el poste bajo y en

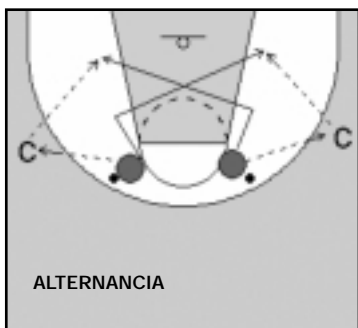


DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 7

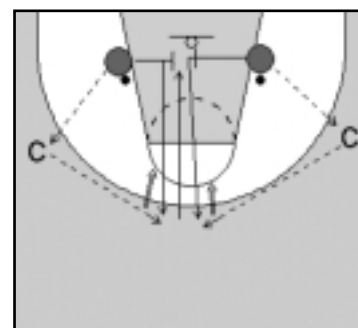


DIAGRAMA 9

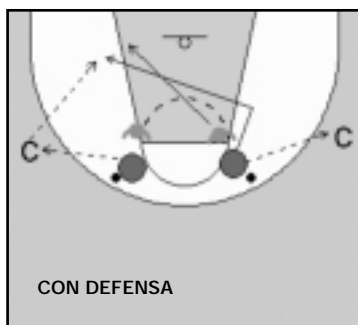


DIAGRAMA 6

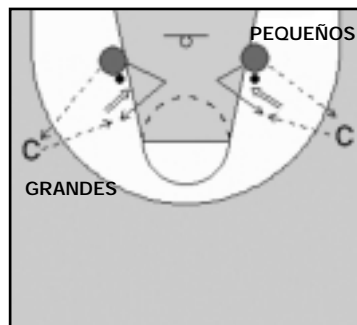


DIAGRAMA 8

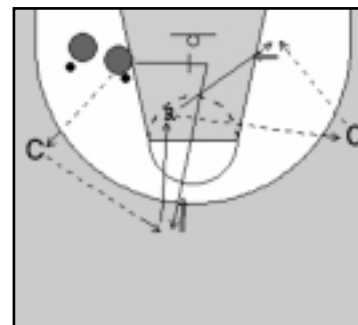


DIAGRAMA 10

alternos. El que coge su rebote hace de bloqueador.

Ahora introducimos dos movimientos seguidos con un bloqueo y un corte, *diagrama 10*. El pivót bloquea y se abre para tirar; a continuación va al rebote, pasa al lado contrario y corta al poste bajo para recibir de nuevo y tirar.

Pasamos al uno contra uno (1c1), *diagrama 11*. El que pasa para cambiar el balón de lado va a defender al corte del pivót. Rotación de los tres jugadores.

Un juego habitual es el pick and roll, o sea el 2c2 con bloqueo y distintas continuaciones, generalmente entre un jugador interior y otro exterior, *diagrama 12*. A partir de aquí nos



pase en la continuación o devuelva el balón a (4) para que lo entre al pivót que ha cortado.

Finalmente trabajamos la capacidad de entenderse entre los jugadores que juegan exterior y los que juegan interior a través de situaciones similares a las reales de juego. En el *diagrama 14*, desde el poste alto los dos pivots fintan y cortan al lado contrario de cada uno, para que reciban un balón interior. A continuación, *diagrama 15*, bloqueo

podemos montar diversos ejercicios como el siguiente, *diagrama 13*. Bloqueo directo y el exterior, tras dos bote, puede tirar. La variante es que en lugar de tirar de un

indirecto y continuación para un tiro desde el poste alto, o para cambiar el balón de lado, *diagrama 16*, y jugar lo mismo o las variantes que queramos ensayar. □

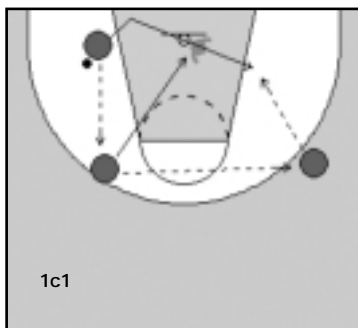


DIAGRAMA 11

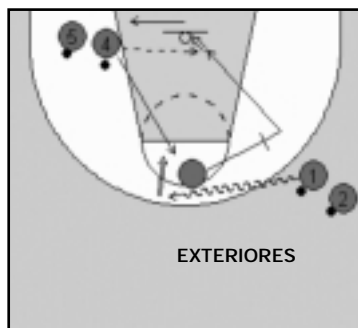


DIAGRAMA 13

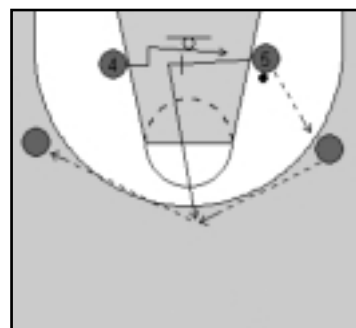


DIAGRAMA 15



DIAGRAMA 12

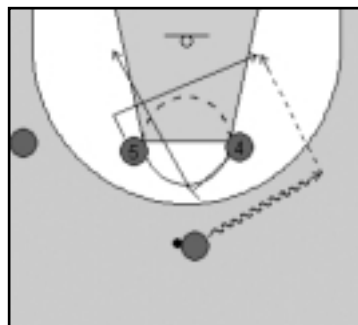


DIAGRAMA 14

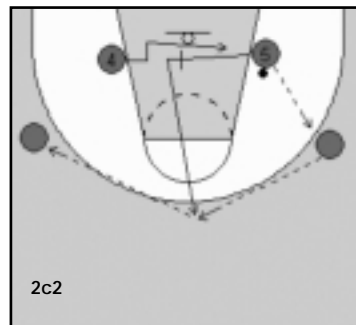


DIAGRAMA 16

Técnica de entrenamiento



[Zeljko Obradovic]

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

Fotos: ACB.COM

Para hacer un buen trabajo en los entrenamientos es indispensable que el nivel de **concentración** sea de un 100%. A partir de esta premisa construimos unas pautas de trabajo en las que uno de los aspectos principales es el perfecto acondicionamiento de los jugadores a los entrenamientos a través de unos ejercicios que realizamos en la primera parte de cada sesión.

Entiendo que para hacer cosas complicadas, primero debemos hacer bien las más sencillas.

Antes de estirar podemos realizar cualquiera de los siguientes ejercicios.

♦ Contraataque de dos normal en oleadas, *diagrama 1*. Acabar con una bandeja. Les pido cosas sencillas - meterlas todas, no hacer



pasos, mirar el aro - pero soy inflexible en su cumplimiento y los castigo con un suplemento de carreras si no cumplen con lo que les pido. Vamos progresivamente aumentando el ritmo y añadiendo más cosas. Les puedo pedir todo tipo de pases

durante el contraataque y los jugadores deben hacer exactamente lo que les pido así les fuerzo a estar constantemente concentrados.

♦ Podemos también hacer otro contraataque de dos. Paso y corro por detrás del balón, que cambia de calle con bote. Si utilizamos este ejercicio como el último antes de estirar, el ritmo será más alto.

♦ También utilizamos un contraataque de dos con tres pases directos - de pecho - hasta meter diez

canastas seguidas. Si alguien falla volvemos a empezar. También lo hacemos con dos pases.

♦ Contraataque de tres, *diagrama 2*. El jugador de la calle central se acerca a las bandas a buscar el pase de vuelta. Este jugador de la calle central, en la que pasan todos los jugadores, tanto exteriores como interiores, puede pararse un instante botando antes de dar el pase definitivo. Completo este ejercicio incluyendo como finalizaciones del contraataque

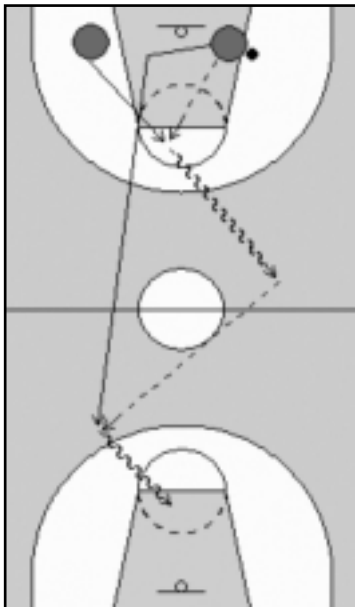


DIAGRAMA 1

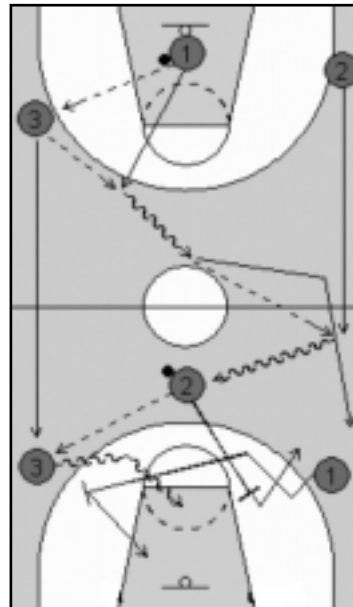


DIAGRAMA 2

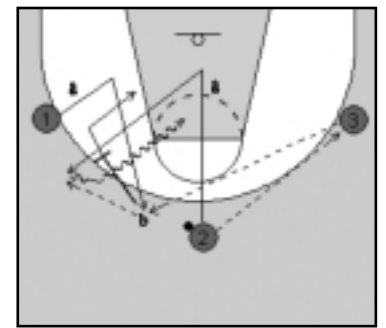


DIAGRAMA 3

► algunos movimientos de ataque relacionados con nuestros sistemas. Por ejemplo, en el *diagrama 3*, fintamos los cortes para intercambiar posiciones y luego el jugador central (1) realiza un bloqueo indirecto para que (2) tire. En el *diagrama 4* realizamos un corte sobre el bloqueo en el poste bajo y el siguiente bloqueo de abajo a arriba para buscar distintas finalizaciones como la del *diagrama 5*, con un pick and roll y continuación. Les exijo que cuiden todos los detalles.

♦ Con cuatro esquinas en medio campo, *diagrama 6*, efectuamos una rueda de pases y entradas. El objetivo es ir donde paso. Hay que conseguir un número de canastas seguidas predeterminado. Vamos variando el tipo de pases. Utilizo este ejercicio para aumentar el nivel de concentración.

♦ Después de cualquiera de estos ejercicios suelo hacer

un juego que hace todo el mundo desde niños pero que es divertido también para jugadores formados ya que les obliga a correr mientras se persiguen. Utilizamos varios balones y los jugadores con balón se lo pasan para no ser cazados por los que les toca perseguir.

♦ Finalmente podemos jugar un 5c5 - grandes contra pequeños, por ejemplo, y les ponemos reglas: prohibido botar y dar pases bombeados, todos los atacantes tienen que estar en campo de ataque para que la canasta valga, etc.

Después de estirar utilizamos otra serie de ejercicios al estilo de los siguientes.

► Salida de contraataque de tres, *diagrama 7*, y finalizamos como antes.

♦ A continuación jugamos un dos contra uno, más uno: "2c1+1". Se juega en todo el campo y sin bote. El defensor trata de contener el ataque hasta que llega su compañero

y se convierte en 2c2. En el 2c2 no se puede estar parado nunca. Hay que pasar y moverse, jugar con fintas, cerrar el rebote etc. Después jugamos permitiendo el bote.

♦ La progresión es realizar un "3c2+1", *diagrama 9*. Misma dinámica del ejercicio anterior. Si no hay ventaja para anotar, evitar perder el balón para llegar a jugar 3c3. Primero lo jugamos sin bote y luego con bote.

El objetivo principal de todos estos ejercicios, además del perfeccionamiento técnico, es conseguir que los jugadores estén concentrados muy rápido porque, en un partido, cuando salen del banquillo no tienen mucho tiempo para hacerlo y si se acostumbran a ir al máximo desde el primer segundo, mucho mejor para el equipo.

Es importante también que los ejercicios propuestos vayan aumentando progresivamente en intensidad. □

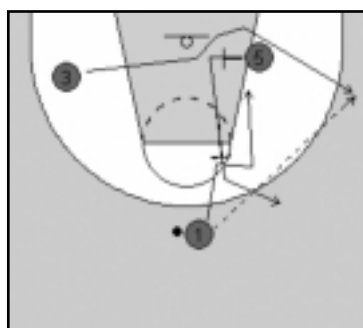


DIAGRAMA 4

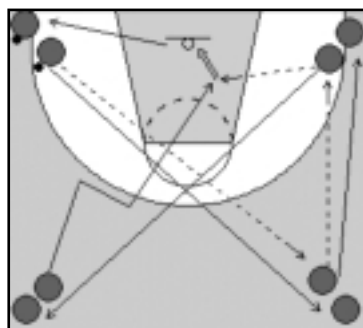


DIAGRAMA 6

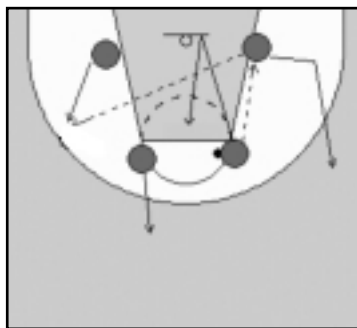


DIAGRAMA 8

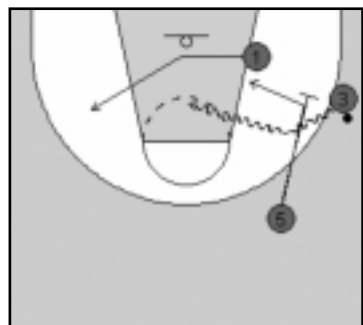


DIAGRAMA 5

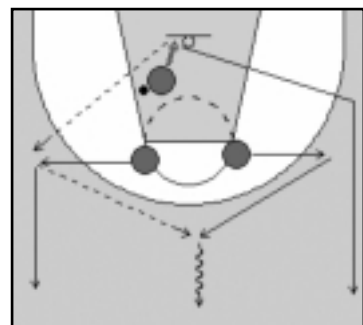


DIAGRAMA 7

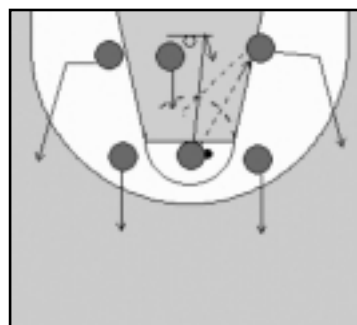


DIAGRAMA 9

Defensa del poste alto



[Sergio Scariolo]

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

Fotos: ACB.COM

El poste alto es la clave del baloncesto moderno. Hoy en día un jugador interior debe ser capaz de jugar lejos del aro, y si sabe jugar dentro y fuera de la pintura, todavía mejor. La evolución de las normas hacia posesiones más cortas también ha ayudado en este sentido. Por todo ello la defensa del poste alto es muy importante.

Es fundamental la velocidad del defensor y su capacidad para desplazarse lateralmente, especialmente en los cortes fuera/dentro. A menudo el defensor del poste alto llega tarde a defender porque previamente ha realizado alguna ayuda o porque no está bien posicionado.

Tenemos que tener siempre en cuenta que el ataque obligará al defensor del poste alto a realizar algún tipo de acción defensiva antes de que su rival reciba. Por ello hay que seleccionar cuidadosamente las ayudas que queremos que haga nuestro defensor. Por ello solemos establecer en los entrenamientos



(5) sube arriba, su defensor (X5) no se pega a él. Le espera en el tiro libre para pararle si penetra -con una posición defensiva equilibrada, sin adelantar un pie, moviéndose con pasos cortos y muy activo con los brazos y las fintas- y estar bien situado en el caso de que cambie el balón de lado e intente recibir en el poste bajo; el defensor debe procurar que (5) reciba fuera de la zona -mejor no intentar robar- y cogiéndole en el poste en 3/4 por detrás. Cree que no hay que asumir riesgos innecesarios.

cómo queremos defender el 1c1 y luego trabajar para evitar que el pivóte llegue con retraso a ese 1c1.

En general, quiero que el pivóte nato - (5) - ocupe la zona y se convierta así en una ayuda contra las penetraciones, mientras que (4) intentará que su atacante no reciba defendiendo con anticipación.

En el *diagrama 1* realizamos un ejercicio con dos postes. (4) defiende por delante y (5) ayuda descaradamente para el posible pase bombeado. Si

Si es (4) que sube, (X4) sí puede poner problemas a la recepción apretando con la pierna y el brazo en la línea de pase.

En el *diagrama 2*, entrenamos un 2c2 con los postes y con dos apoyos. Los postes bloquean a (1), e éste toma un lado mientras el otro apoyo, (2), se abre al lado contrario.

Cuando asumimos una posición defensiva en el poste alto no todos los jugadores, por sus distintas características físicas y técnicas, lo hacen

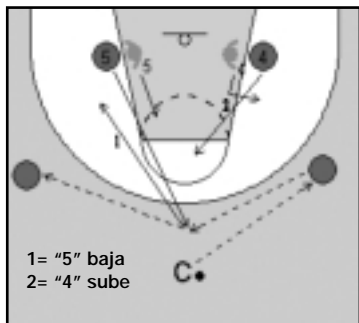


DIAGRAMA 1

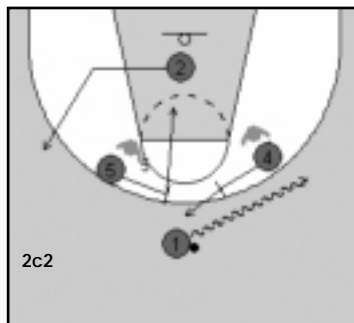


DIAGRAMA 2

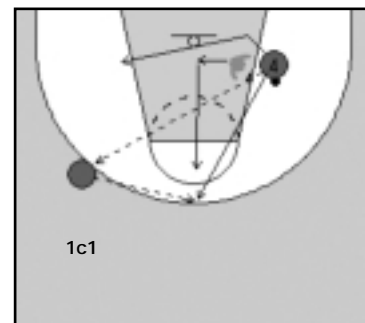


DIAGRAMA 3

A

igual, pero en general quiero que la nariz del defensor se sitúe delante del hombro de la mano buena del atacante. No debe haber desequilibrio en los pies, por tanto estarán situados casi horizontalmente.

En el *diagrama 3* efectuamos un ejercicio para trabajar estas situaciones de juego. (X4) defiende rodilla contra rodilla si (4) se dispone a tirar, con la mano izquierda a la cadera -dentro de lo permitido por el reglamento- y la derecha arriba al tiro. Si (4) es más penetrador le daremos un metro de distancia y trataremos de parar su penetración utilizando las piernas y la envergadura.

Si el poste ha realizado una ayuda previa, debe recuperar con pasos pequeños y utilizando la envergadura de los brazos y estando bien flexionado. El defensor intenta anticipar el pase y si su atacante recibe, asume una posi-

ción defensiva. Debe decidir si salir al pase o si, por el contrario, protege el aro. Hay que defender con equilibrio.

Pasamos ahora a examinar tres situaciones reales de juego: con un paso de ayuda en un bloqueo directo, *diagrama 4*; con una ayuda por el fondo en un bloqueo directo, *diagrama 5*; y defendiendo previamente un corte, *diagrama 6*. En el primer caso el pivót defensor da un paso de ayuda y recupera. En el segundo, cierra el fondo para luego subir a cerrar el atacante, especialmente si a éste le doblan el balón; y en el tercer caso el pivót da un paso hacia el balón para defender el corte e impedir que (5) vaya a ganar la posición con ventaja.

Cuando hay contacto -choque-, *diagrama 7*, debemos utilizar el cuerpo y el antebrazo. En las fintas de ataque, el defensor debe fijarse en la cadera del atacante -parte del cuerpo que cuando se des-

plaza arrastra al resto-, y no en las extremidades, para poder anticipar el movimiento.

En el *diagrama 8*, ayudados por dos pasadores, entrenamos estos movimientos de ayuda, recuperación y anticipación en los cortes hacia el balón.

Hay más situaciones.

Puede haber un bloqueo directo recibido en la línea de fondo, *diagrama 9*, aunque es poco habitual.

También puede haber un bloqueo ciego al poste alto, *diagrama 10*. En este caso no le dejo bloquear fácil. Avisamos el bloqueo y lo pasamos por arriba con un pequeño body check del defensor del bloqueador.

Otra situación complicada es cuando hay un bloqueo directo seguido de un bloqueo ciego, *diagrama 11*. El defensor debe pegarse a su atacante, no al bloqueo. Debe buscar el contacto con el cuerpo y el antebrazo, y no poner



DIAGRAMA 4

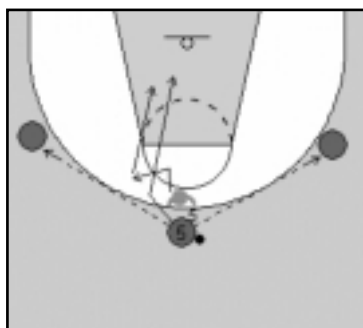


DIAGRAMA 6

B

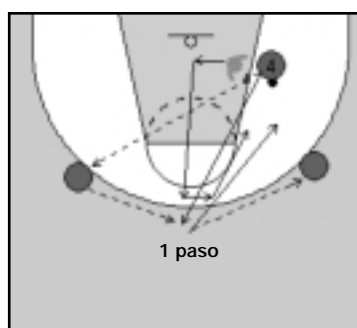


DIAGRAMA 8

A + B



DIAGRAMA 5

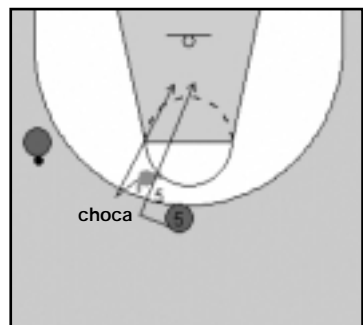


DIAGRAMA 7

choca

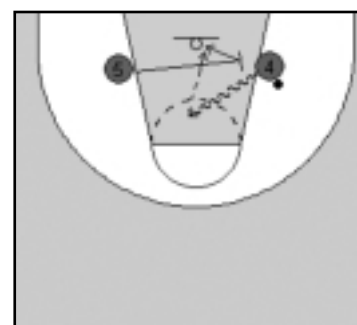


DIAGRAMA 9

el peso sobre los talones porque de esta manera no podría moverse rápidamente. En el bloqueo ciego intentar echar hacia fuera a (4).

Si el bloqueo es diagonal, *diagrama 12*, podemos anticipar y pasar por encima o meter la pierna derecha y sacar al atacante hacia fuera. En estas situaciones es muy importante que el defensor no tenga miedo al contacto físico con la cadera, el antebrazo, etc.

En el siguiente ejercicio de 3c3 entrenamos la defensa sobre el bloqueo del poste alto, *diagrama 13*. En esta situación,

saltamos al balón para poder hacer un body check –en caso necesario- y si no, anticipamos de nuevo al atacante. Damos un paso de ayuda si hace falta. Las ayudas innecesarias son muy peligrosas.

Si el bloqueo es más diagonal, *diagrama 14*, hacemos un “bump”, moviendo los pies para que el contacto sea cuerpo contra cuerpo, y recuperamos. Finalmente hay otras situaciones interesantes a contemplar como el bloqueo vertical, *diagrama 15*. Aquí utilizamos un body check para impedir que el atacante corte

con facilidad y cuando llega el bloqueo, contacto y anticipar.

Si hay un bloqueo en el lado débil, *diagrama 16*, se deja la posibilidad al jugador exterior de pasar el bloqueo en medio y defender la continuación. Si hay un bloqueo doble de (4) y (5), *diagrama 17*, (X4) puede ser más agresivo porque (X5) estará en ayuda dentro de la zona. (X4) sólo da un paso de ayuda y recupera. Si es necesario, cambian.

Me gustaría comentar, para finalizar, que trabajar el cierre del rebote al poste alto es una cuestión difícil y no me gusta que sea el defensor del poste alto el que realice la primera ayuda en las penetraciones. Prefiero que finte la ayuda y recupere.

Como norma, quiero ayudas cortas en los primeros segundos de posesión para ser más agresivos según corra el reloj, hasta llegar al cambio defensivo en los últimos segundos de la posesión. □



DIAGRAMA 10

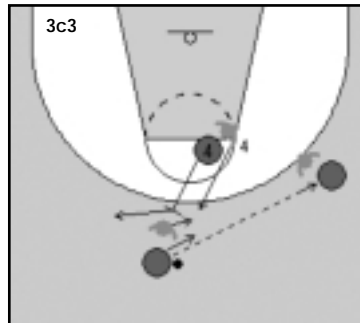


DIAGRAMA 13

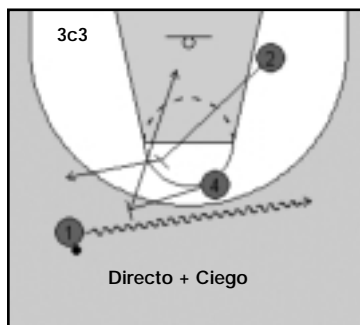


DIAGRAMA 11

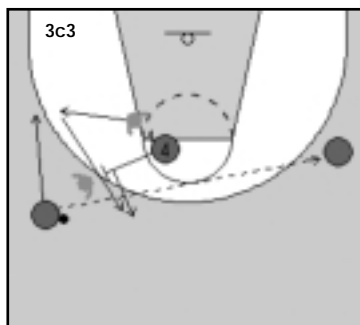


DIAGRAMA 14

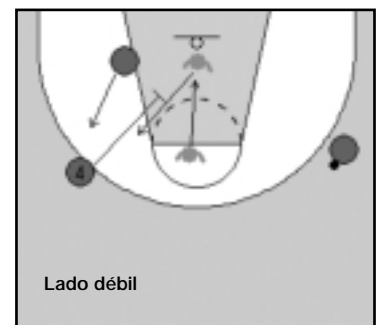


DIAGRAMA 16

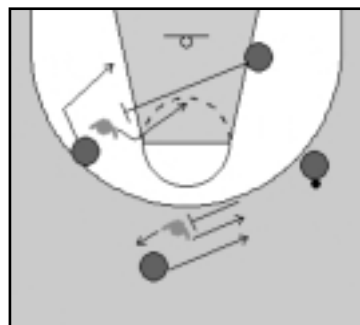


DIAGRAMA 12

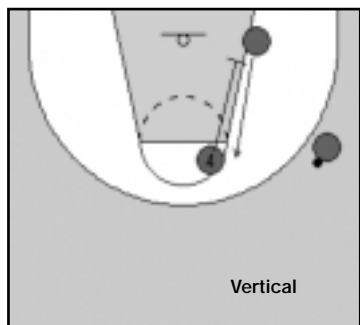


DIAGRAMA 15

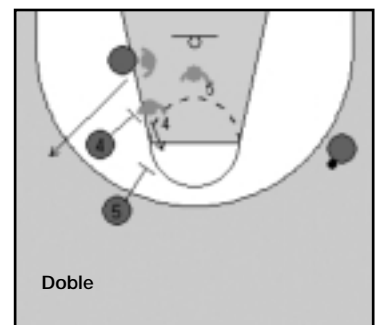


DIAGRAMA 17

Relación juego exterior-interior

No descubro nada nuevo si declaro mi convencimiento de la importancia del juego interior. Quiero que la primera opción sea meter el balón al poste bajo. Quiero que mis jugadores exteriores tengan claro que si el pívot pide el balón, hay que dárselo. Si el pívot pone un bloqueo directo quiere decir que hay que jugar sobre este bloqueo.

El deseo de todos los entrenadores, y por supuesto el mío, es disponer de postes activos tanto en ataque como en defensa. Quiero que los pívots sean capaces de tomar decisiones, y para ello hay



que concienciar a los jugadores exteriores de que será más fácil jugar en el perímetro si son capaces de dar el

balón interior y con su movimiento crean espacios para que los “grandes” puedan ser agresivos en su juego interior.

Así debemos entender la importancia de *meter un balón interior y respetar los espacios*. Tener la suficiente paciencia para leer el juego, especialmente en el lado de ayudas, para poder sacar los convenientes ventajas.

LOS ESPACIOS

Es importante que los jugadores dominen los espacios en los que se suelen desenvolver de forma preferente. Podemos establecer tres espacios de juego

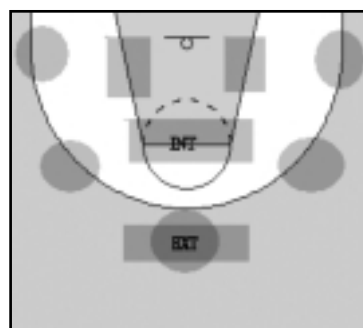


DIAGRAMA 1

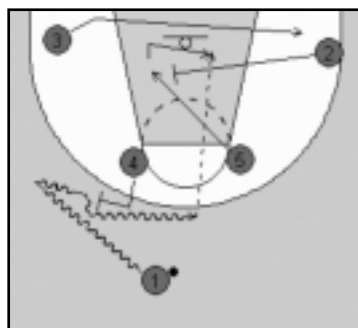


DIAGRAMA 3

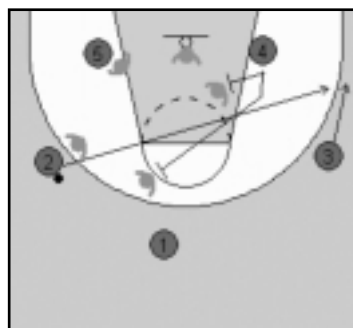


DIAGRAMA 5

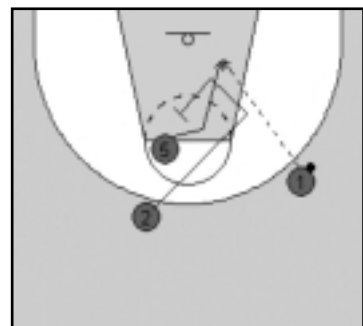


DIAGRAMA 2

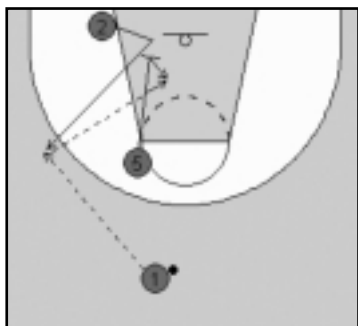


DIAGRAMA 4

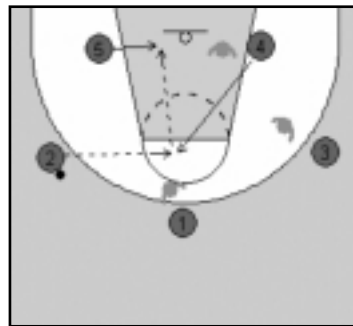


DIAGRAMA 6



[Luis Casimiro]

Entrenador MMT Estudiantes. Tras una dilatada trayectoria en categorías inferiores, en la temporada 95/96 es ayudante en Salamanca; al año siguiente entrenador en Gijón en la LEB y seguidamente dos años en Manresa en ACB. En su primera temporada gana la liga ACB con el TDK, convirtiéndose en uno de los pocos entrenadores en activo capaz de conseguirla. En el 99-2000 se convierte en entrenador del Cáceres y en las dos temporadas siguientes del Pamesa, donde queda subcampeón de la Copa Saporta. A mediados de la siguiente temporada pasa a dirigir al Forum Valladolid y al año siguiente al Etosa Alicante. En las dos últimas temporadas ha dirigido al Fuenlabrada quedando en la primera campeón de la LEB y de la Copa del Príncipe, y en la segunda, rozando el playoff en la ACB. Mejor entrenador del año en la temporada 97-98.

Fotos: ACB.COM

interior para dos postes, dejando de lado la situación de triple poste, y cuatro de juego exterior para tres jugadores, *diagrama 1*.

El espacio frontal es una zona compartida entre jugadores exteriores e interiores, y tiene gran importancia porque es la vía de conexión para jugar con el lado de ayudas invirtiendo el balón con un riesgo mínimo, y además zona importante para abrir las defensas si disponemos de un (4), como prácticamente casi todos los equipos de alto nivel tienen, capaz de anotar desde larga distancia (triples).

Me gustaría destacar *dos conceptos* para manejar los espacios:

1. *Correspondencia entre postes* para los interiores.
2. *Jugar entre líneas de los grandes* para los exteriores.

La primera relación en el juego interior-exterior, *diagrama 2*, la constituyen *los*

bloques del pequeño al grande o del grande al pequeño; Esta situación en la actualidad es defendible con cierta facilidad, por lo que más que anotar nuestro objetivo es meter el balón al poste medio/bajo.

Otros ejemplos de relación entre los jugadores interiores y exteriores los tenemos en el *diagrama 3*, donde utilizamos el pick and roll para cambiar de lado y meter un balón interior o aprovechar la sobrecarga de ayudas interiores para un buen tiro de larga distancia de (3); o en el *diagrama 4*, donde (2) juega sobre un bloqueo ciego de (5) para tirar o, "leyendo" la ayuda defensiva, dar el balón interior a (5) para que juegue 1c1.

● *Si la defensa está cerrada*, el poste del lado débil trabaja para el equipo, *diagrama 5*. En este ejemplo, cambiamos el balón de lado y atacamos las recuperaciones de la defensa.

● *Si la defensa está abierta*, el poste intenta recibir dentro de la zona, *diagrama 6*, para jugar 1c1 o "alto-bajo", mientras (3) en todas las circunstancias se mueve entre líneas y aprovecha las situaciones en las que las ayudas se cierran mucho y facilitan el doblaje de la pelota hacia el exterior para un tiro cómodo..

Todos los entrenadores intentamos establecer una normas básicas para dar cierto orden a nuestro juego. Personalmente quiero que *el poste alto piensa en generar y el poste bajo en anotar*.

Se busca jugar entre postes, *diagrama 7*, con (4) que intenta meter el balón interior a (5) o dar a (3) y cortar al poste bajo del lado balón y ser sustituido por (5) en el poste alto. También podemos coordinar el pase de (4) a (3) con el corte de (5) para que éste intente recibir abajo, *diagrama 8*. O simplemente

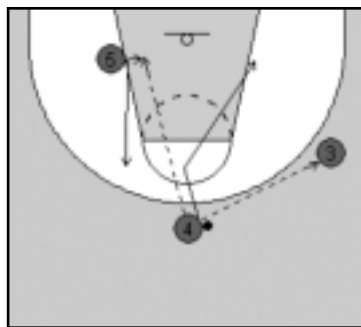


DIAGRAMA 7

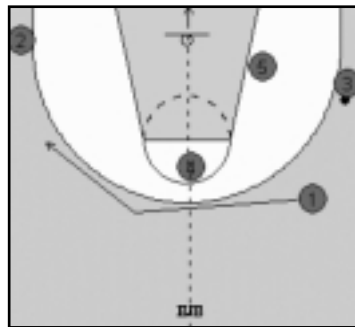


DIAGRAMA 9

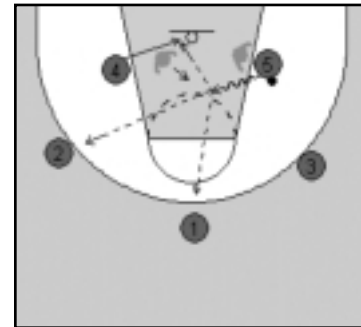


DIAGRAMA 11

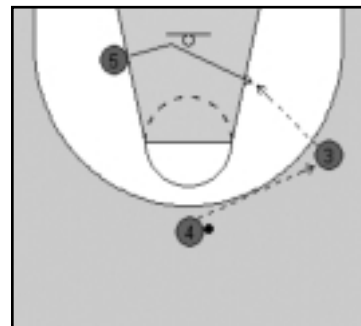


DIAGRAMA 8

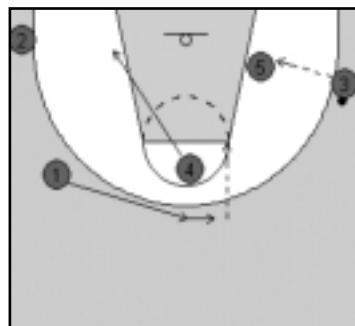


DIAGRAMA 10

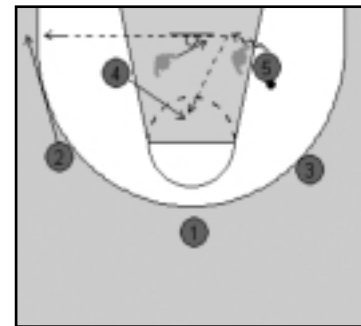


DIAGRAMA 12

hacemos que (1) se vaya al lado contrario para dejar que (3) y (5) jueguen 2c2 en un cuarto de campo, mientras (4) se sitúa en el eje de la canasta en el poste alto, no más cerca del balón, para obligar a los defensores a realizar ayudas muy largas que le permitan sacar beneficio de un doblaje del balón en el caso que éstas se realicen, *diagrama 9*.

Con el balón dentro, nuestro primer objetivo es pensar en anotar y después en pasar, *diagrama 10*. (4) juega por la línea de fondo en el lado contrario del balón para crear espacio que deben aprovechar (1) y (2). (1) sustituye a (4) hasta el eje o hasta la prolongación del tiro libre si (3) está en la esquina.



Si (5) juega 1c1 hacia la canasta, (4) leerá la ayuda y buscará un pase por la línea fondo, *diagrama 11*, mientras los exteriores (1) y (2) abren líneas de pase por si doblan el balón para un tiro exterior.

Si (5) decide jugar por la línea de fondo, *diagrama 12*, (4) corta hacia el poste alto y (2) irá a la esquina para que haya dos líneas de pase.

En el caso de que (4) reciba abierto, *diagrama 13*, se dan varias posibilidades jugando con cortes, sustituciones y pueras atrás.

En general, creo que (4) debe jugar por anticipación, mientras (5) lo hace por lectura de juego, *diagrama 14*. (5) sube cuando (4) baja y se va al lado contrario, ó bloquea al defensor de (1), que hace la

segunda ayuda muy larga, para crear situaciones de ventaja para (1).

Si nuestros (4) y (5) son ambos jugadores versátiles, podemos buscar distintas

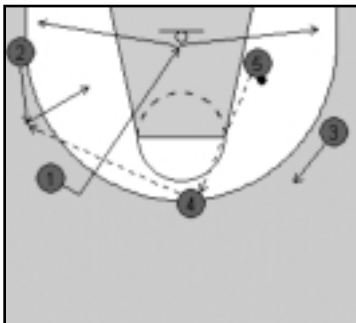


DIAGRAMA 13

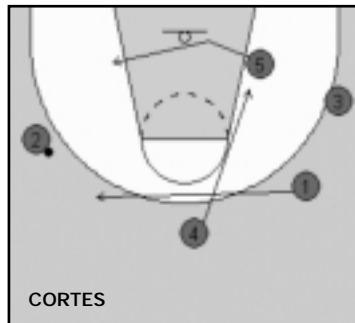


DIAGRAMA 15



DIAGRAMA 17

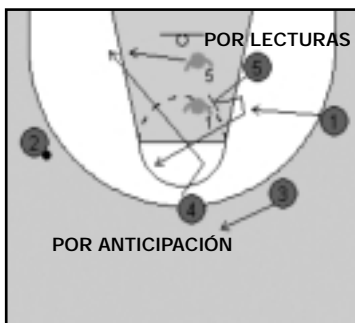


DIAGRAMA 14

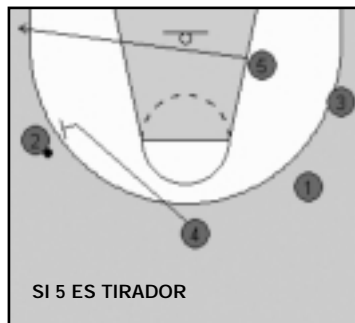


DIAGRAMA 16

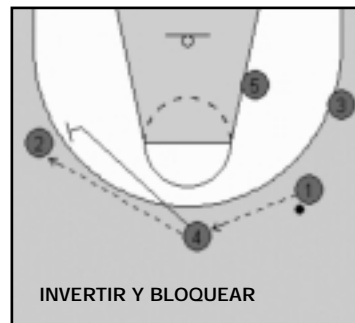


DIAGRAMA 18

estrategias, jugando por cortes, *diagrama 15*, buscando entrar balón en el poste bajo a (5), con (4) que despeja para crear espacio para (1).

O podemos jugar con bloqueos en función de la capacidad anotadora de (5) desde larga distancia. Si es buen tirador exterior, *diagrama 16*, jugamos un bloqueo directo de (4) y cuando éste corta interior, si llega la ayuda del defensor de (5), éste puede recibir de (2) para un tiro desde la esquina.

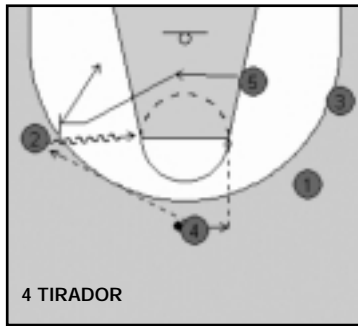


DIAGRAMA 19

Si (5) no es buen tirador, *diagrama 17*, tras el pick and roll y la continuación de (4), (5) despeja al lado contrario e intenta aprovecharse de las ayudas defensivas.

Desde un *bloqueo directo* podemos generar buenas opciones ofensivas:

1. El poste alto cambia el balón de lado y bloquea, *diagrama 18*, jugando un 2c2 con mucho espacio a disposición.

2. (5) la pide dentro y si no recibe, sale a bloquear, *diagrama 19*. Si (4) es un buen tirador las ayudas serán más difíciles. Si (4) no es tirador, baja al poste bajo del lado contrario, *diagrama 20*, y en el arranque del pick and roll corta en medio del área para recibir y jugar 1c1 o doblar hacia (5) si llega la ayuda del defensor del compañero.

Más opciones las tenemos si buscamos triangular. Creamos triángulos ofensivos

con los postes y el balón o con un jugador exterior. Por ejemplo, *diagrama 21*, si la defensa realiza un 2c1 en el bloqueo directo, (2) dobla hacia (1) que la entra en la continuación de (5). En el caso que la defensa no realiza el trap, en el arranque del pick and roll, si el pívot defensor ayuda sobre (2), éste la dobla hacia (1) que la entra a (5), *diagrama 22*.

También podemos jugar con las fintas de pase para triangular, *diagrama 23*. (3) amenaza el pase dentro y cuando la defensa bascula hacia él, devuelve a (1) que la entra para (5) que ha ganado la posición interior.

A veces, en el bloqueo directo, la posición de los defensores permite que (1) tome la decisión de no coger el bloqueo de (5) e irse por la línea de fondo para una penetración hacia canasta. En esta situación es fundamental el posicionamiento de los

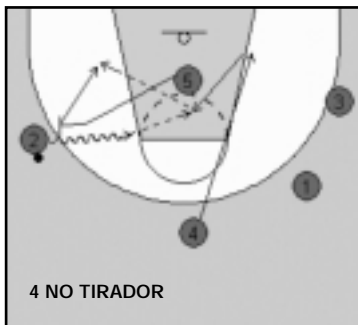


DIAGRAMA 20

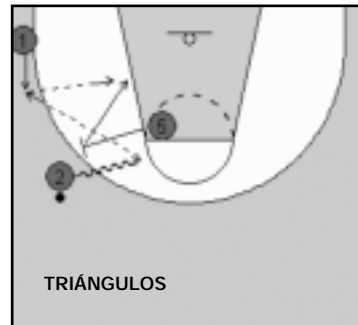


DIAGRAMA 22

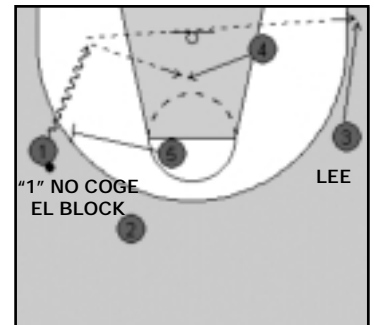


DIAGRAMA 24

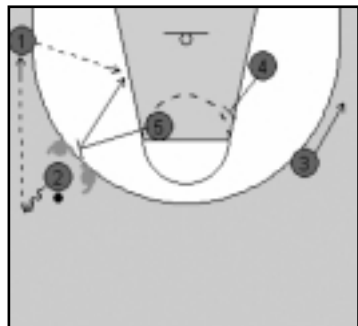


DIAGRAMA 21

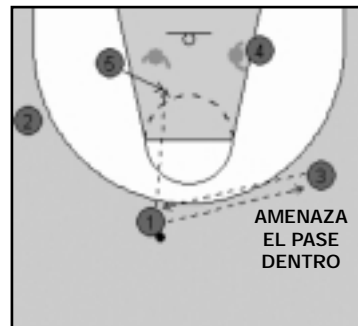


DIAGRAMA 23

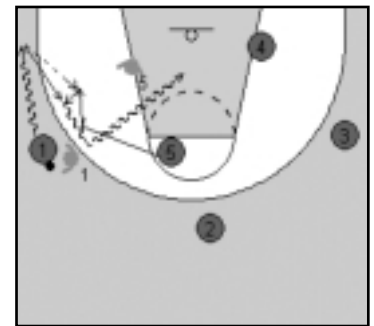


DIAGRAMA 25



compañeros. Si las ayudas frenan la penetración, *diagrama 24*, (4) sube al centro del área y (3) se va a la esquina. El lema del equipo debe ser: "siempre un amigo en la línea de pase".

Si los defensores orientan el bloqueo hacia el fondo, *diagrama 25*, (5) bloquea el espacio y recibe. A continuación (1) busca el balón mano a mano para la penetración en una jugada que denomino bloqueo dinámico.

En la siguiente situación de juego, bastante difícil de llevar a cabo por lo exiguo del espacio disponible, que facilita las ayudas, pero factible en la ejecución, el pivote (5) busca el balón en el poste medio, *diagrama 26*. (1) le pasa e intenta cortar, mien-



tras (4) despeja la zona cercana a la línea de fondo subiendo al poste alto. Si a (1) le niegan el corte -body check-, intenta recibir mano a mano. En el caso de que el defensor de (5) intentara una

posible ayuda ante el corte, (5) podría jugar con ventaja 1c1, *diagrama 27*.

Si hay un 2c1 al poste (5), (1) podría recibir por el fondo, *diagrama 28*, o por el centro, *diagrama 29*, en función del tipo de trap al que es sometido el pivote.

Cuando jugamos 2c2 en el lado fuerte, *diagrama 30*, el jugador exterior (1) corta si hay ventaja. Si no la hay, se desplaza a la esquina o al centro hasta la prolongación del trapecio de la zona, *diagrama 31*.

Si el balón vuelve a salir fuera:

- Por debajo del tiro libre, el poste sale a bloquear por el centro.
- Por encima del tiro libre, el bloqueo se realiza hacia el fondo. □

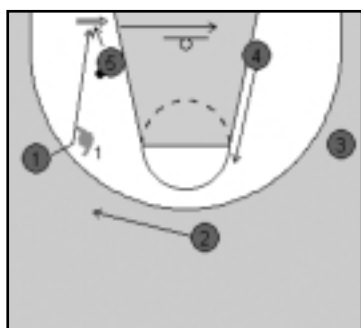


DIAGRAMA 26

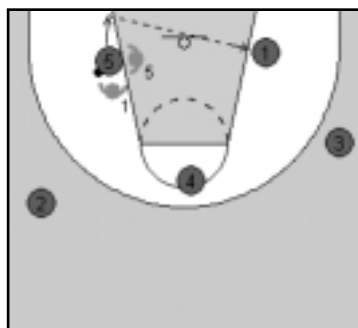


DIAGRAMA 28

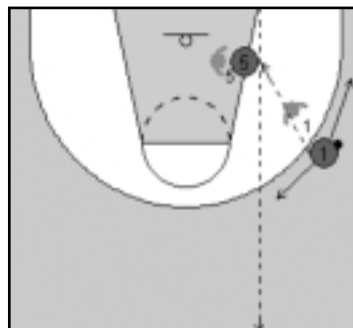


DIAGRAMA 30

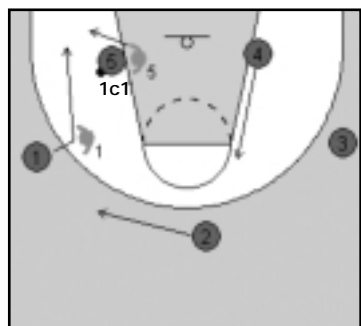


DIAGRAMA 27

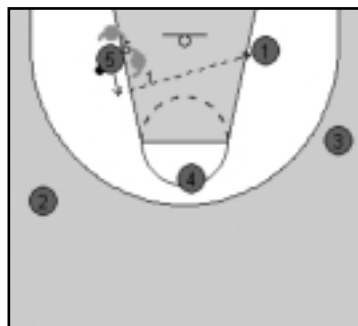


DIAGRAMA 29

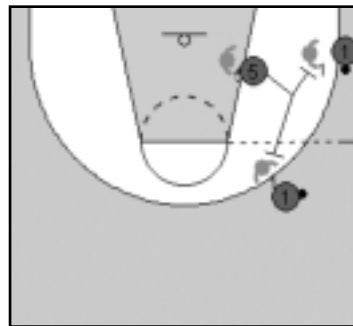


DIAGRAMA 31



Dr. Delfín Galiano

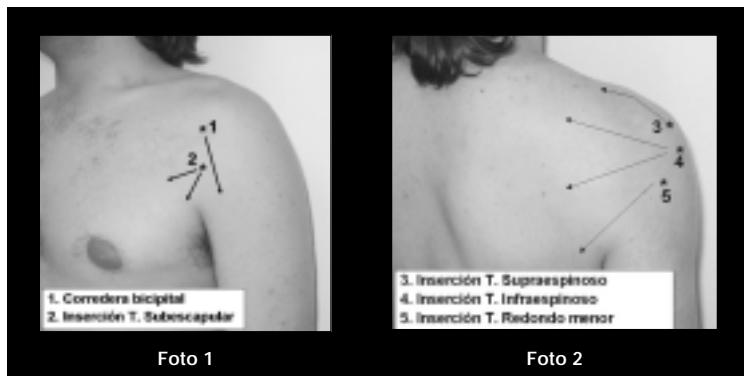
Doctor en medicina y cirugía. Master en kinesiólogía y cineantropometría. Especialista en medicina de la educación física y el deporte. En su importante carrera como especialista ha sido y es profesor en distintas universidades y en el aspecto deportivo destacar su labor como jefe del servicio médico de la Federación Catalana de tenis durante 16 años; responsable del servicio médico del Joventut de Badalona durante 15 años. Director del centro andaluz de Medicina del deporte durante 4 años. Actualmente es el médico de la Selección Nacional de baloncesto que acaba de ganar la plata olímpica en Pekín.

La patología por sobrecarga y el entrenamiento

Parece evidente que cuando hablamos de lesiones por sobrecarga en el baloncesto rápidamente pensamos en un origen fundamentado en el entrenamiento habitual y su metodología. Sin embargo del análisis del tipo de lesiones se desprende que este factor, directamente dependiente del entrenador, es sólo uno de tantos, y que un análisis simplista conlleva una lectura fácil de la situación y enmascara algunas variables que el médico debe tener en cuenta. Hablaremos de ellas.

El primer, y único, estudio que se ha realizado en relación a la incidencia lesional en el baloncesto profesional español se remonta a 1994, y sus datos comparativos con los obtenidos en la NBA dos años antes, concluían con disparidad respecto al lugar anatómico que más se resiente por sobrecarga en el jugador. En el baloncesto americano se prodigaba más la lesión en la rodilla y en el español era más frecuente en el tobillo. Probablemente si nuestros datos se actualizaran convenientemente concluiríamos que la rodilla es la articulación que más sufre la lesión por sobrecarga en el baloncesto. Después le siguen la fascitis plantar, las fracturas por estrés y algunas tendinitis

Cada uno de estos problemas se caracteriza por la presencia de dolor, preferentemente al gesto deportivo. El dolor es un síntoma que necesita ser entendido en



toda su dimensión, pues depende de un mecanismo químico que genera impulsos eléctricos y que alteran los terminales nerviosos. Por eso nos duele.

Pero el dolor, y a veces la inflamación, no debe interpretarse exclusivamente como un hecho negativo, pues algunas sustancias que nadan en la “sopa inflamatoria” intervienen en los mecanismos de reparación de la lesión. ¿Quiere decir esto que debemos dejar que la articulación se inflame y que el jugador sufra?, no, pero si debemos manejar con especial cuidado los tiempos de la lesión y los diferentes programas de recuperación que podemos aplicar.

Dejaremos para otra ocasión las pautas aconsejables en función a las distintas lesiones por sobrecarga, y centrémonos en conocer sus mecanismos de aparición.

la elevación del brazo es constante, condiciona la aparición de patología en el hombro. Afortunadamente el jugador de baloncesto suele tener una buena musculatura en el hombro. La doble función que realiza la musculatura del hombro, ejecutora y sostenedora del brazo, le confieren en el baloncesto una importancia vital en el mantenimiento de la correcta capacidad de ejecución del gesto deportivo. Sin embargo la reiteración del gesto nos obliga a pensar en la existencia de una tendinitis si el dolor se presenta en alguno de los puntos señalados en las *fotos 1 y 2*.

El médico deberá valorar los movimientos resistidos en diferentes posiciones con el objetivo de localizar el tendón afectado, que con mayor frecuencia suele ser el tendón del músculo Supraespinoso o del Bíceps.

TENDINITIS EN EL HOMBRO

Los movimientos tanto de captura de rebotes como de lanzamiento a canasta, donde

OTRAS TENDINITIS

a) La rodilla: por norma general cuando hablamos de tendinitis en el jugador de baloncesto las miradas se

centran en la rodilla, como lo corroboran la mayoría de los estudios epidemiológicos, acuñándose la denominación de “rodilla del saltador”. La prevalencia de la rodilla del saltador en los deportistas en general se encuentra aproximadamente en un 14 %, y entre estos especialmente en jugadores de voleibol (44,6%) y baloncesto (31,9 %), debido a la alta demanda tanto en la velocidad de la contracción del músculo como en la potencia de los mismos.

Muchas veces los cambios inflamatorios que se producen en el tendón rotuliano (foto 3) culminan con una degeneración de sus fibras de colágeno. Las diferentes fases suelen ser:



Foto 3

- ▶ Fase 1: dolor sólo después de la actividad
- ▶ Fase 2: dolor al inicio de la actividad que desaparece con el calentamiento y recurre con la fatiga
- ▶ Fase 3: dolor tanto en reposo como durante la actividad, y por tanto con alteración evidente del rendimiento deportivo
- ▶ Fase 4: evidencia de microruptura tendinosa, si lo estudiamos en profundidad.

A pesar de haberse estudiado detalladamente el tejido del tendón, no existe consenso sobre la verdadera causa de la lesión. Mientras que unos autores hablan de células inflamatorias, otros

hablan de degeneración dentro del tendón, y otros de alteración en el riego sanguíneo del mismo. E incluso recientemente se habla de sustancias nocivas causantes de dolor en las fibras tendinosas y tejidos cercanos.

Muy frecuentemente el tendón rotuliano es doloroso a la palpación en jugadores de baloncesto, aunque el incremento de los síntomas suele aparecer tras sesiones de multisaltos o después de un salto brusco, generalmente en frío.

De forma habitual la secuencia clínica se repite en todos los casos, iniciándose con molestias después del entrenamiento y/o competición, que no la impiden, pero que terminan transformándose en dolor previo a la actividad. En semanas o incluso meses, y sin cronología estable, el dolor se hace permanente impidiendo el entrenamiento y la competición.

b) La pata de ganso: esta sugerente definición anatómica se sitúa en la cara interna de la rodilla (foto 4).

Habitualmente la Tendinitis del Tendón de la Pata de Ganso suele presentarse en los momentos de pretemporada, tras la aplicación de los antiguos programas de entrenamiento lejos de las canchas de juego. Un baloncesto cada vez con más exigencia física debe entrenarse en la pista.

Si a esto le unimos la utilización de zapatillas, diferentes a las de juego, en terrenos no uniformes, y en sesiones de trabajo realizadas en un suelo diferente al de competición; tenemos una lesión por sobrecarga.

El tratamiento no es fácil pues la respuesta propioceptiva (educación postural arti-

cular) de la rodilla del jugador de baloncesto confiere a esta estructura tendinosa la responsabilidad de equilibrar el gesto ante los múltiples cambios de dirección que deben realizarse durante el juego.



Foto 4

Debido a la gran potencia de tracción a menudo derivan en una bursitis infratendinosa, que sólo expertos ecografistas suelen detectar. Debo señalar que aún hoy día disponemos de libros de anatomía que no nos muestran las localizaciones de las bursas o bolsas serosas.

c) Por vendaje reiterado en el tobillo: en numerosas ocasiones aparece un dolor inespecífico, que generalmente no está asociado a traumatismo previo, y que pueden relacionarse con el uso reiterado del vendaje funcional. Cuando el vendaje funcional no se acolcha suficientemente o se destruye demasiado pronto durante el entrenamiento, pueden aparecer molestias en el tobillo. De modo experimental hemos comprobado que un vendaje de tobillo se daña seriamente después de una hora de entrenamiento intenso. Los puntos dolorosos más habituales pueden verse en la foto 5.

d) Tendón de Aquiles: la aparición de la patología aquilea se ha relacionado tradicionalmente con el cambio de superficie de juego, el uso

de zapatillas inadecuadas o las características del entrenamiento. Los avances técnicos en cuanto al calzado deportivo así como la estandarización de las superficies de juego, finalmente han centrado la causa en el entorno de los programas de entrenamiento y la inadecuada distribución de los descansos, ambos asociados a las dismorfias frecuentes en el pie que hemos descrito con anterioridad (pies cavos, generalmente).

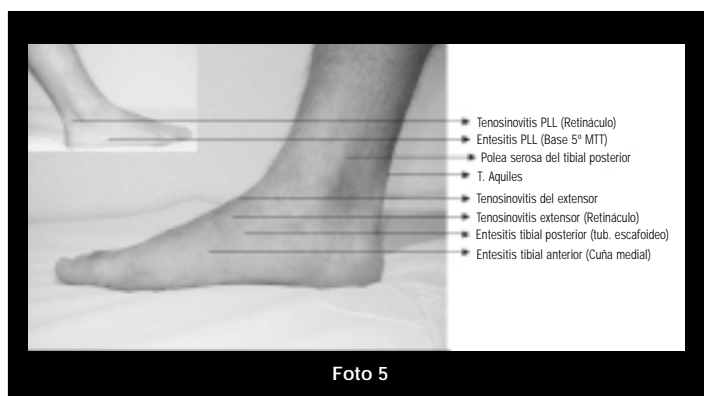


Foto 5

La capacidad elástica del tendón supone un sistema de almacenamiento energético que se ha estipulado en un 16% del mecanismo completo del salto y que se relaciona de forma lineal con el binomio fuerza-longitud del mismo. No ha sido bien explicada la adaptación del Tendón de Aquiles a los mecanismos de sobrecarga propios de algunas actividades deportivas, si bien se han encontrado diferencias estructurales en algunos deportes, como el atletismo de fondo y jugadores de voleibol, en cuanto a la longitud tendinosa se refiere.

Para establecer un adecuado diagnóstico deberemos valorar tanto el grado de dolor como el de tumefacción focal o difusa, teniendo en cuenta que la precocidad terapéutica condiciona la

evolución favorable del cuadro. La palpación crepitante aleja el momento de la incorporación al entrenamiento.

LA FASCITIS PLANTAR

A menudo resulta una patología que condiciona, aunque no interrumpe, la actividad deportiva del jugador. Ofrece formas de aparición diversas, desde el dolor agudo y punzante, hasta la

molestia insidiosa progresiva. En cualquiera de los casos tras la finalización de la práctica deportiva suele incrementarse la impotencia funcional, llegando a veces a ser invalidante para la marcha normal. El dolor suele ser de

intensidad variable y a menudo como un pinchazo constante recién levantado por las mañanas.

El conflicto parece ubicarse en una ramita nerviosa que depende del nervio tibial, la cual se ve afectada por el músculo flexor corto de los dedos. La mayor presencia de esta patología en pies cavos o planos sugiere algún déficit funcional en las pequeñas musculaturas que sustentan la estructura anatómica del pie.

EL DOLOR INEXPLICABLE DE RODILLA

Los médicos hemos incorporado algunas explicaciones al dolor de rodilla "no traumático", la mayoría atribuidas a la rótula. En términos coloquiales hablamos de

rótula alta, aumento de la presión sobre el fémur o la rótula bipartita (cuando tiene un defecto de formación desde la adolescencia), pero en la mayoría de los casos las radiografías son normales.

El tratamiento del dolor anterior de rodilla debe iniciarse de forma temprana, especialmente por las consecuencias futuras que pudieran presentarse, y sobre todo cuando el jugador nos refiere un aumento del dolor al bajar escaleras, al levantarse desde cuclillas, la presencia de crujidos y los denominados "fallos funcionales" durante la carrera o salto. En estos casos casi siempre aconsejamos reposo deportivo e incorporamos trabajo del aparato extensor de la rodilla.

Nunca debemos olvidar una posible lesión incipiente en el cartílago de la rodilla, tan temible para cualquier deportista, pero en especial para el jugador de baloncesto.

Según investigadores, casi el 80% de los deportistas que han tenido lesiones en los meniscos o ligamentos desarrollan cambios degenerativos del cartílago que se manifiestan 10 años después. Aunque en baloncesto no debemos esperar a que ocurran dichas lesiones para pensar en una afectación del cartílago articular, pues es un deporte de riesgo por el gesto continuado del salto.

La investigación sobre el cartílago articular resulta una de las líneas más importantes para el jugador de baloncesto, pues de ello depende, y dependerá, el futuro deportivo de muchos de nuestros jugadores. □

20 años



de

Es una pequeña efeméride pero representa un gran éxito de todos los entrenadores: desde los más modestos a los más famosos.

Los 20 años de una revista, sobre todo si es de carácter eminentemente técnico como la Nuestra, es algo que hay que destacar porque representa la voluntad de unión y propagación de ideas que siempre ha sido una nota diferencial en nuestro deporte.

Han sido 20 años de intercambios de conceptos, de esfuerzos colectivos para avanzar, superando dificultades de toda índole, pero fieles a la cita con nuestros Socios, que sois Vosotros los Entrenadores, cuya fidelidad y apoyo ha permitido que se llegara a la actualidad en que CLINIC es reconocida como una de las mejores revistas técnicas especializadas del mundo.

Gracias a todos.

CLINIC

REVISTA TÉCNICA DE BALONCESTO

1988-2008

Números 1 al 80

Revista clinic: 20 años ayudando



ando a formar entrenadores





DVD AEEB

Ya podéis adquirir los siguientes DVD

- **A) Doble DVD Clinic Internacional España 2007. 25 euros** (socios). **30 euros** (no socios)
- **B) Doble DVD Clinic Raimundo Saporta 2007. 25 euros** (socios). **30 euros** (no socios)
- **C) Triple DVD Clinic Internacional Ciudad de Murcia 2008. 35 euros** (socios). **40 euros** (no socios)

Oferta: Si eres socio, llévate los **Tres DVD** al precio total de **70 euros** (80 euros no socios)

Puedes solicitarlos a través de la web (rellenando el formulario adjunto). Los pedidos se atenderán una vez se haya comprobado el ingreso de la cantidad estipulada en una de las siguientes cuentas:

- 1) LA CAIXA: 2100-3059-97-2500002719
- 2) CAJAMADRID: 2038-2995-16-6000064684

Para agilizar los trámites, envíanos el resguardo de tu ingreso por Fax al 91 577 50 73 ó a nuestro correo electrónico (aeeb@aeeb.es)

Debéis **indicar vuestro nombre y el concepto "pago DVD A, B ó C"**.

Nota: para envíos desde fuera de España, contacta en aeeb@aeeb.es

Los pedidos serán enviados a partir del 29 de septiembre

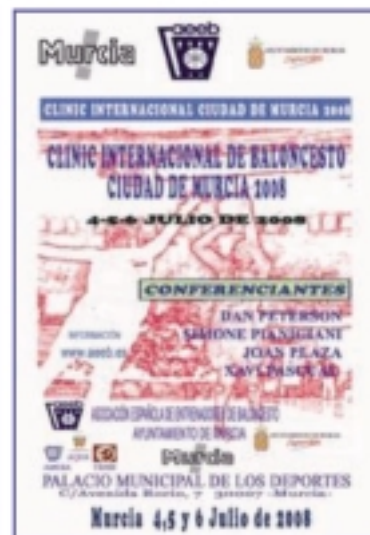
DVD A



DVD B



DVD C



CLINIC SANT JULIÀ

El 30 de Agosto, en Sant Julià, tuvo lugar el clinic para entrenadores del 24 TORNEIG DE BÀSQUET CAIXA DE MANLLEU. En dicho clinic participaron como ponentes, **Jaume Ponsarnau**, entrenador Ricoh Manresa, y su ayudante **Aleix Durán**. En la foto, podemos ver a ambos ponentes con el Presidente de la ACEB, **Joan López**. □



CLINIC SITGES

El fin de semana del 25, 26 y 27 de julio se celebró, nuevamente (ya es la 4ª edición) el Clínic Internacional de Sitges, que este año además es "Ciutat del Bàsquet Català'2008"

En esta edición se ha conseguido un éxito aún mayor de participación, con asistencia de unos 215 entrenadores de toda España que pudieron gozar de las interesantes ponencias de unos grandes maestros como :

- TONI BOVÉ explicándonos el " Trabajo de vestuario: Relación, prevención, tratamiento..."
- RICARD CASAS hablándonos de "Atacando con el bloqueo indirecto"
- LUIS CASIMIRO con "Como estructurar el bloqueo directo dentro del juego ofensivo"
- PEDRO COTOLÍ enseñándonos "La rentabilidad de la preparación física"
- PEDRO MARTÍNEZ desarrollando una "Estructura básica para una defensa individual"
- CHECHU MULERO mostrándonos "Ejercicios metodológicos para trabajar los espacios"
- JOAN PLAZA hablándonos a fondo de la "Dirección de equipo". □

CLINIC FUNDACIÓN CESARE SCARIOLO



A finales de Junio, en el Polideportivo Martín Carpena (Málaga), se desarrolló el I Clínic Internacional Fundación Cesare Scariolo. Los beneficios de dicho clinic, son destinados a ayudar a

pacientes con enfermedades de Leucemia y linfoma. En esta interesante actividad, participaron entrenadores de la talla de **Boza Maljkovic**, **Chus Mateo**, **Mario Pesquera**, **Ángel Sánchez Cañete** o el anfitrión **Sergio Scariolo**. La AEEB colaboró en la difusión y organización del evento. En la foto, podemos ver a Sergio Scariolo y Fernando Miller (Secretario Fundación Cesare Scariolo) con el coordinador deportivo de la AEEB, D. **Juan Pedro Rodríguez**, recibiendo una placa en agradecimiento a su colaboración. También podemos ver a **Sergio Scariolo** presentando a **Mario Pesquera** al inicio de su charla. □

II CLINIC CAJACANARIAS



Los días 22, 23 y 24 de Julio, se celebró en el Polideportivo Municipal de Buenavista del Norte (Tenerife) la 2ª edición del Clinic Cajanarias. En esta edición, el ponente fue **Xavi Pascual**, Entrenador del FC Barcelona. Además, hubo una serie de breves charlas posteriores a la del ponente con los entrenadores-jefe del



campus del mismo nombre. Paco Torres, Noni Borges, Óscar Garrido, ó Antonio Pernás, fueron algunos de los encargados de dar dichas charlas. □



CLINIC INTERNACIONAL CIUDAD

DE MURCIA 2008



Con gran éxito de público, se celebró los días 4, 5 y 6 de Julio el CLINIC INTERNACIONAL CIUDAD DE MURCIA 2008, en el que participaron como ponentes: **Dan Peterson,**

Simone Pianigiani, Xavi Pascual y Joan Plaza. Los más



de 200 asistentes, quedaron gratamente sorprendidos con el desarrollo de 8 interesantes ponencias sobre los temas más actuales de técnica y táctica. □

SESIÓN CONJUNTA ENTRENADORES-ÁRBITROS



El pasado domingo 31 de Agosto en el Hotel Tryp Aeropuerto de Barcelona, tuvo lugar la sesión de trabajo conjunta entre entrenadores y arbitros de la ACB. En ella se debatió sobre aspectos de juego y también se habló de las modificaciones del reglamento para la temporada 2008-2009. Tanto el Presidente de la AEEB, D. Juan Maria Gavaldá, como el Director General de la ACB, D. Josep Senespleda, se manifestaron encantados por la gran relación existente entre ambos colectivos. □

XIV CLINIC INTERNACIONAL RAIMUNDO SAPORTA

El Martes 23 de Diciembre en el Pabellón Exterior del Consejo Superior de Deportes, tendrá lugar el **XIV CLINIC INTERNACIONAL RAIMUNDO SAPORTA**. En esta edición, contaremos con el tema monográfico, **EL PASE: TRANS-CENDENCIA PARA EL ATAQUE Y PARA LA DEFENSA**. Los ponentes de esta edición, serán **LUIS GUIL**, **PEDRO MARTINEZ**, **SILVIA FONT** y **SERGIO SCARIOLO**. Para ampliar información sobre inscripciones y horarios, visita nuestra web, www.aeeb.es. □



JORNADA TÉCNICA LLEIDA 2008

La Associació Catalana d'Entrenadors de Basquetbol, conjuntamente con la Representació Territorial de Lleida de la FCBQ y con la colaboración de Lleida'08 Ciutat Europea de l'Esport, la Federació Catalana de Basquetbol y el C.E. Maristes Montserrat, organizó el sábado 20 de septiembre una Jornada Técnica que contó con el conferenciante PEDRO MARTÍNEZ (Entrenador Superior). Los aproximadamente 60 entrenadores asistentes, se congregaron para escuchar sus interesantes explicaciones sobre el tema "Construcción del ataque". □

LUTO EN EL BALONCESTO ESPAÑOL



En la madrugada del sábado 30 de agosto falleció el durante muchos años máximo dirigente de la Federación Española de Baloncesto -D. Ernesto Segura de Luna- a la avanzada edad de 86 años. La AEEB se suma al dolor por su pérdida. □



IV SEMANA DE ENTRENAMIENTOS



NOMBRE DEL CLUB	ENTRENADOR	SEMANA ELEGIDA
REAL MADRID	JOAN PLAZA	8 AL 14 DE DICIEMBRE
ESTUDIANTES	LUIS CASIMIRO	15 AL 21 DICIEMBRE
REGAL FC BARCELONA	XAVIER PASCUAL	20 AL 26 ABRIL
CAI ZARAGOZA	CURRO SEGURA	9 AL 15 DE MARZO
DKV JOVENTUT	SITO ALONSO	23 FEBRERO AL 1 MARZO
RICOH MANRESA	JAUME PONSARNAU	15 AL 21 DICIEMBRE
CAJASOL SEVILLA	MANEL COMAS	10 AL 16 NOVIEMBRE
CB MURCIA	MANOLO HUSSEIN	2 AL 8 FEBRERO
GRANADA	TRIFON POCH	10 AL 16 NOVIEMBRE
GRAN CANARIA	SALVADOR MALDONADO	23 AL 29 DE MARZO
PAMESA VALENCIA	FOTIS KATSIKARIS	23 AL 29 MARZO
BILBAO BASKET	TXUS VIDORRETA	30 MARZO AL 5 ABRIL
ALTA G. FUENLABRADA	LUIS GUIL	3 AL 9 NOVIEMBRE
UNICAJA MALAGA	AITO GARCIA RENESES	8 AL 14 DICIEMBRE
BRUESA GBC	PABLO LASO	12 AL 18 ENERO
VIVE MENORCA	RICARD CASAS	8 AL 14 DICIEMBRE

NOTA: Para ampliar la información, visita nuestra web: www.aeeb.es



Daniel Hierrezuelo

Árbitro ACB e Internacional. Entrenador de Baloncesto. Profesor de Educación Física. Árbitro desde 1989, entra en la ACB en la temporada 95/96 y desde la 2000/01 es internacional. En su palmarés está el haber dirigido 2 finales de SuperCopa, 4 finales de Copa del Rey y 5 finales de liga en la ACB, y 1 final de Eurojúnior, otra final en el mundial júnior, 2 finales de Afrobasket, una final four FIBA y una de Euroleague.

Fotos: ACB.COM

Reflexiones

La nueva temporada está a punto de comenzar. Las expectativas para todos los que formamos la gran familia del baloncesto están por las nubes. Muchas son las novedades que nos esperan esta apasionante temporada: nuevos fichajes de calidad con el que se han ido nutriendo los equipos durante la pretemporada, nuevos inquilinos de banquillos de equipos de primera fila, otros que se reincorporan a la ACB y unos pocos que estrenan la categoría, pero si algo es totalmente novedoso y puede influir en el devenir de la competición, especialmente en el comienzo de la Liga, son los cambios en las reglas que se van a poner en practica en la temporada 2008-2009.

No es mi intención enumerar la lista de cambios que se han introducido esta temporada en el universo FIBA ni el experimento piloto del semi-círculo que se va a realizar tanto en la ACB como en la EUROLIGA. Pero sí que he de resaltar el interés mostrado



He de resaltar el interés mostrado por jugadores y entrenadores hacia la nueva interpretación de la falta lateral o por detrás a un jugador que está en clara acción de contraataque, sin oponente entre la canasta y él mismo, y que se sancionará con una falta antideportiva.

por jugadores y entrenadores hacia la nueva interpretación de la falta lateral o por detrás a un jugador que está en clara acción de contraataque, sin oponente entre la canasta y él mismo, y que se sancionará con una falta antideportiva.

Es lógica la preocupación

ya que por Reglamento, y esto no constituye ninguna novedad, cualquier jugador sancionado con dos antideportivas será descalificado automáticamente. Sin duda nos encontraremos en los inicios del campeonato errores de interpretación, desajustes en el criterio y falta de consistencia en algunos casos por parte del colectivo arbitral al cual felizmente pertenezco.

Pero seamos conscientes que también encontraremos jugadores y entrenadores que, a pesar de haber sido instruidos y aleccionados de los cambios durante la pretemporada, y estar mentalizados para ello, incurrirán en faltas de este tipo debido al automatismo que en momentos determinados nos lleva el devenir de los partidos. Este mismo automatismo es el que en los inicios de temporadas



con cambios de relevancia en las Reglas nos hacen cometer errores, pero a TODOS. Valga como ejemplo que la semana pasada arbitrando un partido del Preeuropeo 2009, un entrenador de grandísimo prestigio ordenó hacer falta a un jugador sin balón, con el partido empatado y a falta de 12 segundos para la finalización. Tras señalarle la evidente falta antideportiva y no sin antes expresar su extenuante disconformidad hacia mi decisión, le transmití en una breve comunicación personal que cometer falta a un jugador sin balón en los últimos segundos de partido con el ánimo de enviar al equipo contrario a la línea de tiros libres es una falta antideportiva, fue una de las últimas modificaciones de hace un año en el Reglamento. Finalmente y es de reseñar, se percató de su error y lejos de enviar sus culpas al jugador asumió que fue una decisión errónea suya, lo cual le honra. Con esta situación, que no es más que un lance normal del juego, intento llamar la atención del lector de cara al inicio de campeonato, de cara al trabajo de asimilación de estos cambios que vamos a necesitar todos, pero especialmente árbitros (para aplicar correctamente) entrenadores (para transmitir los nuevos conceptos) y jugadores (para ejecutarlos en la pista).

Permítanme que haga otra reflexión. Sin duda alguna nuestro baloncesto está en continua progresión y expansión. El trabajo que esta realizando la Federación Española de Baloncesto en la promoción del baloncesto es digna de reseñar, así como la organización profesional de primer nivel que tiene nuestra prime-

ra división, la ACB, pero no debemos olvidarnos que en este trabajo estamos involucrados todos, de abajo hasta arriba, la prensa escrita, la televisión, los padres, los directivos, es por ello que debemos asumir como un reto común que las generaciones de jugadores inigualables como ya tenemos, y las que están en periodo de formación, se merecen nuestro máximo esfuerzo en desempeñar nuestro papel dentro del mundo del baloncesto

con la mayor coherencia y profesionalidad posible.

Necesitamos el máximo esfuerzo de los árbitros en unificar criterios en todas las canchas con independencia de la categoría donde se juegue, por conocer a los jugadores y entrenadores, sus inquietudes, sus reacciones, no sólo como beneficio propio sino para colaborar con ellos

Necesitamos el máximo esfuerzo de los árbitros en unificar criterios en todas las canchas con independencia de la categoría donde se juegue, por conocer a los jugadores y entrenadores, sus inquietudes, sus reacciones, no solo como beneficio propio sino para colaborar con ellos para la formación y evolución tanto de entrenadores como jugadores.

para la formación y evolución tanto de entrenadores como jugadores.

Necesitamos el máximo esfuerzo por parte de los entrenadores de conocer las reglas, no solo para beneficio propio sino para colaborar en el arbitraje y en la formación del árbitro.

Necesitamos el máximo esfuerzo por parte de la prensa escrita y la televisión, para



conocer las Reglas, el por qué de sus aplicaciones y entender los errores humanos, ya que gracias a ellos tenemos la repercusión y difusión del deporte que amamos, aunque en determinados momentos se crean corrientes de opinión o informaciones erróneas que dañan al colectivo y eso debilita al baloncesto español en general.

En mi humilde opinión creo que tenemos una materia prima envidiada por todos los países y en nuestras manos está el saber potenciarla, cuidarla y mimarla para que todos los aficionados al deporte sigamos disfrutando del espectáculo jamás visto en una pista de baloncesto como el que nos brindó nuestra Selección Española en los Juegos Olímpicos. □

Selección Infantil: competir sin dejar de formar



[Javier Arredondo]

Entrenador Superior. Licenciado en Medicina y Cirugía. Seleccionador infantil de la Federación Madrileña de Baloncesto, campeón de España 2008. Entrenador desde el año 1987 en los clubs Patrocinio San José (87-96), Estudiantes (96-2000) y Real Madrid (2000-05). Profesor de la escuela de entrenadores de la FMB.

Y el equipo técnico de la Selección infantil masculina de Madrid: Nicolás Fernández de Córdoba, Javier Zamora, Carlos Gil, Roberto Ruiz

Desde que en junio del 2007, la Federación de Baloncesto de Madrid nos ofreciera dirigir la Selección Infantil Masculina, nuestro pensamiento fue dirigido a unir el aspecto competitivo que nos hiciera aspirar al máximo en el Campeonato de España con la realización de un trabajo acorde la edad de los jugadores (13 años), sus conocimientos y habilidades técnico-tácticas.

Tenemos la sensación, por lo visto en este y en otros campeonatos, que los entrenadores tendemos a pensar que la única forma de conseguir el mejor resultado (es decir, clasificación) es aumentar la carga táctica y estratégica. Si bien esto es cierto en ocasiones, no creemos que sea tanto por lo que enseñamos a los jugadores, aún jóvenes para asimilar tantas cosas, sino por el problema que supone eso para los rivales, también jóvenes y poco preparados para atacar contra zonas, mixtas, defender bloqueos, etc.

Sin embargo, muchas veces nos olvidamos de intentar hacer lo menos complicado, que es poner a jugar a un equipo infantil como más fácil le resulta, explotando las habilidades ya adquiridas por los jugadores y dándoles tan sólo pequeñas recetas ofensivas y defensivas que potencien estos aspectos y les concedan algunas ventajas añadidas.

Como aspecto previo importante es obligado señar

que este grupo de jugadores, nacidos en el año 94, nos facilitaba bastante esta apuesta, pues el grupo tenía una mayoría de jugadores bastante versátiles, buenos en el plano físico, varios de mucha calidad técnica y con un gran espíritu de sacrificio y gusto por el trabajo defensivo. Quizás con otras generaciones no se pueda ser tan exigente, en especial en el plano defensivo en cuanto a la presión continua en todo campo.

Iniciamos el trabajo propiamente dicho con unas sesiones de entrenamiento en junio en las que convocamos a 25 jugadores y en las que durante 5 días realizamos un trabajo de tecnificación individual y viendo aspectos de juego hasta 3c3. En este momento vimos las diferencias de conocimiento táctico de los jugadores en función de sus clubs de procedencia, con jugadores que manejaban con cierta soltura el uso de bloqueos por ejemplo junto a otros que apenas los conocían, problemas en ocupación de espacios en ataque, etc. Todo esto nos empujó aún más en la apuesta por simplificar al máximo el juego ofensivo para la futura selección.

Ya en octubre y noviembre realizamos 9 sesiones de entrenamiento en las que, aún con un grupo no definitivo, empezamos a plantear las bases de nuestro juego ofensivo y defensivo y donde vimos que había un potencial

humano muy interesante para jugar opciones ofensivas muy sencillas, junto a un deseo y una gran ilusión por el trabajo defensivo agresivo y ambicioso.

En diciembre, ya con los 15 jugadores de la lista y al final con la selección definitiva, realizamos un trabajo exhaustivo en este sentido, que vamos a detallar de forma resumida.

ATAQUE

● “Reglas de oro”

► Buscar siempre canasta en 4-5 segundos tanto tras recuperación, rebote o incluso canasta o tiro libre recibido. Asumimos que eso nos puede generar un aumento de balones perdidos.

► Si no se consigue, enlazarlo sin detenernos con un juego por conceptos.

► Evitar botes que no sean “para algo”: crear peligro, penetrar, mejorar línea de pase.

► Insistencia continua en el concepto de “UN PASE MÁS”. Trabajamos para que los jugadores sean capaces de dar ese pase más a un compañero con más ventaja que él mismo.

► En el juego 5c5 si damos mucha importancia a no perder pases. El mensaje es que arriesgamos en contraataque, pero que en 5c5 siempre hay que acabar tirando o forzando falta.





● Contraataque

► Quitando nuestro jugador más alto, los otros 11 son rápidos. Es por ello que decidimos organizar la salida de contraataque con un reboteador y 4 jugadores corriendo, dejando la responsabilidad de subir balón con bote o pase a bases-escoltas y la finalización a los aleros.

► Trabajamos opciones con sólo pases, pase + bote, salida por centro, por lateral, dando libertad en función de cada circunstancia, permitiendo incluso que el reboteador salga en bote en lugar de pasar a los bases-escoltas.

► Insistimos mucho en que llegue el balón muy rápido a la “zona de decisión”, en línea de 3 puntos ofensiva.

► Buscamos finalización rápida en situaciones de superioridad, pero también de igualdad 2c2, 3c3 aprove-

Muchas veces nos olvidamos de intentar hacer lo menos complicado, que es poner a jugar a un equipo infantil como más fácil le resulta, explotando las habilidades ya adquiridas por los jugadores y dándoles tan sólo pequeñas recetas ofensivas y defensivas que potencien estos aspectos y les concedan algunas ventajas añadidas.

chando la ventaja de venir en carrera contra defensa aún mal estructurada.

● Ataque por conceptos

► Tanto por edad de los jugadores como por estructura de equipo, consideramos adecuado jugar siempre con 4 exteriores y un interior.

► Siempre que paso me muevo, bien para cortar hacia el aro, moverme hacia lado débil o bloquear indirecto.

► Reemplazos constantes para mantener líneas de pase y facilitar el movimiento del balón.

► Insistimos en la necesi-

dad de que en todos los ataques juguemos tanto en lado fuerte como débil, “obligando” a, al menos, una inversión de balón.

► Es muy importante que no se haga un tiro sin que el balón no haya entrado dentro de la zona, bien por una penetración o un pase a poste bajo o a un corte. Utilizamos la expresión: “no jugar al balonmano” para que entiendan que un buen tiro, sea contra individual o contra zona, debe venir tras haber metido el balón dentro y no tras varios pases exteriores “como en una circulación de balonmano”.



► Trabajo de los jugadores sin balón dirigido a favorecer 1c1 con balón, a realizar buenos cortes y trabajo de recepción, y en especial insistimos mucho en el movimiento sin balón cuando un compañero penetra, para realizar buenas ayudas ofensivas cortas cerca del aro, largas para tiro exterior, tapar balance defensivo, ir a rebote ofensivo.

► Apostamos por la ambición y la agresividad, por lo que permitimos que 4 jugadores vayan al rebote ofensivo. Incluso uno de nuestros bases que es buen reboteador tiene libertad para ir.

► Jugada de fondo buscando canasta rápida tras bloqueo indirecto y si no, conceptos de juego 2c2 tras inversión de balón.

► Jugada de banda para canasta rápida o juego 1c1 desde posición de base.

Insistir en el trabajo defensivo y de contraataque para luchar contra cualquier tipo de defensa.

► Buscamos que todo lo explicado hasta ahora suponga el 90% de nuestro juego de ataque.

● Pensando en la posibilidad, atendiendo a campeonatos pasados, de que los rivales realizaran defensas zonales, mixtas, individuales muy cerradas, etc., trabajamos algunas variantes ofensivas con el equipo con el objetivo no tanto de buscar ventajas definitivas, sino de ampliar espacios y darles pequeñas ayudas que les faciliten la toma de decisiones.

► Lo primero siempre era insistir en el trabajo defensivo y de contraataque para luchar contra cualquier tipo de defensa.

► Aclarados en posición

de base con 4 jugadores en línea de fondo o en poste bajo para jugadores que puedan tener ventajas en esas situaciones.

► Sacar fuera de la zona al pívot rival y buscar ventajas de aleros en línea de fondo y/o dentro de la zona con un bloqueo indirecto.

► Ventajas de jugador interior tras bloqueo directo y de exterior tras bloqueo indirecto en lado débil.

► Trabajo de pases y cortes para generación de sobrecargas y espacios ante posibles defensas zonales.

El desarrollo del campeonato y, sobre todo, la confianza del equipo en este juego de defensa + rebote + contraataque hizo que apenas utilizáramos estas variantes.



Este es, en resumen, el juego ofensivo que realizó el equipo durante el Campeonato.

DEFENSA

Está claro que unido a todo esto hicimos un trabajo defensivo durante la preparación muy intenso, buscando una defensa individual lo más agresiva y en el mayor espacio posible, dando oportunidades a los jugadores para realizar 2 c1 cuando ellos consideraran mejor y en determinados momentos. Una defensa que partía de la responsabilidad individual de cada jugador hacia su rival, enlazada por un gran espíritu colectivo de ayuda y colaboración entre los 5 defensores. Creemos que en estas edades es lo más apropiado en su formación y desarrollo y favorece el tipo de juego ofensivo

Como entrenadores de formación, un aspecto que se debe trabajar y es importante es la competitividad, tanto en entrenamientos como partidos. Siempre hay que intentar ganar, pero para eso debemos siempre ajustarnos a las posibilidades que nos dan los jugadores, su edad, su formación, sus habilidades, su físico.

rápido y dinámico que hemos señalado antes. Si hay otra ocasión, nos alargaremos en la explicación de todos los aspectos y reglas defensivas del equipo.

Como entrenadores de formación, un aspecto que se debe trabajar, y es importante, es la competitividad, tanto en entrenamientos como partidos. Siempre hay que intentar ganar, pero para eso debemos siempre ajustarnos a las posibilidades que nos dan los jugadores, su edad, su formación, sus habilidades, su físico. No conseguiremos mejores clasificaciones saltándonos etapas y metiendo de forma rápida aspectos que los jugadores aún no han

entrenado minuciosamente en sus clubs.

Al final, los resultados parece que dan la razón a esta forma de trabajar, en la que los jugadores destacan por su juego alegre, valiente, ambicioso y agresivo, asumiendo que habrá errores pero nunca llevándoles con un exceso de sistemas a un juego rácano y especulativo, sólo pendiente de un marcador. Se trata de ganar destacando los jugadores de 13 años y no los entrenadores y sus fórmulas tácticas.

Agradecer a la Asociación y en especial a Juan Pedro su interés y amabilidad por ofrecernos realizar este artículo. □



**Antonio
"Chiqui" Barros**

Entrenador Superior. Estuvo dos temporadas al frente del CAB Coruña (94-96), jugando una fase de ascenso a ACB; posteriormente tres años al frente del Ambroz Plasencia (96-99) llegando a jugar la Copa EBA en el 98. Del 99 al 2001, dos temporadas en Calpe, quedando subcampeón de grupo en EBA, y jugando, en dos años, las fases de ascenso a LEB-2 y LEB-1. Dos años más en el Círculo Badajoz de LEB-2 y finalmente en las dos últimas temporadas dirigiendo al Inelga Cefrico logrando un campeonato en el grupo A de EBA.

Metodología del entrenamiento en la etapa de iniciación: una experiencia práctica

Prácticamente todos los entrenadores jóvenes cuando comienzan a trabajar con niños se encuentran básicamente con el mismo problema. Saben, en la mayoría de los casos, lo que tienen que hacer pero no son capaces de definir cómo hacerlo, el modo de llevarlo a la práctica. Hay muchos libros y apuntes sobre la enseñanza de los fundamentos, sobre su correcta ejecución, pero no hay suficiente información, o la que hay es, en nuestra opinión, excesivamente "académica" o poco práctica sobre la metodología para llevar a cabo esa enseñanza.

La clave de todo radica en que los niños disfruten.

Hacia mucho tiempo que mi contacto con los procesos iniciales de formación se limitaba a la observación o, en algunos casos, a una mínima orientación. Sin embargo, faltaba el verse uno mismo involucrado en el entrenamiento diario a esos niveles. Durante dos años he tenido la suerte de trabajar con un equipo de premini del colegio Mercedarias de Ferrol y la experiencia resultó inolvidable e impagable.

Vaya por delante que contábamos con un grupo de niños con una enorme ilusión, buenas condiciones en general para la práctica del juego del baloncesto y, sobre todo, el apoyo incondicional de los padres. Los resultados deportivos, algo secundario, aunque no tanto, en estas edades, fueron excelentes, a la par de la progresión de los jugadores.



En las dos temporadas no se perdió ningún partido oficial y el equipo se proclamó campeón local y provincial en los cursos 2005-2006 y 2006-2007.

Nos quedó la pena de no haber podido probarnos tanto como hubiésemos deseado, para valorar más nuestro nivel real en competición, con equipos de las otras provincias gallegas y de otras comunidades. Esto nos hubiera permitido conocer mejor dónde estábamos, dónde habíamos llegado desde nuestro punto de partida. Pero lo mejor estuvo, sin duda, en la adherencia de este grupo al entrenamiento, en lo enganchados que quedaron los niños para con nuestro juego y en la espectacular evolución que experimentaron.

A) SITUACIÓN INICIAL

Partíamos de un grupo de trabajo en el que había dos tipos de "iniciantes". Uno, formado por niños que era la primera vez en la que iban a practicar baloncesto aunque todos ellos venían de hacer pre-deporte, con cierto énfasis y orientación hacia el

basket, en las escuelas de iniciación del propio colegio. El otro, constituido por los "mayores", los de nueve años, que, en su mayoría, ya habían competido por primera vez durante la temporada anterior. Las condiciones de trabajo, sin ser óptimas, ya que la mayoría de las veces el entrenamiento sólo se podía desarrollar en media cancha, eran buenas puesto que se podía realizar el programa tres veces por semana, partidos aparte, siempre con un balón por jugador y en pabellón cubierto.

B) VALORES

Gracias a la absoluta colaboración de los padres, que se involucraron al límite, desde el primer momento incidimos en que los niños adquiriesen, poco a poco, sin darse cuenta, hábitos correctos que se convirtiesen en algo absolutamente normal para ellos y que no tuviesen que aprender más adelante. Primero incidimos en el gusto por el juego, en lo bonito que es poder hacerlo, formando parte de un grupo cohesionado y con identi- ➤

► dad propia. Ahí, resaltamos la enorme importancia de acudir a todos los entrenamientos y partidos, sin excusas, con ilusión y con el objetivo diario de aprender algo nuevo cada día, ya fuese un gesto técnico, un concepto o un valor. Había que salir de cada entrenamiento y de cada partido con una nueva enseñanza. Constantemente se les preguntaba por ello, convirtiéndolo en un estímulo.

En los entrenamientos, duraban una hora, únicamente se hacía baloncesto, se basaban en “*aprender el juego jugando*”. No se producían interrupciones y se intentaba que compitiese, incluso contra sí mismos, al mismo tiempo que aprendían jugando y divirtiéndose. Se les empezó a hacer ver la importancia que para ellos tendría en el futuro el valorar adecuadamente el calentamiento y la realización de unos correctos estiramientos, explicándoles, de acuerdo con su edad, el por qué y el para qué de cada cosa. El respeto a los compañeros, entrenadores y rivales, la forma de vestir- todos iguales, aunque, a veces, hacíamos, permitíamos una pequeña excepción cuando alguno, son niños, recibían alguna camiseta de sus ídolos de la ACB o de la NBA como regalo-, la puntualidad y el acostumbrarse a saber cuándo escuchar y cuándo hablar. Ellos eran los encargados de traer y recoger todo el material empleado en la sesión. No dudamos, nosotros pensamos así aunque puede que todo el mundo no esté de acuerdo, de la importancia de la competición, de saber y querer hacerlo. Les inculcábamos que lo más importante era aprender y mejorar, amar el juego y el deporte, pero sabiendo que si eran capaces de hacerlo bien, competirían mejor, aprenderían



más y, por encima, ganarían.

Ganar en deporte es un valor más. Todo el mundo juega para conseguirlo, aunque teniendo muy claro que no íbamos a variar y que, en ningún caso, con niños, el fin justifica los medios. Así mismo, por último, aunque para nada menos importante, empezaban a comprender que el perder forma parte de la competición y del juego y, como tal, hay que asumirla con naturalidad.

C) METODOLOGÍA

Partimos de la base de que, aunque sea la primera vez que practiquen baloncesto, los niños conocen perfectamente la finalidad del juego. Lo entienden, comprenden y asumen el objetivo final. Además, comprobamos rápidamente la prontitud con la que asimilan el reglamento y su capacidad para discernir y distinguir aquello que está permitido de lo que está prohibido y constituye una violación de las reglas.

La idea básica, repetimos, era que aprendiesen jugando y divirtiéndose, aprovechando al máximo el tiempo de entrenamiento, sin paradas, con explicaciones concretas y no largas, teniendo cada uno un balón- sabiendo, insistíamos todos los

días en ello, que no era necesario que el entrenador los estuviese observando, corrigiendo o controlando para hacer algo o intentarlo- y, sobre todo, escapando de los ejercicios de filas largas que reducían el tiempo de contacto con su mejor amigo, el balón. Incidíamos en el concepto de responsabilidad individual junto con los de cooperación y colaboración.

Aplicamos y combinamos cuatro reglas básicas, tomadas del profesor Mauricio Mondoni.

Estas reglas eran las que nos llevaban a los cinco conceptos fundamentales en los que pretendíamos incidir: *bote, entrada, tiro, pase y defensa*.

El mejor método para enseñar a un niño es guiar, no prohibir.

1) No se puede caminar ni correr con el balón en la mano, por tanto hay que ponerlo en el suelo: *bote*.

2) Para ganar hay que meter la pelota en la canasta adversaria más veces que el rival en la nuestra, de forma que es preciso entrar y tirar: *entrada y tiro*.

3) Combinamos ambas reglas: “Para ir a canasta y poder entrar o tirar, hay que botar: *bote y entrada o tiro*.”

4) No se puede jugar solo contra todos- cooperación-, hay

intentar que no te la ganen-defensa-

4) Fintas de recepción: Vete lejos del balón y, luego, con un cambio de dirección y de ritmo vengo a recibir.

5) Siempre pies apuntan al aro. Posición de *triple amenaza*.

6) Tras rebote ofensivo no se bota, se tira o se pasa el balón.

7) Tras recuperar un balón *no botes*-salvo que estés sólo. *Pasa la pelota*.

8) Empezar a saber para qué sirven y cuándo usar las faltas personales.

9) El baloncesto es un juego que exige *ir-ataque-y volver-defensa*-

Todos estos principios se desarrollaban en constante contacto con el balón y, la mayor parte del tiempo, con oposición por ser así las situaciones con las que se iban a encontrar en la competición y deseábamos que el método se acercase lo máximo posible a la realidad. No queríamos una enseñanza de "salón", niños que sin nadie delante pudiesen hacer cosas, pero que cuando tuviesen encima a un defensor agarrasen la pelota para protegerse y no perderla.

Buscábamos, desde un principio, jugadores que estuviesen acostumbrados a que los defendiesen y que disfrutaran con ello. Mucho uno contra uno, a diario, dos contra dos y tres contra tres. Nunca se introdujo en el entrenamiento ni el cuatro contra cuatro ni el cinco contra cinco. Para jugar cinco contra cinco ya estaba el partido que era, no podía ser de otro modo, un entrenamiento más en el que, eso sí, había que intentar ganar.

A partir de estas ideas-programa, entrenábamos con ejercicios muy simples; no queríamos perder el tiempo enseñando ejercicios y sí utilizarlo, ganarlo, para enseñar lo verdaderamen-



Básica, para nosotros, es la enseñanza del concepto de posición de triple amenaza: juega todo lo flexionado que puedas para estar listo para, cuando recibas el balón, poder botar, pasar o tirar sin tener que agacharte más.

te importante: los fundamentos y el conocer el juego, su esencia, que variábamos y alternábamos para evitar la monotonía y el aburrimiento. Todo ello para que los niños empezasen a darse cuenta que en basket, las cosas no pasan porque sí. En baloncesto, las cosas pasan por algo y ese algo es lo que hay que conocer y entender.

Para finalizar, ahí va el decálogo que teníamos como equipo.

1) El balón es tu amigo. Cuidalo y juega con él.

2) Trata de imitar aquellos movimientos de los jugadores que te gustan.

3) El uno contra uno es el rey del juego. Nunca dejes de practicarlo.

4) Para hacer algo bien hay que intentarlo muchas veces: Repite, repite y repite.

5) No tengas miedo a los retos: Supéralos.

6) Cada desventaja tiene sus ventajas. Aprende a encontrarlas y a aprovecharlas.

7) Disfruta del juego, del entrenamiento y de la competición.



8) La ilusión y el respeto son básicos. Sin ellos no lograremos nada.

9) Acepta tus errores y los de los demás. Aprende de ellos.

10) Entrena siempre al cien por cien y juega en equipo. Sin equipo no hay nada.

Tras nuestra experiencia, pensamos que merecía la pena contarla. Ojalá que ello sirva para que la podamos mejorar. Entrenar a niños es hermoso y gratificante, sobre todo, te das cuenta de ello, cuando llevas tiempo sin hacerlo. Gracias a los niños por su ilusión y a sus padres por su colaboración. □

Control del estado de forma de los jugadores en baloncesto de alto nivel



Alejandro Vaquera

Entrenador Superior. Profesor de baloncesto de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León. Director de Deportes de la misma universidad desde junio 2008. Preparador físico del Baloncesto León (Liga LEB y ACB) en las últimas cinco temporadas y de las Selección Española Júnior masculina. Colaborador Área Física FIBA Europa.

Fotos: ACB.COM

Con la llegada de las nuevas tecnologías al baloncesto, han sido muchos los ámbitos en los que se ha progresado e incluso se han facilitado las condiciones de trabajo; control estadístico, scouting, valoración funcional,...

No podía ser ajena a este fenómeno la preparación física y por ello se ha buscado utilizar las nuevas tecnologías en el control y evaluación de la condición física del jugador de baloncesto. Muchos de los problemas de este uso de las nuevas tecnologías en el baloncesto, células fotoeléctricas, plataformas de contacto, analizador de gases, pulsómetros,... han venido derivadas del uso indiscriminado o poco efectivo de las mismas, ya que si algo se debe predicar en el uso de las nuevas tecnologías es su **uso racional**. Hoy en día se puede hablar de estas nuevas tecnologías y pensar de lo elevado de su coste, algo que puede ser cierto en determinado material, sin embargo existe un indicador bastante fiable en el baloncesto como es la frecuencia cardíaca y que mediante el uso de **pulsómetros** es viable debido a que el desembolso económico no es tan elevado.

Son muchos los equipos que utilizan la **frecuencia cardíaca**, mediante el uso de pulsómetros, como uno de los indicadores válidos para cuantificar la carga de entrenamiento. Hasta hace poco tiempo el uso de los pulsómetros era bastante engorrosos

por la necesidad de uso de un reloj, pasando posteriormente a sistemas que permitían grabar el entrenamiento con el uso únicamente de una cinta en el pecho pero luego había que descargar esta información, hasta la actualidad donde existe un sistema que facilita la información de los deportistas en tiempo real durante el entrenamiento o el partido con la única necesidad de llevar una cinta en el pecho con la facilidad añadida del análisis automático de

Es importante tener en cuenta que la frecuencia cardíaca es un indicador que se caracteriza sobre todo por su **individualidad**, ya que no es demasiado preciso al comparar los datos de un jugador con los de otro, pero sí que es un parámetro válido para detectar diferentes estados de forma de un mismo jugador a lo largo del tiempo, si existe o no una adaptación al esfuerzo, si mejora en sus recuperaciones a los esfuerzos específicos,...

La frecuencia cardíaca es un indicador que se caracteriza sobre todo por su individualidad, ya que no es demasiado preciso al comparar los datos de un jugador con los de otro, pero sí que es un parámetro válido para detectar diferentes estados de forma de un mismo jugador a lo largo del tiempo.

la sesión. Con toda esta evolución en lo simplificado y económico en el tiempo que supone el uso del pulsómetro, sí que se puede abogar por su uso debido a las múltiples ventajas que presenta y a sus mínimos inconvenientes.

Haciendo una pequeña mención a la cuantificación de cargas en baloncesto, son bastantes los preparadores físicos que utilizan los pulsómetros y en consecuencia la frecuencia cardíaca como uno de los múltiples indicadores válidos dentro de esta cuantificación de cargas, asimismo es posible contrastar estos datos derivados de sus trabajos e investigaciones (Hernández Bello, 2007; Coque, 2006; Calleja, 2005; Refoyo, 2001).

Cuando se hace referencia al intento de controlar el estado de forma de nuestros jugadores mediante la frecuencia cardíaca (McInnes y col., 1995; Janeira y col., 1998), se refiere a monitorizar a los mismos durante los entrenamientos y en los partidos donde sea posible, para conocer la realidad de estos jugadores cuando se someten a un esfuerzo submáximo. La realización de pruebas maximales es un parámetro bastante fiable pero sin duda donde el jugador se esfuerza al máximo es en la competición, de aquí la importancia de poder obtener los datos de los jugadores en partidos oficiales. Muchas veces se tiende a subjetivar el estado de forma de los jugadores sobre todo basa- ▶



do en la experiencia, siendo cierto que la mayor parte de las veces se puede aproximar esta valoración subjetiva a la realidad, pero la utilización de una herramienta objetiva que permita conocer el estado de forma de los jugadores será de gran ayuda tanto para entrenadores como para preparadores físicos.

Para controlar y evaluar el estado de forma de los jugadores mediante la frecuencia cardíaca, se debe conocer cuál es el comportamiento de la misma en los diferentes esfuerzos que realizan los jugadores tanto en entrenamientos como en partidos. Cuanto más cantidad y calidad de información se obtenga de cada jugador, más sencillo resulta obtener un análisis más objetivo del estado de forma del jugador, ya que si se dispone de registros de entre-

namientos de tiro, técnico-tácticos, integrados, de carrera y de partidos, de más calidad y fiabilidad pueden resultar las conclusiones al respecto de un jugador en concreto. Para ello son de una gran utilidad un par de parámetros como son el porcentaje sobre la frecuencia cardíaca máxima del jugador, el porcentaje de recuperación, sobre los que se hará referencia más adelante.

En este sentido durante la temporada 2006-2007 en el Club Baloncesto León se con-

troló a los jugadores en partidos oficiales de pretemporada; parte de los datos ya han sido publicados en el *Journal of Human Sport and Exercise* (2008), referidos a 5 partidos oficiales de pretemporada, obtenidos sobre 2 bases, 4 aleros y 4 pivots.

Haciendo hincapié sobre el primero de los indicadores anteriormente nombrados, uno de los datos obtenidos en el estudio nombrado anteriormente, hace referencia al **Porcentaje de Frecuencia Cardíaca Máxima (% Fcmax)**, de cada jugador. Este indicador facilita la intensidad empleada por el jugador en cada entrenamiento o partido sobre su hipotética frecuencia cardíaca máxima (esfuerzo máximo a nivel cardíaco que el jugador puede alcanzar) (Beam y Merrill, 1994; McInnes y col., 1995). En el estudio realizado, los % Fcmax durante los 4 cuartos de los partidos fluctúan desde el 92,3% de los pivots en el primer cuarto hasta el 96,5% de los bases en el último cuarto. **Tabla 1.** Asimismo se observa que el esfuerzo acometido por los jugadores es creciente en el partido para acabar con el máximo esfuerzo cardíaco en el último cuarto. Esto no es solo debido a que los jugadores se esfuerzan más en el último cuarto, sino porque también influye la fatiga sobre este indicador.

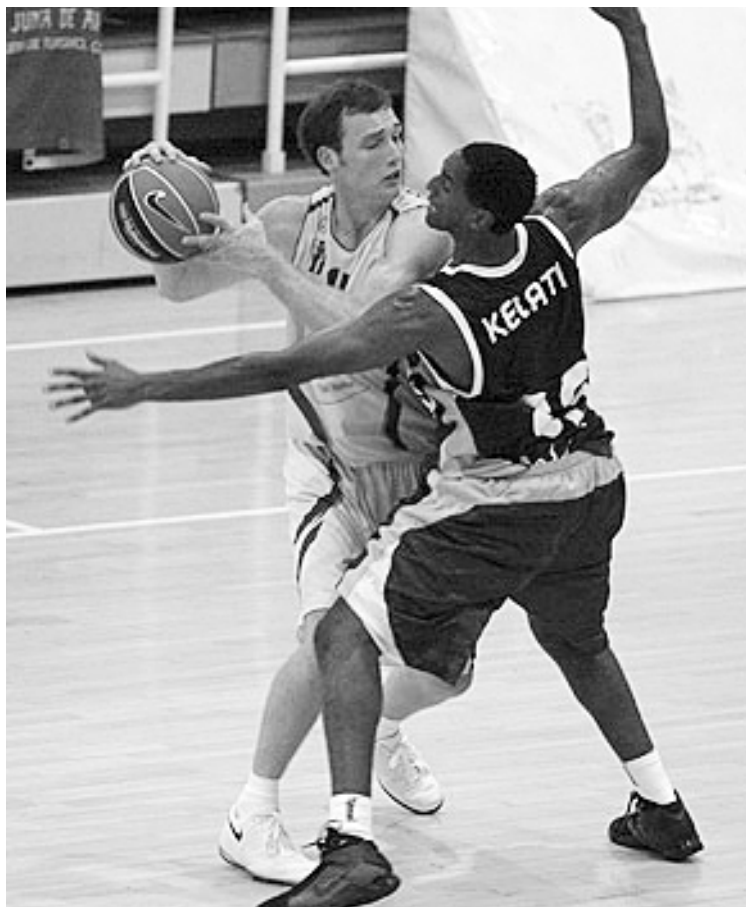
	% Fcmax 1	% Fcmax 2	% Fcmax 3	% Fcmax 4
Bases	94,9	95,7	95,6	96,1
Aleros	92,7	93,4	93,5	95,2
Pivots	92,3	93,0	92,3	93,0

▲ **Tabla 1.**- % Fcmax de los diferentes puestos específicos a lo largo de los 4 cuartos del partido

Se obtienen de esta forma ciertas conclusiones; en primer lugar es conveniente preparar a los jugadores para que lleguen al final de los partidos en las mejores condiciones posibles, por otro lado es importante saber si tras un periodo determinado de trabajo, como puede ser la pretemporada, los jugadores han alcanzado los niveles esperados,.... Por todo ello el entrenamiento será mucho más eficiente si se controlan todos los parámetros posibles.

Estos datos no hacen más que refrendar algunos de los estudios actuales como los de Castagna (2008), donde hacen referencia a que en el baloncesto actual se debe de trabajar sobre el **RSA** (Repeated Sprint Ability), o la habilidad para repetir sprints, algo que se antoja fundamental, ya que se debe intentar que los **jugadores sean capaces de repetir los esfuerzos a la misma intensidad tanto al principio como al final del partido**. En la medida que nuestros jugadores sean capaces de repetir estos esfuerzos, y mantenerlos en el tiempo, se podrá afirmar que su estado de forma será mejor que la de aquel jugador que no sea capaz de realizarlo.

Por otro lado, otro indicador muy importante es el **Porcentaje de Recuperación** de cada jugador (% Rec), directamente relacionado con lo expresado anteriormente referido al RSA. Ser capaces de conocer este % Rec, es decir, **saber cómo y cuánto recuperan nuestros jugadores durante un entrenamiento y un partido** será de una ayuda capital para controlar la planificación de los entrenamientos y obtener una buena eficiencia en el trabajo en pista



Cuanto más cantidad y calidad de información se obtenga de cada jugador, más sencillo resulta obtener un análisis más objetivo del estado de forma del jugador.

con los jugadores. Este sí será un indicador bastante aproximado del estado de forma del jugador ya que si el jugador

de baloncesto no recupera bien, difícilmente podrá mantener esfuerzos continuados mantenidos en el tiempo.

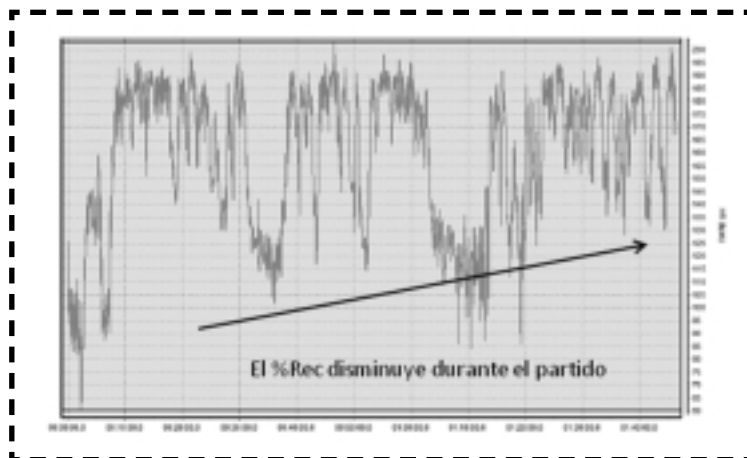


Figura 1.- Gráfico de un partido oficial de pretemporada donde el jugador va disminuyendo sus porcentajes de recuperación según avanza el mismo.

En la **Figura 1**, se observa como el jugador no tiene buenos % Rec durante el partido ya que estos van disminuyendo en el tiempo, y por el contrario en la **Figura 2** se observa un jugador con buenos % Rec mantenidos en el tiempo durante todo el partido. Este indicador no puede ser llegar a ser un discriminante de rendimiento en el jugador de baloncesto, pero sin duda aquel jugador que recupere mejor, a la intensidad que se juega el baloncesto actual, será capaz de jugar más minutos de calidad.

Dentro de la literatura se muestran otros indicadores, muchos de ellos utilizados con excelentes resultados en la cuantificación de las cargas en baloncesto, pero en este artículo se ha intentado incidir sobre dos indicadores que a nuestro entender suponen una buena información y de calidad sobre el estado de forma de los jugadores (% Fcmax y % Rec). Esto no quiere decir que sean suficientes, ni discriminativos en cuanto al rendimiento de los jugadores, pero tal y como se ha expresado anteriormente siempre hay que intentar

encontrar cuáles son los indicadores que aportarán la información suficiente en relación a nuestras necesidades. A su vez es importante utilizar la medida a la hora de utilizar muchos indicadores ya que se correría el riesgo de perder la



Se debe intentar que los jugadores sean capaces de repetir los esfuerzos a la misma intensidad tanto al principio como al final del partido. En la medida que nuestros jugadores sean capaces de repetir estos esfuerzos, y mantenerlos en el tiempo, se podrá afirmar que su estado de forma será mejor que la de aquel jugador que no sea capaz de realizarlo.

esencia del baloncesto, que por su naturaleza siempre necesita de un pequeño grado de subjetividad; de todas formas sí que es cierto que se tiende cada vez más a tener controlados todos los condicionantes que rodean al juga-

dor de baloncesto para intentar tener un mejor control del proceso de entrenamiento.

La importancia de conocer el estado de forma de nuestros jugadores es muy importante para el preparador físico, pero también de importancia capital para el entrenador, ya que le marcará si la metodología empleada en el entrenamiento es la adecuada o por el contrario, si es necesario adaptarla para conseguir los efectos del entrenamiento deseados. Que un entrenador sepa si sus ejercicios inciden de manera positiva sobre las diferentes cualidades físicas o por el contrario de manera negativa, hará que este entrenador pueda tener un mayor control sobre el proceso del entrenamiento y por tanto una mayor probabilidad de éxito. □

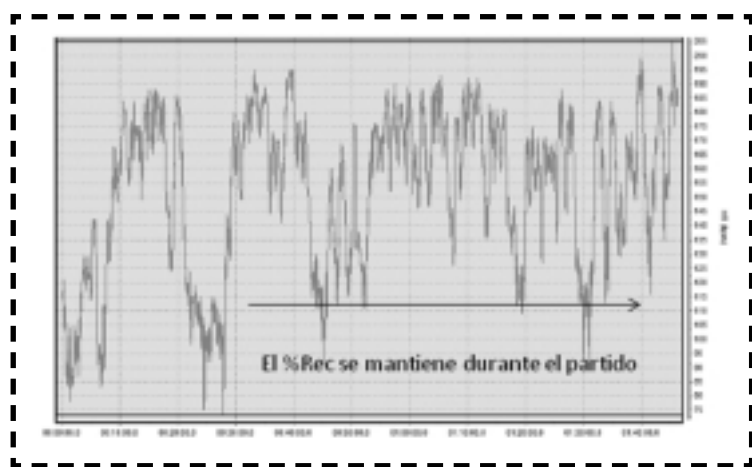


Figura 2.- Gráfico de un partido oficial de pretemporada donde el jugador es capaz de mantener sus porcentajes de recuperación a lo largo del mismo.



Paco Torres

Periodista.
Licenciado en la
Facultad de Ciencias
de la Información de
la Universidad
Complutense.
Coordinador de la
revista "Guía del
Ocio". Director de la
revista "Toro".
Redactor de la
agencia EFE.
Redactor, redactor
jefe y director, desde
1987, de la revista
"Gigantes".
Entrenador Superior
desde 1978. Ha reci-
bido la insignia
"Raimundo Saporta"
por su meritoria labor
hacia el baloncesto.

Fotos: Gigantes

"Siempre he sido un inconformista"



MANEL COMAS, la pasión por un deporte

Manel Comas Hortet es el más veterano de todos los entrenadores ACB. Nació en Barcelona, va a cumplir 63 años en noviembre y hace 29 se sentó por primera vez como primer entrenador en un banquillo de la

máxima categoría española (entonces la Primera División); el Mollet fue el primer equipo en el que Manel Comas impartió su magisterio tras dos años como ayudante de Aíto García Reneses en el Cotonificio.



Desde Sevilla con pasión. La pasión de Manel Comas por un deporte al que le debe muchas cosas. Él llega a decir que la vida. Y hay que creerle porque Manel Comas puede decir demasiadas cosas –él mismo dice sufrir incontinencia verbal- pero siempre dice la verdad. “*He pasado momentos durísimos en mi vida en los que el baloncesto me permitió seguir adelante*”.

—¿Cómo ve y cómo vive el baloncesto Manel Comas, 29 años después de debutar como primer entrenador?

—*Primero te voy a contestar como lo vivo. Lo vivo como si fuera el primero y no es una frase hecha. Cuando empecé a*

“EL BALONCESTO ES PARA MÍ
UNA PASIÓN Y COMO TAL LO VIVO.
SIEMPRE ESTÁ EN EVOLUCIÓN,
ES CAMBIANTE Y ESO ME
ATRAE MUCHO PORQUE SIEMPRE
SE ESTÁ APRENDIENDO”

entrenar al Mollet, quizá porque fuera una sorpresa que me lo ofrecieran, pensé que sólo iba a hacerlo un año. Así que desde entonces trabajo cada temporada para ganarme continuar la siguiente. El baloncesto es para mí una pasión y como tal lo vivo. Siempre está en evolución, es cambiante y eso me atrae mucho porque siempre se está aprendiendo.

—¿Y cómo ves el baloncesto actual con respecto al de tus inicios en los banquillos?

—*Todo es muy distinto. No sólo desde el punto de vista técnico o táctico. Antes el mundo del banquillo era como una familia; cuando había un campeonato íbamos todos juntos, Codina, Lolo, Figueroa... Ahora, quizá porque no hay tanto tiempo, cada uno va por su lado. Añoro aquel compañerismo; no quiero decir con esto que ahora no haya compañerismo; lo hay, pero más lejano. También el jugador ha cambiado mucho; antes compaginaban estudios y baloncesto o incluso trabajo y baloncesto; ahora es casi impensable que se*



“HE EVOLUCIONADO AL MISMO RITMO QUE HA EVOLUCIONADO EL BALONCESTO. Y CIERTAMENTE EL QUE HACEMOS AHORA NO TIENE NADA QUE VER CON EL QUE HACÍAMOS ANTES”

pueda hacer algo así. Los tiempos, que cambian...

—Pero tú te adaptas a la perfección a cualquier tiempo.

—Es por lo de ir año a año; no puedo no quiero amoldarme a nada. Siempre he sido un inconformista y también lo soy en el aprendizaje; siempre quiero saber más cosas para enseñar a los jugadores. He evolucionado al mismo ritmo que ha evolucionado el baloncesto. Y ciertamente el que hacemos ahora no tiene nada que ver con el que hacíamos antes.

—¿Tanto ha cambiado?

—Mira, hace poco estuve viendo el vídeo del partido en el que, con el Joventut, ganamos la Copa Korac en 1981, y no tiene nada que ver con el de ahora. Ahora es un juego mucho más

atlético, aunque hay cosas que se mantienen como el pick & roll, el procurar dejar a un grande con un pequeño... Aíto en el Coto ya hacía el “saltar y cambiar” que ha hecho en el Joventut y también en la selección.

—Es que sois vosotros, los entrenadores, lo que habéis hecho evolucionar al baloncesto. Lo que pasa es que si uno está siempre dentro quizá no se dé cuenta.

—Me he dado más cuenta de lo que innovaban los demás. Y es cierto que en este país hemos tenido y tenemos a grandes y estudiosos entrenadores que ha innovado muchas cosas; Aíto y yo en el Coto, Pedro Martínez, Trifón Poch, Alfred Julbe en un momento determinado...

—¿Cómo es el baloncesto que le gusta a Comas?

—El que se adapte mejor a los jugadores que tienes en cada momento. Los entrenadores tenemos tendencia a complicar las cosas y creo que debemos ponernos al servicio de jugador; marcar unas pautas, eso sí, pero dejar más libertad al jugador.

—¿Y cómo será el que jue-

“LOS ENTRENADORES TENEMOS TENDENCIA A COMPLICAR LAS COSAS Y CREO QUE DEBEMOS PONERNOS AL SERVICIO DEL JUGADOR; MARCAR UNAS PAUTAS, ESO SÍ, PERO DEJAR MÁS LIBERTAD AL JUGADOR”

gue el Cajasol esta temporada?

—A mí me gusta el baloncesto espectacular. Correr y alley oops; hacer los ataques los más cortos y efectivos que se pueda. Y me gusta el baloncesto atlético. Si un jugador es atlético y además rápido y talentoso, todo es más fácil. A mí, desde siempre, me ha gustado tener en mis equipos a “treses” altos y a “cuatros” atléticos; a Dykema en el Licor 43, a Kenny Green en el Taugres... Hay ocasiones en las que tú puedes hacer el equipo y buscas ese tipo de jugadores, pero en otras ya te lo encuentras hecho. En el Cajasol busco el equilibrio, tener una plantilla atlética, saltar e intimidar atrás, correr y atacar con sistemas cortos.

—¿Qué esperas de la temporada 08/09?

—Yo soy muy ambicioso por naturaleza, aunque no me gusta ponerme metas. Ya sé que suena a tópico, pero hay que ir partido a partido, dando en cada uno de ellos el 120%. Lo que trato con todos mis equipos es que salgan a tope buscando siempre la victoria; que sean lo contrarios los que tengan que luchar y que demuestren que no podemos ganarles.

—¿Pero dónde crees que estará tu Cajasol?

—La intención, desde que regresé al club es que el equipo esté siempre luchando por arriba en todas las competiciones en las que participemos. Queremos que disputar los play offs y la Copa

► "DEJAR EL TAU TENIENDO
CONTRATO EN VIGOR
PARA ENTRENAR AL BARCELONA
FUE LA PEOR DECISIÓN
DE MI VIDA, PERO DE TODO
SE APRENDE"

del Rey sea algo habitual, consolidarnos en ellas es para lo que estamos trabajando. No queremos que, como en los últimos años, estar disputando la Copa o el título de la ACB sea algo esporádico.

—Una de las cosas que más me llaman la atención de ti es que sueles regresar a los clubes donde estuviste con anterioridad.

—Sí, no deberé dejar mal recuerdo. Y eso que reconozco que no es fácil aguantarme. Será porque me entusiasma mi trabajo.

—¿Te arrepientes de algo?

—Cuando se toma una decisión se toma y ya está, pero digamos que no acerté cuando decidí, en la temporada 97/98, dejar el Tau teniendo contrato en vigor para entrenar al Barcelona. Fue la peor decisión de mi vida, pero de todo se aprende.

—Otra de las cosas que más me llaman la atención es la tensión con la que vives los partidos. Con todo el respeto, pareces un león enjaulado a punto de saltar si le abrieran la puerta.

—En ese aspecto, jamás me amansarán. Empiezo todos los partidos sentado, pero en el salto ya me han pinchado en el culo. Me muevo todo lo que me permiten los árbitros, pero es que el jugador tiene que sentir que el entrenador está con él, sea cual sea el resultado. No soy de los que si vamos abajo se sienta; hay que apoyar el trabajo de los jugadores hasta el final. Otra



cosa es lo que luego les diga en el vestuario, allí ya les recriminaré lo que tenga que recriminarles, pero en la cancha tienen que saber que siempre les estoy apoyando.

—En lo que tampoco vas a cambiar es en la claridad que tienes para decir las cosas.

—La claridad y la velocidad para decirlas (y se le escucha reír a través del auricular). Ya sé eso de que por la boca muere el pez, pero tengo incontinencia verbal; si no, no sería yo. Llevo 35 años como entrenador, soy como soy. Quien ficha a Manel Comas no está engañado, ya sabe a quien

"NO SOY DE LOS QUE SI VAMOS ABAJO SE SIENTA; HAY QUE APOYAR EL TRABAJO DE LOS JUGADORES HASTA EL FINAL. OTRA COSA ES LO QUE LUEGO LES DIGA EN EL VESTUARIO"

ficha. Al entrenador y a la persona.

—¿Sabes que se publicará esta entrevista en el número 80 de CLINIC, es decir, que la revista cumple con este ejemplar 20 años?

—Pues es un honor para mí

que así sea. *CLINIC* es una revista fundamental en el baloncesto español. Sus artículos sobre cualquiera de los aspectos del juego son excelentes; yo, en varias ocasiones, he utilizado cosas que he visto publicadas aquí. Además, no puedo olvidar que esta Asociación la creamos, entre otros, entrenadores como Aíto, Hevia, Lolo, Codina, yo...

—¿Y cómo ve la actual AEEB uno de sus fundadores?

—Muy bien, la verdad. Si la viera mal lo diría, ya me conocen. Cuando nació yo era del ala más radical, de la dura; quería, y sigo queriendo, que los entrenadores tengamos el mismo peso que tienen los otros estamentos del baloncesto. Siempre hemos de luchar por nuestros derechos.



“CUANDO NACIÓ LA AEEB YO ERA DEL ALA MÁS RADICAL, DE LA DURA; QUERÍA, Y SIGO QUERIENDO, QUE LOS ENTRENADORES TENGAMOS EL MISMO PESO QUE TIENEN LOS OTROS ESTAMENTOS DEL BALONCESTO. SIEMPRE HEMOS DE LUCHAR POR NUESTROS DERECHOS”

En ese aspecto, he sido muy crítico con la anterior etapa porque pensaba que no se estaban haciendo bien las cosas y estábamos enfrentados a demasiada gente. Hay que luchar por tus derechos, pero desde el diálogo, no desde el inmovilismo. En este aspecto Juan María Gavaldá y su equipo ha hecho una gran labor y actualmente nuestra Asociación tiene una buena sintonía con todo el mundo, y haciendo además valer nuestros derechos.

—Muchas gracias y que la temporada sea excelente para ti y para tu equipo.

—Muchas gracias. Que todos vosotros lo veáis. □