

El objetivo de Juan María Gavaldá: "SERVIR A LOS ENTRENADORES"

Defensa de los
bloqueos indirectos

Juego con
cuatro abiertos

Transición y
llegar jugando

Reflexiones sobre
la dirección en
categorías de formación



Edita
A.E.E.B.
Presidente
Juan M^a Gavaldá Robert

Director
Juan Pedro Rodríguez

Coordinación técnica
Franco Pinotti

Secretaria
Almudena Villar

Archivos técnicos
Francisco J. Aguilar, Pep Abasolo

Fotos
Revista Gigantes/Archivo ACB/Archivo FEB/ Emilio Cobos.

Han colaborado en este número
Sergio Scariolo, Julio Lamas, Chus Mateo, Gustavo Aranzana, Pedro Martínez, Enmanuel Hernández, Pablo Borrás, Josep María Berrocal, Carlos Sánchez Monserrat, Nacho Coque, José Fernando Jiménez, 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]

Sigamos adelante

En el ejemplar de la revista anterior pudimos ver el resumen de portadas de estos últimos 20 años. Ahora toca hacer un poco de reflexión sobre nuestros últimos cuatro y prepararnos para el nuevo mandato que hemos asumido.

Sinceramente ser compañeros de viaje del baloncesto español durante estos años ha sido un lujo impagable. Ver el crecimiento técnico, organizativo y de prestigio, de nuestros jugadores, entrenadores, clubes y selecciones nacionales, produce un sentimiento de responsabilidad y compromiso que no queremos perderlos.

En estos cuatro años la AEEB ha intentado recuperar su lugar en el territorio baloncestístico nacional, como una entidad de formadores y también de educadores.

Nuestros esfuerzos se han centrado, de forma general, en acortar las distancias con la gente del baloncesto, provocando sentimientos de calidad y colaboración, y no de enfrentamiento. Asumiendo nuestras carencias. Mejorando desde nuestros errores. Pero sobre todo transmitiendo ilusión y confianza en nuestra tarea. En algunas de ellas hemos estado más acertados que en otras, pero en todas hemos querido corresponder a la confianza que todos vosotros tenéis depositada en nosotros.

Decimos muchas veces que hablar bien “con” la gente del baloncesto y “de” la gente del baloncesto debe ser uno de nuestros grandes valores. Queremos dejar bien claro que persistiremos en ello. Mientras tanto queremos agradecer a la gran familia del baloncesto su apoyo leal y efectivo.

Para el futuro insistiremos en los aspectos que tengan que ver en la formación y capacitación de los entrenadores, conjuntamente con aquellos que tienen estas mismas intenciones, tratando que los procesos de creación y desarrollo de nuestros jugadores sean óptimos y adecuados para cubrir las expectativas deportivas, educativas y sociales.

Las herramientas para hacerlo serán varias, pero en todas ellas contamos con vosotros, como elementos fundamentales en la difusión de este tipo de valores.

Sigamos adelante. □

sumario

- 4 Defensa de los bloqueos indirectos
por Sergio Scariolo
- 8 Defensa 1c1 en el poste bajo
por Julio Lamas
- 11 Juego con cuatro abiertos (I)
por Chus Mateo
- 16 Transición y llegar jugando
por Gustavo Aranzana
- 20 3c3 o 4c4: ¿Qué es mejor?
por Pedro Martínez
- 22 Reflexiones sobre la dirección en categorías de formación
por Enmanuel Hernández, Pablo Borrás
- 26 Actividades AEEB
- 31 Un viaje en el tiempo por tierras ucranianas
por Josep María Berrocal
- 36 Falta personal
por Carlos Sánchez Monserrat
- 39 Valoración subjetiva de la carga del entrenamiento técnico-táctico. Una aplicación práctica (I)
por Nacho Coque
- 44 Recuperación funcional de una lesión de rodilla
por José Fernando Jiménez
- 47 El objetivo de Juan María Gavaldá: “Servir a los entrenadores”
por Paco Torres



[Sergio Scariolo]

Ha sido campeón de la Liga 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

Defensa de los bloqueos indirectos

Los conceptos fundamentales que nos interesa enfatizar enfocando la defensa de los bloqueos indirectos son los siguientes:

1) Enviar el atacante donde la defensa quiere que vaya, y no donde el quiere ir, colocando el cuerpo del defensor en su trayectoria para que cambie, o al menos para que ralentice y se pare (bodycheck).

2) Seleccionar las ayudas: a veces, las ayudas largas generan una oportunidad de canasta fácil para los ataques, y a veces esas ayudas largas e innecesarias son precisamente lo que el ataque busca, estando preparado para "castigarlas". A menudo es mejor un cambio defensivo que una ayuda demasiado larga.



aceptar que reciba la pelota pero con un defensor enseguida preparado para defender en equilibrio el 1c1.

B) Anticiparlo, intentando evitar que reciba, aceptando el riesgo que conlleva perder durante un tiempo el contacto físico con el atacante (backdoor).

BLOQUEOS DE GRANDE A PEQUEÑO

Bodycheck contra el pequeño desviándolo de su trayecto, *diagrama 1*; si tiene dos opciones de salida, elegir una en función de parámetros variables como sus cualidades individuales, o quien es el pivot bloqueador, o el lado de cancha donde queremos que vaya la pelota, *diagrama 2*.

3) En toda clase de bloqueo indirecto, queremos elegir entre dos opciones:

A) Desviar el atacante, acompañarlo manteniéndolo bajo control, no asumir riesgos,

B) Anticiparlo, intentando evitar que reciba, aceptando el riesgo que conlleva perder durante un tiempo el contacto físico con el atacante (backdoor).

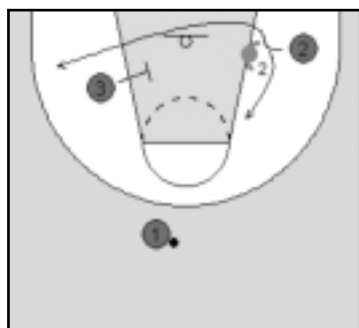


DIAGRAMA 1

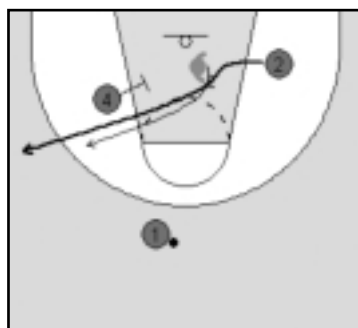


DIAGRAMA 3

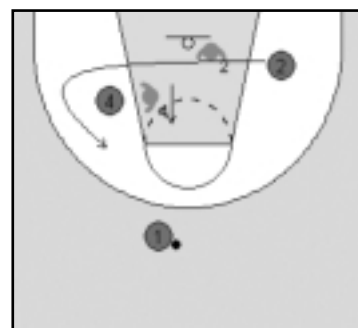


DIAGRAMA 5

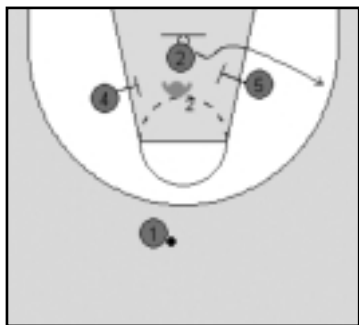


DIAGRAMA 2

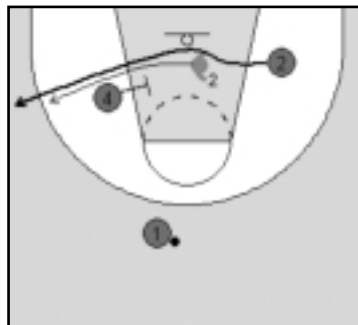


DIAGRAMA 4

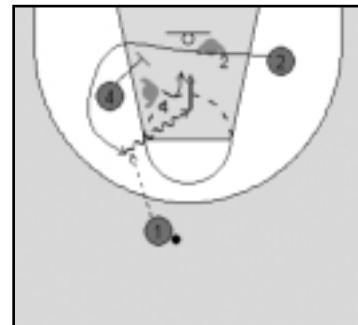


DIAGRAMA 6

En el caso A, tras el body-check, perseguiremos de cerca el exterior en el caso que sea mejor tirador que penetrador, y saldremos del bloqueo por un lado o por el otro, *diagramas 3 y 4*, con la mínima distancia posible entre defensor y atacante.

La labor del defensor del bloqueador es primero de mantener contacto con su atacante intentando empujarlo hacia la línea de fondo, y sucesivamente dar un solo paso hacia la pelota, manteniendo el contacto con su propio atacante, sacando un brazo y una pierna en contra del posible movimiento a rodear ("curl") del exterior, *diagrama 5*. Si, por el retraso del defensor del exterior, fuera necesaria una ayuda más larga, y siempre en el caso de que el alero atacante haya puesto el balón en el suelo, efectuaremos un cambio defensivo, pidiendo al defensor exterior que recupera, que se ponga por delante del interior bloqueador, *diagrama 6*.

En el caso B, siempre tras el

body-check, anticiparemos al atacante mejor penetrador que tirador pasando por encima del bloqueo, forzándole a dirigirse hacia la esquina, *diagrama 7*.

La labor de presión del interior bloqueador es aun más importante, porque cuanto más conseguirá mover a su rival hacia la línea de fondo, menos espacio tendrá a disposición el alero para su "fade". No queremos que el defensor pase "en el medio", para evitar el contacto entre bloqueador y defensor bloqueado, y especialmente para evitar esos pequeños movimientos de ajuste del bloqueo hacia arriba, casi nunca sancionados y a menudo decisivos para retrasar la salida del defensor exterior.

BLOQUEOS DE PEQUEÑO A GRANDE

Si el bloqueo es un "box to box" de pequeño a grande, sin por lo tanto opción de cambio defensivo, *diagrama 8*, también



tendremos que decidir prioritariamente si queremos intentar que el atacante reciba mas lejos de donde quiere, sin mucha ayuda del equipo y sin asumir riesgos de canastas fáciles, pero finalmente aceptando que reciba la pelota, o si al contrario estamos dispuestos a arriesgarnos perdiendo momentáneamente el contacto con el cuerpo, pero con mayores probabilidades que no reciba.

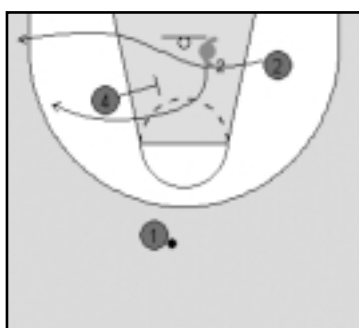


DIAGRAMA 7

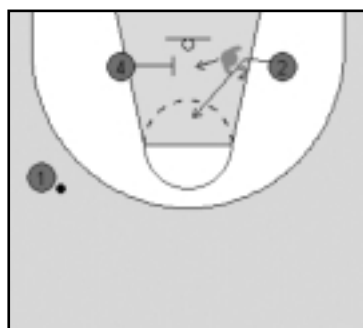


DIAGRAMA 9

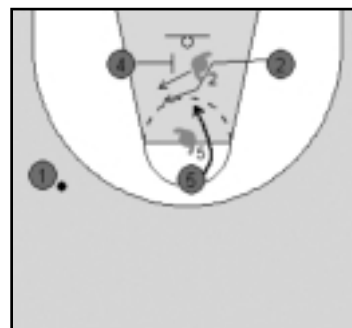


DIAGRAMA 11

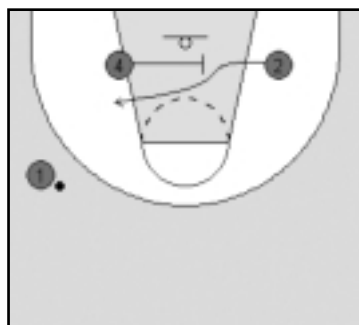


DIAGRAMA 8

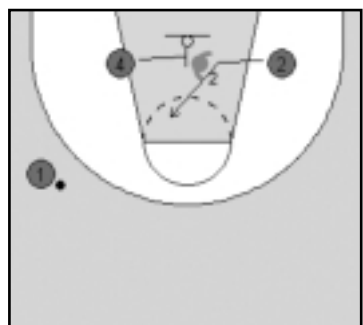


DIAGRAMA 10

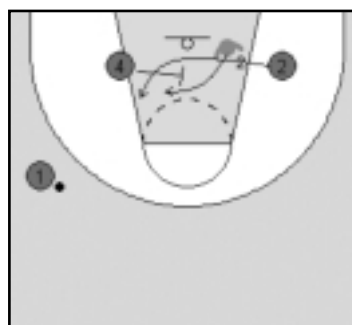


DIAGRAMA 12



En el primer caso, *diagrama 9*, efectuaremos un body-check para desviar de su camino al atacante que corta hacia la posición de poste bajo/medio en el lado fuerte: lo enviaremos hacia la línea de tiro libre (nunca hacia la línea de fondo), y hare-

mos pasar su defensor entre el bloqueador y su propio atacante, si ha podido colocar una pierna y un brazo en este espacio, *diagrama 10*.

El defensor del poste alto y el defensor del bloqueador respectivamente se abrirán/contactarán por un momento con el atacante que recibe el bloqueo, para ocupar su trayectoria hacia el balón, *diagrama 11*. Si el atacante quiere pasar muy arriba, el defensor puede pasar justo detrás del bloqueador, recuperando lo antes posible el contacto con su rival, *diagrama 12*. La posición final será una defensa de 3/4 al poste bajo en el lado fuerte, empujándolo con su cuerpo a recibir fuera de las letras de tiro libre, *diagrama 13*.

En el segundo caso, que usaremos sobre todo si ya estamos defendiendo por delante a un poste bajo que quiere recibir en el lado opuesto utilizando un bloqueo "box to box", *diagrama 14*, el defensor tiene que evitar

el contacto con el bloqueador, pasando sobre él e intentando recuperar el contacto con su propio hombre antes de que salga de la pintura, para volver a anticiparlo completamente por delante, *diagrama 15*.

En este caso se hará necesaria una ayuda del compañero que defiende al bloqueador, quien con un "bump" impedirá al atacante que recibe el bloqueo de ir fácilmente hacia la pelota, debajo del aro, *diagrama 16*. El defensor del exterior del lado débil, a su vez, tendrá que cambiar anticipando o persiguiendo el bloqueador que muy frecuentemente recibe un bloqueo del poste alto; obviamente, el defensor del bloqueador acabará defendiendo al atacante exterior del lado débil, *diagramas 17 y 18*.

Utilizamos esta defensa contra atacantes especialmente habilidosos en el poste bajo, o para proteger a nuestros defensores de desventajas físicas o riesgos de faltas. □

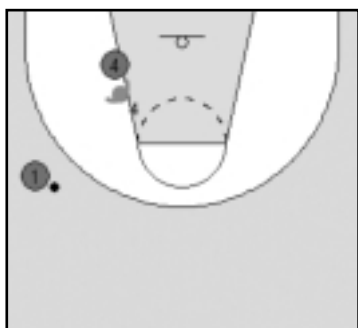


DIAGRAMA 13

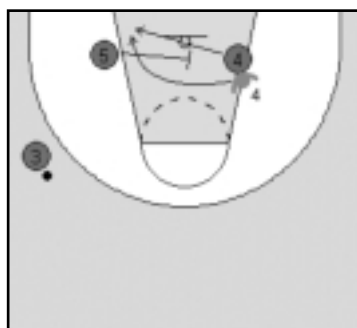


DIAGRAMA 15

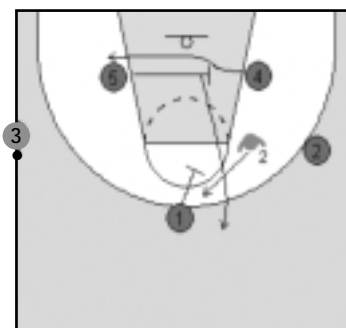


DIAGRAMA 17

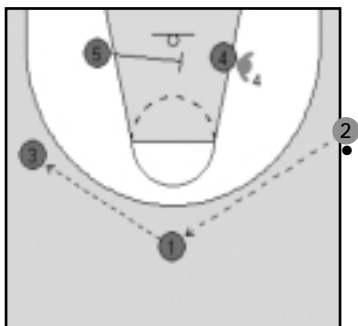


DIAGRAMA 14

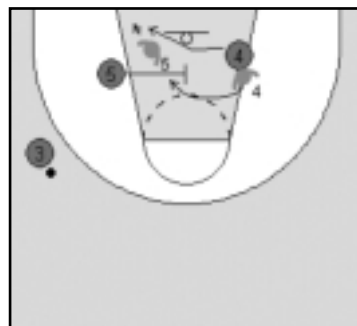


DIAGRAMA 16

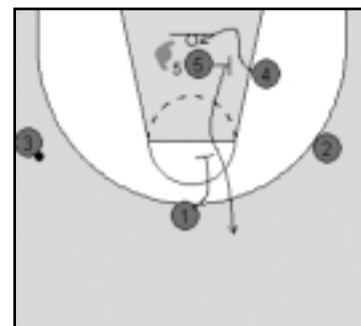
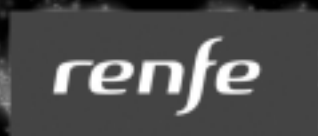


DIAGRAMA 18



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.



Defensa 1c1 en el poste bajo



Julio Lamas

Entrenador C.D. Libertad (Argentina). Uno de los técnicos argentinos más laureados. Empezó su trayectoria deportiva en el Sport Club Cañada Gómez, equipo con el que quedó subcampeón argentino; tres años más en el Olimpia Venado, con el que llegó al subcampeonato panamericano en el 94, y posteriormente dio el salto al Boca Juniors ganando la liga argentina. Estuvo dos años al frente de la Selección Nacional, plata en el sudamericano y bronce en el Torneo de las Américas del 99. Entrenó al Tau, luego al Obras Sanitarias y, de vuelta a España, al Lucentum de Alicante, campeón de LEB y ascenso a la ACB, y posteriormente al Real Madrid. Tras su vuelta a Argentina, con el Ben Hur ha ganado la liga argentina y el campeonato sudamericano de clubs. Al año siguiente ganó nuevamente la liga dirigiendo a su actual equipo.

Fotos: ACB.COM

Creo que cualquier opción que se tome en la defensa en el poste bajo es buena si es lógica y se ejecuta correctamente. Por ello, lo más importante es que las reglas sean claras y estén bien entrenadas.

En primer lugar hay que destacar el trabajo defensivo que se puede realizar antes de que el poste bajo reciba el balón. El defensor debe trabajar para que el balón no entre en el poste bajo con demasiada facilidad. De ahí la importancia de tomar la iniciativa y no ir siempre a remolque del atacante.

El objetivo es obstaculizar el camino previo del pívot que busca el balón en el poste bajo.

Vayamos a contemplar distintas situaciones que se pueden crear.

En la transición, intentar impedir el corte al poste bajo poniendo el cuerpo para que no entre en la zona utilizando el body check, *diagrama 1*.

No debemos permitir los cortes desde el lado débil y hay que impedir, anticipando constantemente, que el ata-



cante se instale en el poste bajo, *diagrama 2*.

Cuando hay bloqueos al pívot para que éste reciba en el poste bajo, no concedemos el corte por el fondo y forzamos que se vaya por arriba para llegar así por delante al poste bajo. Para ello realiza un "bump", *diagramas 3, 4 y 5*.

Cuando el atacante sigue llegando al poste bajo, lo defendemos uno contra uno, con mucha agresividad, para que no reciba.

Desde mi punto de vista la mejor opción defensiva en esta situación es *por delante*, siempre con contacto, pecho con pecho y anticipando con

el brazo hacia el balón. En esta situación es importante el trabajo del defensor del pasador, que puede ayudar mucho a conseguir el objetivo si presiona adecuadamente ese pase. Este tipo de defensa da mayor agresividad al equipo, *diagrama 6*.

También se puede defender al poste bajo en 3/4 por arriba, empujando con la pierna y el pecho para sacar un poco fuera al pívot.

Por último, es posible defender *por detrás*.

En este caso es muy probable que el atacante reciba el balón pero nos aseguramos de que esté bien defendido una vez tenga el balón. Esta defensa la realiza cuando el atacante no es muy bueno en el uno contra uno.

Si trabajamos previamente como hemos estado explicando, cuando *el pívot contrario ya tiene el balón en el poste bajo*, estará cansado tras haber sufrido el body check, el bump y haber peleado para coger la posición y "recibir". Estos detalles hay que trabajarlos hasta convertirlos en hábitos y entrenarlos durante toda la temporada.

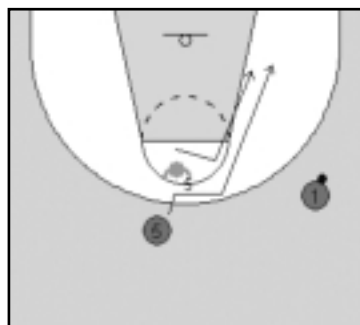


DIAGRAMA 1

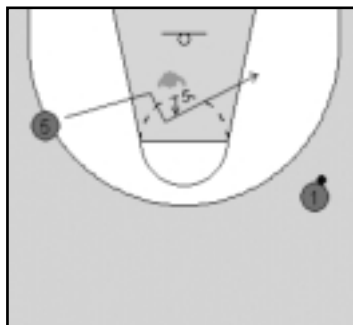


DIAGRAMA 2

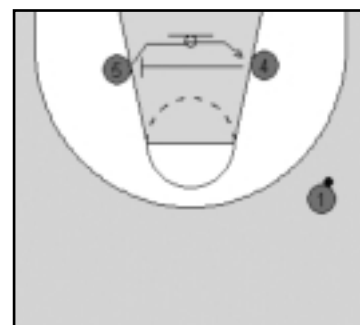


DIAGRAMA 3

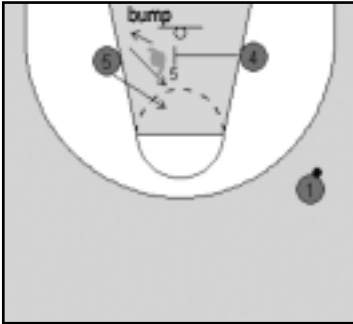


DIAGRAMA 4

El defensor deberá estar muy activo. El primer contacto es muy importante, hay que poner el pecho en el balón. El primer paso en defensa será lateral, para no abrirle el camino hacia el aro al atacante, *diagrama 7*.

En la alta competición conocemos bastante bien a todos los jugadores que juegan en esta posición, por lo cual en muchas ocasiones podemos establecer la forma de defenderlos en función de sus características. Hay quien sabe trabajar con una sola mano; quien se escapa por un solo lado, por lo cual adecuamos nuestros movimientos defensivos a estas peculiaridades de cada atacante. En definitiva, determinamos la opción más peligrosa de un rival con el scouting y la defendemos, para negarle así su mejor opción en ataque.

En el caso de que el poste bajo se abra a tirar, nuestro pivót debe defender uno contra uno con cierta agresividad,



ya que normalmente no recibe ayudas en el tiro exterior, y tampoco puede permitir un tiro cómodo especialmente si el rival es un buen tirador.

Dentro del grupo, la defensa siempre es una labor de equipo, y en el caso del juego interior, si cabe, es una defensa todavía más de equipo. Veamos algunas opciones.

- Ayuda del otro poste por arriba cuando el atacante bota. Dos contra uno. La segunda ayuda intenta evitar el pase entre postes. Si el balón sale del poste bajo, los defensores recuperan. En el momento en que salta la ayuda estaremos en desventaja para el rebote, pero la ayuda es buena. Un buen ejercicio es jugar 3c3 practicando estas ayudas, *diagrama 8*.

Si el otro pivót está situa-

do en el poste alto, la mecánica defensiva es similar, *diagrama 9*.

- Si decidimos que la ayuda viene del fondo, el defensor del balón debe cerrar el centro, *diagrama 10*. Esta opción la solemos utilizar cuando no queremos que el otro poste se involucre en la ayuda.

- Otra opción es cuando la ayuda viene desde un jugador del perímetro que efectúa el 2c1. La realizamos en función del scouting. Intentamos no hacer nunca esta ayuda con el defensor del alero, quien sólo ayuda con fintas, *diagrama 11*.

Si ayuda el defensor del centro, cuando el balón sale del trap, el exterior del lado contrario que está en posición de ayuda sale al balón y el que saltó al 2c1 recupera sobre el

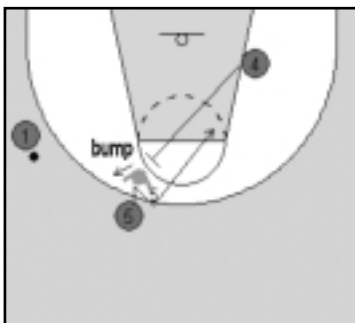


DIAGRAMA 5

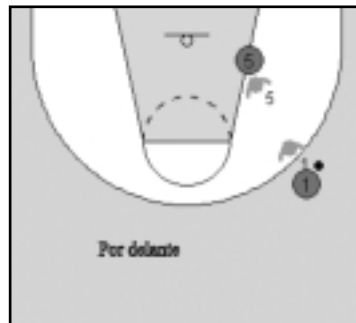


DIAGRAMA 6

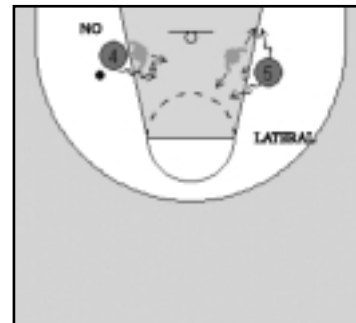


DIAGRAMA 7

atacante libre al lado contrario, *diagrama 12*.

- Contemplamos también la ayuda del defensor del peor tirador porque, en general, siempre hay un atacante menos incisivo que otros. Supongamos que (2) es el peor tirador, *diagrama 13*. En este caso será el defensor de (2) que vaya al trap mientras el defensor de (4) cierra a su pívot y el defensor central está fintando entre (1) y (2) para impedir un pase fácil.

- Si no hay 2c1 al poste porque consideramos que éste no es un atacante determinante, lo que hacemos es congestionar la zona metiendo todos los jugadores un pie en ella, con fintas constantes. Luego se recupera, sin cambios defensivos.

- Otra opción es ponerse



en zona cuando hay un balón interior a un poste concreto, ó a un alero que postea con ventaja, para crear dudas en el atacante. En estas situaciones, hay que colocarse por delante del poste y el resto del equipo en zona, pero siempre con fin-

tas defensivas para engañar a los atacantes con el propósito que estos tengan dudas sobre cómo atacar.

Con estas distintas opciones, y otras más que cada uno puede adoptar en función del nivel de sus jugadores, intentamos evitar que el contrario haga lo que mejor sabe hacer y que le entren dudas sobre la forma de atacar, lo que en general favorece los propósitos de la defensa.

En general, pienso que es muy importante defender bien el juego interior, así como las

penetraciones y los contraataques porque son todas situaciones de alto porcentaje que además generan faltas; por ello el objetivo es dar el mínimo de facilidades al ataque negando en lo posible estas situaciones ofensivas. □

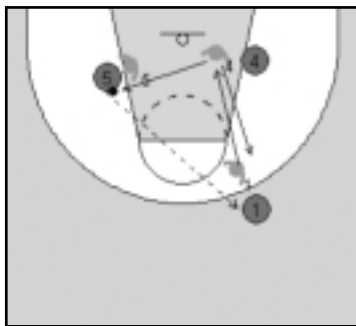


DIAGRAMA 8

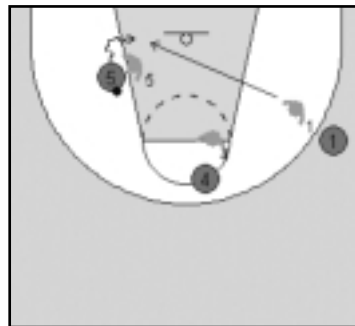


DIAGRAMA 10

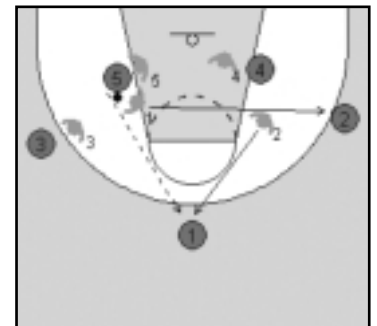


DIAGRAMA 12

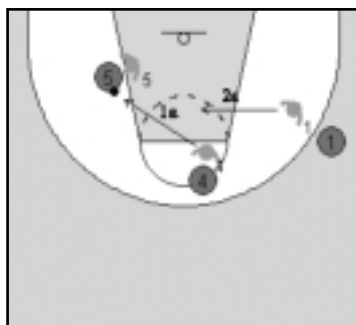


DIAGRAMA 9

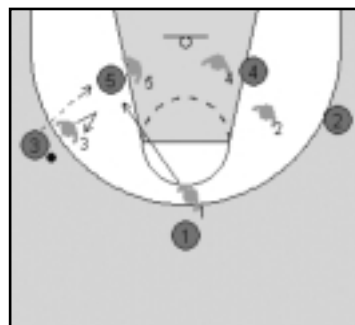


DIAGRAMA 11

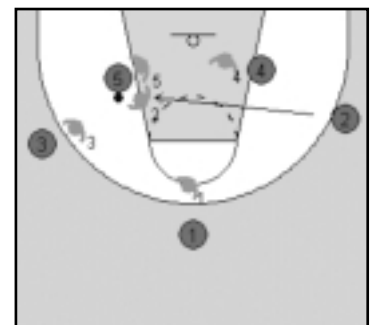


DIAGRAMA 13

Juego con cuatro abiertos (I)



Chus Mateo

Entrenador Ayudante CB Fuenlabrada. Con un amplio y dilatado historial a alto nivel, ha sido durante cinco temporadas (99-04) entrenador ayudante en el Real Madrid; posteriormente pasó a serlo durante dos temporadas en el Unicaja. En la temporada 2006/07 fue entrenador del CAI Zaragoza en la LEB-1.

Fotos: ACB.COM

Cuando hablamos de este tipo de juego, o sea de cómo lo vamos ensamblando, la experiencia nos aconseja prudencia y de ir poco a poco, de la parte al todo, desde el 1c1 al 5c5.

Se trata, como ya es muy conocido, de un ataque con cuatro jugadores abiertos en el perímetro y uno interior, generalmente en el poste bajo. A partir de esta posición establecemos una serie de reglas de juego básicas, simples, generales, que tratan de no limitar el talento ofensivo del jugador, ni su toma de decisiones, y que a la vez establezca un cierto dinamismo donde todos se sientan partícipes del juego ofensivo.

Uno de los aspectos importantes es la *utilización de los espacios* con lo que se pretende sacar el máximo provecho del juego en 1c1 alargando y manteniendo las distancias entre los jugadores con



el objetivo de finalizar este 1c1 o de atraer ayudas y crear ventajas para un compañero.

En el juego de 5c5 en medio campo es fundamental la distribución de los espacios, *diagrama 1*, que definiremos con la intención de crear distancia entre los cuatro jugadores exteriores y el interior y que permita el juego de 1c1 finalizando o doblando a un

compañero que a su vez puede finalizar.

Las situaciones desde las que se genera ventaja son:

- ▶ 1c1 exterior (penetración desde el perímetro)
- ▶ 1c1 interior (juego con el poste bajo)
- ▶ bloqueo directo (BD) y continuación (pick and roll y pick and pop)

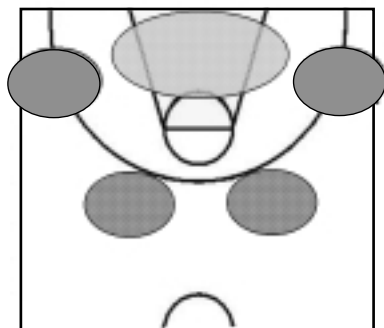


DIAGRAMA 1

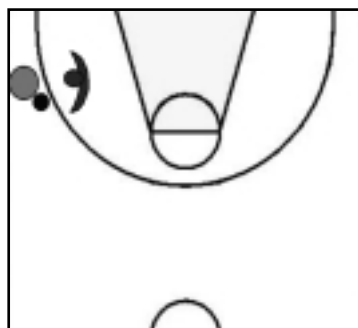


DIAGRAMA 3

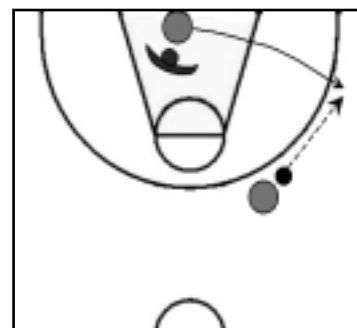


DIAGRAMA 5

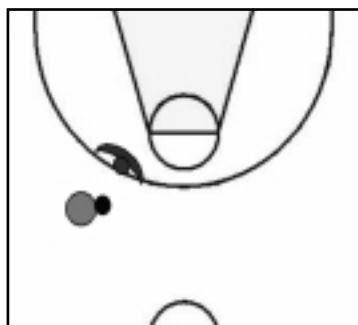


DIAGRAMA 2

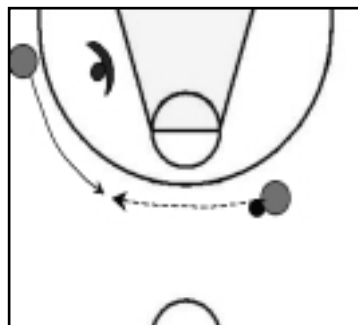


DIAGRAMA 4

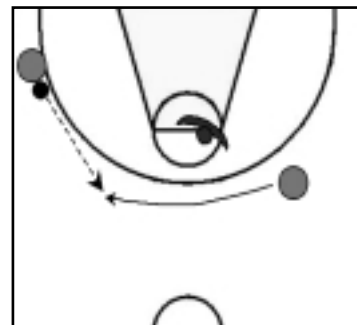


DIAGRAMA 6

Las reglas del juego por conceptos con cuatro exteriores y un interior son relativamente sencillas. Entramos en el juego de 5c5 desde el contraataque con:

- 1) ocupación de las calles
- 2) opciones desde el pase y desde el bote.

De esta manera fijamos los objetivos para construir un ataque dinámico y que mantenga los espacios. La regla número uno es que “*el jugador que juega 1c1 busca la penetración con el objetivo de acabar o generar una ventaja para sus compañeros –atraer ayudas–*”.

Para ello utilizamos el bote con la intención de ir lo más directo posible al aro. Para trabajar esta situación podemos utilizar un sinfín de ejercicios desde estático y desde el reemplazo de cualquiera de los espacios de juego definidos, con pura competición de 1c1 entre todos independientemente de la estatura.

En el *diagrama 2* jugamos una penetración central desde parado cuidando especialmente la salida, tanto directas como cruzadas, con un máximo de dos botes. En el *diagrama 3* hacemos lo mismo pero con penetración lateral.

El siguiente paso es jugar desde un reemplazo, *diagrama 4* y 5, cuidando las salidas, corrigiendo detalles y evitando los pasos.

A partir de aquí, damos la posibilidad de tiro si la defensa llega con retraso, *diagrama 6* y 7, y de la puerta atrás si el defensor anticipa.

Seguiremos trabajando los mismos conceptos con 2c0 hasta 4c0 y luego los aplicamos en el 2c2 hasta el 4c4.

La segunda regla es: “*si el jugador que penetra pasa el balón al perímetro a un compañero situado cerca de la línea de*

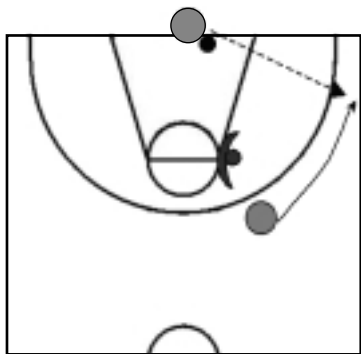


DIAGRAMA 7

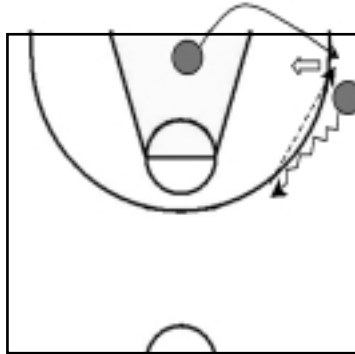


DIAGRAMA 10

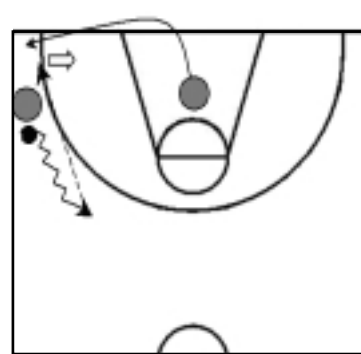


DIAGRAMA 13

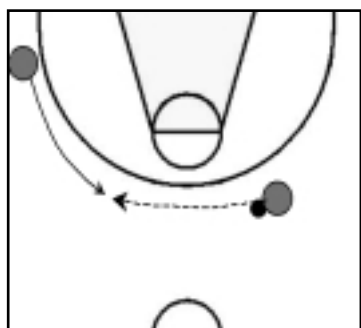


DIAGRAMA 8

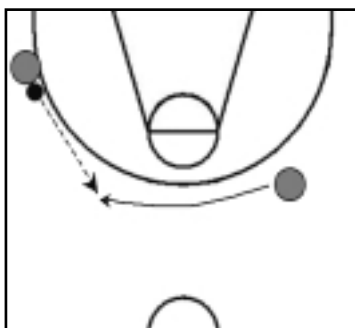


DIAGRAMA 11

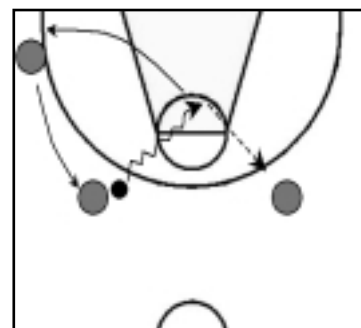


DIAGRAMA 14

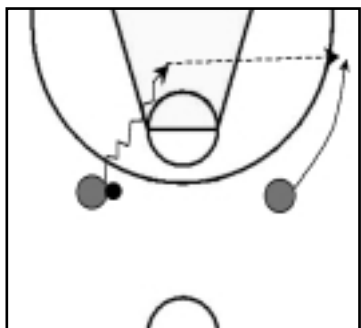


DIAGRAMA 9

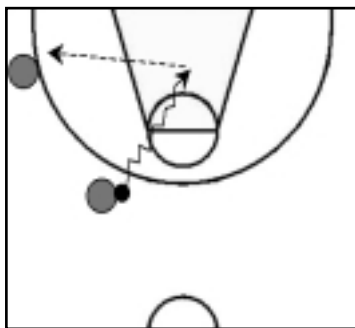


DIAGRAMA 12

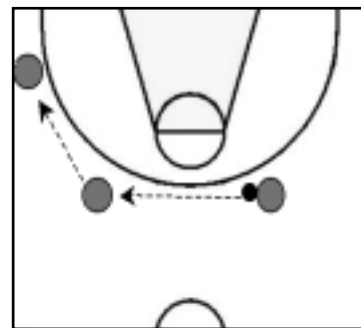


DIAGRAMA 15

➡ fondo, sigue el balón y ocupa la misma esquina a la que pasó; mientras si pasa a un compañero situado por encima de la prolongación del tiro libre ocupa la esquina del lado del que viene”.

Simulamos acciones de 2c0 hasta 4c0 con el objetivo de atraer la ayuda y doblar al compañero. En los diagramas 8, 9 y 10, el penetrador pasa a la esquina y sigue a la misma esquina, mientras el receptor sube el bote y la devuelve. A continuación se hace por el otro lado, diagramas 11, 12 y 13.

En el siguiente ejercicio de 3c0, el penetrador pasa arriba y ocupa la esquina del lado contrario, diagrama 14; se reemplaza y balón a la esquina, diagrama 15, tras lo cual hay una segunda penetración y se dobla para los tiradores, diagrama 16.

A continuación entramos en el 4c0, jugando la primera penetración y la segunda, diagramas 17, 18 y 19; o jugamos la primera penetración más pases más la segunda penetración, diagramas 20, 21 y 22.

Toda esta metodología luego la aplicamos al 2c2, 3c3 y 4c4.

Es ahora cuando entra en juego la táctica individual, o sea la lectura correcta del juego. El jugador que penetra debe ser capaz de leer si debe acabar tirando a canasta o, por el contrario, debe pasar el balón al compañero.

En estas situaciones es muy importante también el trabajo del jugador sin balón, o sea del posible receptor del pase, que debe ser capaz de leer si:

- a) efectuar una segunda penetración si no se ha conseguido suficiente ventaja con la primera;
- b) dar un pase más, si la rotación defensiva llega, para buscar al tirador mejor situado;
- c) tirar porque la rotación de la ayuda no ha llegado.

Llegado a este punto de la preparación introducimos el juego del jugador interior. Jugamos las mismas opciones, del 2c0 al 4c0 y luego del 2c2 al 4c4 con tres jugadores de perímetro y uno interior.



La regla que aplicamos en esta ocasión es que:” si el jugador que penetra lo hace al fondo, el interior se mueve hacia el centro, mientras si el exterior penetra hacia el centro, el interior se mueve hacia el fondo”

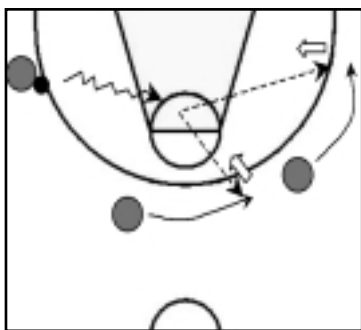


DIAGRAMA 16

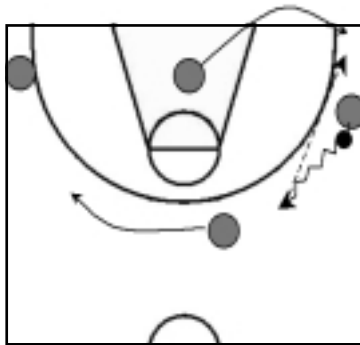


DIAGRAMA 18

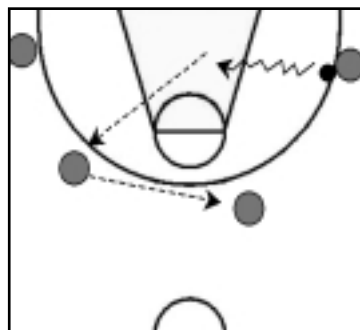


DIAGRAMA 20

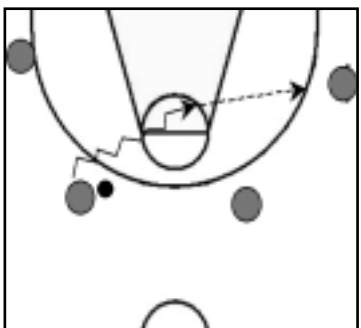


DIAGRAMA 17

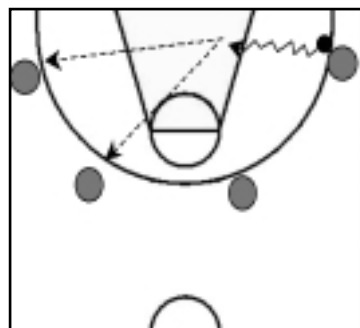


DIAGRAMA 19

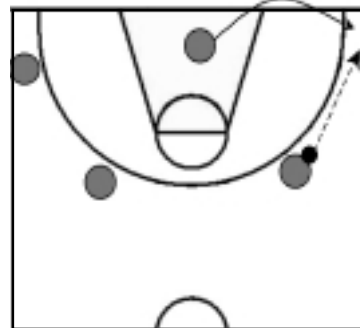


DIAGRAMA 21

Por ejemplo, simulamos una penetración central, *diagrama 23*, para atraer las ayudas y doblar. También lo podemos hacer por la línea de fondo, *diagrama 24*. Y podemos también aplicar la regla de penetrar y doblar para desplazarse e iniciar una segunda penetración, *diagrama 25 y 26*.

La cuarta regla la aplicamos si el pívot juega en el lado fuerte. “*si el jugador interior está en el lado fuerte es obligatorio pasarle el balón, cortar y reemplazar con otro jugador del perímetro el espacio que queda vacío*”.

En el *diagrama 27*, el pasador da el balón al poste, corta por el centro al lado contrario y todos los exteriores se desplazan ocupando los respectivos espacios vacíos.

Al jugador que lo hace interior le ofrecemos las posibilidades de jugar 1c1 para tirar a canasta o atraer las ayudas para después pasar al perímetro o a los compañeros que cortan; puede también pasar el balón fuera y volver a ganar la posición interior (*repost*); o jugar un mano a mano en bote con el jugador exterior que reemplaza (*hand off*).

En los ejercicios correspondientes seguimos utilizando ejercicios de 3c0 y 4c0. En el *diagrama 28*, damos el balón interior, cortamos, volvemos a sacar y otra vez a ganar la posición interior. En el *diagrama 29*, el pívot cuando recibe el balón juega 1c1 interior y puede doblar al lado contrario para el tiro, o doblar al que reemplaza frontalmente, *diagrama 30*.

Si el jugador interior que no tiene ventaja utiliza el bote, saliendo hacia el jugador que reemplaza, *diagramas 31 y 32*, y ofrece el balón mano a mano.

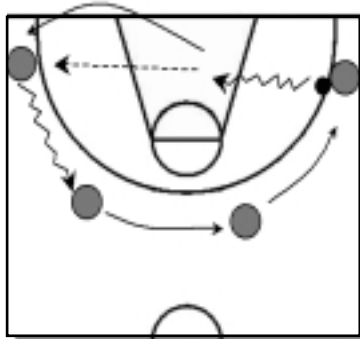


DIAGRAMA 22

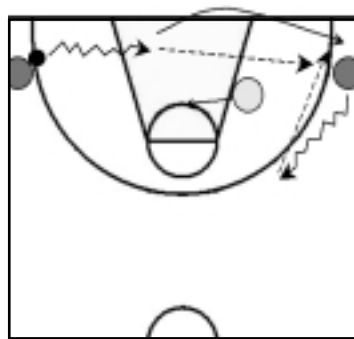


DIAGRAMA 25

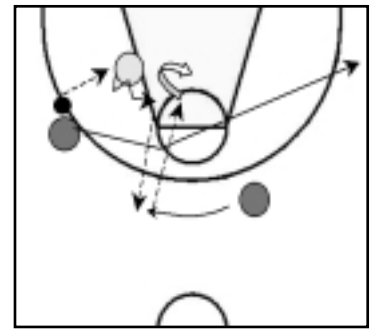


DIAGRAMA 28

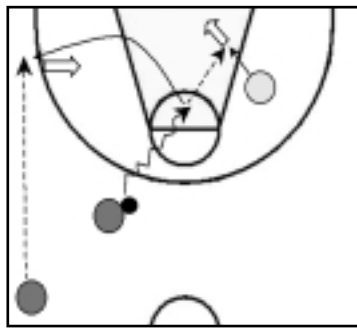


DIAGRAMA 23

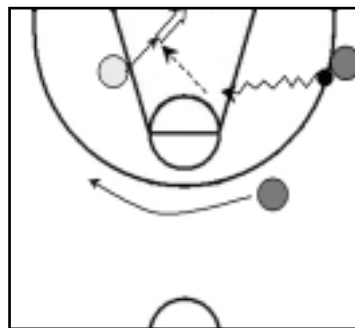


DIAGRAMA 26

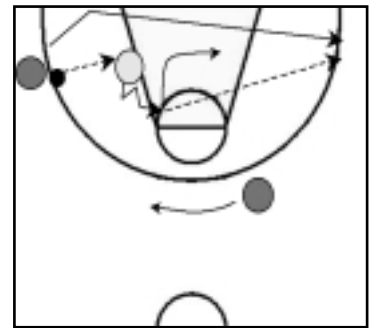


DIAGRAMA 29

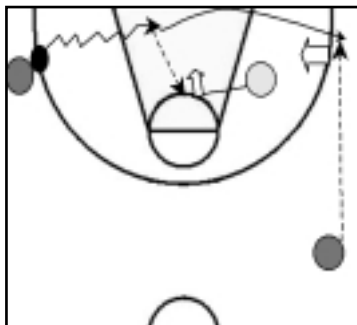


DIAGRAMA 24

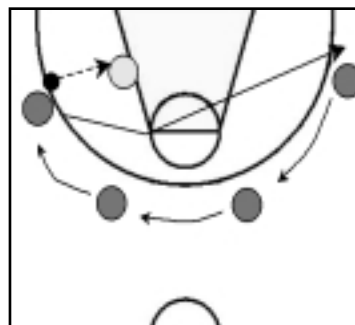


DIAGRAMA 27

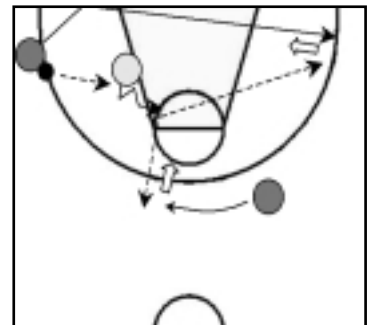


DIAGRAMA 30

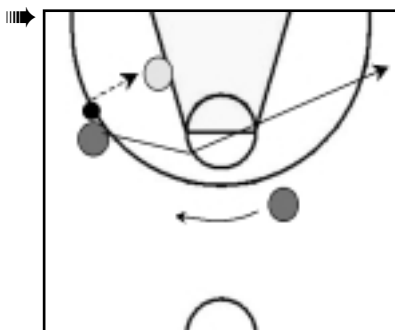


DIAGRAMA 31

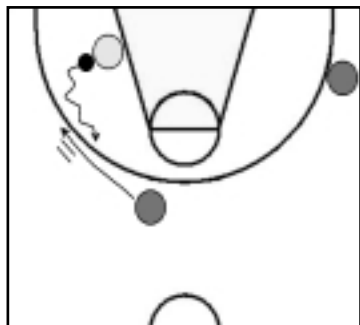


DIAGRAMA 32

Tras el pase, el pivote continúa hacia canasta y el receptor penetra con el fin de acabar la penetración en canasta o atraer la ayuda y doblar al compañero, *diagrama 33*.

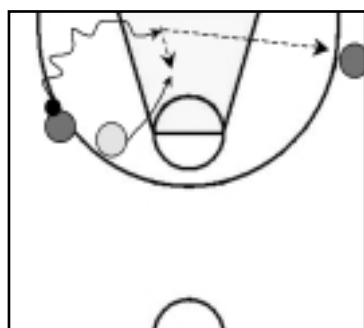


DIAGRAMA 33



Cuando tenemos el pivote en el poste bajo hay dos situaciones a considerar:

► **juego alto/bajo (*high low*)** cuando el poste está defendido totalmente por delante, *diagrama 34*, cambiamos rápidamente el balón al lado contrario para entrarlo, *diagrama 35*. Esta situación, que en un principio dificulta la recepción del balón, se puede

convertir en una gran ventaja si sabemos cambiar el balón de una forma rápida dejando espacio interior para jugar con relativa facilidad.

► **Exterior en poste bajo**, que se origina generalmente de una situación de cuatro abiertos, *diagrama 36*. El jugador de perímetro, si puede sacar ventaja, se va al poste bajo para jugar 1c1; cuando ataca, el pivote busca la espalda de su defensor que va a la ayuda, *diagrama 37*.

Si el que se sitúa en el poste bajo es defendido por delante, hacemos que el pivote suba al poste alto y lo aprovechamos para circular el balón hacia él, que lo entra, *diagrama 38*.

Está claro que la situación de un exterior en el poste bajo lo puede aprovechar cualquiera de los cuatro de perímetro. □

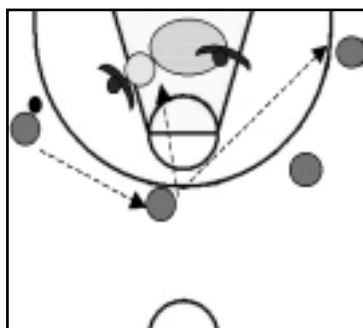


DIAGRAMA 34

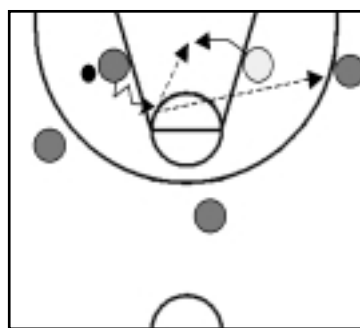


DIAGRAMA 35

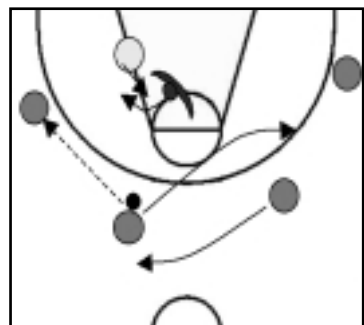


DIAGRAMA 36

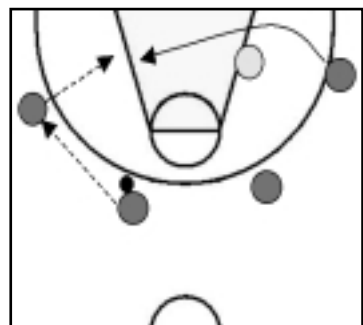


DIAGRAMA 37

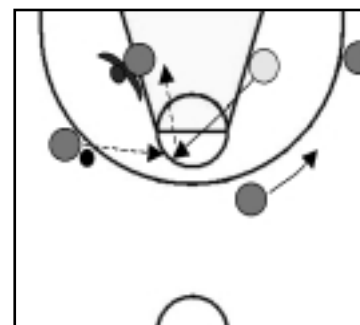


DIAGRAMA 38

Transición y llegar jugando



Gustavo Aranzana

Entrenador de la Selección Española U20 masculina. Se formó en Valladolid como entrenador ayudante haciendo su debut como técnico ACB a finales del 83. Seguidamente, tras haber sido coordinador de la cantera del Fórum, entrenó, en la entonces Segunda División, al Celta y al CajaPlasencia, para pasar a dirigir al León en Primera B, equipo al que ascendió a la ACB en la temporada 89/90. Tras 7 temporadas en León, estuvo 5 más en Valladolid (ACB). Sucesivamente dirigió al Caja san Fernando (ACB), Tenerife (ACB), para volver a León, donde ascendió nuevamente el equipo a la ACB en la temporada 06/07. en la temporada 92/93 fue elegido mejor entrenador de la AEEB. Ha ganado recientemente el bronce con la Selección U20, y durante tres temporadas fue ayudante de Lolo Sáinz en la Absoluta, conquistando la plata europea en el 99.

Fotos: FEB.ES

El pasado verano competimos con la selección U20 en el Campeonato de Europa de la categoría que tuvo lugar en la ciudad de Riga (Letonia). La medalla de bronce obtenida fue un éxito y un logro extraordinario tanto de los jugadores seleccionados así como de la totalidad de los componentes del cuadro técnico.

Recordando un poco este magnífico campeonato, me gustaría comentar como iniciamos y desarrollamos nuestro juego con el Equipo Nacional U20.

La casi totalidad de los equipos allí presentes (Serbia, Turquía, Rusia, Letonia, Francia, Italia, y por descontado nosotros) apostamos por un baloncesto rápido y con transiciones muy establecidas para dominar tanto el ritmo como los espacios y la velocidad como arma desequilibrante.

Los principios básicos son dos:

- 1) No dejar que la defensa se forme
- 2) Intentar llegar en situaciones de superioridad.

Para conseguirlo buscamos:



a) Jugadores que fueran capaces de adaptarse tácticamente a las necesidades del juego.

b) Velocidad en el juego y gran intensidad en defensa

c) Crear mucho peligro en contraataque y transiciones con un juego sin balón continuo (*llegar jugando*).

d) Aprovechamiento de las ventajas en continuos bloqueos directos (BD) y continuaciones.

ADAPTÁNDONOS

Carecíamos de un jugador en la posición de (5) que fuera determinante y que generara juego regularmente de espaldas a canasta.

Aunque el equipo físicamente era bueno, no teníamos jugadores interiores de alto poder de intimidación.

Por el contrario nuestros jugadores en la posición de (3) podían dominar a la hora de postear.

Al no tener especialistas regulares en el tiro exterior necesitábamos mucho juego de penetración, llegar en transición y crear o bien en 1c1 o en bloqueos directos para generar muchos espacios.

Cuando planteamos la estructura táctica de nuestro contraataque y de la transición, como filosofía genérica queríamos jugar con mucho movimiento y grandes espacios.

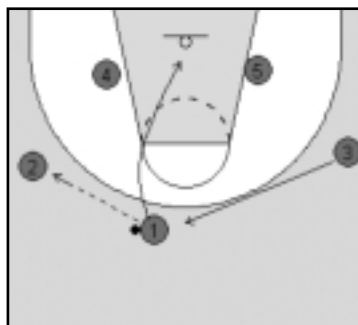


DIAGRAMA 1

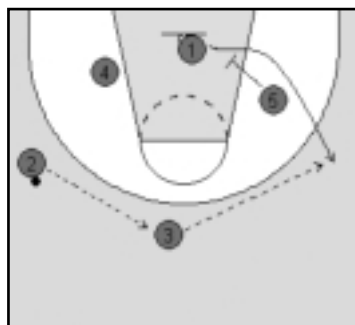


DIAGRAMA 2

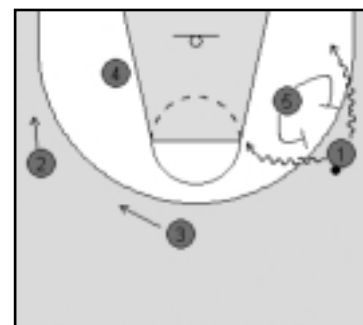


DIAGRAMA 3

➡ Además queríamos hacer llegar el balón al jugador en movimiento para aprovechar nuestra velocidad y obtener más espacios

Otro objetivo importante era generar ventajas en bloqueo directo, 1c1 y en situaciones de “post’up” con el (3).

Nos fijamos jugar bien sin balón, como otro objetivo importante, respondiendo a las penetraciones, realizando buenas continuaciones tras bloqueos y buena utilización de los triángulos ofensivos.

Resumiendo, queríamos competir formando y formar compitiendo, con gran libertad con balón y mucha disciplina sin balón.



OPCIONES

● *Movimiento en transición con pase abierto*

(1) efectúa un pase a (2). Después de pasar, (1) se cae hacia la línea de fondo por debajo del aro, mientras (3) reemplaza al centro para tener la línea de pase abierta para invertir el balón. Al mismo tiempo los pivots (4) y (5) ocupan posiciones en el poste medio, siendo el primer jugador que corre el que ocupa la primera posición en el poste medio siempre en el lado del balón, *diagrama 1*.

Invertimos el balón a través de (3) mientras (1) efectúa

una salida aprovechando un bloqueo de (5), *diagrama 2*.

Cuando (1) tiene el balón, recibe un bloqueo directo de (5), *diagrama 3*. El bloqueo de (5) a (1) se puede efectuar indistintamente por el exterior o por la línea de fondo.

Al mismo tiempo que se efectúa el BD entre (5) y (1), (3) recibe un bloqueo ciego de (2), y (4) ocupa posición abierta en la esquina, dejando todo el espacio para la continuación interior de (5), *diagrama 4*.

● *Movimiento en transición con bote lateral*

A) Pase interior : el jugador (1) se desplaza botando hacia (2) obligándole a cortar hacia el aro por el poste

medio y contacta, efectuando un bloqueo a (4), que inicia una pequeña finta hacia el centro de la zona dentro del área, *diagrama 5*.

Se produce un bloque entre estos dos jugadores para liberar al pivot y darle una clara opción de pase mientras (3) reemplaza al espacio libre en el centro, *diagrama 6*.

Si (4) recibe, juega una situación de 1c1 (aclarado) mientras los otros cuatro jugadores ocupan los espacios correspondientes como se aprecia en el *diagrama 7*.

Si no puede jugar 1c1, (4) cambia el balón de lado a través de (3) que está ocupando el centro; en la continuación, aprovechamos la salida de (2),

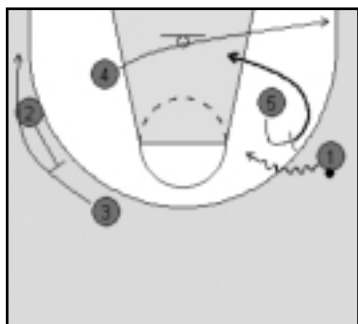


DIAGRAMA 4

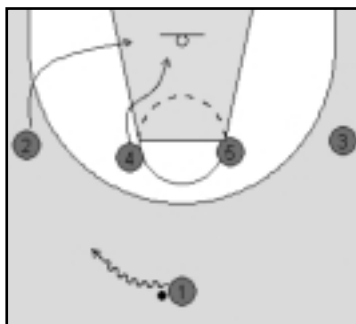


DIAGRAMA 5

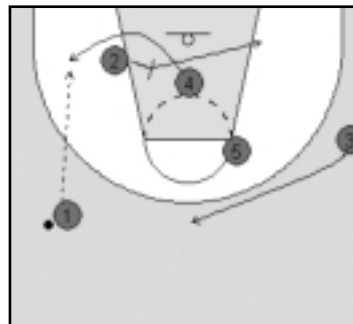


DIAGRAMA 6



que se apoya en un bloqueo de (5), *diagrama 8*.

Podemos finalizar esta opción con bloqueo directo de (5) a (2), e igualmente efectuaríamos un movimiento lateral del otro pívot (4) a la esquina, y un bloqueo ciego entre (1) y (3), *diagrama 9*.

B) Postear: otra de las opciones es llegar jugando para aprovecharnos de las

ventajas de nuestros (3) cerca del aro.

En esta opción, (1) va botando hacia el lado de (3) mientras éste efectúa un bloqueo al pívot (5), como en el apartado anterior, a la vez que (2) reemplaza al espacio libre en el eje del ataque, *diagrama 10*.

Cambiamos el balón de lado completando la rotación de pase desde (1) hacia (2) y éste hacia (4), que se abre detrás de la línea 6,25, *diagrama 11*. Con balón en (4) abierto, aprovechamos el espacio en el poste medio para que (3) juegue interior 1c1, y en caso de ayudas busque el pase a (5), mientras en el perímetro efectuamos un bloqueo ciego de (1) a (2) para mantener la

atención de sus defensores y liberar espacios interiores, *diagrama 12*. En el caso que los defensores de perímetro se cierren demasiado siempre disponemos de un tiro exterior con cierta ventaja al doblar hacia fuera rápidamente el balón el (3).

C) Bloqueo directo frontal: finalmente utilizamos una última opción cuando nuestra

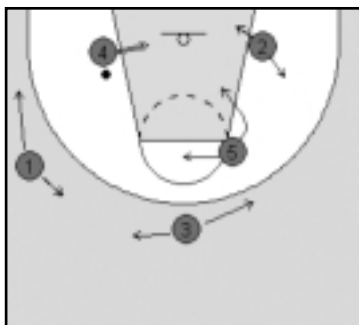


DIAGRAMA 7

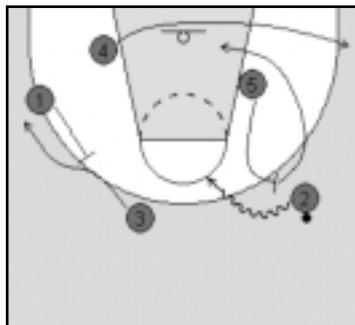


DIAGRAMA 9

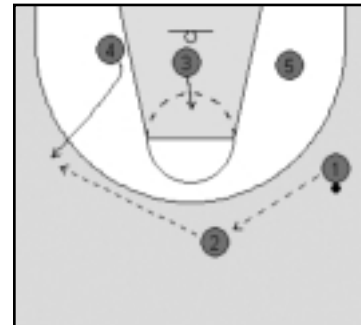


DIAGRAMA 11

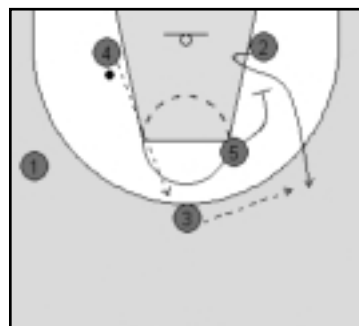


DIAGRAMA 8

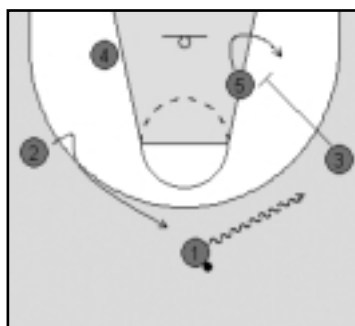


DIAGRAMA 10

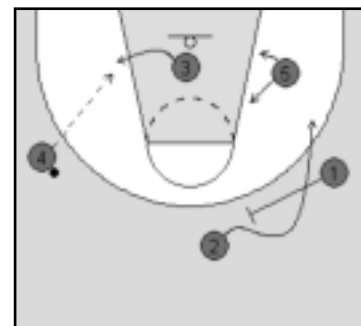


DIAGRAMA 12

llegada en transición es más lenta y se han incorporado nuestros dos pivotes por delante del balón.

Con (1) con balón en el centro del ataque, el pívot (5), más cercano al balón en poste alto, efectúa una finta como si se fuera para volver y jugar un BD con (1), *diagrama 13*. Cuando (5) continúa hacia canasta, (4) se desplaza rápidamente hacia el poste alto, y los aleros ocuparán los espacios correspondientes haciendo una buena lectura de sus defensores y utilizar de la mejor forma tanto el triángulo corto como el triángulo largo en las continuaciones, *diagrama 14*.

En el *diagrama 15* proponemos como variante que en



nuestras opciones de salida por la línea de fondo, tanto (1) como (2) puedan variar la trayectoria dependiendo de las

reacciones de sus defensores, tras lo cual el otro alero cambia de lado por encima de la línea de tiros libres, manteniendo nuestras finalizaciones con BD del mismo modo.

He querido exponer conceptos sencillos de juego y a la vez muy útiles para la mayoría de jugadores. Casi todos los equipos en el baloncesto actual utilizan conceptos claros y determinados en transición. Una manera muy atractiva, productiva y que crea mucha dificultad defensiva al equipo contrario. Esta forma moderna de juego la denominamos **llegar jugando**. □

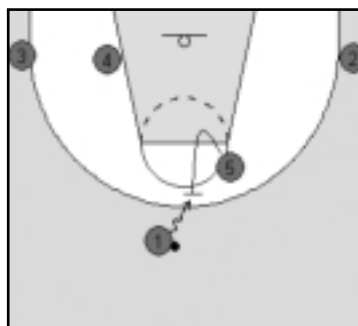


DIAGRAMA 13

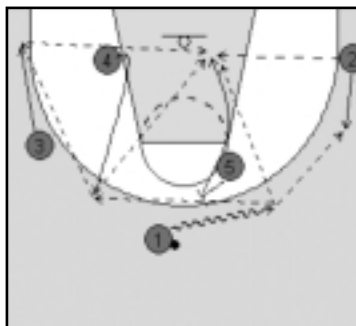


DIAGRAMA 14

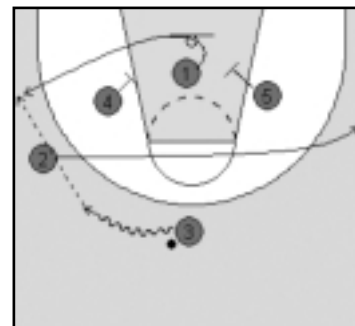


DIAGRAMA 15

3c3 o 4c4: ¿Qué es mejor?



[Pedro Martínez]

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

Fotos: ACB.COM

Es habitual en los entrenamientos realizar ejercicios para la mejora defensiva tres contra tres (3c3) o cuatro contra cuatro (4c4). Depende de los objetivos que tengamos una forma puede ser más efectiva que la otra.

En el trabajo de 3c3 si empezamos todos abiertos, puede estar bien para trabajar líneas de pase. Con balón en (1), los defensores de (2) y (3) niegan líneas de pase, *diagrama 1*, y con balón en (2) negamos el pase a (1) mientras el defensor de (3) abre ángulo para una posible ayuda, *diagrama 2*.

También puede ser interesante para trabajar la defensa de uno contra uno (1c1), *diagramas 3 y 4*, puesto que los atacantes tienen muchos es-



pacios para penetrar y es difícil que las ayudas defensivas sean efectivas además de que no son, en muchos casos, las lógicas que se deben realizar en un partido en el que se juega 5c5.

En cambio es muchísimo más real si condicionamos el ataque y obligamos a jugar en un lado de la pista.

Hay muchas opciones; una puede ser la que se explica en el *diagrama 5*. (2) corta sobre el bloqueo de (3) y éste debe permanecer en el mismo lado. Puede subir a bloquear a (1), *diagrama 6*, o abrirse a la esquina, *diagrama 7*, y también jugar en el poste bajo, *diagrama 8*.

Estas situaciones y otras similares en un cuarto de pista son mucho más reales y generan más

confianza en el trabajo defensivo que si hay mucho espacio a defender.

Trabajar 4c4 en media pista genera más situaciones de juego real. Podemos empezar todos abiertos, *diagrama 9*, o

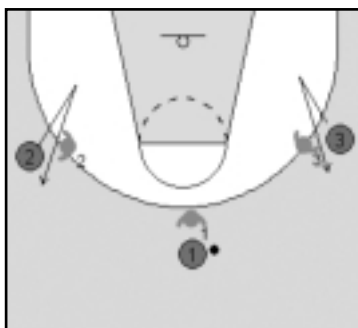


DIAGRAMA 1

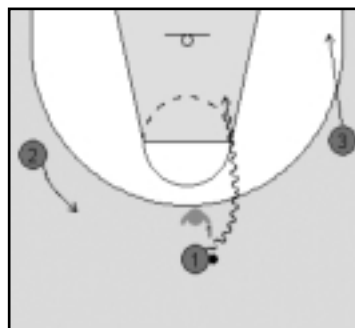


DIAGRAMA 3

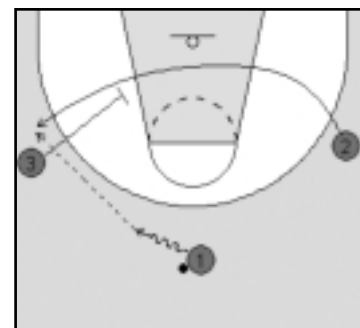


DIAGRAMA 5

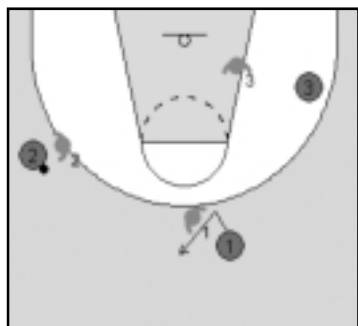


DIAGRAMA 2

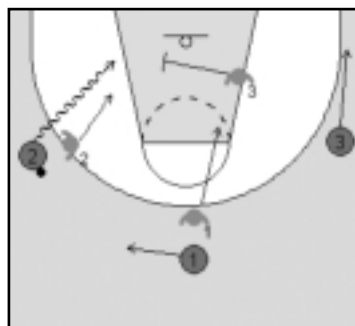


DIAGRAMA 4

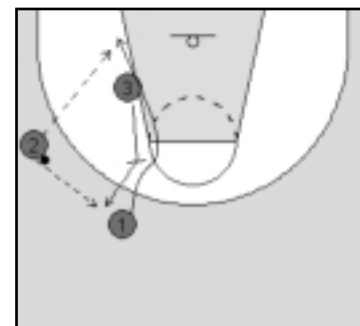


DIAGRAMA 6



con un jugador interior, *diagrama 10*.

Todas las situaciones anteriores se pueden hacer empezando desde la línea de medio campo y obligando a que el balón esté presionado desde el primer momento. También es una buena forma de empezar jugando por parejas y con un entrenador pasando desde el centro, *diagrama 11*. A partir del pase del entrenador juegan 4c4. Es interesante también que todas las situaciones vistas tengan continuidad con un contraataque y su correspondiente defensa.

Para mejorar la defensa y trabajar las posiciones correctas es bueno condicionar el ataque (jugar sin dribling, obligar a un número determinado de pases, obligar a meter el balón dentro, etc.) pero también es fundamental pro-



mocionar la competición en el entrenamiento.

Después de haber trabajado la técnica defensiva correcta seguimos con la siguiente situación competitiva: tres equipos equilibrados de cuatro jugadores. Un equipo empieza atacando en media pista y otro equipo defiende como se muestra en el *diagrama 12*.

El tercer equipo está tras la línea de medio campo. El equipo que defiende si no recibe canasta sigue defendiendo y suma un punto en la competición y pasa a defender al siguiente equipo. Cuando un equipo anota pasa a defender pero no suma ningún punto por anotar. Lo hará si en la siguiente defensa consigue que no le anoten. Gana el equipo que llega a cinco puntos, es decir, el equipo que primero consigue cinco buenas

defensas completadas sin canasta. Con esta dinámica de trabajo premiamos más la defensa. No se debe perder mucho tiempo entre un ataque y el siguiente, el balón debe llegar al entrenador en el centro lo más rápido posible y en ese momento salen los cuatro atacantes siguientes desde el medio campo. □

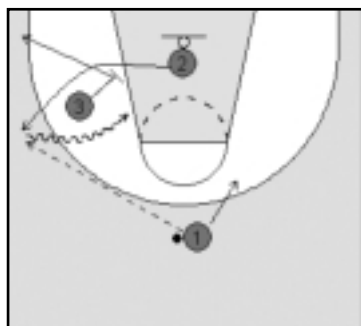


DIAGRAMA 7

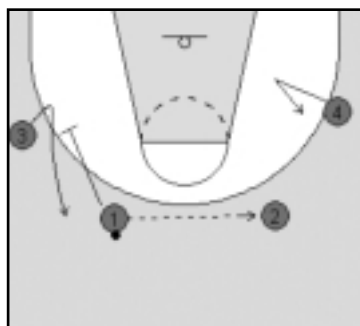


DIAGRAMA 9

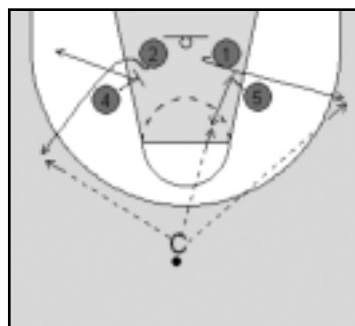


DIAGRAMA 11

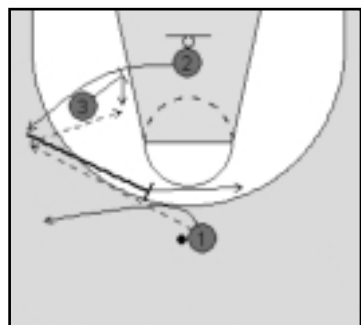


DIAGRAMA 8

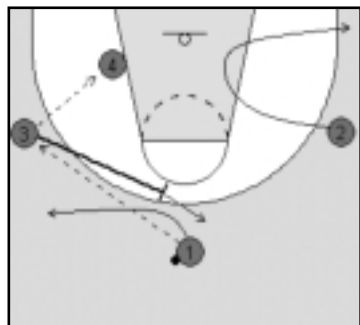


DIAGRAMA 10

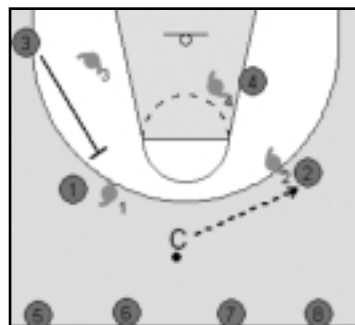


DIAGRAMA 12

Reflexiones sobre la dirección en categorías de formación



Enmanuel Hernández

Entrenador de Baloncesto en el Club Estudiantes, Mejor Entrenador Campeonato de España Infantil Zaragoza 2006, Diplomado en Magisterio Educación Física UAM,



Pablo Borrás

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

El entrenamiento en la cancha es el principal medio que utilizamos para formar a nuestros jugadores o para competir y tratar de ganar cada fin de semana. Sin embargo, hay tantas formas diferentes de entrenar como entrenadores.

El propósito que nos hemos planteado al redactar este artículo es tratar de sintetizar y plasmar algunas ideas en las que creemos a la hora de dirigir a un equipo en categorías de formación y reflexionar sobre otras con las que no estamos tan de acuerdo. Estamos convencidos de que no existe un único camino para alcanzar nuestros objetivos, simplemente planteamos el camino que nosotros hemos escogido y que año tras año tratamos de mejorar.

Lo primero que tendríamos que definir es qué significa y qué implicaciones tiene para nosotros entrenar. La definición con la que más nos identificamos es la que plantea Duffy (2003), "entrenar significa *ayudar a personas a alcanzar las metas que ellas mismas se han propuesto, con el límite de sus capacidades y talento y con respeto a su salud e integridad personal*". Esto nos puede llevar a establecer que "nuestro objetivo como entrenador es ayudar al deportista a desarrollarse, lo que supone conseguir el jugador más eficiente, eficaz, creativo y competitivo que pueda ser; y ese proceso además, debe afectar al desarrollo de la persona de forma positiva." (Salmela, 1995).



Estas definiciones condicionan ya nuestra forma de ver y entender el baloncesto, y subrayan dos aspectos que queremos remarcar:

En primer lugar que "El entrenador ayuda a personas a alcanzar las metas que ellas mismas se han propuesto". Consideramos que el entrenador enseña pero, sobre todo, que es el jugador quien aprende. El

El entrenador adquiere el papel de guía o mediador en el aprendizaje que el jugador quiere realizar, por lo que éste se convierte en el principal responsable de su proceso formativo, para lo que deberá estar receptivo y motivado.

entrenador adquiere el papel de guía o mediador en el aprendizaje que el jugador quiere realizar, por lo que éste se convierte en el principal responsable de su proceso formativo, para lo que deberá estar receptivo y motivado. Nosotros como entrenadores debemos hacérselo ver y recordar. El verdadero aprendizaje se produce cuando la persona es consciente de que quiere aprender, y que lo que está haciendo lo hace por interés

propio y no ajeno, de terceras personas, entrenadores, padres, entorno...

Obviamente, el entrenador deberá buscar estrategias para conseguir, fomentar y consolidar esta **motivación intrínseca**, basada en el deseo personal y no en la búsqueda de recompensas materiales o de reconocimiento social. Esto realmente es muy complicado y exige por

parte del entrenador un esfuerzo de comunicación para convencer en vez de imponer. Debemos ayudar al jugador a entender los motivos de cada actuación, siempre encaminadas a la búsqueda de su beneficio individual o del colectivo. Al tiempo, será necesario recordarles constantemente que entrenando deben divertirse y mejorar.

En segundo lugar, destacar que el entrenador en edades de formación, no es un mero transmisor de conocimientos, sino que debe establecer un vínculo especial con los jugadores, contribuyendo principalmente a su formación como personas. Y es ahí donde intro- ➤

ducimos la idea de que el entrenamiento tiene límites y que *“debe afectar al desarrollo de la persona de forma positiva”*. Acabado el entrenamiento, la temporada e incluso su propia carrera, el jugador debe estar satisfecho de haber invertido su tiempo en esta actividad. Para eso debemos de trabajar los entrenadores.

Dicho esto, entendemos que se han consolidado algunos hábitos en la forma de entrenar, algunos comportamientos en los entrenadores y ciertas opiniones sociales sobre las que queremos reflexionar, pues no estamos de acuerdo con ellas.

Un claro ejemplo es la consideración de que sólo es buen entrenador aquel que gana partidos, sin reparar en los medios que utiliza para conseguirlo. La competición y el deseo de ganar no pueden justificar todos los medios que se emplean. La competición es un medio más para la formación del jugador, de hecho es un elemento muy importante, pero no puede entrar en colisión con otros principios, como son: la propia formación del jugador, no quemar etapas de aprendizaje, la creación de un clima positivo de entrenamiento, o la propia salud del deportista. El hecho de darle tanta importancia al resultado ha generado que la actitud de los entrenadores sea excesivamente seria, muy dictatorial, basada en la utilización del grito y del castigo como forma de imponerse para obtener el mayor rendimiento posible independientemente de la edad. Lo que era un juego se convierte en algo lleno de presión y exigencia donde no cabe ni un respiro, aspectos para los que no están preparados los jugadores dada la edad que tienen. Aparece la desmotivación, se tensan las relaciones y se

pierde por parte del jugador esa sensación de disfrute que debería retroalimentar su motivación intrínseca.

Siendo críticos, todos sabemos que son claves para ganar: entrenar mucho, esconder nuestros defectos, exigir lo máximo en cada momento, limitar la creatividad del jugador planteando normas restrictivas en ataques muy estructurados..., pero ¿es esto lo qué debemos hacer?. Opinamos que no. Estamos convencidos de que la búsqueda de un clima positivo de entrenamiento, donde los jugadores se diviertan y donde se cuida su formación como meta primordial, ayudará a largo plazo a ser más competitivos y dará un plus en la mejora de los equipos, pues el jugador entenderá que el entrenador siempre está del lado del equipo. Por ejemplo, la idea de mostrar las lagunas de nuestros jugadores y entrenar para corregirlas incluido durante la competición, nos debe permitir limar sus defectos y que cada día vayan mejorando. El objetivo no es ganar ahora, sino que transcurridos esos años de formación, el jugador cuente con el mayor número de recursos posible. Por eso, destacamos la importancia del establecimiento de objetivos individuales y colectivos por encima del resultado de la competición, la pregunta no debería ser *¿cómo has quedado?*, sino *¿ha conseguido tal jugador su objetivo?*, o *¿ha conseguido el equipo su meta?*.

Otra idea comúnmente aceptada es que el entrenador



debe ser extremadamente serio y exigente, entrenando cuanto más mejor. Ahora bien, no debemos olvidar que el sobreentrenamiento produce no sólo problemas físicos sino también fatiga mental. Los problemas físicos pueden solventarse cuando las cargas están correctamente planteadas, pero el

La competición es un medio más para la formación del jugador, de hecho es un elemento muy importante, pero no puede entrar en colisión con otros principios, como son: la propia formación del jugador, no quemar etapas de aprendizaje, la creación de un clima positivo de entrenamiento, o la propia salud del deportista.

cansancio o fatiga mental también debe tenerse en cuenta. No es posible que un jugador en formación esté desmotivado y aburrido de competir y entrenar. Hay que cuidar mucho este aspecto, y la forma es saber cómo se siente el jugador, si está haciendo lo que le gusta o si se siente obligado a ello. El problema no es hacer 300 entrenamientos en un año, sino hacer que el jugador entrene cuando no puede ni quiere.

Analícemos ahora esa *“seriedad”* del entrenador, ese respeto exagerado que raya el miedo. ¿Es posible generar un clima positivo de aprendizaje si hay miedo, si no hay confian-

za?. ¿Surgirán jugadores creativos si tienen miedo a que el entrenador les pueda recriminar sus errores?. Nosotros abogamos por la necesidad de crear un clima positivo de entrenamiento donde se genere un respeto bidireccional entre el entrenador y el jugador, que no puede basarse en las posibles consecuencias de una acción, sino en la creencia de que se debe actuar de una determinada manera. La intensidad debe ser máxima porque así lo quieren las partes implicadas,

no por gritos o castigos. Y donde existen momentos distendidos en los que el jugador puede sonreír y sentirse a gusto para poder seguir entrenando al máximo nivel. El principio que rige nuestra forma de actuar y pensar es que cuando uno hace lo que le gusta, todo resulta más fácil y se hace con más ganas, con lo cual los resultados también serán mejores. Está claro que a la inmensa mayoría de los jugadores de baloncesto les gusta este deporte, pero esa pasión que sienten debe cuidarse o se terminará perdiendo. Tratemos de no caer en el error de pensar que independientemente de lo que hagamos al entrenar, la pasión del jugador se mantiene inalterable.

Obtener resultados a corto plazo evidentemente con-



diciona el tipo de información que tenemos que transmitir al jugador, pues no hay tiempo para que el jugador piense. Nosotros ya le damos la solución, haz esto, haz aquello... de forma que cuando todo se va complicando, el jugador carece de la capacidad para solucionar los problemas que se le plantean durante el propio juego. Entonces, es cuando decimos que nuestros jugadores no son inteligentes, cuando la realidad es que nosotros no les hemos ayudado a desarrollar ese tipo de inteligencia deportiva.

El aprendizaje significativo, aquel en el que el jugador sabe lo que hace y porqué lo hace, es fundamental y debe adquirirse durante las categorías de formación. El entrenador debe utilizar estilos de enseñanza, técnicas de aprendizaje y feed-

backs que lo faciliten y fomenten. Lo que en un primer momento pueda parecer una pérdida de tiempo, es sólo tiempo invertido que dará su fruto a largo plazo.

Para ser más concretos, en lo que hace referencia a los estilos de enseñanza nos inclinamos por estilos de producción y no de imitación, con técnicas como la resolución de problemas, la enseñanza mediante la búsqueda y un tipo de práctica global. Es el jugador el que debe encontrar soluciones y nosotros

guiarles en el proceso.

En lo que se refiere al feedback o retroalimentación, el entrenador debe conocer qué está ocurriendo en cada acción, por qué tiene éxito o no un gesto técnico o situación táctica pero, en la forma de transmitirlo, debe conseguir que el jugador aprenda y entienda qué es lo que ha ocurrido, y para ello deben poder reflexionar juntos. Esto a largo plazo permitirá al jugador evaluar sus acciones y tomar decisiones, siendo nuestro objetivo que sepa explicar porqué ha realizado una determinada acción, cuestionarla y plantearse alternativas.

Esta idea de enseñar a pensar está íntimamente ligada a un trabajo táctico, son muchos los jugadores capaces de realizar movimientos en situaciones aisladas, pero pocos los que son capaces de aplicarlos cuando tienen que hacerlo en el juego real. Debemos incidir en que la ejecución no sirve de nada sin una correcta percepción y decisión. ¿Es igual el cambio de mano ante un cono que ante un defensor?. ¿Por

Estamos convencidos de que la búsqueda de un clima positivo de entrenamiento, donde los jugadores se diviertan y donde se cuida su formación como meta primordial, ayudará a largo plazo a ser más competitivos y dará un plus en la mejora de los equipos, pues el jugador entenderá que el entrenador siempre está del lado del equipo.

► qué no se plantea oposición en los ejercicios de tiro, es qué en los partidos tiramos siempre solos?. ¿A la hora de enseñar las entradas por la derecha, son siempre derecha, izquierda y arriba?... Este pensamiento táctico debe trabajarse desde pequeños evitando automatismos que luego haya que romper porque carezcan de sentido. Debemos involucrar al jugador en la toma de decisiones en lugar de decidir nosotros por ellos o evitar que tengan que hacerlo.

Respecto a la información que transmitimos al jugador antes, durante y después de cada ejecución, está basada en la creencia de que el jugador *“lo que escucha lo olvida, lo que ve lo recuerda y lo que hace lo aprende”*. Debemos intentar ser lo más claros, concretos y concisos posible puesto que la capacidad de atención del jugador es limitada, y ponerles a actuar. Al mismo tiempo debemos evitar generalidades en nuestros comentarios, siendo detallistas. Cuántas veces hemos oído a un entrenador que pide a su jugador que bote o que tire bien, sin ayudarlo a comprender qué es lo que está haciendo mal.

Y por último, nos gustaría hablar sobre la forma de organizar la sesión; es generalizado inclinarse por un diseño progresivo donde se busca una transferencia rápida y directa de un ejercicio al siguiente y al juego real. Así, se parte del 1c0 y se pasa al 1c1, 2c2, 3c3... hasta el 5c5 final, todos los días y en todas las sesiones. Este diseño conlleva algunas



El aprendizaje significativo, aquel en el que el jugador sabe lo que hace y porqué lo hace, es fundamental y debe adquirirse durante las categorías de formación. El entrenador debe utilizar estilos de enseñanza, técnicas de aprendizaje y feedbacks que lo faciliten y fomenten.

desventajas que queremos hacer notar: desmotivación por el hecho de conocer de antemano lo que se va a realizar, una transferencia negativa de cara al partido porque el jugador parte siempre de poca a mucha carga mental, una estructura demasiado fija que no atiende a variables como el cansancio físico o mental... Creemos más interesante un diseño aleatorio de la sesión donde se puedan ubicar los objetivos a trabajar en el momento más eficaz o deseado por el entrenador independientemente de que la situación sea más o menos compleja, donde existe una mayor exigencia de atención selectiva al pasar de situaciones globales a reducidas y viceversa, y donde

puede aplicarse durante el entrenamiento cuando percibimos que el jugador está disminuyendo su capacidad de concentración y sus niveles de activación.

Para terminar el entrenamiento, independientemente del trabajo realizado, siempre resultará más positivo irse a casa con buenas sensaciones, para lo cual volvemos a utilizar algún ejercicio o juego que lo propicie. Esto no excluye hablar con los jugadores para que estén más concentrados, e incitarles a mejorar pero siempre la última palabra deberá ser positiva y motivante. Hemos de pensar que no trabajamos con objetos, sino con sujetos, estando el trato a la persona por encima de todo. □



JUAN MARÍA GAVALDÁ, PRESIDENTE AEEB HASTA EL AÑO 2012

Celebrada el 19 de Noviembre de 2008 la Asamblea General Extraordinaria de la ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO, se proclama a D. Juan María Gavaldá como Presidente hasta el año 2012. □



FIRMA CONVENIO FEB-AEEB

El Presidente de la FEB, D. **Jose Luis Sáez**, y de la AEEB, D. **Juan María Gavaldá**, han firmado el Convenio de colaboración entre ambas entidades para el periodo olímpico comprendido entre 2009 y 2012.

Para Jose Luis Sáez, *“la firma de este nuevo convenio con la AEEB es un ejemplo más de que el Baloncesto Español, está dispuesto a avanzar y crecer con esfuerzos conjuntos”*. Juan María Gavaldá destaca *“la importancia que para la FEB y la AEEB se da a los entrenadores como elementos fundamentales para el desarrollo tanto de los jugadores, como del propio juego”*. □

ACTIVIDADES ACEB

► Lunes 24 de noviembre de 2008
en Montcada i Reixac
Clínic de Especialización "Montcada i Reixac'2008"

XAVIER GARCÍA
"Desarrollo del juego de Llegada "

► Sábado 27 de diciembre de 2008
en Sant Adrià del Besós
Clínic Nadal'2008. Técnica/Táctica individual

JOAN RAMON TARRAGÓ
"La fuerza en el entrenamiento de la técnica individual"

PEDRO MARTÍNEZ
"Aspectos básicos del juego interior "

TIM SHEA
"Cualidades para desarrollar la mejora del pase"



ASSOCIACIÓ CATALANA
D'ENTRENADORS DE BASQUETBOL



JOSEP BORDAS PARTICIPA EN EL PROGRAMA DE COLABORACIÓN DEL B.C. DONETSK

Dentro del marco de colaboración internacional que la AEEB mantiene con el BC DONETSK, **Josep Bordas**, Director del Programa de Detección de Talentos (FEB), se desplazó a Donetsk (Ucrania) donde durante 8 días realizó una serie de entrenamientos para mejorar la formación de entrenadores y jugadores. □



JORNADA TÉCNICAS PARA ENTRENADORES DE BALONCESTO (VALLADOLID)

La Junta de Castilla y León, la ACLEB y la AEEB, organizaron unas Jornadas Técnicas para entrenadores de Baloncesto. Dichas jornadas contaron con la presencia de 3 entrenadores: Alfred Julbe, Juan Orenga y Porfirio Fisac. Los más de 130 entrenadores asistentes, pudieron

escuchar las conferencias sobre "Juego Por conceptos", "Ejercicios para jugadores altos" y "Conceptos y variantes del 2c2". Entre los asistentes se encontraban el Seleccionador Nacional Femenino, D. Evaristo Pérez, y el Director de la revista GIGANTES, D. Paco Torres. □



ENTREGA DEL TROFEO AL MEJOR ENTRENADOR DEL AÑO AEEB MEMORIAL "ANTONIO DÍAZ MIGUEL" A AÍTO GARCÍA RENESES

El sábado 4 de octubre, tuvo lugar la entrega del Trofeo al Mejor Entrenador del Año AEEB –Memorial "Antonio Díaz Miguel" que acredita esta designación– a Aíto García Reneses, tras votación de los socios celebrada al finalizar la temporada pasada. Durante el encuentro que disputó el Unicaja y el Real Madrid en el Palacio de Deportes "José M^a Martín Carpena" de Málaga, Dña. Eva Latorre, viuda de Díaz Miguel y D. Juan María Gavaldá efectuaron la entrega del trofeo. □



Pedro Ferrándiz, medalla de oro al mérito deportivo de la Comunidad Valenciana

El ex entrenador de baloncesto **Pedro Ferrándiz**, que dirigió al Real Madrid durante muchos años, recibió la medalla de oro al mérito deportivo del Gobierno Valenciano el 9 de octubre.

El técnico alicantino, que logró 13 títulos de Liga, 12 de Copa y cuatro Copas de Europa para el Real

Madrid, cuenta con un gran número de distinciones. Así, posee del Collar de la Orden Olímpica, de la medalla de oro del Consejo Superior de Deportes y de la Gran Cruz de la Real Orden del mérito deportivo, la mayor distinción española en este ámbito. □

IV SEMANA DE ENTRENAMIENTOS



SEDE FUENLABRADA



SEDE GRANADA

Ya ha comenzado el programa “Semana de entrenamientos”; adjuntamos fotos de las primeras sedes (Fuenlabrada y Granada). □



III EDICIÓN SEMANA ENTRENAMIENTOS ADECCO LEB

La “Semana de Entrenamientos”, que va por la 3ª edición, es una actividad englobada, dentro del Convenio de Colaboración suscrito entre la FEB y la AEEB y que organizan conjuntamente con la inestimable colaboración de las Federaciones Autonómicas y de los Clubes Adecco Oro, Plata y Bronce.

Los entrenadores de los distintos clubes, eligen una semana, durante la cual, los candidatos seleccionados asisten, siguiendo la línea de promover la “Formación Continua” dentro del marco de CLUB DEL ENTRENADOR, a los entrenamientos y partido del equipo solicitado.

Al finalizar, todos los participantes realizarán un trabajo conjunto y recibirán un certificado de asistencia. Este certificado servirá para convalidar horas de práctica para la obtención del título de Entrenador Superior. Y para los de I y II nivel, siempre que las diferentes Federaciones Autonómicas así lo establezcan.

Las fechas en las que se desarrollará esta interesante actividad son desde el lunes 17 de noviembre hasta el 5 de abril.

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

ADECCO LEB ORO

NOMBRE DEL EQUIPO	NOMBRE DEL ENTRENADOR	SEMANA ELIGIDA
LEO-NEO BORGAN	PABLO GARCIA	16 AL 22 DE ABRIL
CB LEBROCHE LISBON CLM	JAVIER JIMENEZ OJEDA	2 AL 8 FEBRERO
BASKET MALLORCA	JAVIER CASTRE	25 AL 31 DICIEMBRE
LOS BARROS	RAMBA FERNANDEZ POMA	25 AL 31 DICIEMBRE
TERRAFRIGOR	RAFAEL SUAREZ	17 AL 23 DICIEMBRE
PLAS PLAZUOLA	EDUARDO TORRES	2 AL 8 FEBRERO
MELILLA BALONCESTO	PABLO OLIVERA	17 AL 23 DICIEMBRE
URJA PALMA	DOMINGO J. RODRIGUEZ	16 AL 22 DICIEMBRE
CB VALLADOLID	POPELLO PEREZ	16 AL 22 DICIEMBRE
LUCIFERIN ALCANTARA	OSCAR QUINTANA	9 AL 15 FEBRERO
CLUB BASKET IRE	JAVIER GARCIA PARRON	2 AL 8 MARZO
QUINCA INCON HAVANA	FRANCISCO ALVAREZ	16 AL 22 ABRIL
CLUB DE LA LAGUNA	ALEJANDRO MARTINEZ	16 AL 22 FEBRERO
ALFONSO FORD BURGOS	ANDRÉS CALDERÓN	27 AL 30 DICIEMBRE
CACERES-3000 BASKET	PELLEGRINO	26 AL 30 DICIEMBRE
GRUPO OSEARLEON	JOSÉ ANTONIO RODRIGUEZ	27 FEBRERO AL 1 MARZO
GANDIA BASKET	VICTOR RUBIO	1 AL 7 DE DICIEMBRE DE 2008
BARCELON ROSALIN	FELIX MORA	30 DICIEMBRE AL 5 ABRIL

ADECCO LEB PLATA

NOMBRE DEL EQUIPO	NOMBRE DEL ENTRENADOR	SEMANA ELIGIDA
ATP ALABARDI CONELLA	TIBURCIO SOLÍS	16 AL 22 DICIEMBRE
LEONARDO	DANIEL GARCIA	30 DE NOVIEMBRE AL 6 DE ABRIL
CB FORTALEZA	JOSÉ SALGADO	9 AL 15 FEBRERO
UNO DONOSTIA	JOSÉ BARRALBAZAN	20 DE NOVIEMBRE AL 26 DE DICIEMBRE
LEONARDO PLAZA	ANDRÉS OLIVERA	16 AL 22 FEBRERO
CLUB NOLA	JOSÉ SALA BARRALBAZAN	24 AL 30 DE NOVIEMBRE
CB NIJA	JOSÉ BARRALBAZAN	16 AL 22 FEBRERO
CB SALT DUNES	JUAN BARRALBAZAN	16 AL 22 FEBRERO
CLUB DE LA CROQUIS 2008	ANDRÉS OLIVERA	16 AL 22 FEBRERO
JUVENIL ANCHASTO	JOSÉ SALGADO	25 DICIEMBRE
CB HOSPITAL	JAVIER RUBIO	25 FEBRERO AL 1 DE ABRIL
LEONARDO BASKET CORUÑA	ANTONIO PEREZ	16 AL 22 FEBRERO
CB TORREVALCADA	JUAN PABLO BARRALBAZAN	16 AL 22 FEBRERO
FRANCISCO DE TORREVALCADA	ANDRÉS OLIVERA	16 AL 22 FEBRERO
SEPTIMA VILA	ANDRÉS OLIVERA	16 AL 22 FEBRERO
CLUB DE LA UNIBARCELONA	TOBIAS PATRÓN	16 AL 22 FEBRERO

ADECCO LEB BRONCE

NOMBRE DEL EQUIPO	NOMBRE DEL ENTRENADOR	SEMANA ELIGIDA
MERCA PATRÓN DE HAVANA	BERNARD LAMBA	15 AL 21 DICIEMBRE
A. D. T. TERRACONA	ANDRÉS DOMINGO	25 AL 31 DICIEMBRE
CB GRUPO PROMERYS TAJALA	ANTONIO RODRIGUEZ	15 AL 21 DICIEMBRE
BALNEARIO ARONA	CONCHA RODRIGUEZ	1 AL 7 DICIEMBRE
CALASO, MELIJA	JUAN BARRALBAZAN	20 DE NOVIEMBRE AL 26 DE DICIEMBRE
ALABOR ORELA JOVEN	FELIX ALONSO	25 AL 31 DE DICIEMBRE
CLUB TORREVALCADA NOLA	JAVIER AGUILAR	16 AL 22 FEBRERO
CANTABRIA BALONCESTO	OSCAR BALBO	16 AL 22 FEBRERO
CB VALDARBE	JUAN MARTÍN	17 AL 23 DICIEMBRE
MAYORQUINOS DE BILBAO	ANTONIO GARCIA	16 AL 22 FEBRERO
RAVET BLADA AJARA	JAVIER RUBIO	25 AL 31 FEBRERO
REAL MADRID	ANDRÉS OLIVERA	16 AL 22 DICIEMBRE
CB NIJA JOVEN	OSCAR BALBO	17 AL 23 DICIEMBRE
FUNDACION HOSPITAL ALCAZAR	ANDRÉS OLIVERA	25 AL 31 FEBRERO
PLAN VALDARBE SIGLO XXI	CARLOS BARRALBAZAN	27 FEBRERO AL 1 MARZO
OSCAR BALBO	ANDRÉS OLIVERA	16 AL 22 FEBRERO

XIV CLINIC INTERNACIONAL RAIMUNDO SAPORTA



El próximo 23 de diciembre, tendrá lugar el XIV CLINIC INTERNACIONAL RAIMUNDO SAPORTA en el Pabellón Ext. del CSD. Adjuntamos tríptico informativo con todos los detalles del evento. Para ampliar información, visita nuestra web (www.aeeb.es)



ACTIVIDADES FUNDACIÓN FERRÁNDIZ



FUNDACIÓN PEDRO FERRÁNDIZ

IX CONFERENCIAS PARA ENTRENADORES DE FORMACIÓN. NAVIDAD 2008

Se celebrarán los días 17 y 18 de diciembre de 2008, en la sede de la Fundación en Alcobendas. Se celebrarán, cada día, dos conferencias de 75 minutos cada una. Alguno de los entrenadores que ya han pasado por estas conferencias han sido: Jesús Mateo, Tirso Lorente, Ángel Jareño, Juan A. Orenge, Pepe Laso, José Beirán, Jose R. Cuspinera. □

INAUGURACIÓN DE LA SALA DEDICADA A LA SELECCIÓN NACIONAL DE BALONCESTO. SUBCAMPEÓN OLÍMPICO EN PEKÍN 2008

El 20 de noviembre se celebró en la FPF la inauguración de la sala dedicada a los subcampeones olímpicos en Pekín y que completa la exposición permanente en homenaje a los campeones del mundo en Japón 2006.

A la inauguración asistieron, entre otros, D. Pedro Ferrándiz, José Luis Sáez, Alfonso Seoane, y diferentes personalidades del mundo del baloncesto. □



II CONCURSO INTERNACIONAL DE FOTOGRAFÍA. BALONCESTO RURAL Y URBANO

Se han presentado más de 70 fotografías de diferentes partes del mundo. Los ganadores han representado con sus fotografías diferentes imágenes y momentos con el baloncesto como denominador común. El ganador de la presente edición fue Eugeni Gay Marín. En la foto que adjuntamos podemos ver algunas de las fotos que participaron en el concurso. □

VENTA DVD'S AEEB

Más de 300 entrenadores ya tienen su copia de los DVD'S AEEB. Si estás interesado en adquirir un ejemplar, consulta nuestra web para hacer tu pedido. (www.aeeb.es)



Un viaje en el tiempo por tierras ucranianas



[Josep María Berrocal]

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



Agradezco la confianza que de nuevo me brinda la AEEB para escribir en nuestra revista. Este artículo es un pequeño resumen de lo que para mí ha sido una gran experiencia: Un *campamento de baloncesto en tierras ucranianas* trabajando con niños de 12 y 13 años. La oferta me llegó cuando estaba inmerso en la preparación de los últimos partidos de la liga ACB 2007-2008. Acepté con agrado la propuesta.

Esta actividad, se enmarca en un convenio que la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto tiene con el club ucraniano Donetsk, cuya finalidad, es la formación de jugadores y entrenadores mediante la ayuda de técnicos españoles. En este caso se trataba de un grupo de jugadores del 95 y 96, los más jóvenes y con mayor margen de progresión.

Desde el 15 al 22 de junio se llevó a cabo el *Campus* en un pueblo cercano a la ciudad de Dnepropetrovsk. Para llevar a cabo mi trabajo, conté con la ayuda y compañía de un ucraniano afincado hace muchos años en Catalunya: Gregorio Rizhik. Se mantiene unido a su país gracias al baloncesto. Actúa como intermediario de jugadores, concierta giras de equipos ucranianos por España y mantiene relaciones con los diferentes clubes de su país.

Después de varias charlas por teléfono y correos electrónicos, el mismo día del viaje conocí en el aeropuerto a Gregorio, que se convertiría en mi compañero de viaje y lazarrillo en un país, el suyo, para mí totalmente desconocido. Tras un largo viaje (Barcelona-Viena-Dnepropetrovsk) llegamos a nuestro desti-

no, donde nos esperaba Igor, el coordinador de la cantera con su hijo. En el viaje por carretera, tengo la impresión de que estoy en un país de contrastes entre lo antiguo y lo moderno.

El campamento estaba situado en las afueras del pueblo, dentro de un pequeño bosque, en el que se encontraban esparcidas las cabañas o barracones donde residían los chicos y los monitores. La pista de baloncesto que estaba al aire libre, tenía un suelo desnivelado, desgastado y maltratado por el clima y el paso del tiempo. Estaba formado por placas de goma, una especie de caucho que nunca había visto anteriormente. Había cuatro canastas y todo el material que previamente había solicitado: un balón de baloncesto por cada alumno, balones de fútbol, balones de balonmano, aros, conos y petos.

El primer día de práctica los chicos tuvieron un *calentamiento* particular. Consistió en barrer y secar toda la pista inundada del agua de una tormenta matinal. Al final de la semana, cuando el tiempo empeoró y la lluvia era constante, tuvieron que pedir prestado el pabellón de un colegio cercano al campamento.

Teníamos dos grupos de trabajo: veintisiete jugadores del año 95 y veintiséis jugadores del 96. Estaba previsto que cada grupo entrenara en una única sesión diaria de 2 horas. Un grupo por la mañana y otro grupo por la tarde.

En cada entrenamiento tenía el soporte de diez entrenadores ucranianos y la ayuda de Gregorio como traductor. Los alumnos entendían un poco el inglés pero los monitores sólo hablaban ucraniano. De los diez entrenadores, tres eran mujeres y siete varones con edades comprendidas entre los 30 y los 40 años.

A partir del segundo día de entrenamientos, decidimos hacer dos grupos con los más pequeños. Trabajar con los 27 chicos del año 96 a la vez era complicado. Tenían grandes dificultades en los fundamentos básicos del juego y optamos por buscar una solución intermedia, cada grupo entrenaría dos horas: una hora separados y otra todos juntos.

LA PLANIFICACIÓN

Antes de viajar a Ucrania diseñé una planificación general.

	Lunes	Martes	Miérc.	Jueves	Viernes	Sábado	Tiempo total
Estiramientos	5	5	5	5	5	Circuito	25
Juegos	15	15	10	10	9		59
Dominio balón	10	10	5	5		Circuito	30
Arrancadas, paradas y fintas	15	15	10	9	7	Circuito	56
Bote	10	10	7	7	6	Circuito	40
Pase	10	10	7	7	6	Circuito	40
Tiro	10	10	10	10	10	Circuito	50
Rebote	10	10	9	9	7		45
Contraataque	10	10	9	9	10		48
1c1	10	10	8	8	6	Circuito	42
2c2	10	10	7			Circuito	27
3c3			8	12	10	Circuito	30
4c4			10	12	12		34
5c5					15		15
Defensa (Shell drill)			10	12	12		34
Circuito						70	70
Partido						Amistoso	
Descanso	5	5	5	5	5		25
Tiempo de práctica	120	120	120	120	120	90	

▲ Cuadro 1: Contenidos y tiempos que posteriormente se distribuyeron y ordenaron en cada sesión.

Elegí los contenidos que pretendía trabajar:

Fundamentos básicos del juego (paradas y arrancadas, fintas, pase, bote, tiro, rebote, 1c1, 2c2, 3c3, contraataque) y una pequeña introducción a los conceptos básicos del ataque y la defensa colectiva.

Distribuí el tiempo designado a cada contenido y luego distribuí ese tiempo en cada día de trabajo. Los contenidos eran prácticamente los mismos cada día, lo que variaban eran las tareas, los ejercicios y los juegos utilizados. La intención era mostrar a los entrenadores el máximo número de herramientas y recursos para trabajar esos contenidos.

Con el cuadro general adjunto, **cuadro 1**, sólo faltaba ordenar los contenidos anteriores en las diferentes sesiones. Cada día elegía diferentes ejercicios, tareas o juegos. Siempre había una parte de calentamiento, una parte más dedicada a la técnica individual, un pequeño descanso de 5 minutos y una segunda parte con más situaciones jugadas (1c1, 2c2, 3c3, contraataque).

Como siempre he hecho en equipos de formación, al principio de cada sesión daba tres normas básicas que los jugadores tenían que intentar cumplir ese día. Una norma de ataque, una de defensa y otra general. Por primera vez, intenté ir un poco más lejos. En esta ocasión, tenía previsto premiar al jugador que

al final de cada sesión se acordase de todas las normas que se iban dando cada día. El primer día sólo había que recordar tres normas y el premio era pequeño: un *pin* del Barça. A medida que pasaban los días y aumentaba la dificultad de recordar todas las normas acumuladas, el valor del premio también

aumentaba: el segundo día un banderín, el tercero un pantalón, el cuarto una camiseta, el quinto un pantalón y una camiseta y el último día un chándal completo.

Fue curioso ver como muchos niños apuntaban en un papel o en una libreta las normas del día para no olvidarlas y poder repararlas. El último día hicimos un *examen final*. Cada niño tenía un papel y un bolígrafo. El que escribiera antes las 15 normas de forma correcta ganaba el premio final.

Este pequeño reto, me dio un nuevo recurso para conseguir que los niños estuvieran más atentos y concentrados. Cuando volví de Ucrania lo puse en práctica en cursos de formación con profesores de Educación Física y Técnicos de Baloncesto. El resultado fue el mismo. ¡La competición nunca falla!

TAREAS, EJERCICIOS Y JUEGOS

A continuación podéis encontrar algunos ejemplos de tareas, ejercicios y juegos utilizados durante el *Campus*. Gran parte de esta información es conocida por la mayoría, no obstante, la describo con detalles. Confío que alguno de esos detalles o ideas puedan ser útiles.

► 1) Dominio y manejo del balón.

a) Lanzar el balón al aire y pasar por debajo cada vez que

bota en el suelo. Pasar más de una vez entre bote y bote. Cuando el balón bota bajo, obliga al alumno a lanzarse por el suelo. ¿Quién pasa más veces por debajo del balón?

b) Coger el balón con las dos manos delante de la cabeza y botarlo hacia atrás entre las piernas. El bote tiene que ser fuerte y tenso. Intentar coger el balón por la espalda, justo detrás de la cabeza. Tendremos que arquear el cuerpo para poder agarrar el balón.

► 2) Bote con 2/3 balones.

a) Avanzar por el campo controlando un balón con los pies y otro botándolo con las manos. Podemos hacer el mismo ejercicio con tres balones, uno por el suelo y dos botándolos con las manos. Al utilizar un balón que se conduce con los pies, conseguimos que la mirada no se centre en el bote.

b) Avanzar botando simultáneamente dos balones. Hacer paradas en un tiempo y a la vez intentar pasar los dos balones de forma simultánea entre las piernas, de atrás hacia delante. Hacer el mismo ejercicio pasando el balón de delante hacia atrás.

► 3) Balones y aros.

El aro es un gran complemento para trabajar en la iniciación al baloncesto. Al añadir el aro conseguimos por ejemplo, no focalizar nuestra mirada en el balón y en el bote. Podemos utilizar los aros para trabajar básicamente el bote, las paradas y arrancadas, la visión y la lectura del juego. Todo ello de una forma divertida y diferente.

a) Lanzar el aro al suelo rodando hacia delante. Intentar rodear al aro en bote el máximo número de veces. Hay que botar por el lado del aro, adelantarlo y luego pasar por detrás de él mientras sigue rodando hacia delante.

b) Lanzar el aro al suelo ►►

rodando hacia delante. Mientras el aro avanza, correr justo detrás de él botando el balón a través del aro.

c) Lanzar el aro al suelo rodando hacia delante. Correr por el lado, adelantarse y pasar a través del aro. Podemos intentar pasar en bote o agarrando el balón.

d) Lanzar el aro al suelo rodando hacia delante. Correr por el lado del aro e intentar saltar por encima.

e) Lanzar el aro al suelo rodando hacia delante pero con efecto para que vuelva hacia atrás. Botar hacia delante y cuando el aro vuelve hacia nosotros, saltar por encima de él frontalmente con las piernas abiertas.

f) Cada alumno tiene un aro que se hace girar sobre sí mismo en un sitio fijo del campo. Una vez que el aro está girando lo abandonamos y botamos el balón por todo el campo. Cuando alguien ve que un aro va a dejar de girar, antes de que este se muera, hay que cogerlo y activarlo de nuevo. Con este juego tan simple entrenamos a la vez que el bote, la lectura y la visión del juego.

g) Avanzar botando el balón con una mano y con la otra vamos rodando un aro hacia delante.

h) Todos los alumnos con un balón y la mitad con un aro. Pasarse los aros entre los alumnos que se desplazan botando el balón por todo el campo. Cuando uno deja de botar, dice en voz alta el nombre de un compañero y le pasa el aro rodando por el suelo.

i) Repartir los aros por la pista. Cada jugador con un balón, tiene que ir botándolo por toda la pista y cuando está cerca de un aro, tiene que lanzar el balón para que bote dentro del aro. Después de lanzar el balón, hay que saltar hacia el aro, coger el

balón en el aire y caer dentro del mismo con parada en un tiempo. Después de la parada, pivotar y salir en bote buscando otro aro libre. Realizar la misma tarea parando en dos tiempos.

j) Realizar la anterior tarea, pero en lugar de hacerlo con un auto-pase, realizar la parada desde el bote. Primero entrenar con la parada en un tiempo y luego con la parada en dos tiempos.

► 4) Pases en parejas con 2/3 balones.

a) Cada jugador con un balón. Los dos jugadores realizan tres botes con la misma mano y rápidamente hacen un pase con la misma mano al compañero. Ir alternando la mano de bote y de pase. ¿Quién da primero el pase?

b) En posición estática, pasar con las manos un balón por arriba (variar el tipo de pases). El otro balón hay que pasarlo con los pies rodando por el suelo.

c) Podemos hacer la tarea anterior en movimiento. Si el balón que nos pasamos con los pies se escapa, la pareja tiene que ir a buscarlo en carrera pasándose el otro balón con las manos, sin cometer pasos.

d) Realizar las dos opciones anteriores (b y c) pero con tres balones. Dos balones se pasan con las manos y el tercero con los pies.

e) En posición estática con dos balones se hacen pases sin parar, de pie, de rodillas, en cuclillas, sentados y por último en posición tumbada. Desde la posición de tumbados y en orden inverso, volver a ponerse de pie sin dejar de hacer pases.

5) Entrada a canasta desde pase *mano a mano*.

En la iniciación es habitual que los niños cometan pasos al



realizar las entradas a canasta. Normalmente se enseña la entrada desde el bote. Yo aconsejo hacerlo desde el pase, concretamente desde un pase *mano a mano*.

El entrenador o un alumno (receptor) se ponen en la cabeza de la zona, sobre la línea de tiros libres. El jugador con balón pasa al receptor y corre hacia él. Al llegar cerca del balón lo agarra en una situación de pase *mano a mano* y luego hace la entrada a canasta.

► 6) El espejo en movimiento (trabajo del marcaje y desmarcaje).

Repartimos todos los jugadores en dos equipos. Cada equipo está sobre la línea de fondo organizado en dos filas. Entre las dos filas dejar una separación de unos 4 metros

Uno de los equipos es la fila dominante, la que *manda*. La otra fila es la que obedece o imita. Los jugadores de la fila dominante tienen que ir avanzando y retrocediendo en línea recta utilizando los cambios de ritmo y de sentido. Cada jugador de la segunda fila, tiene que imitar a un jugador de la fila dominante intentando mantenerse a la misma distancia. Los jugadores de la fila dominante tienen que hacer más

de un *sprint* y varias arrancadas y paradas.

Si el jugador de la segunda fila consigue llegar hasta la línea de fondo contraria imitando a su compañero, gana un punto. Si el jugador de la fila dominante consigue sacar a su imitador alguna vez 2 metros de ventaja (por delante o por detrás), el punto es para él.

Hacer competición por equipos o de forma individual.

► 7) Rueda de tiro y rebote.

Do filas. Todos los jugadores con balón excepto el primer jugador de una de las dos filas. Las filas colocadas a cada lado de la canasta, en la posición de alero.

Se tira de forma alternativa de un lado y del otro. Después de tirar hay que ir al rebote del tiro que se hace en la otra fila. Después de coger el rebote hay que cambiar de fila. Cada canasta anotada vale un punto.

Se tiene que coger el rebote sin que el balón bote en el suelo. Si el balón cae al suelo, se resta un punto de los conseguidos con las canastas convertidas. El primer jugador que llega a 5 puntos gana.

► 8) Ruedas de palmeos.

a) Una fila de jugadores delante de una canasta. El primer jugador con balón. Lanzar el balón al tablero para que el jugador que viene detrás lo palmeo. Después de palmeo, corremos al final de la fila. Podemos palmeo con las dos manos o con una sola. Podemos palmeo en un solo lado del tablero o podemos alternar con los dos lados. Si trabajamos con niños pequeños, podemos sustituir el tablero por una pared adaptando la tarea al nivel del grupo.

b) Dos filas con el mismo número de jugadores. El primer jugador de la fila con balón. Las filas están una al lado de la otra delante de la canasta. Hacer el mismo ejercicio anterior, pero después de palmeo el balón, en lugar de volver al final de la misma

fila, ir al final de la contraria.

c) Rueda de dos palmeos seguidos. Dos filas, una a cada lado del tablero. Una fila con un solo jugador (fila corta) y una segunda fila con el resto de jugadores (fila larga). Las dos filas con un balón. Luego de palmeo en la fila larga, nos desplazamos al lado para hacer un segundo palmeo en la fila corta. Después del segundo palmeo hay que correr para ponerse el último de la fila larga.

► 9) Juego de “recuperar el balón”.

Limitar la zona de juego dependiendo del número de jugadores. La mitad de los jugadores con balón y la otra mitad sin balón. Los jugadores con balón que se desplazan botándolo por la zona de juego, tienen que robar el balón a los demás compañeros.

Tres opciones de menor a mayor dificultad:

a) Si un jugador sin balón toca el cuerpo de un jugador con balón, lo recupera.

b) Si un jugador sin balón toca el balón de un compañero, lo recupera.

c) Para recuperar el balón se tiene que robar, no es suficiente con tocar el balón.

► 10) “Tutti-Frutti”.

Esta práctica es una evolución divertida y completa del típico ejercicio del espejo defensivo tan visto y utilizado.

Todos los jugadores delante del entrenador o de un compañero que hace de “director” o “líder”. El director dirige al resto de compañeros que lo tienen que imitar: derecha, izquierda, adelante y atrás.

Cuando el director simula un tiro, el resto de jugadores simulan saltar a puntear el tiro. Luego simulan cerrar el rebote para coger el balón bien arriba.

Luego de coger ese rebote, damos un primer pase de contra-

ataque imaginario para salir al *sprint* hacia la canasta contraria. Finalizar el contraataque imaginario. Podemos finalizar con una entrada, un mate o un triple imaginario.

Al finalizar el contraataque, corremos atrás en situación de balance defensivo. Cuando corremos atrás, hay que imaginar que corremos señalando y comunicando a viva voz, que jugador vamos a defender (“¡Mío el 7!”. “¡Yo al base!”. “¡Cojo a Bullock!”...)

¡La imaginación al poder! Con este simple juego aprendemos y practicamos varias de las facetas más importantes del juego: el contraataque, el balance defensivo y la comunicación.

► 11) Contraataque y repliegue defensivo (2c1+1 continuo).

Mínimo ocho jugadores. Un defensor en cada canasta. Dos atacantes con balón en el medio del campo. Dos jugadores, uno en una esquina de la canasta y el otro en la esquina de la contraria. Dos jugadores fuera de la pista en la línea del medio campo.

Los atacantes juegan una situación de 2c1 a media pista. Cuando el balón pasa la línea de medio campo un segundo defensor entra desde fuera de la pista y la situación de 2c1 se convierte en un 2c2. Los atacantes sólo pueden hacer un tiro. Los dos atacantes y los dos defensores luchan por el rebote. El jugador que coge el rebote sale con el jugador de la esquina para atacar la otra canasta.

El juego sigue de forma continuada. Tenemos que estar atentos para que todas las posiciones estén ocupadas. Necesitamos que haya buena comunicación entre los jugadores.

EL CIRCUITO CON MÚSICA

Para ocasiones especiales, el último día de un *Campus* lo es, me ►

gusta organizar un circuito por estaciones con música. La música siempre es un buen elemento motivador. Organizar este tipo de trabajo requiere un importante trabajo previo, pero el esfuerzo vale la pena. El día que se pone en práctica el circuito, sólo hay que sentarse y disfrutar mientras el grupo trabaja solo, sin la intervención del entrenador o profesor.

Seleccionamos catorce canciones o podemos dejar que las elijan los propios alumnos, garantizando los gustos musicales del grupo. Una vez elegidas las canciones las ordenamos, procurando que la primera y la última sean las más tranquilas (calentamiento y vuelta a la calma). Una vez ordenadas las canciones, cortarlas para que todas tengan una duración de 3 minutos. Entre canción y canción dejar un espacio en blanco de unos 20 segundos. Todo este proceso lo podemos hacer fácilmente con la ayuda de un ordenador y un simple programa como el *nero*.

Una vez grabado este proyecto en un CD, tenemos que elegir los contenidos y el material con el que queremos trabajar cada una de las estaciones del circuito. Normalmente trabajamos con cuatro estaciones. Si sólo disponemos de un par de canastas, se pueden utilizar dos espacios libres donde se puedan trabajar tareas, juegos o ejercicios que no requieran una canasta (dominio/manejo de balón, pases, aros, etc.).

Hacemos cuatro grupos con el mismo número de alumnos y cada grupo, si es posible, con un peto de colores diferentes. En cada estación se cuelga un cartel donde se proponen aquellas tareas que se tendrán que practicar. Los alumnos pasarán cuatro veces por cada estación. Cada vez realizarán una tarea diferente (siguen la numeración con orden de menor a mayor).

Mientras la música suena, los

alumnos realizan las tareas asignadas en los carteles. Cuando se para la música y hay silencio, se hace el cambio de estación. Cuando la música suena, vuelven al trabajo en la nueva estación. La rotación es simple y se pasa por todas las estaciones (A, B, C y D) *cuadro 2*. Una vez explicado el funcionamiento del circuito, se les asigna la estación de inicio a cada grupo. Después de unos 3 minutos de estiramientos con todos los jugadores, cada grupo se dirige a su estación para iniciar la práctica.

Estiramientos iniciales (1ª canción): *todos juntos en el centro del campo. Circuito (12 canciones): 4 estaciones x 3 vueltas.*

Foto final (última canción): *vuelta a la calma, final del entrenamiento.*

El trabajo en circuito permite a los alumnos trabajar sin la dirección del entrenador o profesor, ellos son los que toman las decisiones. En este circuito en concreto podemos encontrar actividades conjuntas para todos (3c3, partidos, competición de tiro) y a la vez, actividades por niveles (el jugador/alumno elige por ejemplo el tipo de pases o de ejercicios que quiere practicar).

● Conclusiones

Mi viaje a Ucrania me permitió conocer un país nuevo: cultura, costumbres, comidas, su baloncesto y sobretodo *su gente*. Todos me recibieron con los brazos abiertos y me trataron de forma excelente, en especial Gregorio Rizhik, compañero de viaje, traductor infatigable y hoy buen amigo.

Mis días en Ucrania fueron una vuelta a mis inicios como entrenador, cuando en el 1989 empezaba a entrenar en el colegio Garbí de Barcelona, en una pista descubierta, con niños y niñas muy jóvenes, coincidiendo con mis primeros años de formación en el INEF de Barcelona. Esos pri-

✓ Estación A

- 1) Dominio/manejo de balón
- 2) Bote con 2 balones
- 3) Aros y balones
- 4) Ir al centro del campo para hacerse una foto conjunta

✓ Estación B

- 1) 3c3: máximo 2 botes por jugador
- 2) Kao: organizar una competición junto al grupo que tienes en la canasta de enfrente
- 3) Juega un partido a toda la pista contra el grupo que tienes en la canasta de enfrente
- 4) Ir al centro del campo para hacerse una foto conjunta.

✓ Estación C

- 1) 1c1: máximo 4 botes
- 2) 1c1 con un pasador. Máximo 2 botes
- 3) Pases con 2/3 balones
- 4) Ir al centro del campo para hacerse una foto conjunta.

✓ Estación D

- 1) 3c3 sin bote
- 2) Kao: organizar una competición junto al grupo que tienes en la canasta de enfrente
- 3) Juega un partido en toda la pista contra el grupo que hay en la canasta de enfrente
- 4) Ir al centro del campo para hacerse una foto conjunta.

meros años marcaron mi filosofía como entrenador. Con los años he ido mejorando y ampliando aquellas ideas juveniles, pero las bases siguen siendo las mismas: *Ilusión, pasión y tener ganas de seguir aprendiendo cada día.*

Antes de finalizar, de nuevo quiero reiterar mi agradecimiento a todos los que han hecho posible este proyecto: a la AEEB, a Gregorio por su esfuerzo y paciencia ante las largas jornadas de formación; a los chavales por su ilusión y entusiasmo (¡al final ya saludaban hasta en catalán!); a los entrenadores por sus ganas de aprender y por aquella cena tan agradable con sus risas, anécdotas y alguna que otra copa de vodka; a la amabilidad y hospitalidad con la que me trataron en aquel hotel tan familiar... En resumen, gracias a todos, por hacerme recordar porque un día decidí ser entrenador y sobre todo, por comprobar una vez más que el baloncesto no tiene fronteras: no entiende de culturas, ni de lenguas. □

Para cualquier consulta u opinión podéis escribir a mi e-mail: berrocal_7@hotmail.com



[Carlos Sánchez
Monserrat]

Árbitro ACB.
Diplomado en
Empresas y
Actividades
Turísticas.

Responsable de
selección y gestión
de personal de
Viajes El Corte
Inglés. Es árbitro
desde los 14 años y
lleva dirigidos más
de 300 partidos en
la liga ACB.

Falta personal

Recuerdo un chiste (muy viejo y malo por cierto) que venía a decir algo así:

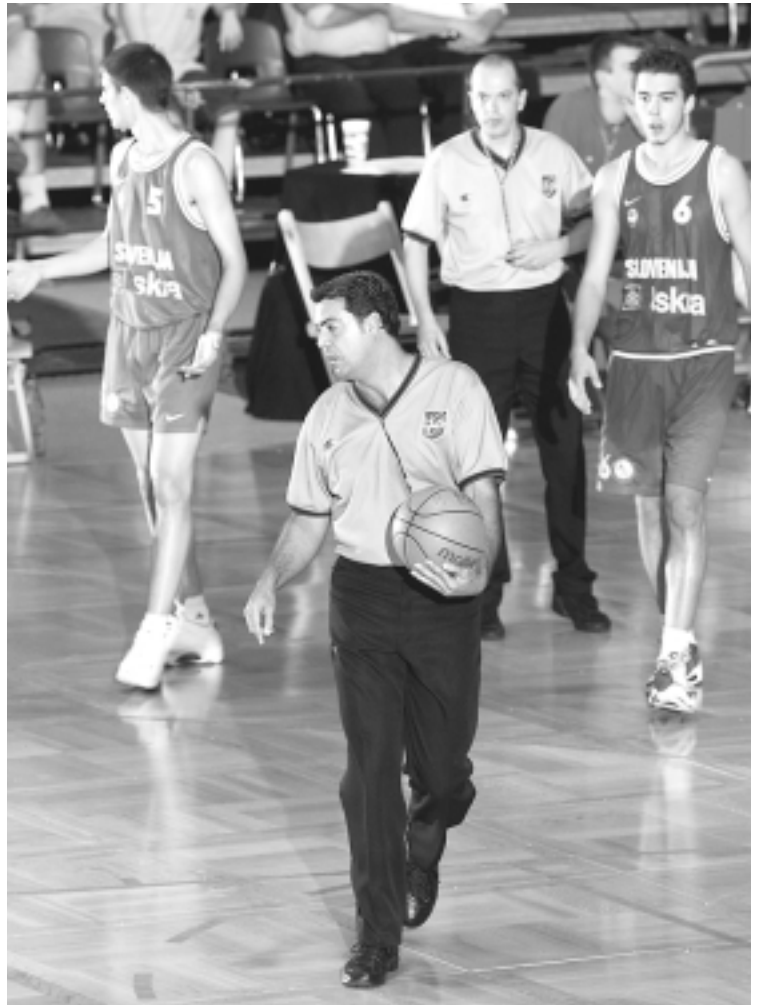
En una obra, trabajaba una cuadrilla de peones cuando el capataz dijo “Falta Personal” y uno de los obreros respondió.... “Pues que tire Epi”.

Es malo ¿verdad?, por supuesto no por culpa de Epi.

Expresiones como esta y otras como *Equipo, Liderazgo, Toma de decisiones, Reglamento, Imagen, Formación, Nuevas tecnologías, Compromiso*, etc... me acompañan desde hace años tanto en mi ocupación profesional como en mi vida deportiva. En mi vida deportiva, soy árbitro de la Liga ACB, y en mi vida profesional trabajo en el Dpto. de RR.HH. de Viajes El Corte Inglés. Os podréis imaginar la cantidad de situaciones que me hacen dudar si estoy trabajando para mi empresa o arbitrando un partido de baloncesto.

Equipo, es una palabra clave en cualquier grupo humano que tenga un objetivo común. En una empresa, todos somos parte de un gran equipo, aunque pertenezcamos a dptos o equipos diferentes, pero igualmente importantes para la consecución de los objetivos que marca la dirección de la compañía. Si el equipo no funciona..... “perdemos el partido”.

En un partido de baloncesto participan 3 equipos, el local, el visitante y **el equipo arbitral**. Cuando los árbitros saltamos a la cancha, no lo hacemos de manera individual, si uno de los Tres falla, el equipo fracasa y el resultado final es “suspense”. Nuestro trabajo “en equipo” comienza



Equipo, es una palabra clave en cualquier grupo humano que tenga un objetivo común.

desde el momento en el que la dirección de arbitraje nos marca las directrices en el stage de pretemporada y en cada partido, desde que nos comunican la designación, planificamos el viaje, convivimos el día antes, hacemos el pre-partido y por supuesto cuando actuamos en la cancha. El mantener la unidad en todo momento nos ayudará a “ganar nuestro particular partido” y conseguir el éxito como equipo.

En ambos casos (empresa y arbitraje), tenemos que fomen-

tar el “espíritu de equipo”, entendiéndolo como tal, la capacidad para crear, mantener y desarrollar un grupo coordinado que comparta objetivos comunes y se apoye mutuamente para lograr un éxito común.

En todos los grupos humanos, y en nuestro caso “equipos”, se hace necesario tener un **líder**, alguien que nos guíe en el camino. En una empresa, el primer líder es el Director General, si bajamos un peldaño, tenemos a los líderes de cada departamento o “equi- ➔

po”. Una de responsabilidades de un Dpto. de RR.HH. y de la mía en particular, es saber detectar personas con **talento y potencial** para ser líderes, personas que sean capaces de transmitir los valores de la empresa y motivar a su equipo para conseguir los objetivos marcados por la dirección.

La dirección de arbitraje es quien debe detectar ese potencial en árbitros jóvenes que puedan dar el salto a la Liga ACB. Posteriormente seguirán trabajando con nosotros para que sigamos creciendo una vez dentro de la competición para asumir mayores responsabilidades como árbitro 2 y 1 (árbitro principal).

En nuestro equipo arbitral, aunque seamos un grupo de solo *Tres*, también existe la figura del líder, ese es el árbitro principal. El es el último responsable (y digo último porque los Tres somos igualmente responsables) de velar para que el criterio sea justo y acorde con las directrices que marca nuestro departamento de arbitraje y los Tres trabajemos en la cancha como si fuéramos un único árbitro.

Para gestionar un grupo humano, es necesario **tomar decisiones** a diario. Alguna de ellas seguro que no son populares, pero un Departamento tan estratégico como es el de RR.HH., a parte de cuidar al empleado, formarle, darle plan de carrera etc.... debe tener como prioridad el colaborar en la consecución de los objetivos de la empresa. En la toma de decisiones influyen varios factores como el **criterio**, la **equidad** y sobre todo la **credibilidad**. También se pueden ver condicionadas por factores tales como situación económica o presión del tiempo. La experiencia acumulada a lo

largo de los años va aportando al gestor de RR.HH. una confianza en el entorno que le rodea, que le ayuda a ser respetado y por consiguiente también en sus decisiones.

En el aspecto arbitral, este apartado es fundamental, seguro que vosotros como entrenadores tenéis más o menos confianza en alguno de nosotros como árbitros dependiendo de las experiencias que hayamos podido vivir juntos durante nuestra vida deportiva o como observadores en otros partidos que no hayamos coincidido en la cancha. Para ganarnos esa credibilidad, como árbitros debemos trabajar manteniendo el mismo criterio durante todo el partido con independencia de situaciones de “stress” tales como presión ambiental, final de partido, clasificación ...

Recuerdo que cuando empecé a arbitrar en la liga ACB hace ya 13 años, uno de mis referentes era Javier Fajardo, “parecía” que nunca se equivocaba y digo “parecía” porque lo hacía como cualquiera de nosotros (si lees este artículo Javier, ya sabes lo mucho que te aprecio pero también te equivocabas...).

La diferencia estaba en la confianza que transmitía en la cancha en cada una de sus decisiones. Se me vienen a la cabeza vivencias de mis inicios cuando coincidía en partidos con Javier. En situaciones en las que era evidente que había cometido un error, yo pensaba, si lo llego a pitar yo..... de aquí salgo con escolta, si es que salgo!!!.

La diferencia era, que mi apellido es Sánchez Monserrat, debutaba ese año en la liga ACB con 23 años y Javier se apellida Fajardo, en aquel momento llevaba arbitrando

partidos en la máxima competición los mismos años que yo tenía entonces.... 23. Es decir, un “pequeño matiz sin apenas importancia”.

En la toma de decisiones influyen varios factores como el criterio, la equidad y sobre todo la credibilidad.

En el mundo de la empresa y el deporte, la **imagen** es casi tan importante como realizar un buen trabajo en la empresa, arbitrar, entrenar o jugar bien. La credibilidad se gana poco a poco, pero se puede perder fácilmente. En ocasiones incluso por causas o elementos ajenos a nuestro trabajo.

Debido a asuntos profesionales, coincidí en eventos de la empresa y fuera de ella con empleados de la compañía. Es inevitable que su percepción sea de estar hablando con su jefe de personal y no con un compañero más. Un desliz, un comentario inapropiado una opinión improcedente puede echar por tierra una buena trayectoria trabajada durante años. En el mundo arbitral ocurre exactamente igual, cuando la gente nos ve fuera de la cancha, también nos ve como árbitros. Para ganarnos la credibilidad de jugadores, directivos, entrenadores, y que nuestro trabajo sea respetado, es fundamental cuidar esta parcela tanto dentro como fuera de la cancha.

La credibilidad se gana poco a poco, pero se puede perder fácilmente. En ocasiones incluso por causas o elementos ajenos a nuestro trabajo.

Vivimos en la era de las **nuevas tecnologías**, por lo que si una empresa quiere ser competitiva debe estar a la última en este aspecto. Debe desarrollar e implantar nuevas herra-



mientas que le permitan maximizar recursos, mejorar productividades, minimizar errores y prestar un buen servicio al cliente.

Por enumerar alguna de las herramientas de las que disponemos en el Dpto. de arbitraje de la Liga ACB, contamos con nuestra Pagina Web de arbitraje, donde podemos compartir situaciones de juego, visionar videos, repasar normativas, ver nuestras designaciones... El "precision time" para ajustar al máximo el tiempo real de juego y detener el reloj justo cuando un árbitro pite alguna situación. El "Instant Replay" también nos ayudará en aquellas situaciones en las que se puede decidir un partido con una canasta sobre la bocina... y demás elementos tecnológicos aplicados al mundo arbitral.

Este año como novedad, el

club local nos facilitará el video del partido según acabe el encuentro. Esta herramienta segura nos ayudará a clarificar aquellas situaciones "dudosas" que hayan sucedido durante el partido con el fin de mejorar y corregir errores.

Estoy convencido que avances como estos y los que puedan llegar en el futuro nos servirán de ayuda, sin perder la noción de lo que realmente somos, personas y no máquinas, por lo que el error humano seguirá existiendo, aunque esperemos que con estas ayudas seamos un poco mejores.

Seguro que hay muchas coincidencias mas entre mi trabajo como gestor de RR.HH y árbitro de la Liga ACB, pero éstas son las que me han venido a la cabeza cuando me he sentado a contaros como es mi vida deportiva y laboral. Al fin y al cabo, son solo unas refle-

xiones de una persona que desde joven ha tenido un reglamento de baloncesto en una mano y en la otra, el estatuto de los trabajadores. Y si tuviera que decir que me ha enriquecido mas como profesional y como persona, diría sin duda que los valores aprendidos durante estos años en el mundo del deporte y en particular del arbitraje han sido mi mejor escuela.

Si en el futuro os FALTA PERSONAL u os pitan FALTA PERSONAL, seguramente os podré ayudar; solo os pido que me aviséis con la suficiente antelación para ponerme la corbata o el silbato dependiendo de la situación. Y para tirar los tiros libres, lo tenéis fácil, llamar a Epi que seguro tiene mejor mano que yo.

Suerte a todos en la temporada que acabamos de comenzar. □

Valoración subjetiva de la carga del entrenamiento técnico-táctico.

Una aplicación práctica (I)



[Nacho Coque]

Una de las grandes preocupaciones de los preparadores físicos ha sido el poder cuantificar la **carga total** del entrenamiento, entendiendo ésta como *la suma de estímulos a los que el jugador se ve sometido durante el proceso de preparación*, es decir, todas las sesiones, tanto técnico-tácticas, como físicas. Todas ellas deben tenerse en cuenta para poder planificar con sensa-



te y, lo que es más importante, intentar aumentar el rendimiento de nuestro equipo hasta el máximo de nuestras posibilidades.

En nuestro baloncesto “perfeccionista”, los equipos técnicos ya tienen un número considerable de recursos. En cuanto a los equipos profesionales o semi-profesionales, la figura del preparador físico es algo habitual, por lo que esta herramienta se podrá utilizar en todos estos contextos.

En el caso de equipos de formación, se puede emplear una forma de evaluar nuestros entrenamientos similar, algo más simplificada, sin necesidad de tener un especialista en el apartado físico pues, como veremos más adelante, la escala está diseñada con parámetros y con baremos fácilmente aplicables

para cualquier entrenador.

El proceso de evaluación-quizás deberíamos decir de autoevaluación-, debe ser una constante en la *formación permanente* del entrenador y, con este tipo de registros, somos capaces de *objetivar las acciones que planteamos en nuestros entrenamientos*.

Desde esta inquietud, nace esta *Escala de valoración subjetiva de las cargas del entrenamiento técnico-táctico* (Coque, I, 2002), como respuesta a una situación de cuantificación, poco extendida y que resultaba fácil de emplear, tanto con lápiz y papel, como con la ayuda de una aplicación informática (hoja de cálculo), PDA, etc.

Esta aplicación se ha ido perfeccionando a medida que diferentes compañeros han estado utilizando esta metodología desde 2003.

Finalmente, añadir que esta es sólo una forma de constatar nuestra práctica (subjetiva), no la única, ni es perfecta. El objetivo era desarrollar algo útil para el día a día. Tengo constancia de que muchos compañeros de profesión llevan otro tipo de anotaciones, que no desmerecen, en absoluto, a ésta.

Lo importante es registrar lo que hacemos para que el entrenamiento no esté basado en la improvisación, o la mal llamada “experiencia”. Aunque así fuere, los ejercicios basados en la “experiencia”, los improvisados, suponen un estímulo físico para los jugadores, exactamente igual que los planificados. El beneficio de este “método” es que se realiza a posteriori, cuando ya sabes lo que realmente ha pasado en el entre-

Entrenador Superior de Baloncesto.
Entrenador Nacional de Atletismo.
Coordinador del área de preparadores físicos de la FEB desde 2004.
Responsable del área de entrenamiento de la Escuela Nacional de Entrenadores de la FEB. Componente del Gabinete Técnico de la FEB. Integrante del staff técnico de la Selección Española de Baloncesto, campeona del mundo y subcampeona europea y olímpica.

Fotos: Emilio Cobos

1) POR QUÉ UTILIZAR UNA ESCALA DE VALORACIÓN

Las ventajas de la anotación y la ponderación de cada uno de los ejercicios del entrenamiento diario son numerosas. A continuación voy a desgranar algunas de ellas:

a) el poder conocer a qué tipo de entrenamiento se somete el jugador y no incidir en las mismas capacidades que las sesiones de preparación física.

b) establecer un registro de los modelos con éxito de tu propio equipo y de las semanas en las que su estado de forma es o no es *óptimo*

c) el entrenamiento técnico ocupa un volumen de trabajo prioritario en cualquier equipo. La cuantificación del esfuerzo en estas sesiones no solo está justificada sino que es determinante.

d) Nos facilita el control de cargas respecto a los días en los que queremos mayor o menor intensidad y volumen de entrenamiento, de una manera objetiva.

e) conocer la tasa de intervención del entrenador en las sesiones, aspecto determinante en la magnitud de la carga de entrenamiento.

f) el conocimiento de estos valores sumado con los valores registrados en el entrenamiento físico, nos da un parámetro muy valioso de la **carga total** a la que se ve sometido el organismo del jugador.

g) se puede conocer en tiempo real el valor del entrenamiento, si la anotación de los ejercicios se realiza con una PDA, un portátil, etc.

2) VALORACIÓN DE LAS CARGAS. ASPECTOS CONCRETOS

Cada ejercicio se puntúa de 0 a 4 en cada una de las siguientes categorías, tal y como aparece en el gráfico. A modo de ejemplo, en un ejercicio de "contraataque de 11", la puntuación sería la siguiente:

	Apdo. 1	Apdo. 2	Apdo. 3	Apdo. 4	Apdo. 5	Apdo. 6	TOTAL
CONTRATAQUE DE 11	3	2	2	3	3	1	14

A continuación, aparecen los apartados valorables que, posteriormente, iremos desglosando:



▼ 1) Grado de oposición.

En este apartado se tendrá en cuenta que, en cuanto a la valoración, el índice superior está en la igualdad numérica llegando hasta el mínimo valor en las situaciones sin ninguna oposición. Siguiendo una escala de valores y por poner un ejemplo:

Valor máximo (4 puntos): situaciones de 2c2, 4c4, 5c5,

Valor medio (2 puntos): situaciones 3c1, 4c2, etc.

Valor mínimo (0 puntos) situaciones 5c0, etc.

Escala:

0 = sin oposición

1 = superioridad/inferioridad en tres jugadores (5c2, 4c1, etc.)

2 = superioridad/inferioridad en dos jugadores (4c2, 3c1, etc.)

3 = superioridad/inferioridad en un jugador (3c2, 2c1, etc.)

4 = igualdad numérica (5c5.....1c1)

▼ 2. Densidad de la tarea.

En este capítulo tomamos como referencia el ritmo intrínseco del ejercicio (si los jugadores lo realizan con otro distinto al que nos gusta se verá reflejado en el apartado del *tiempo útil de práctica*

Nos interesa conocer la relación existente entre el tiempo de trabajo y el tiempo de recuperación

Escala: (tiempo trabajo/ tiempo recuperación. Ej: 1/1 mismo tiempo de trabajo que de recuperación)

0 = el ejercicio se realiza andando o en trote muy suave. Ej: un ejercicio de tiros libres.

1 = el ritmo de ejecución es continuo, pero la intensidad no es máxima porque somos capaces de mantener dicha tarea durante un tiempo muy prolongado. Ej: rueda de fundamentos del calentamiento.

2 = la relación entre tiempo de trabajo y recuperación se encuentra entre 1/2 y 1/4. Ej: ejercicio de contraataque de 3 o 4 jugadores en los que 2 o 3 grupos esperan mientras uno ejecuta a la máxima intensidad.

3 = el tiempo de carga es igual o sensiblemente mayor que el de descanso 1/1- 2/1. Ej: ejercicios de 4c4 en todo el campo.

4 = el tiempo de carga es superior al de descanso. Ej: Tareas de 5c5 en equipos de 10-12 jugadores. La relación carga/recuperación podría expresarse 1/0.

► En este apartado, para equipos que puedan trabajar con pulsómetros, es muy útil registrar varios entrenamientos durante el año. De esta manera podemos marcar rangos de trabajo de los diferentes ejercicios que se realizan durante la temporada. Por ejemplo: la frecuencia cardiaca media en una actividad de “contraataque de 11” se sitúa entre 140-160 pulsaciones por minuto. De esta forma podríamos establecer los ejercicios con medias de:

- + de 170 pulsaciones por minuto = 4
- 150-170 pulsaciones por minuto = 3
- 130-150 pulsaciones por minuto = 2
- 110-130 pulsaciones por minuto = 1
- Menos de 110 = 0

De esta forma podemos “objetivar” más esta referencia y sustituir los baremos de densidad por valores de *Frecuencia cardiaca media*.

▼ **3. Número de ejecutantes implicados simultáneamente** (en una secuencia)

En este apartado se valora como el propio ejercicio induce a la participación de un número de jugadores concreto, a la vez que repercute en la recuperación de otros simultáneamente. Tareas para comprender mejor la escala en esta sección:

Valor máximo (4 puntos): partido 5c5.

Valor medio (2 puntos): contraataque de 11.

Valor mínimo (0 puntos): concurso de tiros libres en que uno tira y los demás aplauden (es difícil que se den ejercicios de esta índole)

Escala:

- 0 = 1, 2 jugadores (10-20% del total de jugadores)
- 1 = 3, 4 jugadores (20-35%



del total de jugadores).

2 = 5, 6 jugadores (35-55% del total de jugadores)

3 = 7, 8, 9 jugadores (55-80% del total de jugadores)

4 = 10-12 jugadores (80-100% del total de jugadores)

▼ **4. Carga competitiva** (emotiva, psicológica).

Se tiene en cuenta que en el diseño de ciertas tareas no se contempla la carga competitiva para el jugador, que además de motivador, le supone un plus en cuanto a las prestaciones a emplear, lo que, evidentemente se debe valorar. Situaciones tipo:

Valor máximo (4 puntos): Situaciones reales de juego con refuerzo positivo o negativo en cuanto al resultado por equipos 5c5.

Valor medio (2 puntos): 5c0 puntuando los tiros en tres equipos, concursos de tiros de campo por parejas, etc.

Valor mínimo (0 puntos): rueda de fundamentos, etc.

Escala:

0 = sin valorar nada, no compete.

1 = situaciones con oposición sin contabilizar (valora porque la oposición en sí supone carga competitiva).

2 = concursos con valoración de gestos de técnica individual (tiro, pase, bote).

3 = situaciones reducidas con oposición contabilizando (2c2, 3c2, 4c4).

4 = Partidos (5c5) en todas sus variantes siempre que se contabilice el resultado.

▼ **5. Espacio y dimensiones en el que se desarrolla el ejercicio.**

Desde los ejercicios más comunes en todo el campo a los que se limitan a la zona. No creo que sea necesario poner ningún ejemplo.

Escala:

0 = los jugadores participan en estático, tiros libres, etc.

1 = se desarrolla el ejercicio en 1/4 de campo

2 = se desarrolla el ejercicio en 1/2 de campo

3 = se desarrolla el ejercicio en campo completo

4 = se desarrolla el ejercicio

no sólo en un campo. Por ejemplo: 1/2 campo+ cancha completa

▼ 5. Implicaciones cognitivas (carga táctica). Sólo en situaciones tácticas o táctica individual.

En este caso se valora la implicación mental, concentración, atención del jugador, en determinadas tareas en las que la carga táctica es importante, es decir, se valora que el jugador además de realizar las acciones habituales de juego, tenga que realizar un esfuerzo extra en movimientos específicos (defensivos u ofensivos) en los que la coordinación colectiva sea importante.

Me parece significativo resaltar que en este tipo de escala se valora igual el primer día que realizamos un sistema, que el mismo ejercicio dentro de 4 semanas (la fluidez y el aprendizaje se verá plasmado en las ocasiones que debe detener el entrenador el ejercicio, al principio con asiduidad y no así con la práctica. Esto se verá reflejado en el *tiempo útil de práctica*). Ejemplos:

Valor máximo (4 puntos): partido 5c5

Valor medio (2 puntos): 3c3 con defensa específica de bloqueo directo

Valor mínimo (0 puntos): rueda de fundamentos, etc.

Escala: (coordinación de los jugadores para conseguir un *objetivo táctico*)

0 = con intervención individual.

1 = con intervención de dos jugadores.



2 = con intervención de tres jugadores.

3 = con intervención de 4 jugadores.

4 = con intervención de 5 jugadores.

Volviendo al ejemplo inicial del contrataque de 11:

	Apdo. 1	Apdo. 2	Apdo. 3	Apdo. 4	Apdo. 5	Apdo. 6	TOTAL
CONTRATAQUE DE 11	3	2	2	3	3	1	14

Valoramos con 3 en el primer apartado (Grado de Oposición) porque es una acción de superioridad y el grado de oposición no es máximo (sería de 4 puntos)

En el segundo apartado (Densidad) consideramos que con 12 jugadores, la recuperación media del jugador es

mayor que el tiempo que ejecuta, estableciéndose una relación carga/recuperación de 1/1.5 aproximadamente.

En el tercer apartado (Nº de ejecutantes simultáneos) esta actividad emplea a 5 jugadores de un total de 12, es

decir 7 descansan y 5 trabajan.

Referido a la carga competitiva (4º), se pueden dar pautas para que este ejercicio sea con anotaciones con puntuación personal y acabe siendo una tarea de elevado nivel competitivo (3 sobre 4 puntos), considerando que las situaciones específicas de par-



tido (5c5) representan el máximo nivel competitivo para un jugador.

En el 5º apartado consigue la puntuación máxima puesto que se desarrolla en todo el campo.

El último de los factores por analizar se pondera con 1 punto, al considerarse de muy bajo componente cognitivo porque la implicación táctica es baja, incidiendo en la dificultad de la defensa en tándem y no considerando esfuerzo cognitivo el ataque en esta situación. En el caso de aumentarse la dificultad complicando la reglamentación y obligando a hacer un esfuerzo "extra" al ataque, se subiría esta puntuación.

La puntuación de este ejercicio es de 14 puntos sobre un total de 24 posibles, pero será determinante el siguiente parámetro porque es el que puede hacer que este ejercicio tenga una carga media o alta.

3) TIEMPO TOTAL vs TIEMPO ÚTIL

Además de los parámetros anteriormente citados añadimos un **valor especial**, es la diferencia entre el tiempo total de la tarea y el tiempo útil de ésta, entendiendo tiempo útil como *"el aprovechamiento máximo del ejercicio teniendo como referencia la no intervención del entrenador y que la propia tarea se desarrolle con o sin interrupciones"*. (Coque, I, 2002)

Es **uno de los datos más valiosos** porque trata sobre la intervención del entrenador en el proceso de entrenamiento. Este parámetro es básico para calcular la carga final de cada sesión. Evidentemente, los entrenamientos con intervenciones numerosas y amplias disminuyen el ritmo del entrenamiento y, en consecuencia, se produce un descenso de la intensidad y de la carga.

Esta medida se utiliza para relacionarla con los 6 parámetros explicados y así "VALORAR" la carga de entrenamiento. Evidentemente, un mismo ejercicio puede tener una **carga de entrenamiento severa** si el entrenador le da continuidad, sin interrupciones constantes, o una **carga ligera** si interviene y lo transforma en una tarea rica en detalles tácticos y aportaciones personales, pero sin ritmo de ejecución.

La manera de realizar esta anotación es muy sencilla, se realiza con dos cronómetros. **El primero** se pone en funcionamiento cuando comienza el ejercicio y se detiene cuando acaba (nos da el **tiempo total**). **El segundo** es el que requiere la máxima atención puesto que arranca al iniciar el ejercicio y se detiene cada vez que los técnicos detienen la actividad. Al finalizar sólo registra el tiempo de acción (nos da el **tiempo útil**). □

Recuperación funcional de una lesión de rodilla



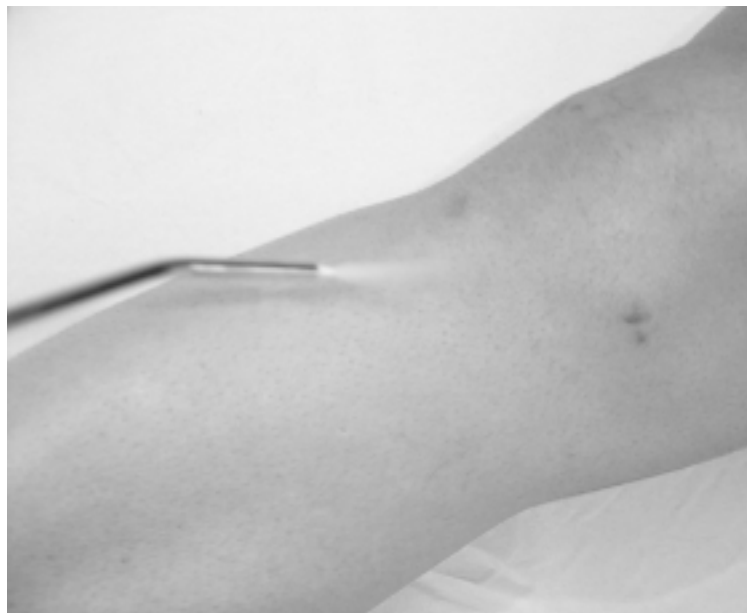
[José Fernando Jiménez Díaz]

Doctor en Medicina y Cirugía
Profesor de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Castilla la Mancha
Servicios Médicos del Club Baloncesto Fuenlabrada

Ante la presencia de una lesión deportiva de un jugador de baloncesto profesional es necesario aplicar todos los medios para que el deportista retorne lo antes posible a la competición en una condición física y técnica similar a la que presentaba antes de sufrir la lesión. Para llevar a cabo este proceso de recuperación funcional deportiva se precisa la intervención de varios profesionales que actuarán en diferentes fases. Los médicos efectúan su diagnóstico, diseñan el tratamiento y el proceso de rehabilitación. Los fisioterapeutas aplican los protocolos de recuperación y los preparadores físicos llevan a cabo la readaptación física hasta conseguir la incorporación del deportista al juego de competición.

En el baloncesto las características antropométricas de los jugadores son muy específicas, presentando un predominio de elevadas estaturas y pesos corporales lo que supone un mayor riesgo de lesión. En general en los deportes de equipo se produce una gran incidencia de lesiones tanto de tipo traumático, así como aquellas provocadas por sobreesfuerzo o hipersolicitación. Para que se pueda disminuir la cantidad de lesiones producidas en los deportes de contacto, es necesario conocer de forma exacta el tipo y la incidencia de las lesiones.

En este estudio se plantea un protocolo de recuperación funcional de una lesión meniscal de rodilla, en un jugador profesional de baloncesto



▲ Fig.1: Aplicación de frío mediante crioterapia gaseosa de CO₂ en fase líquida.

que precisó de tratamiento quirúrgico mediante artroscopia.

La lesión se produjo mediante un traumatismo por torsión durante el transcurso de un partido de competición oficial de baloncesto, siendo intervenido quirúrgicamente mediante artroscopia 4 días más tarde.

Se trataba de una rotura del cuerno posterior del menisco interno en un jugador

de la rodilla se provocó la rotura completa de dicho menisco.

Se pretende con este modelo establecer un protocolo de recuperación funcional de lesiones meniscales de rodilla que han sido tratadas mediante artroscopia. Dicho protocolo establece de manera sistemática la aplicación de medidas de readaptación funcional divididas en 5 fases (Tabla 1).

PROTOCOLO	Fase 0 Días	Fase 1 1ª-2ª	Fase 2 3ª-5ª	Fase 3ª 6ª-10ª	Fase 4ª 11ª-15ª	Fase 5ª 16ª-20ª
Palpación rodilla						
Amplitud de movimiento 0°-90°						
Cristalografía						
Electroestimulación						
Desahogo						
Modificación de la rodilla						
Preparación						
Eléctrica						
Técnica de carrera						
Carrera en fajas						
Carrera en cancha						
Ejercicios específicos de basket						
Entrenamiento específico individual						
Entrenamiento con grupo						

con antecedentes de patología meniscal degenerativa de un mes de evolución. Sin embargo como consecuencia de un movimiento de flexión y rota-

MEDIOS UTILIZADOS

El protocolo de readaptación funcional se lleva a cabo ▶▶▶

con un equipo de 3 personas que incluye en la parcela sanitaria un médico y un fisioterapeuta y en el proceso de readaptación física un preparador físico.

Se dispone para la recuperación de un pabellón cubierto de baloncesto (parquet flotante), un gimnasio de musculación completamente equipado y una pista de atletismo con campo de hierba. Además en el centro médico se cuenta con un equipo de crioterapia gaseosa (Fig. 1), un equipo de corrientes analgésicas y tróficas (corriente de baja frecuencia y electroestimulación muscular) y de un equipo de ultrasonidos.

El programa de recuperación se divide en 5 fases de 4 días de duración cada una, contando como fase 0 la fase prequirúrgica. En cada una de las fases se lleva a cabo de forma sistematizada un incremento gradual de la carga hasta alcanzar la práctica deportiva a ritmo de competición.

En la fase 1 predomina el trabajo fisioterapéutico, basado en la descarga, la potenciación del tren inferior (Fig. 2) y el mantenimiento de la musculatura de los grupos activos no afectados.

Durante la fase 2 se alterna la labor del fisioterapeuta con el inicio del trabajo aeróbico en descarga (Fig. 3) para conseguir una recuperación de la condición física, añadiendo acciones técnicas complementarias.

En la fase 3 se lleva a cabo la readaptación funcional y fisiológica del sujeto en la práctica de su deporte específico, en este caso el baloncesto. Para ello es necesario implicar la articulación lesionada en los gestos habituales



▲ Fig. 2: Ejercicios de potenciación del tren inferior.

que el deportista realizaba antes de producirse la lesión e integrarla gradualmente en la dinámica de los esfuerzos del entrenamiento, mediante ejercicios individualizados.

Finalmente en la fase 4 el jugador se reincorpora a los entrenamientos de grupo de manera progresiva, logrando el nivel de condición física deseado, y alcanzando el nivel de confianza necesario para su total incorporación a la competición.

DISEÑO DEL PROTOCOLO DE TRABAJO

A la hora de establecer este protocolo de trabajo se tienen en cuenta una serie de principios básicos que incluyen los antecedentes lesionales, el tipo de lesión, la gravedad de la misma, el mecanismo de producción, los medios de tratamiento así como los objetivos considerando el calendario de competición y la fecha prevista de incorporación.

► Fase 0: Prequirúrgica. Duración: 4 días

En este periodo previo a la cirugía se realiza un tipo de entrenamiento para evitar la pérdida total de la función muscular en el miembro afectado. Este trabajo debe aplicarse de forma coordinada con el tratamiento médico previsto.

Los ejercicios que se llevan a cabo son:

- Potenciación cuádriceps (Isométrico).
- Crioterapia e higiene postural (Fig. 1)
- Fortalecimiento del tren superior.

► Fase 1: 1^o - 4^o Día.

El entrenamiento realizado en esta fase facilita la recuperación de las funciones perdidas a la vez que protege las estructuras que han sido sometidas a la cirugía. Los ejercicios realizados en esta fase son los siguientes:

- Potenciación rodilla (Isométrico 0°) y del tren inferior (2^o a 4^o día) (Fig. 2)
- Crioterapia e higiene postural



▲ Fig. 3: El mantenimiento de la condición física se lleva a cabo mediante la realización de ejercicio aeróbico en descarga.

- Descarga: 2 bastones (1º-2º día) y 1 bastón (3º-4º día).
 - Movilización de la rotula (2º al 4º día)
 - Fase 2: 5º- 8º Día.
- En este periodo de la recuperación funcional se realiza una planificación de las car-



▲ Fig. 4: Con la aplicación del trabajo propioceptivo se agiliza la recuperación de la lesión especialmente a partir de la segunda fase.

gas para poder integrarse de forma progresiva en la dinámica de esfuerzos y descansos del entrenamiento normalizado. Esto se consigue a través de los siguientes ejercicios:

- Supresión de descarga para la marcha y crioterapia.
- Trabajo aeróbico en descarga (elíptica o piscina) incremental de 10' a 20' (Fig. 3).

● Incremento de la potenciación de rodilla a diferentes grados y trabajo de propiocepción (Fig. 4).

➤ Fase 3: 9º - 16º Día.

En esta fase se trata de conseguir el nivel de condición física acorde al rendimiento previo a la lesión, alcanzando una capacidad de ejecución técnica comparable con su anterior situación.

Este periodo se divide en dos fases (3/A y 3/B) que incluyen los siguientes ejercicios:

➤ Fase 3/A 9º - 12º Día: Trabajo aeróbico progresivo en carga, terreno blando (hierba), técnica de carrera y tiro a canasta en estático.

➤ Fase 3/B 13º- 16º Día: Trabajo aeróbico progresivo en cancha y circuito de movimientos específicos de basket.

➤ Fase 4: 17º - 20º Día.

Finalmente en este período

se persiguen dos objetivos. Por una parte conseguir un nivel de confianza suficiente para poder efectuar el entrenamiento y el juego a ritmo de competición y por otra, alcanzar la integración total con el grupo de entrenamiento. Esto se alcanza con el siguiente trabajo:

- Calentamiento específico individualizado para la práctica deportiva.
- Introducción al trabajo de grupo de manera progresiva.

CONCLUSIONES

Se establece un protocolo sistematizado para la recuperación de una lesión meniscal de rodilla tratada por vía artroscópica en un jugador de baloncesto.

Dicho protocolo se utilizará de referencia en el proceso de recuperación de otras lesiones de rodilla susceptibles de tratamiento mediante artroscopia.

Se considera la necesidad de realizar un trabajo multidisciplinar basado en la actividad coordinada del servicio medico y del cuerpo técnico que permita la agilización en la recuperación de este tipo de lesiones.

Se considera necesario que el preparador físico domine las técnicas de readaptación física ante este tipo de lesiones.

Se propone ampliar la aplicación de este tipo de protocolo a otras lesiones deportivas que afecten a otras estructuras articulares

Nota: Este trabajo se ha realizado con la colaboración de los miembros del equipo técnico del club Baloncesto Fuenlanbrada, D. Manuel González (fisioterapeuta) y D. Sergio Sánchez (Preparador físico). □



[Paco Torres]

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

Fotos: **Gigantes**



El objetivo de Juan María Gavaldá: "SERVIR A LOS ENTRENADORES"

Hablo con Juan María Gavaldá al día siguiente de que se haya hecho oficial de que seguirá al frente de la AEEB durante los próximos cuatro años. Ningún otro entrenador pre-

sentó candidatura y por tanto, la que encabezaba Gavaldá quedaba formalmente elegida para presidir la Asociación que agrupa a todos los entrenadores españoles.



—Enhorabuena. Va a disponer de otros cuatro años para seguir al frente de la AEEB.

—*Muchas gracias. Trataré, junto al equipo que me ha acompañado desde que llegué a la Asociación, de seguir trabajando para que los entrenadores españoles estén cada vez más protegidos y mejor informados. Somos una asociación dinámica y como tal queremos seguir dando pasos hacia delante que nos haga mejores.*

—Permíteme que la primera pregunta que te haga no sea como presidente, sino como entrenador. ¿Qué baloncesto te gusta?

—*El que permite que la inspiración del jugador se asocie a*

“SOMOS UNA ASOCIACIÓN
DINÁMICA Y COMO TAL QUEREMOS
SEGUIR DANDO PASOS HACIA
DELANTE QUE NOS HAGA MEJORES”

la de otros compañeros para que se transforme en un juego de equipo. Me gusta que el juego colectivo sea la suma de inspiraciones, que sea el talento individual el que transforme el juego del equipo. He entrenado desde la base hasta la élite y tengo muy claro que los entrenadores debemos ayudar a los jugadores a sacar lo mejor de sí mismo para luego implicarlo en la labor del colectivo, del conjunto.

—Y ahora sí, ¿cuál es tu

máxima como presidente de la AEEB?

—*Dar la talla. He tratado, junto al extraordinario equipo que me ha acompañado los últimos cuatro años, de ofrecer el máximo en cuanto a trabajo y dedicación para sacar adelante a una Asociación que no pasaba por los mejores momentos cuando nos hicimos cargo de ella. Nuestro Norte será seguir dando la talla, que no es otra cosa que sacar adelante todos los temas a los que nos enfrentemos.*

—Antes de hablar del futuro, de la época que ahora empieza, echemos una mirada al pasado inmediato. ¿En qué medida estás satisfecho de los conseguido?

—*Mi gran satisfacción es ver la ilusión y la lealtad que han puesto y siguen poniendo en el proyecto mis colaboradores más directos, la Junta Directiva que me acompañó en el inicio y me seguirá acompañando ahora; les estoy muy agradecido por su apoyo y entusiasmo. Pero quizá lo más importante, lo que de verdad me produce una gran alegría es ver cómo entrenadores anónimos se han dirigido a nosotros para agradecernos la reactivación y el espíritu de una entidad que ellos quieren mucho.*

—No debieron ser fáciles tus comienzos.

—*No lo fueron, no. Para empezar debimos de tomar una serie de decisiones muy urgentes, la primera de todas, el cambio de sede y la adaptación de la actual. Ser arquitecto me ayudó mucho para adecuar físicamente y convertir donde estamos en un lugar austero pero digno.*

—Yo quizá haría hincapié en tu capacidad para el entendimiento, para el diálogo con todos los estamentos que conforman el baloncesto español. Había relaciones que estaban muy deterioradas

► "TENGO MUY CLARO QUE LOS ENTRENADORES DEBEMOS AYUDAR A LOS JUGADORES A SACAR LO MEJOR DE SÍ MISMO PARA LUEGO IMPLICARLO EN LA LABOR DEL COLECTIVO, DEL CONJUNTO"

cuando llegaste a la presidencia de la AEEB.

—*Así era; había unos cuantos puentes rotos, pero debo decir que es muy fácil el diálogo entre la gente del baloncesto, con lo que no me fue nada complicado llegar a acuerdos y a consensos. Con todos los estamentos del baloncesto español tenemos un diálogo muy fluido y muy eficaz; también con el Consejo Superior de Deportes con el que llevamos a cabo diversas acciones que ayudan a mejorar nuestra profesión, y lo que de verdad me produce una gran alegría es ver cómo entrenadores anónimos se han dirigido a nosotros para agradecernos la reactivación y el espíritu de una entidad que ellos quieren mucho.*

También poner nuestros conocimientos al servicio de la sociedad.

—¿Cuáles son sus prioridades para este nuevo periodo?

—*La recuperación económica y también de imagen. Pero ante todo lo más primordial es seguir ayudando a los entrenadores en su formación y su desarrollo. De ese objetivo no nos podemos desviar porque es nuestra razón de ser: el servir a los entrenadores y ayudarles en su crecimiento.*

Asimismo creemos que nuestros conocimientos pueden servir para la integración social; tenemos que potenciar el que nuestros entrenadores ayuden sobre todo a los chicos y chicas que vienen de otros países; el baloncesto puede ser un modo perfecto para ayudarles a que se integren en nuestra socie-



dad. Somos una Asociación que además de velar por los conocimientos del juego queremos forjar formadores.

—También conozco tus desvelos por animar a las mujeres a que se hagan entrenadoras.

—*Así es; es otro de nuestros objetivos. No hacen falta medidas institucionales para la igualdad. No hay distinción entre sexos. Ellas están tan capacitadas como los hombres y queremos ver a más mujeres sentadas en los banquillos.*

—Los entrenadores espa-

"LO QUE DE VERDAD ME PRODUCE UNA GRAN ALEGRÍA ES VER CÓMO ENTRENADORES ANÓNIMOS SE HAN DIRIGIDO A NOSOTROS PARA AGRADECERNOS LA REACTIVACIÓN Y EL ESPÍRITU DE UNA ENTIDAD QUE ELLOS QUIEREN MUCHO"

ñoles, en cuanto a la élite se refiere, parecen atravesar un buen momento. Quince de los diecisiete banquillos de la ACB están ocupados por técnicos españoles.

—*Es un gran orgullo, pero sin desdeñar a aquellos que vie-*



“DEBO DECIR QUE ES MUY FÁCIL EL DIÁLOGO ENTRE LA GENTE DEL BALONCESTO, CON LO QUE NO ME FUE NADA COMPLICADO LLEGAR A ACUERDOS Y A CONSENSOS”

nen de otros países y ayudan a nuestro crecimiento. Sergio Scariolo, por ejemplo, aunque ahora no entrene, ha sido parte fundamental en la Junta Directiva de la AEEB y sus conocimientos han sido valiosísimos para nosotros, como lo han sido para los clubes en los que ha entrenado de manera muy exitosa. Dicho esto, es cierto que me siento muy orgulloso del nivel de nuestros entrenadores y así lo demuestran, no sólo los que entrenan en ACB, sino en todas las categorías, especialmente en las de base como bien se demuestra cada verano con los éxitos internacionales de estas selecciones.

—¿Y en Estados Unidos, cómo nos ven allí? Hace muy

poco has tenido oportunidad de reunirte entre otros con Phil Jackson. ¿qué piensan de nuestro baloncesto?

—*Aunque culturalmente estamos más alejados, tienen un gran respeto por lo que aquí hacemos. Para ellos ahora mismo el baloncesto español es el que lleva al cuello la medalla de plata de los Juegos Olímpicos que tan difícil les puso a ellos obtener el oro. Luego están nuestros jugadores en la NBA; su papel está siendo muy destacado, con lo que su respeto por el baloncesto español es máximo. Durante mi estancia allí hemos acordado reunirnos técnicos de uno y otro países para hablar de baloncesto y poner en común nuestras experiencias e ideas.*

—A partir de ahora, a trabajar de nuevo. Otros cuatro años por delante. ¿Hasta dónde pueden crecer como Asociación?

—*Lo que queremos ahora es dar otra vuelta de tuerca a lo*

“SOMOS UNA ASOCIACIÓN QUE ADEMÁS DE VELAR POR LOS CONOCIMIENTOS DEL JUEGO QUEREMOS FORJAR FORMADORES”

que hicimos hace cuatro años. Mejorar la página web es muy importante para que ella nos sirva de formación y de plataforma de contacto.

Económicamente, aunque hemos superado el momento crítico con un esfuerzo casi patrimonial, estamos en disposición de seguir trabajando en ese campo.

—No quería despedirme sin felicitarte por los 20 años... y un mes de esta revista, de Clinic.

—*Te lo agradezco. Es una revista de un contenido técnico excelente; me atrevería a decir que de las mejores del mundo. La editamos con mucho entusiasmo y queremos que siga siendo nuestro modo de compartir conocimientos entre nuestros asociados. □*