

Scariolo: "La clave es el gran trabajo de todos"



Ataque 8 segundos
8-second offense

Mis ideas sobre...
"Llegar jugando"

Saliendo de la presión defensiva

XAVI PASCUAL:
"No puedes titubear"

Edita
A.E.E.B.

Presidente
Juan M^a Gavaldá Robert

Director
Francisco S. Romero

Coordinación técnica
Franco Pinotti

Secretaría
Almudena Villar

Archivos técnicos
Francisco J. Aguilar

Fotos

Revista Gigantes/Archivo ACB/Archivo FEB/Emilio Cobos/Euroleague/fcbarcelona.cat/Real Madrid.com

Han colaborado en este número

Dusko Ivanovic, Aleix Durán, Diego Ocampo, Evaristo Pérez, Carlos Colinas, Toni Caparrós, Gil Rodas, Carles Pedret, Asun Estruch, Lluís Til, 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) 2009 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

"The voluntary coach"

Recientemente, creo que ha sido el día 5 de diciembre, se ha celebrado el "Día Internacional del Voluntario". Muchas han sido las actividades en todo el mundo destinadas a destacar y, sobre todo, a agradecer la dedicación generosa e impagable de millones de personas que hacen de su tiempo, total o parcial, un valor extraordinario para ayudar a los demás. En todos los campos. Desde la medicina, la educación, la investigación, la alimentación, la arquitectura, los aspectos sociales, etc. Fundaciones, asociaciones, entidades públicas, empresas privadas y otras más.

Me ha llamado poderosamente la atención esta noticia en tanto en cuanto acabo de llegar de un congreso internacional en Vancouver (Canadá), donde como Presidente del CNED (Consejo Nacional de Entrenadores Deportivos), he podido presentar nuestra entidad de entrenadores de distintos deportes, al organismo mundial ICCE (International Council for Coaching Education).

Allí, además de asistir a ponencias de interés y contenido excepcional, con los grandes entrenadores de distintas especialidades deportivas, de donde he extraído varias conclusiones para convertirlas en proyectos de interés que ya os comentaré en otra ocasión, también se ha tratado un tema, que a nivel mundial se considera de vital importancia: "The voluntary coach".

Definir el concepto de voluntario es lo primero que hay que aclarar. Como tal se entiende a aquel (o aquella) que transmiten conocimientos deportivos por la vía del entrenamiento, sin retribución económica ninguna, o si existe ésta, sin compensar, de forma alguna, el tiempo dedicado y sólo cubre unos mínimos objetivos y no la actividad. Es decir, que se dedican gratis o casi. Lo hacen por otras razones.

En algunas épocas se les ha llamado "amateurs", pero éste es un concepto exclusivamente referido al dinero que no reciben. "Voluntario" aglutina ese concepto y otro más importante y que tiene que ver con el ser humano: **la generosidad**.

La figura del entrenador voluntario es sin lugar a dudas la más extendida por todo el mundo, sin distinción de especialidad deportiva de ningún tipo. Como muestra un dato demoledor: el 80% de los que dedican parte o todo su tiempo a entrenar, lo hacen de forma voluntaria.

Los hay de todos los tipos y maneras. Algunos por gustarles la enseñanza y el deporte. Otros por ser familiares de practicantes y ayudarles. Los que más por ser atletas que, en ejercicio de su actividad, se les pide que colaboren con los otros más pequeños. Incluso como miembros de sociedades vecinales, como aportación cívica. Y muchas más maneras. Todos con los mismos rasgos: poca formación, mucha voluntad, pocas ayudas, mucha ilusión y extrema generosidad. Y sobre todo sin reconocimiento ninguno, más allá del que ellos mismos se otorgan por el ejercicio de su propia actividad.

Y éste, bajo mi punto de vista, es el tema clave. Daros, amigos y compañeros entrenadores voluntarios, reconocimiento personalizado es imposible. Sois muchos!. Sacaros del anonimato en el que estáis sumergidos, seguramente ni lo queréis ni os interesa. Sólo se os puede dar formación para que mejoren vuestros conocimientos y también dignificar, lo más posible, vuestra impagable actividad como entrenadores, en ayuda de la preparación de atletas, jugadores, deportistas y sobre todo personas.

Pero, sobre todo, se os tiene que hacer llegar AGRADECIMIENTO. Gracias a vosotros muchos empiezan, otros siguen, algunos llegan, pero todos ellos recorren ese camino dirigidos por líderes como vosotros dispuestos a entregar mucho tiempo para ayudarles, en detrimento de vuestras actividades laborales, del tiempo de convivencia con vuestras familias, de vuestros ratos de ocio.

Más adelante os escribiré de las nuevas corrientes, que ya se hacen notar, y que hacen referencia a relacionar la actividad de "Entrenador como una Profesión", sea al nivel que sea. Eso sí que será dignificar.

¿Qué más podemos hacer por todos vosotros?. Pedidlo por las vías que conocéis (www.aeeb.es) (aeeb@aeeb.es). Nosotros queremos saber de vuestras necesidades para que sigáis siendo ese 80% de imprescindibles ... pero dignificados. Lo que sea, siempre será poco atendiendo a lo mucho que dais. Muchas gracias a todos. □

sumario

- 4 "Ataque 8 segundos"
"8-second offense"**
por Dusko Ivanovic
- 10 Filosofía de los ritmos**
por Aleix Durán
- 16 Dossier FEB**
- 17 Saliendo de la presión defensiva**
por Diego Ocampo
- 21 Mis ideas sobre...
"LLEGAR JUGANDO"**
por Evaristo Pérez
- 26 Sergio Scariolo: "La clave es
el gran trabajo de todos"**
- 28 Llegar y seguir creciendo**
por Carlos Colinas
- 31 Actividades AEEB**
- 38 La resistencia específica
en baloncesto**
por Toni Caparrós
- 42 La genética en el ámbito
del deporte (y II)**
*por Gil Rodas, Carles Pedret,
Asun Estruch, Lluís Til*
- 46 Xavi Pascual:
"No puedes titubear"**
por Paco Torres



Dusko Ivanovic

Entrenador del Caja Laboral. Tras una dilatada e importante trayectoria como jugador, empezó a entrenar en el 93/94 al Friburgo como segundo entrenador, y al año siguiente ocupó el mismo cargo en Girona. Volvió a Suiza para ganar tres ligas consecutivas como entrenador jefe. El 99/2000 fue su eclosión al ganar de una tajada, al frente del Limoges, la liga y la copa francesa, y la Korac. La temporada siguiente comenzó una larga etapa al frente del Tau consiguiendo el título de Liga y la Copa del Rey en la temporada 2001/02, y la Copa también en el 03/04. Además de ello, en dos ocasiones alcanzó el subcampeonato en la Euroleague. Ha sido mejor entrenador del año de la AEEB en la temporada 01/02. Ha ganado la Copa del Rey 2007 al frente del Barcelona y la misma Copa en la temporada 08-09 con el Tau.

Fotos: ACB.COM

"Ataque 8 segundos"

Lo más importante de poseer una idea, un movimiento o un sistema para conseguir una o varias opciones de tiro en los primeros 8 segundos de ataque, es poseer una defensa lo suficientemente agresiva y sólida que te permita realizar esos tiro con la máxima confianza, pues el jugador que lo ejecuta sabe que en caso de error, son las tareas defensivas las que permiten al equipo estar siempre en el partido y subsanar cualquier fallo en ataque y, en definitiva, aumentar el porcentaje de acierto de esos tiros en los primeros segundos de la posesión.

Dejando al margen la construcción del contraataque que, generalmente, también permite canastas fáciles o tiros abiertos, se diferencian las siguientes situaciones:

- Situaciones de transición rápida
- Situaciones de Pick 'n Roll (PR) en transición
- Situaciones especiales:
 - Pocos segundos de posesión/partido
 - Con tiempo para organizar una transición / movimiento

La ejecución de estas propuestas dependerá siempre del momento, resultado y ritmo de partido que nos interese y de los jugadores en cancha, tanto propios como rivales.

Situaciones de transición rápida

El objetivo es meter el balón dentro lo antes posible. La transferencia del balón defensa/ataque se hace pensando en anotar en contraataque, no en jugar una transición. El jugador interior que no ha cogido el rebote defensivo (o ambos si ha sido cualquiera de los otros tres defensores) debe correr a MÁXIMA VELOCIDAD buscando recibir el balón en cualquier momento y debajo de canasta en última instancia. Si no es así, tratará de ganar la posición DENTRO de la zona. La posibilidad de que el otro jugador interior sea tirador de 3 puntos permitirá abrir el campo para

"8-second offense"

The most important thing about having an idea, a move or a set aimed at getting one or more scoring opportunities in the first 8 seconds of our offense, is to have a solid and strong enough defense that allows you to take those early shots with the utmost confidence. The player taking such shot knows that, should he miss, the defensive work will allow the team to remain in contention in the game, overcome any mistakes and, all in all, increase the scoring percentages in those early offense shots.

Leaving the organisation of our fastbreak to one side, though it generally allows easy baskets and open shots, we look at the following situations:

- Quick transition situations
- Pick 'n Roll (PR) in transition
- Special situations
 - Low shot/game clock
 - Enough time to set up our transition or a set

Our choice of execution will always depend on the specific situation, the score, and the tempo that most suits us, as well as the players on the court, both our own and the opposition's.

Quick transition situations

Our goal is to put the ball inside as soon as possible. The switch from defense to offense must be made aggressively, wanting to score on the break, as opposed to playing in transition. The non-rebounder inside player (or both if any of the other 3 defensive players got the ball) must run AT FULL SPEED looking to get the ball at any point or finally under the basket. If this is not the case, he will fight for position INSIDE the key. If the other inside player is a good 3 point shooter this opens up opportunities for the big man with the ball to play 1v1, kick the ball out or pass to a cutter, diagram 1.

If the other inside player has not got long range, he will make a strong cut to the basket trying to get a pass from (5), diagram 2.



DIAGRAMA 1

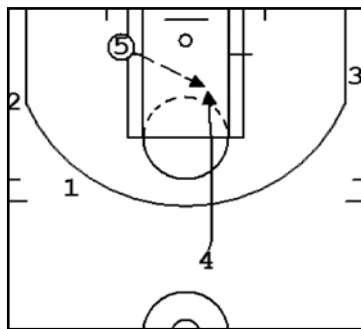


DIAGRAMA 2

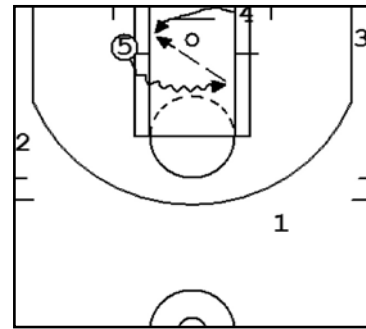


DIAGRAMA 3

►►► que el pívot con balón pueda jugar 1c1, saque el balón o asiste a alguno de los cortes, *diagrama 1*.

Si el otro interior es un jugador con un rango de tiro más cercano a la canasta, cortará fuerte a canasta pudiendo haber un pase doblado de (5) a (4), *diagrama 2*.

Si no es así, jugará por detrás del tablero leyendo el movimiento de (5) con balón y buscando la espalda de su defensor, *diagrama 3 y 4*, cuando éste haga una ayuda defensiva al 1c1.

Situaciones de P&R en transición

Si no podemos jugar en contraataque, o si jugamos un ataque estático en el que queremos tirar en los primeros segundos, jugaremos un bloqueo directo central entre (1) y (5), *diagrama 5*. Los otros jugadores exteriores se colocarán uno en cada lado del banco y la del otro pívot dependerá de sus características.

Si es un (4) que puede tirar, se dispondrá como un jugador exterior más, bien en la esquina o en la prolongación del tiro libre, *diagrama 6*, pudiendo incluso intercambiar la posición en el momento del bloqueo directo central o bloquearse entre ellos, bien indirecto o ciego.

Si es un (4) más interior, (5) ocupará uno de los "short corners" por detrás del tablero, dificultando la posición defensiva ante la defensa del bloqueo directo central. Los dos jugadores exteriores, se situarán en las esquinas antes del bloqueo directo central, y subirán a la prolongación del tiro libre en el momento de la ejecución, *diagrama 7*.

En cuanto a los jugadores implicados en el bloqueo directo, hay dos aspectos fundamentales y relacionados con la continuación del pivot. Primero, debe haber una buena comunicación con el base, para saber si van a jugar un solo bloqueo, un repick o incluso un tercer bloqueo. Muchas veces, y en su mayoría dependiendo del tipo de defensa, la continuación se realiza hacia el lado donde sólo hay uno de los jugadores exteriores, *diagrama 8*, de forma que se castigue su ayuda o su finta defensiva de ayuda.



If (4) does not get the pass from (5), he will play behind the backboard reading 5's 1v1, diagram 3 and diagram 4, trying to find his defender's back as he helps on (5).

P&R in transition

If we can play on the break, or if we have to set a half court offense where we want to score early, we will play a central on-ball screen between (1) and (5), diagram 5. The remaining two perimeter players will position themselves at either side. The positioning of the other big man will depend on his personal characteristics.

If our (4) can shoot, he will play as an extra perimeter player, either in the corner or free-throw line extended, diagram 6. (4) can even exchange places with one of the perimeter players at the time of the on ball screen happening, either through a down screen or a back screen.

If (4) is more inside orientated, he will occupy one of the short corners behind the backboard, making it

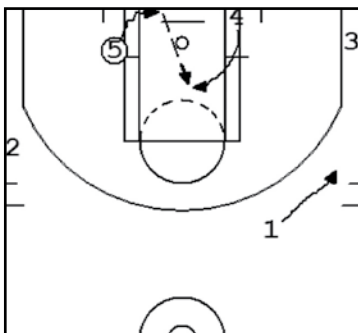


DIAGRAMA 4

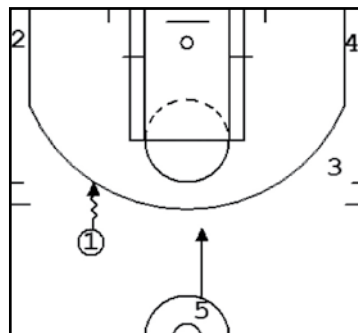


DIAGRAMA 5

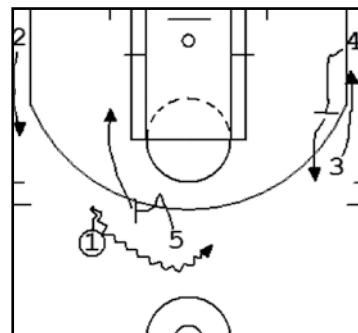


DIAGRAMA 6

Y segundo, el pivot debe continuar a canasta y a máxima velocidad, *diagrama 9*. "A CANASTA" significa que aunque parezca que no va a recibir el balón del base, debe seguir en su trayectoria hasta debajo de aro, pues puede que en la recuperación defensiva se abra una línea de pase en el último momento o bien, abrir una línea de pase para el exterior, de modo que tenga un tiro cómodo, *diagrama 10*.

Por otro lado, especialmente si el otro pivot está ocupando un posición interior, debe estar preparado para conectar con él con un pase rápido, casi de volley, *diagrama 11*.

Situaciones especiales

Dentro de este apartado, nos referiremos a aquellas situaciones fuera del transcurso normal de un partido. Diferenciaremos, por resumir, dos situaciones. Por una parte las que se producen con poco tiempo para el final de cuarto o de partido, con el balón muerto en cualquier posición del campo para ser puesto en juego.

Primeramente, es importante tener uno o dos movimientos entrenados, con el balón en el fondo defensivo, en medio campo o en la banda ofensiva, ante la posibilidad de que no dispongamos de un tiempo muerto para preparar ese último ataque.

En el caso de que el balón deba ponerse en juego en el fondo de campo defensivo, podemos optar, especialmente si quedan 4/5 segundos, por la opción de colocar a nuestro jugador con dribbling más rápido como sacador para que después de meter el balón en el campo, vuelva a recibir el balón en carrera para romper, *diagrama 12 y 13*.

Podemos tener otras opciones, basadas en jugar con 4 o 5 jugado-

harder for his defender to help on the central ball screen. The two perimeter players will go to the corner prior to the screen taking place, to then come up to free throw line extended as it happens, diagram 7.

As for the players running the screen, there are two fundamental aspects related to how the big man rolls. First, there has to be good communication with the point guard, so they know if there is only one screen, a re-screen or even a third screen. Many times, and mostly depending on what type of defence it is, the big man will roll towards the side where there is only one perimeter player, diagram 8, so we can punish the help or even the help fake.

Secondly, the big man must roll to the basket and at full speed, diagram 9. "TO THE BASKET" means even if it does not look like he will get the ball from the guard, he must continue in his path to the rim, as it may be that in the defensive recovery, either the passing lane may open at the last second, or a new passing lane for a perimeter player appears for an easy shot, diagram 10.

On the other hand, specially if the other big is in an inside position, he must be ready to connect with him with a quick pass, nearly a volleyball flick pass, diagram 11.

Special situations

In this section, we will talk about those situations outside the normal course of a game. For the sake of brevity, we will differentiate two situations. On the one hand, dead ball anywhere on the court situations that happen with a low clock, either at the quarter or the end of the game.

First of all, it is important to have one or two plays we have practiced with the ball on our baseline, at the half way line or on the front court side line, in case we don't have any time outs left to get them ready.

If the ball is on our baseline, specially if there are 4/5 seconds left, we can choose to put our faster dribbler inbounding the ball. After the ball is passed in, it should be passed back to him on the run to

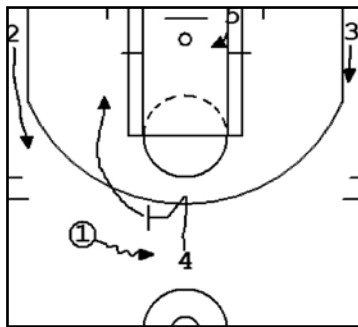


DIAGRAMA 7

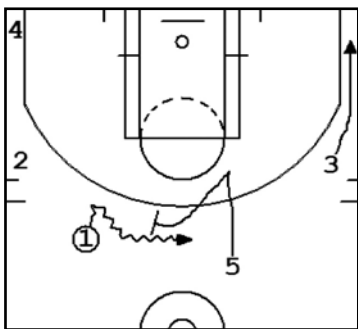


DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 9



DIAGRAMA 10

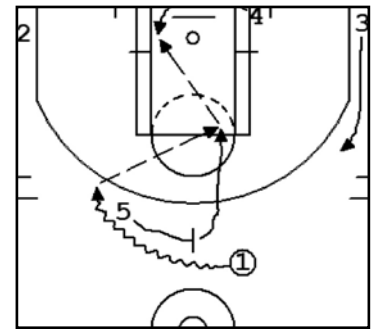


DIAGRAMA 11

res exteriores, o con dos pivots que puedan tirar de 3 puntos y que partan de una situación de 1c1 o de un bloqueo directo sobre el jugador con balón en carrera a la altura del medio campo.

En caso de que sea desde la banda en campo ofensivo desde donde ha de ponerse el balón en juego, y con la misma idea de jugar con el sacador, nuestro jugador más rápido o con mejor cambio de ritmo es quien pone el balón en el campo.

Después de que el sacador (3) pasa a (1), *diagrama 14*, que sale del doble bloqueo de (4) y (5), corta fuerte a canasta, buscando la espalda de su defensor. En el lado contrario, (4) y (5) sacan a (2) en un movimiento de distracción, *diagrama 15*, de modo que no puedan ayudar en la puerta atrás de (3).

Si (1) no pudiera recibir el balón, corta a canasta y se va a lado contrario, *diagrama 16*; (3) espera a que salga (2) del doble bloqueo, y es a él a quien pasa, para después cortar a canasta.

Por otro lado, otra de las situaciones especiales sería la que podemos preparar tras tiro libre o sacando de banda/fondo tras recuperación defensiva. Podremos tener marcada algún tipo de transición enlace con un movimiento más largo de nuestro "playbook" o bien, un movimiento más corto, que nos de al menos dos opciones de canasta en los primeros segundos y que, en caso de que no sea así, nos permita "seguir jugando".

Uno de estos movimientos podría ser el que presentamos a continuación, y que se juega en las situaciones que hemos definido anteriormente.

Es muy importante que los jugadores en la cancha y, especialmente el base, interioricen a la perfección el timing del movimiento, pues es la base del éxito del mismo.

break the defence down, diagram 12 and 13.

We can have other options depending if we play with 4 or 5 perimeter or with 2 bigs that can shoot the three. We can start from a 1v1 situation or from a ball screen on the player running with ball at the half way line.

If the ball is at the sideline on the offensive end of the floor, we will use the same concept of having our quickest player, or the one with the best change of pace, inbound the ball

After (3) passes the ball in to (1), diagram 14, who runs of a staggered screen by (4) and (5), he cuts really hard to the basket behind his players back. On the opposite side, (4) and (5) pick again for (2), diagram 15, as a decoy so no one can help on 3's backdoor.

If (1) cannot get the ball, he cuts to the basket and clears out opposite, diagram 16. (3) waits for (2) to come off the double screen and gives him the ball to then cut to the basket.

Another special situation would be after a converted free throw or a side or baseline ball after a defensive stop. We can have a kind of transition move that links with a longer move from our "playbook" or maybe, a shorter move providing

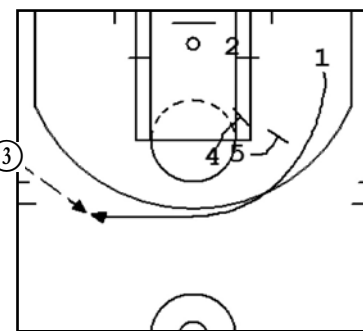


DIAGRAMA 14

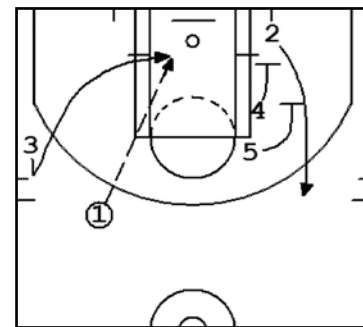


DIAGRAMA 15

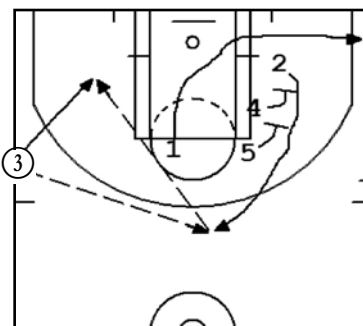


DIAGRAMA 16

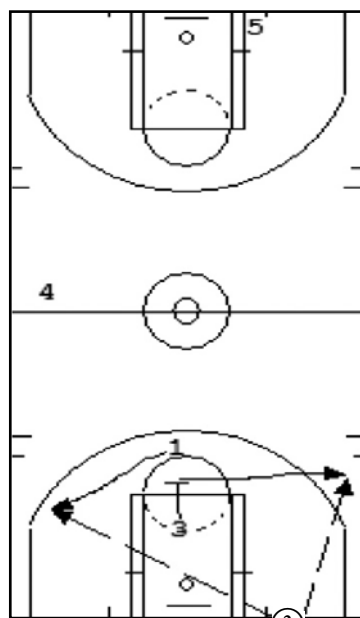


DIAGRAMA 12

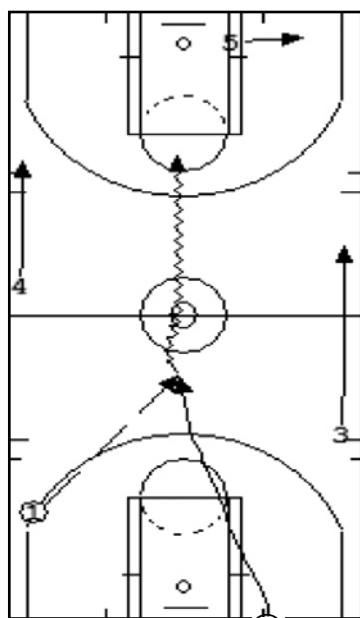


DIAGRAMA 13

at least 2 scoring opportunities or at the least the chance to "continue playing".

One of these moves to be played in these specific situations is shown here.

It is very important that all the players on the floor, and specially the pointguard, get the timing of the move perfectly right, as it is the key to its success.

The pointguard brings the ball up bearing towards the sideline, diagram 17, with (4) running the central lane almost level with the ball. The perimeter player running on the same side as the pointguard, speeds up and cuts through.

El base sube el balón algo ladeado, *diagrama 17*, acompañado por (4), que corre por la calle central prácticamente a la misma altura del balón. El exterior que corre por la calle del base acelera el ritmo para cortar al lado contrario, mientras que el exterior del lado contrario hace lo propio pero dirigiéndose hacia la posición de (5), que ocupa el poste medio del lado del balón.

(4) corre a máxima velocidad a poner un bloqueo directo a (1), *diagrama 18*; (2) sube por encima del tiro libre, para que su defensor no pueda quedarse hundido para dificultar el pase a (5) que es bloqueado por (3), que ha ido a máxima velocidad a poner un bloqueo ciego al defensor de (5), con una buena posición de pies (45° a la línea de fondo). (5), cuando sale del bloqueo ciego por línea de fondo, debe aguantar la posición dentro de la zona.

Es muy importante que (5) esté mirando la subida del balón y preparado para recibirlo incluso antes de que se produzca el movimiento, *diagrama 19*. De este modo, su defensor queda fijado y defiende su posición, con lo que el bloqueo ciego de (3) tiene mayor probabilidad de éxito. Además, muchas veces, el defensor de (5) se anticipa en la defensa del bloqueo intentado llegar a interceptar el pase "1-5" debajo de canasta y (5) puede recibir el balón en su posición original.

A continuación, (4) baja rápido a poner un bloqueo a (3), *diagrama 20*, que sale con muchas opciones de tener un tiro cómodo, especialmente si su defensor se ha quedado a ayudar en la defensa del pase bajo canasta "1-5". De la buena lectura del base y de (4) dependerá que se abran otras opciones como consecuencia de cambios defensivo u otras opciones tácticas que tome la defensa. □

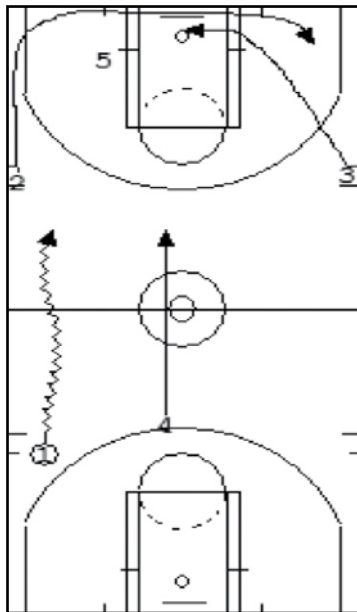


DIAGRAMA 17

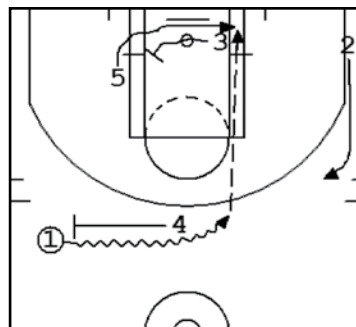


DIAGRAMA 18



DIAGRAMA 19

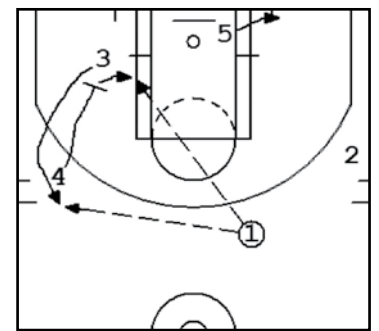


DIAGRAMA 20



The opposite perimeter player also cuts through but towards (5), who is in mid post on the ball side.

(4) runs at full speed to set a screen on the ball on (1), diagram 18. (2) comes up to free throw line extended to make it harder for his defender to help and stop the pass to (5) who is picked on by (3), who ran at full speed to set a back screen on (5). (3) must have the right feet position (45° to the baseline). When (5) comes off the screen, he must hold his position inside the key.

It is very important that (5) is looking at the ball as it progresses up the court, even before the move happens, diagram 19. This way his defender will stay with him and increase the chance of the back screen from (3) being successful. Moreover, some times (5's) defender will anticipate the back screen allowing (5) to receive the ball in his original spot.

Straight after, (4) goes down quickly to screen for (3), diagram 20, who will likely have an easy shot if his defender stayed back to disrupt the pass from (1) to (5). The pointguard and the (4) will have to read any options arising from defensive switches or any other tactical decisions of the defense. □



TIEMPO DE MAGIA





Aleix Durán

Entrenador ayudante CB Manresa. Entrenador Superior, Licenciado en INEF y Master en alto rendimiento deportivo. Tras formarse en diversas categorías inferiores y ser ayudante en Olesa (Liga EBA), entró en el Manresa como preparador físico y entrenador en categorías de formación. En el 2005 se convirtió en ayudante de Oscar Quintana y posteriormente de Jaume Ponsarnau, puesto que sigue ocupando en la presente temporada 2009-10.

Fotos: ACB.COM

Filosofía de los ritmos

Nuestra estructura de juego de ataque contiene varios ritmos de juego tanto en campo abierto como en 5c5 media pista. Una forma sencilla de estructurarlo a nivel de método, pero también a nivel de transmisión al equipo, es la de asociar cada ritmo de juego a una marcha de coche convencional. De esta forma, lo estructuramos de la siguiente manera:

Marcha 5: juego de contraataque

Marcha 4: juego llegando

Marcha 3: juego de transición

Marcha 2: sistemas de juego estático largos

Marcha 1: sistemas de juego estático directos

Esta nomenclatura nos va muy bien a la hora de construir nuestro juego de ataque y de desarrollar el método para



hacerlo. También nos parece una manera muy gráfica de dar instrucciones al equipo por ejemplo, durante un tiempo muerto.

A continuación vamos a describir a que nos referimos cuando hablamos de cada uno de los ritmos de juego.

Ritmo 5: contraataque

Se refiere básicamente al juego de contraataque que para

nosotros tiene las siguientes características:

- Se juega después de robo, rebote o despiste
- Máxima velocidad de carrera y/o de balón
- Sprints de pivot (delante o trailer)
- Sprints de alero
- 1c1
- Superioridad numérica o iniciativa en el espacio
- No hay estructuras tácticas.

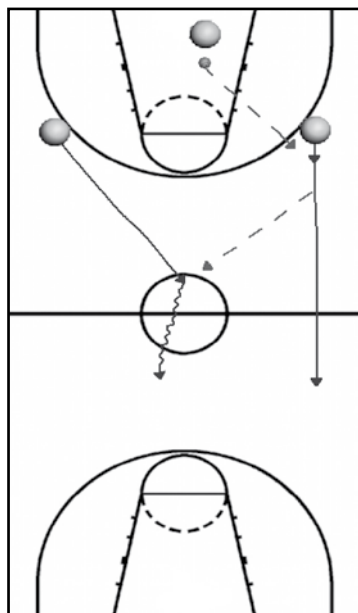


DIAGRAMA 1

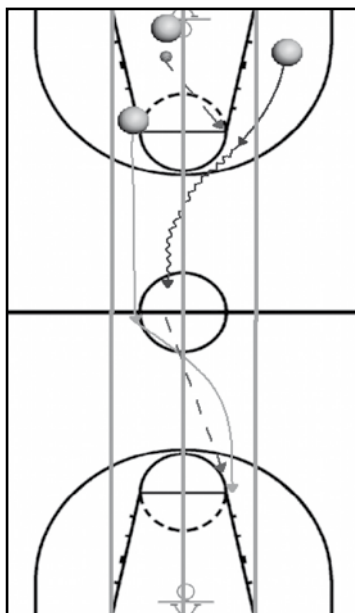


DIAGRAMA 2

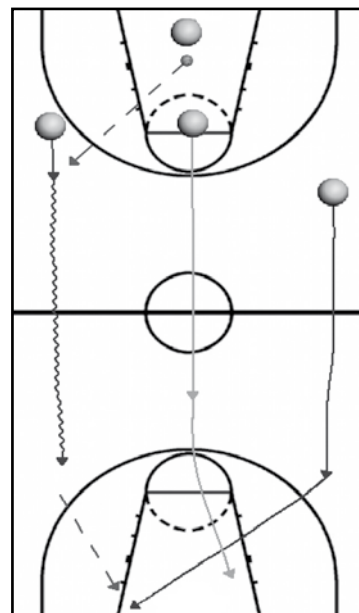


DIAGRAMA 3



Solo introducimos conceptos simples (hábitos tácticos):

- o Estructuras de 1er pase y zonas de recepción

- o salidas simples o dobles: buscar llegar rápido a medio campo con un corte de un exterior para recibir en carrera, *diagrama 1*.

- o Ángulos de carrera de los pivots: dividimos el carril central en dos partes iguales. El pivot siempre debe buscar el carril contrario del botador para mejorar el ángulo de pase, *diagrama 2*.

- o Cortes de exteriores

- 1) Cuando solo un pivot ha ido delante del balón, *diagrama 3*.

- 2) Si llegan a línea de fondo y el jugador con balón juega 1c1 hacia su lado, *diagrama 4*.

Normalmente en situaciones de balance defensivo se tiende a hacer ayudas cortas de lado fuerte con lo cual buscamos castigar la espalda.

- o Cortes de pivots que llegan a la altura del balón, *diagrama 5*.

En *Marcha 5*, la velocidad prima siempre a la estructura y los jugadores que participan son básicamente los que van delante del balón o a la misma altura (aunque habría cortes de pivot

llegando inmediatamente detrás del balón que serían considerados contraataque).

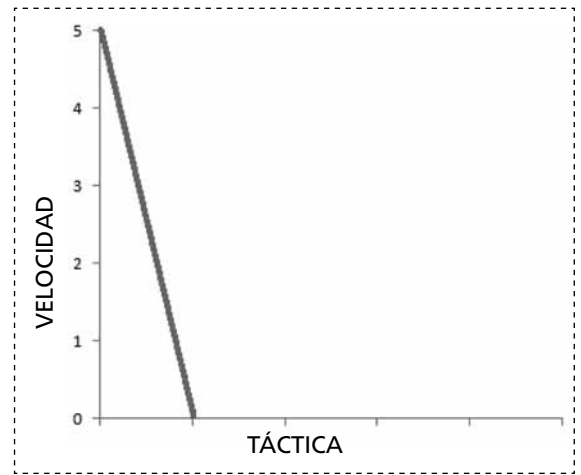
A nivel de filosofía, entendemos que este juego se debe jugar con un cierto *riesgo* y que éste se va a traducir en algunas pérdidas de balón que deberemos asumir, *gráfico 1*.

La aparición de los jugadores por detrás del balón y la adaptación y la correspondiente adaptación de los que ya han llegado, marcan el momento donde reducimos a la *Marcha 4*.

Ritmo 4: llegar jugando

Queremos que los jugadores metan su *talento* con conceptos *táctica reducida* con iniciativa de ritmo y con espacios de juego adecuados. La estructura que utilizemos irá en función de donde leamos que tenemos la ventaja. Queremos castigar el momento donde la defensa todavía no se ha colocado y aprovecharnos de las fisuras que ésta tiene en este momento de juego.

A veces podemos encadenar este juego después de intentar jugar contraataque y no conseguirlo, pero no tiene



▲ Gráfico 1

porqué ser así. Normalmente utilizaremos esta marcha después de rebote defensivo o incluso después de canasta recibida.

Como queremos aprovecharnos al máximo del talento de los jugadores en este momento, las normas que ponemos son las mínimas para poder jugar los conceptos que queremos, en los espacios que queremos:

- Queremos llevar la iniciativa empezando con el balón a la banda, *diagrama 6 y 7*.

- Buscamos ideas de 1c1, poste medio o BD con un máximo de 3 jugadores en lado fuerte al inicio del concepto, *diagrama 8*.

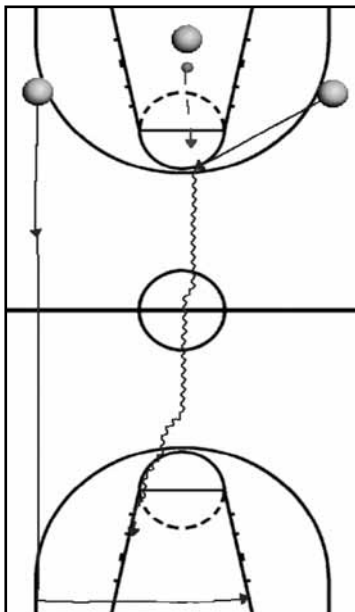


DIAGRAMA 4

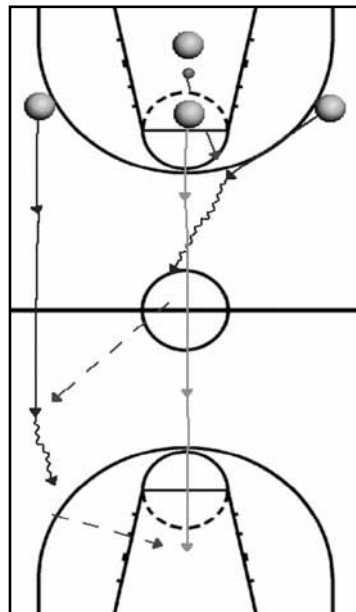


DIAGRAMA 5

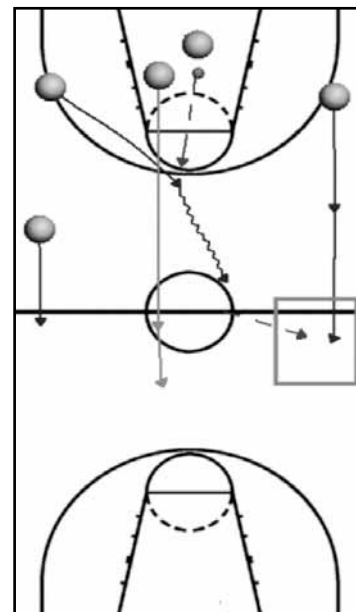


DIAGRAMA 6



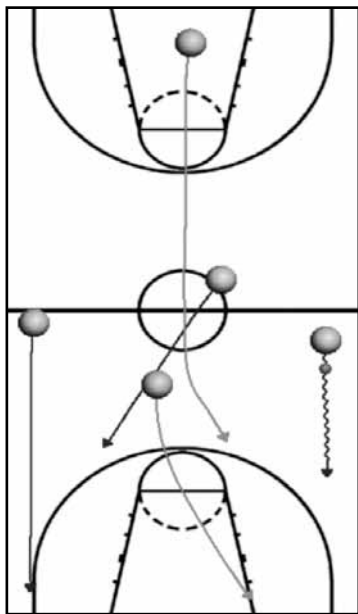


DIAGRAMA 7

● Es clave la participación de los jugadores que llegan por detrás del balón, casi siempre un

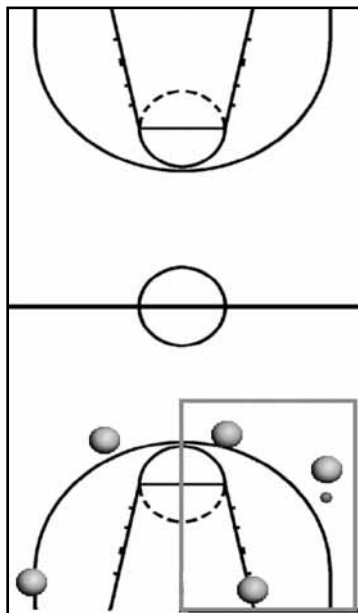


DIAGRAMA 8

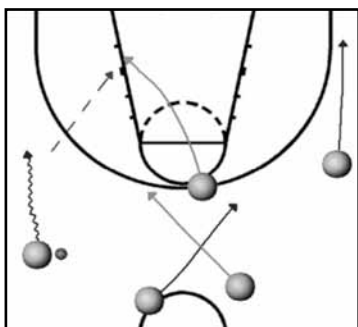


DIAGRAMA 9

pívot, que es el que decidirá que hacer:

○ Si ya se está jugando un 1c1 tiene que leer los espacios para acompañar o ir al rebote, *diagrama 9*

○ Si el balón está en el poste, debe leer si cortar o quedarse abierto, *diagrama 10*.

○ Si el otro pívot está jugando un BD debe aclarar espacio ya sea cortando o quedándose abierto, *diagrama 11*.

○ Si cuando llega todavía no se está jugando nada, *diagrama 12*, se puede jugar un BD, *diagrama 13*, o invertir el balón para aclarar juego, *diagrama 14*. sobre todo en los casos donde nos hayan quedado 2 exteriores en lado fuerte además de un pívot.

● Dividir, doblar y ocupar esquinas, *diagrama 15*. Si los jugadores exteriores juegan 1c1, después de doblar deben aclarar el juego otra vez, *diagrama 16*. No nos importa tanto si van a la

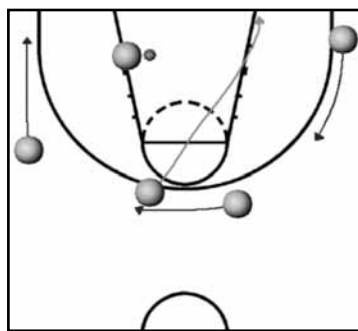


DIAGRAMA 10

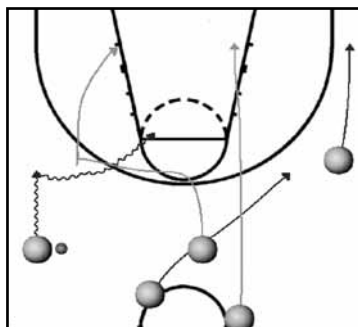
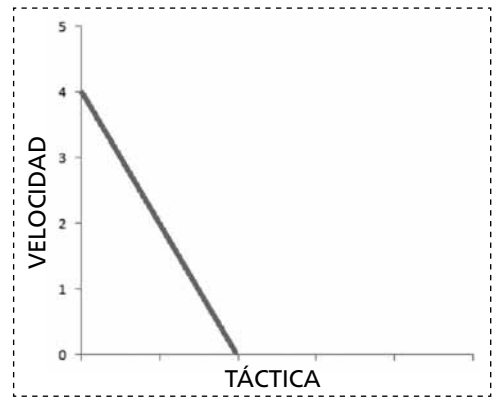


DIAGRAMA 11



▲ Gráfico 2

esquina de fuerte o de débil, como la velocidad a la que lo hagan.

Es el momento táctico del jugador, gráfico 2. Es importante matizar que este ritmo de juego no es mandado sino que lo lleva el juego. La orden para dejar de jugarlo si no hemos sacado ninguna ventaja la puede dar el base o el jugador que tenga el balón.

Si la defensa está colocada esperándonos y/o nuestro ritmo dentro del partido no es favorable, nosotros preferimos reducir a *Marcha 3* y entrar sistemas llegando.

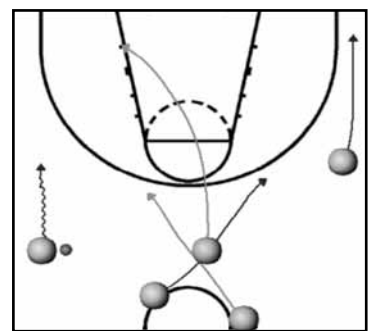


DIAGRAMA 12

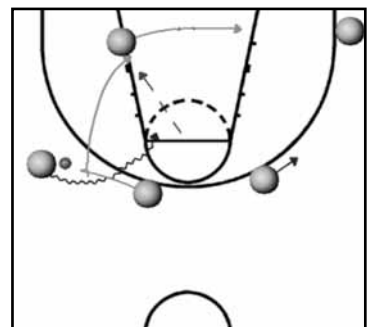
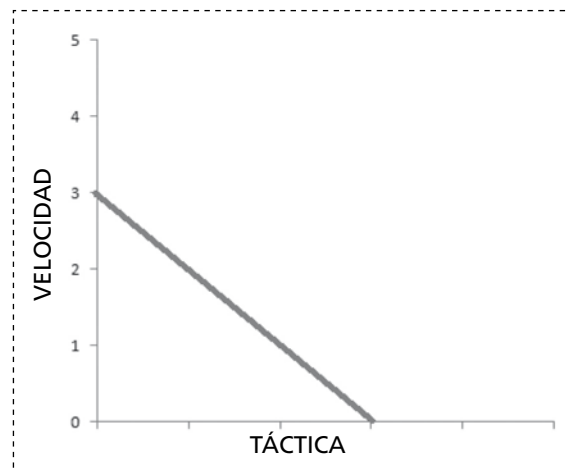


DIAGRAMA 13



▲ Gráfico 3

Ritmo 3: sistemas llegando

Es lo que siempre se ha llamado *Transición*. Son sistemas de 5c5 pero entrados llegando. Hay equipo que tiene sistemas específicos para este momento de juego pero nosotros preferimos utilizar algunos de los sistemas de nuestro ataque estático. Utilizamos ataque con disposiciones e inicios sencillos para poder entrarlos con más naturalidad. Un ejemplo en los diagramas 17, 18 y 19.

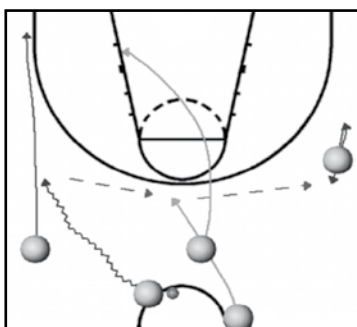


DIAGRAMA 14

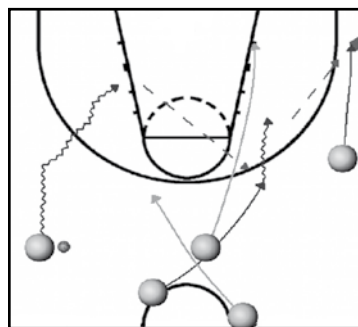


DIAGRAMA 16

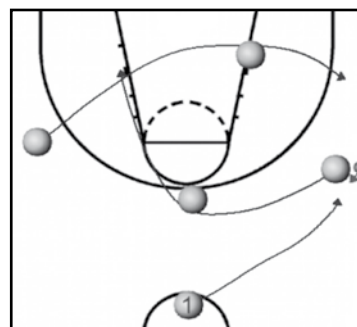


DIAGRAMA 18

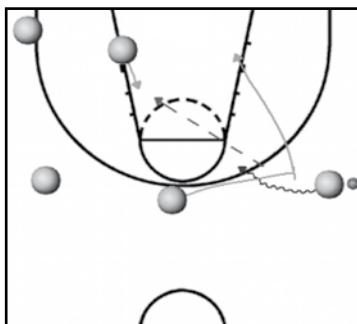


DIAGRAMA 15

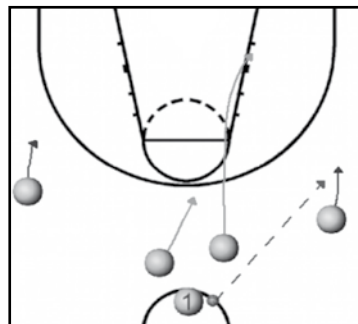


DIAGRAMA 17

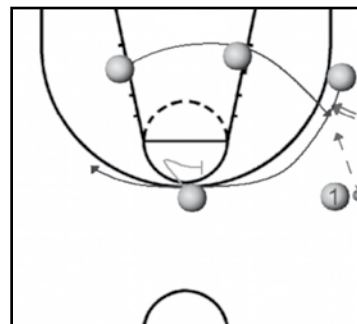
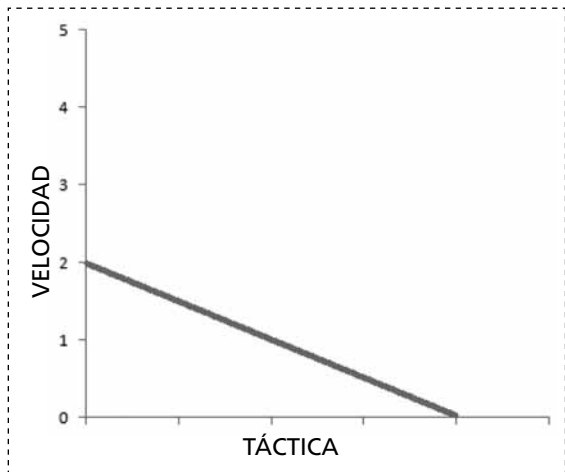


DIAGRAMA 19



▲ Gráfico 4

Además intentamos que sean sistemas que puedan entrar tanto

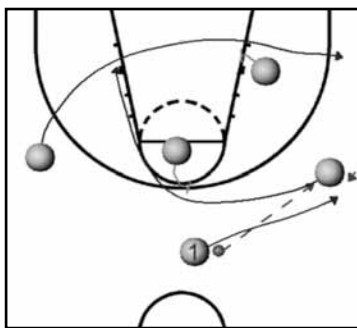


DIAGRAMA 20

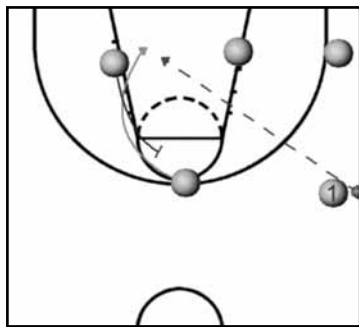


DIAGRAMA 21

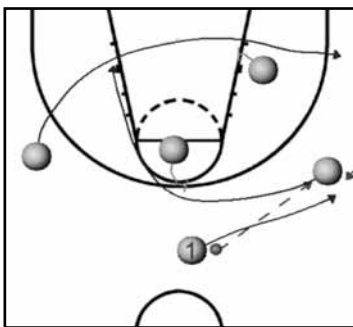


DIAGRAMA 22

en pase como en dribling para que las intervenciones que haga la defensa nos condicionen lo mínimo posible.

La mentalidad con la que jugamos estos sistemas es buscar *ritmo dentro del sistema*: Velocidad en los tránsitos de jugadores aunque a veces esto signifique perder un poco de pureza en los conceptos. Queremos encontrar ventajas por velocidad, *gráfico 3*.

Los momentos del partido donde los utilizamos son cuando tenemos:

- Ritmo favorable. Momentos del partido donde llevas la iniciativa y te interesa que el juego sea dinámico.
- Concepto *BALON NO BASE*. Si el otro equipo presiona a nuestro base y otro exterior tiene que bajar el balón, que el base pueda mandar sin necesidad de tener el balón

Ritmo 2: sistemas estáticos

Pueden ser los mismos sistemas que utilizamos a ritmo 3 y algunos más. Aquí el 5c5 es totalmente estático por lo cual, además de la velocidad en los tránsitos, tenemos que jugar con *disciplina y rigor*. La pureza en las disposiciones, la *calidad de los bloqueos* y los *"timings"* del sistema tienen que ser muy buenos, *gráfico 4*.

En esta *Marcha 2* de juego, nos gusta enriquecer los siste-

mas originarios (normalmente bastante abiertos) con variantes y sorpresas (con orden verbal) para ser menos previsible en el juego. Por ejemplo el sistema que hemos visto antes puede tener dos variantes y una sorpresa (hablada o por lectura)

- a) Variante con bloqueo ciego, *diagrama 20 y 21*.
- b) Variante para alero en el poste, *diagrama 22 y 23*.
- c) Sorpresa BD de pivót, *diagramas 24 y 25*.

Ritmo 1: sistemas directos

Sistemas cortos con un *focus de juego*, dos de simultáneos o dos de encadenados. Tienen una orientación de juego muy clara y directa para un jugador en concreto o para un espacio de juego. Son sistemas con 2 o 3 bloqueos con lo cual será muy importante la *calidad*, la *intención* con la que pongamos estos bloqueos, así como la *decisión* a la hora de aprovecharlos. No nos importa gastar 3 o 4 segundos en colocarnos antes de empezar a jugarlos, *gráfico 5*.

Este sistema que ponemos de ejemplo, tiene 2 focus encadenados:

- 1) Pantalla diagonal para pivót, *diagramas 26 y 27*.
- 2) Salida de triple post para el alero mas tirador, *diagrama 28*.

En estos sistemas donde el otro equipo se centra mucho en defender los focus de juego que ha trabajado por "scouting",

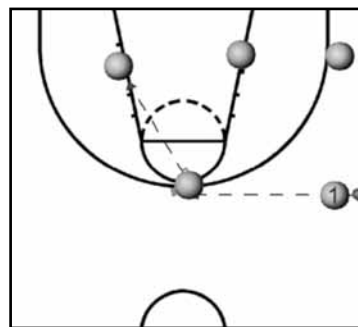


DIAGRAMA 23

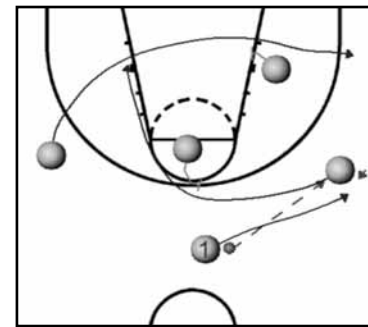


DIAGRAMA 24

acostumbran a aparecer lo que nosotros llamamos "feelings" de juego, que son opciones que aparecen a partir de la anticipación de la defensa al concepto.

En este caso, por ejemplo, el defensor del pívot que recibe la pantalla se quiere anticipar y se hunde mucho para pasar los bloqueos. Entonces aparece el "feeling" para que el base le pase el balón al pívot y éste pueda tirar, *diagramas 29 y 30*.

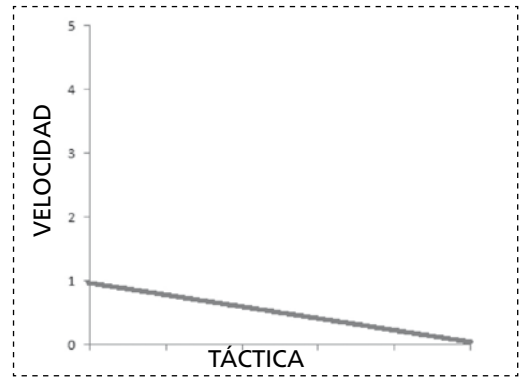
Los momentos en los que los utilizamos son cuando hay:

- Ritmo desfavorable. Si tenemos el ritmo perdido en un momento de partido nos interesa jugar sistemas más parados
- Si quedan pocos segundos de posesión o de cuarto
- Después de presión toda pista del equipo rival
- Orientaciones de juego. Si nos parece que tenemos una ven-



taja clara de un jugador o un espacio de juego sobre la defensa rival, buscamos opciones de juego directas para castigar esta ventaja.

● Momentos clave de partido. Cuando el partido se está decidiendo, estos sistemas nos permiten que tenga el balón el jugador que queremos.



▲ Gráfico 5

Ritmo 0: líneas

No desarrollaremos este apartado. Solo enumerar que nuestro juego de líneas consiste en:

- 1) Sistemas de banda
- 2) Sistemas de fondo
- 3) Sistemas de fondo a toda pista
- a) Salidas de presión
- b) Jugadas de pocos segundos
- 4) Jugadas especiales sacando desde medio campo (normalmente después de tiempo muerto en el último cuarto y con pocos segundos). □

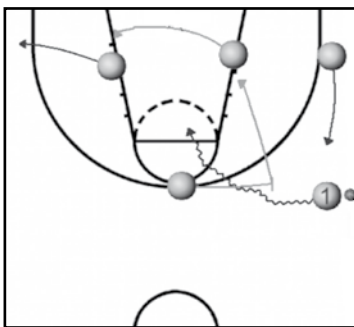


DIAGRAMA 25

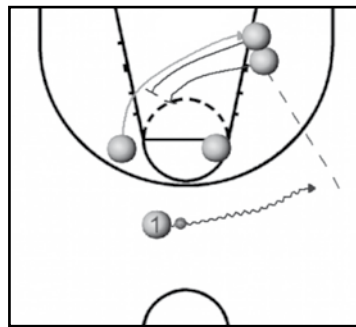


DIAGRAMA 27

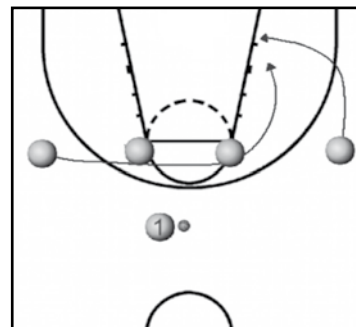


DIAGRAMA 29

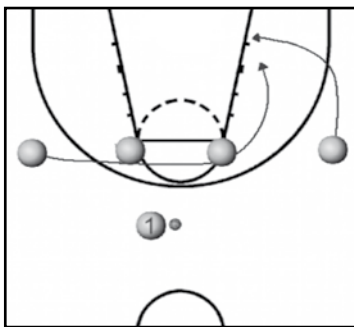


DIAGRAMA 26

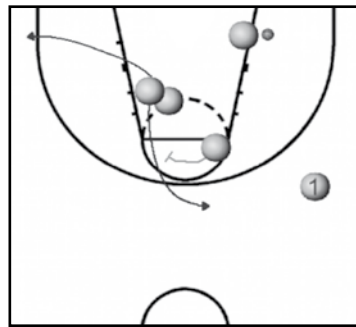


DIAGRAMA 28

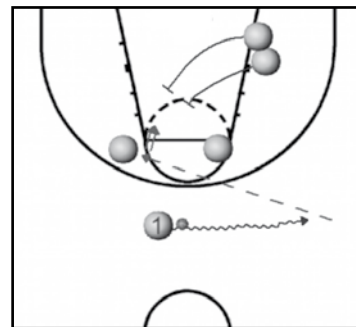


DIAGRAMA 30



Dossier FEB

ESPAÑA CAMPEONA DE EUROPA



Un pequeño homenaje

Desde estas líneas quiero hacer llegar nuestra más cordial felicitación a la FEB, y sobre todo a los integrantes de los grupos que durante este verano han competido en Europa y el Mundo, defendiendo los colores del equipo nacional. Jugadores, entrenadores, técnicos, staff, directivos, todos ellos han contribuido de nuevo a dejar la imagen del baloncesto español en lo más alto. Como presidente de la EUABC (European Union of Associations of Basketball Coaches) y de la AEEB, he tenido que moverme por diferentes países, europeos y americanos, y la gran opinión que hay sobre los proyectos deportivos de la FEB, tanto en referencia a los equipos nacionales seniors, como a los de las otras categorías, es realmente importante. Así pues desde la AEEB queremos reconocer el esfuerzo y trabajo bien hecho, y felicitar globalmente a todos ellos. Nuestro pequeño homenaje está en esta revista. Enhorabuena y a esperar el próximo verano, donde se producirán otros retos difíciles, en especial los mundiales senior tanto masculino como femenino, para los que estamos seguros que seguirá la racha de éxitos.

Juan M^a Gavaldá

La selección española conquistó por primera vez en su historia el oro europeo tras imponerse a Serbia en la final del Eurobasket de Polonia por un contundente 85-63. Con este triunfo se culmina una racha de grandes resultados en las competiciones internacionales tras los pasados subcampeonatos en los Juegos Olímpicos de Pekín, Eurobasket de Madrid y el título en el Campeonato del Mundo de Japón.



Este título se une a los numerosos éxitos cosechados por las diferentes selecciones –tanto masculinas como femeninas– que han elevado a España al primer puesto del Ranking Fiba Europe de este año. □

RANKING FORMACIÓN FIBA EUROPE 2009

U20M	U18M	U16M	MASC	U20F	U18F	U16F	FEMEN	TOTAL
GRECIA 16	SERBIA 16	ESPAÑA 16	ESPAÑA 42	FRANCIA 16	ESPAÑA 16	ESPAÑA 16	ESPAÑA 42	ESPAÑA 89
FRANCIA 15	FRANCIA 15	LITUANIA 15	FRANCIA 40	ESPAÑA 15	FRANCIA 15	BÉLGICA 15	FRANCIA 45	FRANCIA 85
ESPAÑA 14	TURQUÍA 14	SERBIA 14	LITUANIA 40	LETONIA 14	SUECIA 14	FRANCIA 14	RUSIA 34	RUSIA 65
ITALIA 13	LITUANIA 13	POLONIA 13	SERBIA 36	RUSIA 13	R. CHECA 13	RUSIA 13	SERBIA 28	SERBIA 64
LITUANIA 12	ESPAÑA 12	RUSIA 12	TURQUÍA 34	POLONIA 12	SERBIA 12	TURQUÍA 12	TURQUÍA 27	TURQUÍA 61
TURQUÍA 11	RUSIA 11	CROACIA 11	RUSIA 31	TURQUÍA 11	LITUANIA 11	ITALIA 11	ITALIA 26	LITUANIA 61
MONTENEGRO 10	ITALIA 10	FRANCIA 10	CROACIA 29	SERBIA 10	LETONIA 10	GRECIA 10	LITUANIA 24	ITALIA 54
CROACIA 9	CROACIA 9	TURQUÍA 9	ITALIA 28	ALEMANIA 9	UCRANIA 9	R. CHECA 9	POLONIA 24	LETONIA 47
RUSIA 8	LETONIA 8	LETONIA 8	GRECIA 23	ITALIA 8	RUSIA 8	FINLANDIA 8	SUECIA 24	POLONIA 37
LETONIA 7	BULGARIA 7	MONTENEGRO 7	LETONIA 23	BULGARIA 7	ITALIA 7	POLONIA 7	R. CHECA 24	GRECIA 33
SERBIA 6	ALEMANIA 6	ALEMANIA 6	MONTENEGRO 17	SUECIA 6	BÉLGICA 6	SUECIA 6	LITUANIA 21	CROACIA 29
UCRANIA 5	ESLOVENIA 5	ITALIA 5	ALEMANIA 15	LITUANIA 5	POLONIA 5	LITUANIA 5	BÉLGICA 21	R. CHECA 26
ESLOVENIA 4	GRECIA 4	ISRAEL 4	POLONIA 13	UCRANIA 4	TURQUÍA 4	SUECIA 4	UCRANIA 13	ALEMANIA 25
ALEMANIA 3	UCRANIA 3	GRECIA 3	UCRANIA 10	BIELORRUS. 3	R. ESLOVACA 3	GRECIA 10	GRECIA 10	SUECIA 24
ISRAEL 2	ISRAEL 2	UCRANIA 2	ESLOVENIA 9	R. CHECA 2	BIELORRUS. 2	HUNGRÍA 2	ALEMANIA 10	UCRANIA 23
BÉLGICA 1	R. CHECA 1	R. CHECA 1	ISRAEL 8	MONTENEGRO 1	BULGARIA 1	ALEMANIA 1	FINLANDIA 8	BÉLGICA 22



MEDALLERO 2009

- EUROBASKET MAS ORO (Polonia (Polonia))
- EUROPEO U18F ORO (Suecia (Suecia))
- EUROPEO U16F ORO (Francia (Francia))
- EUROPEO U16M ORO (Australia (Australia))
- MUNDIAL U19F PLATA (Japón (Japón))
- EUROPEO U20F PLATA (Polonia (Polonia))
- EUROBASKET FEM. BRONCE (Francia (Francia))
- EUROPEO U20M BRONCE (Italia (Italia))



Saliendo de la presión defensiva



Diego Ocampo

Seleccionador Español U16 masculino. Con una gran experiencia en competiciones nacionales – Ourense, Extrugasa, posteriormente un año como ayudante y dos temporadas como entrenador en Tarragona (LEB) - es actualmente entrenador ayudante del Cajasol de la Liga ACB. Acaba de ganar la medalla de oro al frente de la Selección U16 en el reciente Eurobasket de Lituania.

Fotos: FEB.ES

Este escrito trata de ser una reflexión teórico-práctica de como se puede enseñar a atacar defensas presionantes dominando los aspectos básicos del juego.

Nuestra propuesta se fundamenta en que la táctica colectiva y la estrategia no deben regir nuestros pensamientos y trabajo como entrenadores. Está claro que son aspectos importantes pero no esenciales.

Lo esencial a nuestro entender es que los jugadores conozcan y sepan hacer muy bien los fundamentos técnico-tácticos individuales. De tal forma estaremos formando jugadores autónomos que estén preparados para solucionar todo tipo de situaciones en la pista.

Conceptos básicos

Cuando hablamos de ataque contra presión lo primero que debemos tener en cuenta es saber contra qué tipo de presiones vamos a jugar y cuáles son sus objetivos.

Por ejemplo, no es lo mismo atacar contra una defensa presionante que busca desesperadamente

robar un balón muy rápido u otra en la cual el objetivo es retrasar el ataque rival y ganar tiempo. Así mismo, también debemos tener en cuenta cuales son nuestras pretensiones. Atacar con velocidad, conservar el balón, ...

Antes de hablar de posibles soluciones ante este tipo de defensas creemos que es más importante profundizar sobre los principios básicos que se pueden aplicar contra todas las presiones y que nuestros jugadores deben conocer y saber hacer. Estos principios básicos los podríamos clasificar de la siguiente manera:

A) Tácticos (individual)

a) Saber por dónde circular y cómo. Las esquinas del campo trasero y la raya de medio campo (tanto delante como detrás) son zonas por las cuales se debe transitar el mínimo tiempo posible. Y lo que no se debe hacer es pararse en dichas áreas.

b) Mantener distancias óptimas entre los atacantes. La dispersión ofensiva en todo el campo tiene que ser la mejor posible.

c) Juego sin balón. Podríamos destacar tres conceptos básicos:

desmarcarse, cortar y apoyar.

B) Técnico-tácticos

a) Dribbling: uso del bote para atacar, escapar lateralmente y/o hacia atrás del 2c1 o mejorar ángulo de pase. Es muy importante no usar reversos cuando se drible porque provoca una gran pérdida de visión del juego que favorece a la defensa tanto para el robo como para ejecutar un trap.

b) Uso eficiente del pase y fintas de pase: saber pasar con la misma eficacia con las dos manos y por los dos lados del cuerpo. Pasar con precisión y velocidad ante situaciones de mucha presión defensiva. Hemos de fomentar el uso de fintas y reducir los pases lentos que permiten el robo en el pase.

c) Paradas y pivotes: trabajo de pies para encarar después del trabajo previo para recibir. Siempre que se coge el balón recibirlo encarado al campo y al aro. Uso de pivotes para mejorar ángulo de pase. Es un concepto técnico muy relacionado con el juego sin balón. Siempre debemos trabajar estos elementos técnicos en relación al juego sin balón.

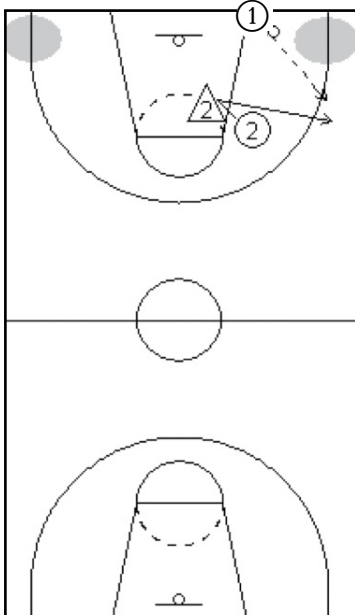


DIAGRAMA 1

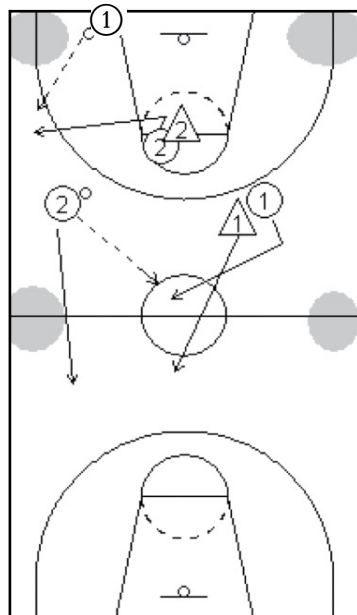


DIAGRAMA 2

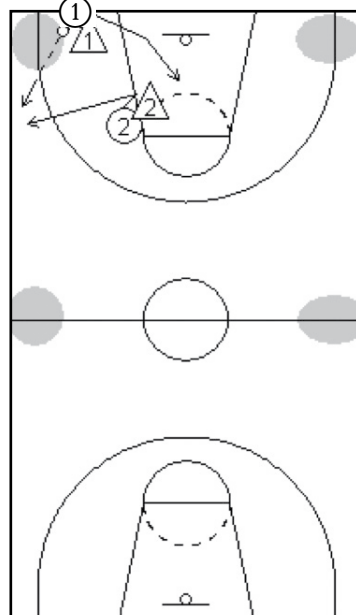


DIAGRAMA 3



Como entrenar estos aspectos

El primer objetivo es pasar, desmarcarse y encarar. El primer trabajo será, *diagrama 1*, jugar 1c1+ sacador. Hay que recibir en la prolongación del tiro libre con los pies encarados y con ventaja de 1c1 en campo abierto. El objetivo principal es recibir encarados y superar al defensor poniéndole rápidamente atrás.

La siguiente tarea es, *diagrama 2*, enlazar el trabajo anterior con un 2c1 sin botar. Trabajo de desmarque y recepción encarado. El objetivo principal será recibir siempre encarado al campo y al aro. Nunca pararse ni transitar por las zonas indicadas.

En el *diagrama 3* trabajamos 2c2 sacando desde la línea de fondo y juego sin botar. La clave es pasar, cortar y apoyar con fintas y trabajo de pies. El objetivo es recibir encarado y pasar para superar al defensor. No pararse ni pasar por las zonas indicadas.

El siguiente paso es la utilización eficiente del dribling. En el *diagrama 4*, jugamos 1c2 de cara en medio campo. El objetivo es salir de un trap utilizando el bote. La estrategia será un bote atrás para

definir la situación y abrir el campo, y luego un bote lateral para atacar sólo a un jugador y escapar con un bote adelantado, bajo y muy cerca del defensor. Como variantes, podemos situar a todos los jugadores con balón, incluido los defensores; o, si los defensores están separados, hacer que el atacante pase por el medio (split) con bote bajo, lanzando el balón seguido del cuerpo.

La siguiente tarea, *diagrama 5*, la realizamos conduciendo el balón por la banda y nos saltan a un trap de cara. El objetivo es salir usando el dribling, efectuándolo hacia atrás siempre encarado y luego un bote lateral hacia el medio para escapar.

A continuación, *diagrama 6*, jugamos con dos atacantes y tres defensores. El objetivo será salir de un trap utilizando el dribling más un pase y juego sin balón (apoyar y superar). Cuando el defensor (X1) se pone delante del balón, (X2) va a atrapar. Normalmente (2) se desentiende y (X3) va a cortar el balón. Es el momento en que (2), en cuanto ve el trap, debe ir a apoyar al botador. (1) bota hacia atrás y luego lateralmente para mejorar la línea de pase. Una vez que consigue pasar, debe superar u jugar con ventaja.

Algunas consideraciones estratégicas

Después de que nuestros jugadores dominen lo mejor posible los aspectos básicos técnico-tácticos del juego nos gustaría enumerar una serie de aspectos interesantes:

- No usar bloqueos indirectos para evitar cambios.
- Sacar la presión con tres jugadores exteriores en función de las características de los jugadores.
- Usar un bloqueador en medio campo para crear desajuste, con los otros atacantes en línea de fondo. (En inglés se le denomina "pick release". Lo usó la selección de U.S.A. contra la presión de España en los Juegos Olímpicos).
- Cómo salir de las trampas de medio campo (forzar campo atrás metiendo el cuerpo, 2c1 antes y después de la raya y violación ocho segundos en campo trasero). Posible solución: pasar la línea de medio campo esprintando.
- Sacar muy rápido de fondo para evitar que la defensa se prepare.
- Salir de las áreas óptimas para ser atrapado.
- Moverse por la línea de fondo con dribling o pase por

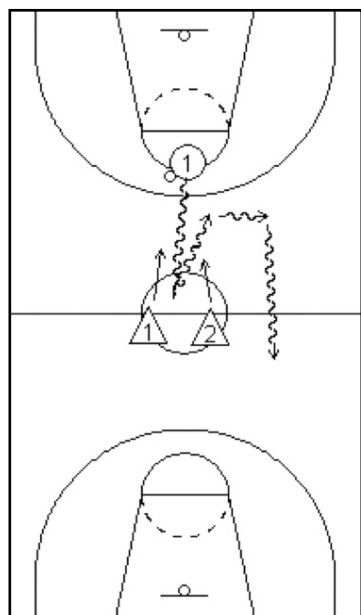


DIAGRAMA 4

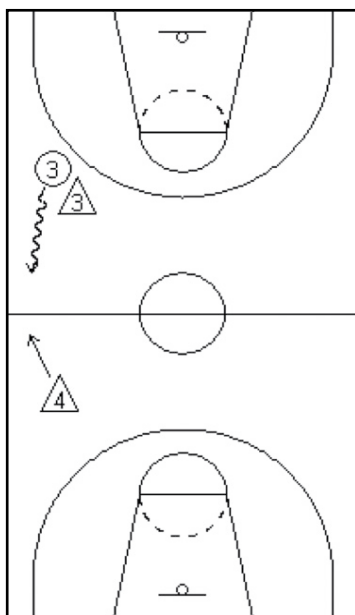


DIAGRAMA 5

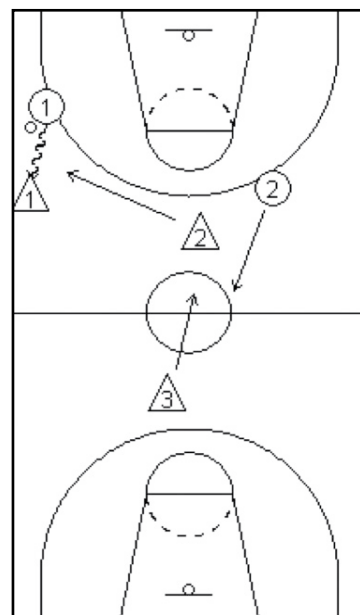


DIAGRAMA 6



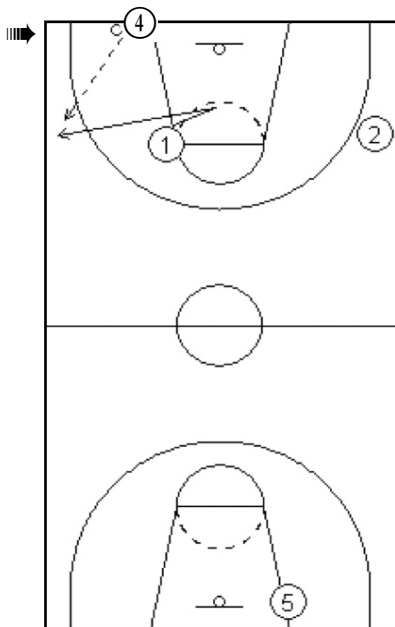


DIAGRAMA 7

línea de fondo cuando es saque tras canasta para lograr desajuste defensivo.

- Salir de la presión con la idea de atacar no de defenderse.
- Cómo trabajar todo esto si tu equipo no presiona. Reflexión...

Propuestas tácticas colectivas

Cuando nuestros jugadores dominen los aspectos básicos que hemos mencionado con anterioridad podríamos proponer algunas

formas de atacar este tipo de defensas. Lo basaríamos en el dominio de la técnica y táctica individual del dribbling, el pase, el juego sin balón y una distribución óptima de los jugadores. Simplemente es darle una forma organizada para que el equipo tenga un plan y pueda seguirlo.

El éxito en esta fase se fundamenta en proponer un plan táctico que optimice las características de nuestro equipo y contrarreste lo mejor posible las virtudes de los rivales.

Vamos a citar tres propuestas basadas en los conceptos técnico-tácticos explicados anteriormente y en cosas que hemos visto y que hemos usado.

Primer pase sobre la base y corte del alero más habilidoso con el balón o viceversa: (1) recibe encarado y por encima de la prolongación del tiro libre, *diagrama 7*. En ese momento (2) juega con finta en movimiento para recibir con ventaja por el centro, *diagrama 8*. Sino hay pase a (2), el base podría atacar con dribbling una vez está limpio el campo o pasar a (4) y cortar sobre él, *diagrama 9*. Habría que tener en cuenta que jugamos con un (4) que puede llevar el balón al ata-



que con pase o con dribbling. En caso de no contar con ese jugador, la opción de pase a (4) no la usaríamos, y utilizamos a (2) para recibir el pase de apertura, *diagrama 10*, y éste cambiarlo hacia (1) que, tras fintar, intenta recibir en el centro.

Primer pase sobre (5) y misma sucesión de cortes y apoyos: sacamos con (1), *diagrama 11*, haciendo la misma secuencia recibiendo el primer pase (5) y misma continuidad. La hacíamos en el Akasvayu Girona ya que contábamos con Marc Gasol.

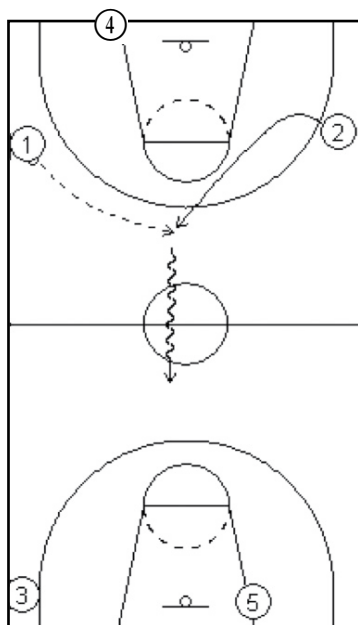


DIAGRAMA 8

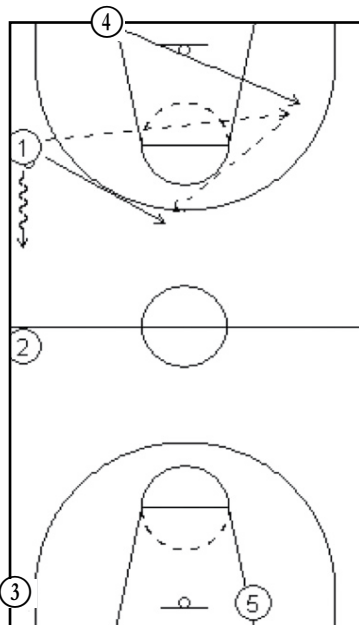


DIAGRAMA 9

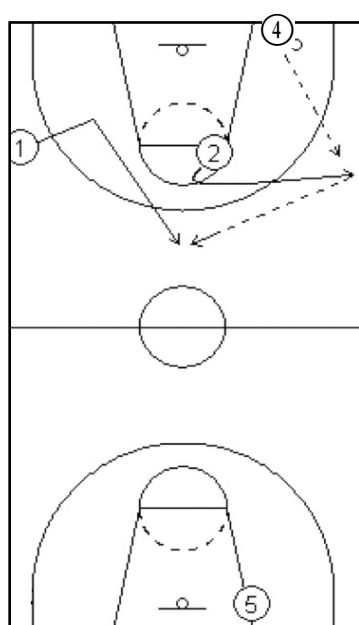


DIAGRAMA 10



De esa manera hacíamos defender a un jugador muy grande, poco acostumbrado a hacer traps, a toda pista. Por otra parte contábamos con nuestro mejor pasador para salir de la presión. Si no había pase a (2), el base apoyaba por detrás de la defensa, *diagrama 12*, y dejaba que (5) se fuese. Una vez limpio el campo llevaba el balón al campo ofensivo con dribbling a máxima velocidad evitando así cualquier tipo de trap defensivo.

Salida a través de pases por la banda: es vital el dominio del pase

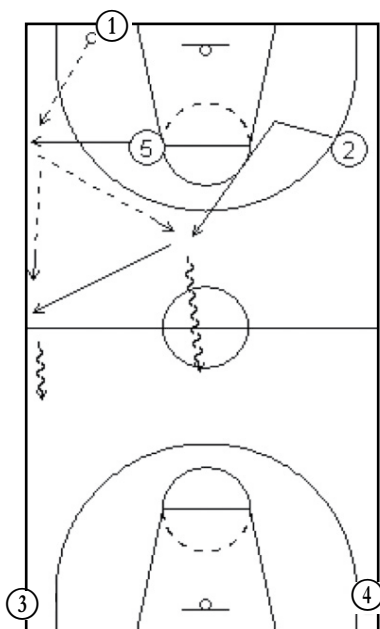


DIAGRAMA 11

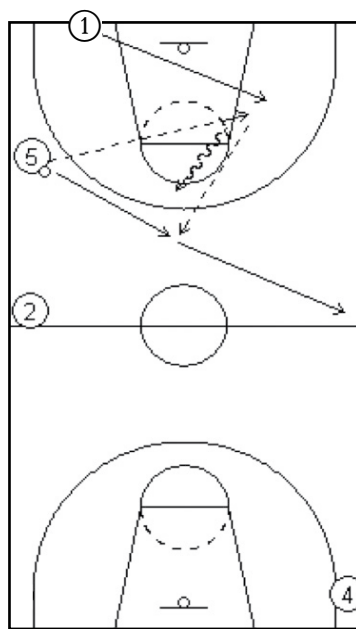


DIAGRAMA 12

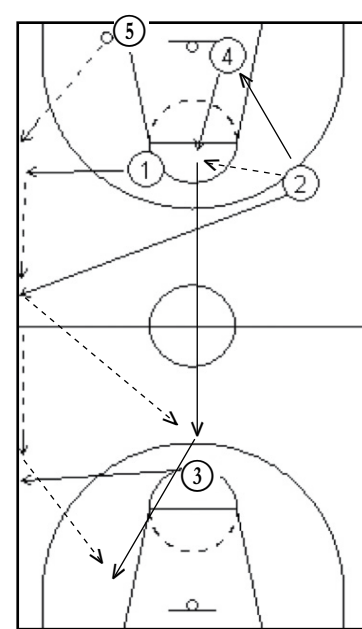


DIAGRAMA 13

lateral, encarar el campo de manera excelente y el timing del movimiento (usado por primera vez por Dean Smith en North Carolina).

Saca (5) lo más rápido posible, *diagrama 13*, mientras (4) corre por la calle central intentando llegar debajo del aro antes que su defensor. El balón lo llevamos al ataque mediante pases por la banda. Primero se abre el (1) a la prolongación del tiro libre, luego (2) un metro antes de la línea de medio campo y finalmente (3) un poco antes de la prolongación del tiro libre en el campo ofensivo. Se puede enlazar con el corte de (4), *diagrama 14*, si hay ventaja o comienzo de juego en transición (la selección española entrenada por Pepu Hernández así lo hacía) o juego posicional. Hemos de repetir que las posiciones se deben cambiar en función de las características de los jugadores que tengamos.

Después de todo lo expuesto nos gustaría concluir que no pretendemos establecer una fórmula mágica que nos permita atacar este tipo de defensas. Tampoco queremos dar un sistema que resuelva todos los problemas que

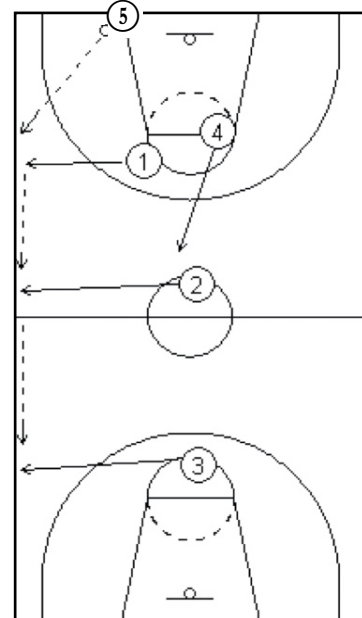


DIAGRAMA 13

puedan ocasionar las presiones defensivas.

Nuestro objetivo es hacer una propuesta metodológica basada en el dominio de la técnica, la táctica individual y los aspectos básicos del juego. Para conseguirlo se necesita el saber enseñar por parte del entrenador y el saber aprender y ejecutar por parte de los jugadores. □

(N. de la R.= las fotos son un homenaje a la Selección U16, campeona de Europa, dirigida por Diego).



Mis ideas sobre... "LLEGAR JUGANDO"



[Evaristo Pérez]

Entrenador de la Selección Española Senior Femenina. Licenciado en Educación Física y Entrenador Nacional de Atletismo. Tras una dilatada experiencia como técnico en diferentes categorías del baloncesto nacional, en 2007 dirige al Arranz Jopisa Burgos en Primera Femenina y es designado como nuevo Seleccionador. Con el equipo de España gana la plata en el Eurobasket 2007 en Italia y clasifica al equipo para los Juegos Olímpicos donde llega a cuartos de final. En el reciente Eurobasket de Letonia conquista la medalla de bronce.

Fotos: FEB.ES

TÁCTICA

Una de las características o señas de identidad del Equipo Nacional Femenino, desde siempre, es su juego rápido, directo y agresivo; y uno de los ingredientes que lo hace posible es aprovechar las opciones de contraataque, transición ofensiva o lo que se denomina actualmente el "llegar jugando" (en adelante : LLJ).

Para mí el LLJ es aprovechar la velocidad que proporciona el contraataque primario para crear peligro y conseguir opciones y ventajas con alto porcentaje de efectividad. *NO es un contraataque como lo entendemos tradicionalmente. NO es una transición organizada. ES el intento de conseguir canastas en pocos segundos aprovechando el desequilibrio defensivo producido por la subida rápida y ordenada del balón al ataque.*

Si queremos desarrollar y aprovechar esta opción de juego, hemos de entrenarla específicamente hasta que se convierta en una acción natural e intuitiva para el jugador. Si sólo se piensa en LLJ cuando hay una ventaja numérica perdemos opciones y frenamos la iniciativa y creatividad del jugador. El LLJ, si se adopta, debe estar presente siempre en la mente del jugador para conseguir ventajas también de la igualdad numérica como consecuencia de la velocidad y del desequilibrio defensivo provocado y que ya he mencionado.



Aspectos fundamentales

a) Cómo se forma: Ya he dicho que se ha de asumir el LLJ como una acción intuitiva y natural, con lo cual debemos intentar jugarlo SIEMPRE que recuperemos el balón, ya sea a través de un robo (evidencia), tras un rebote defensivo, e incluso después de una canasta encajada (una de mis mayores satisfacciones en pista es devolver una canasta recibida con otra canasta rápida y fácil, que suele tener además un componente psicológico añadido, positivo para mi equipo y negativo para el rival).

Siendo fieles al concepto, el LLJ se "aborta" una vez pasada la línea de centro del campo, nunca antes.

Un aspecto de la evolución del baloncesto tiene dos vertientes antagónicas: la especialización o la versatilidad de los jugadores. Esta última corriente parece que tiene más adeptos en la actualidad, sin embargo, defi-

nimos las posiciones de los jugadores en la cancha con números y parece obligado jugar con un (1), un (2),...y un (5).

Bueno, pues yo, para desarrollar el LLJ simplifico y *diferencio únicamente entre jugadores exteriores e interiores*, cada grupo tiene funciones muy claras que puede asumir cualquiera de los que pertenecen al mismo, y que vemos a continuación:

—Interiores, en teoría jugador (4) y (5):

- rebotean, pasan y corren
- rebotean y corren
- corren

—Exteriores, en teoría jugador (1), (2) y (3):

- rebotean y ...
- reciben-pasan-corren
- reciben-botan
- corren

Claves para la formación :

—Eliminar las acciones superfluas o innecesarias, sobre todo en el comienzo, para que de esa forma, con la misma velocidad, el desenlace sea más rápido.

—Primer pase al exterior más cercano (no al base)





—Los exteriores ocupan las calles laterales más próximas.

—El interior más cercano al centro del campo corre por calle central lo más rápido que puede en dirección al aro contrario.

El *diagrama 1* es un ejemplo negativo y contrario a lo manifestado, es decir, (4) tras rebotear, espera el corte/acercamiento de (1) al centro para el primer pase; el *diagrama 2* muestra lo correcto: (4) pasa a (2) que es el exterior más cercano, (1) y (3) corren la calle contraria sin esperar, lo que hace que se ganen unas décimas muy valiosas (eliminar lo superfluo).

He de decir también que no me gustan las calles intermedias (la llamada 4ª calle), me gusta que los jugadores se definan claramente y corran por las calles laterales o central.

En el supuesto de actuar tras canasta recibida los con-

ceptos son similares, si bien hay que dejar clara la función de quien saca de fondo para recoger el balón antes de que llegue al suelo después de la canasta y efectuar el primer pase con rapidez y seguridad. Aquí sí es necesario que el base se ofrezca en una línea de pase despejada para recibir y lanzar el LLJ, como en el *diagrama 3*, sacando (5) o como en el *diagrama 4*, que sería la solución ideal sacando (4) - eliminar lo superfluo.

Otro supuesto puede llegar si el rebote lo captura un exterior, que directamente botará por la calle en la que se encuentre ajustándose el resto de compañeros a esta opción, como se ve en los *diagramas 5 y 6* (evitando lo superfluo).



Incluso, y como excepción, un interior que rebotea y no ve una salida fácil y

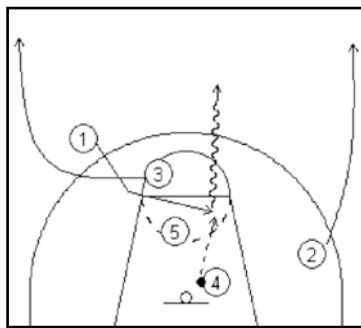


DIAGRAMA 1

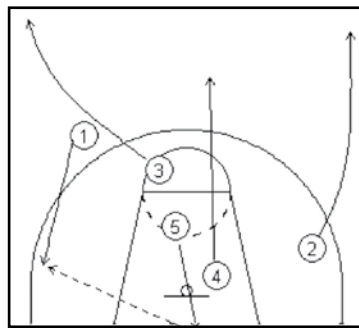


DIAGRAMA 3

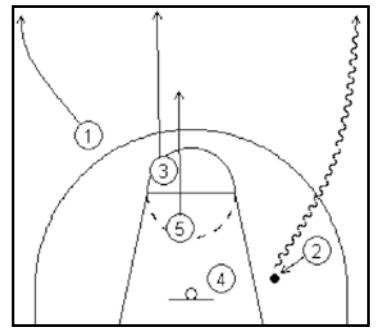


DIAGRAMA 5

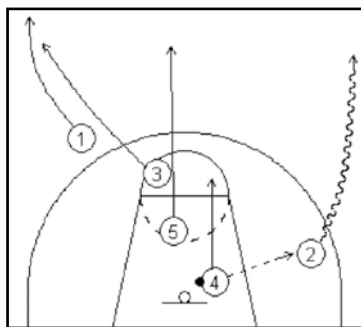


DIAGRAMA 2

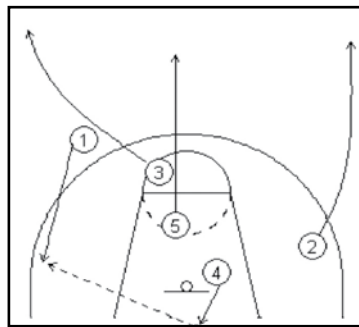


DIAGRAMA 4

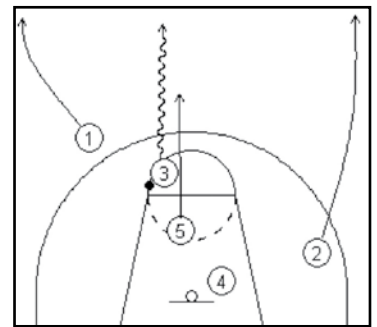


DIAGRAMA 6

rápida para primer pase, puede asumir la responsabilidad de botar, quizá no para subir el balón pero sí para, con uno o dos botes de velocidad, que no de protección, generar ese primer pase con seguridad.

b) Desarrollo: Como norma, el balón sube por la calle en que se definió el primer pase. Si ésta era lateral, el balón sigue por esa calle en dribling, sin pases cruzados de banda a banda, a no ser que haya algún jugador corriendo por la misma calle o alguien completamente solo y con ventaja para acabar en canasta, situaciones en las que pasaremos el balón.

Del diagrama 2 llegamos al diagrama 7 en una disposición típica y habitual con (2) subiendo por calle lateral, (1)



and (3) se mantienen conviviendo sin problemas en la misma calle, llegando (1) hasta la esquina y (3) hasta la prolongación de la línea de tiro libre. Si hubiera inversión (1) y (3)

podrían intercambiar posiciones; (5) corre por calle central despejada y, si no recibe pase con situación de ventaja cuando penetra en la zona, se decanta al poste medio del lado balón; (4) llega de segundo trailer y se queda en el límite de la línea de triple.

Los mismos principios observamos en los diagramas 8 y 9.

Es bueno que los jugadores exteriores se ajusten a las calles laterales para dejar libre y despejada la calle central, de esa forma los interiores pueden correr con libertad y sin "estorbos".

Con estos desarrollos conseguimos:

—Que los jugadores corran por las calles más próximas a la posición que ocupan en el momento del

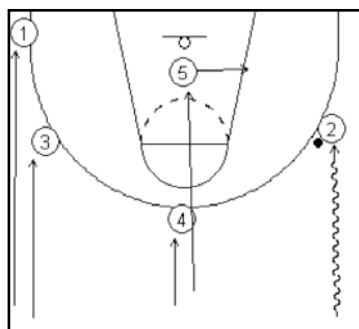


DIAGRAMA 7

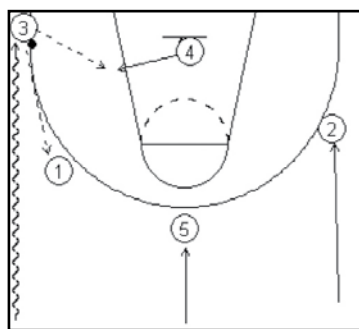


DIAGRAMA 9

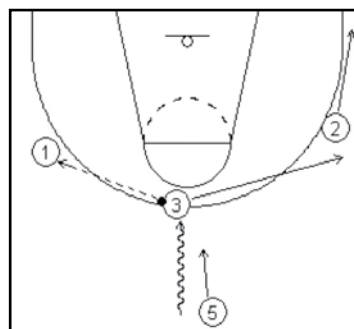


DIAGRAMA 11

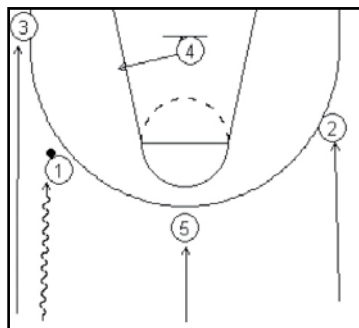


DIAGRAMA 8

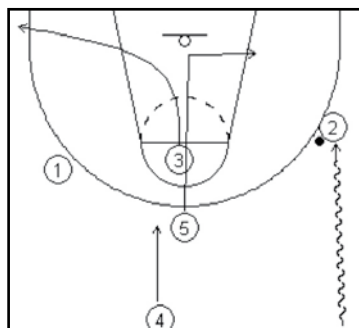


DIAGRAMA 10

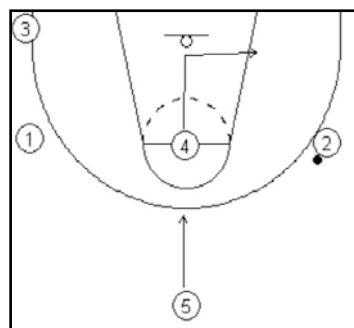


DIAGRAMA 12



rebote, canasta o recuperación, sin cruzarse ni tener que pensar u observar a otros compañeros, con el consiguiente ahorro de tiempo.

—Abrir el campo, dificultando la acción defensiva del rival.

—Que el balón, en muchas ocasiones, no lo suba el teórico base del equipo, quien de esta forma “piensa sin balón” anticipando las acciones futuras.

Del diagrama 5 llegamos al *diagrama 10* con (3) corriendo por el centro, y del *diagrama 6* al *diagrama 11* con (3) subiendo el balón por el centro.

c) Finalizaciones:

Llegados a este punto, y tras lo visto hasta ahora, la regla de oro es :

Meter-sacar-invertir

Teniendo en cuenta la estructura general del *diagrama 12*, algunas de las opciones que se presentan podrían ser:

—jugador (2) penetra (se mete en bote) en 1c0 o 1c1, *diagrama 13*.

—jugador (2) penetra (se mete en bote) y saca para tiro de (3), *diagrama 14*.

—jugador (2) pasa a (4) (mete el balón dentro) y éste juega 1c1 o pasa e invierte, *diagramas 15 y 16*.

—pase a (5) e inversión inmediata; no me gusta que se



retenga el balón en esta posición, aunque perdamos alguna opción de jugar pivot-pivot, pues esa opción la tendremos (si queremos) más adelante con mayor claridad

Es preciso tener en cuenta que situaciones de 1c1 como las descritas de (2) y de (4), ante un desequilibrio defensivo provocado, las considero muy buenas opciones, pues suele haber ausencia de ayudas y desajuste en las parejas (grandes con pequeños y viceversa).

Llegado el balón a (1) o a (3), estableceremos un esquema de juego (siempre el mismo) en función de las características de nuestros jugadores.

Algún ejemplo de esquema se ve en el *diagrama 17*

(inversión y bloqueo directo), en el *diagrama 18* (inversión y bloqueo indirecto entre pivots) y en el *diagrama 19* (cruce en aspa para seguir jugando), aunque evidentemente hay más movimientos.

Características a tener en cuenta son: la sencillez por encima de la sofisticación, el orden y la organización junto con la disciplina.

En este momento, tras lo visto, deberíamos preguntarnos:

—¿Creemos en el LLJ?

—¿Le conviene a mi equipo esta opción de juego?

—¿Se ajusta a las características de mis jugadores?

—¿Estoy dispuesto a entrenarlo específicamente?

—Se paga un peaje en

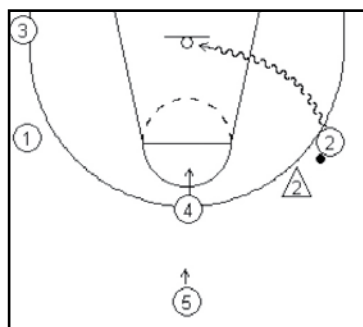


DIAGRAMA 13

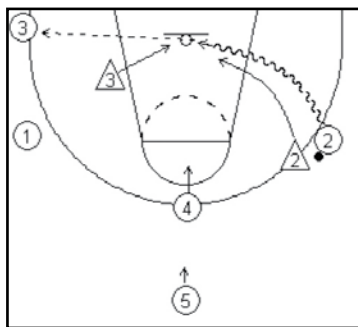


DIAGRAMA 14

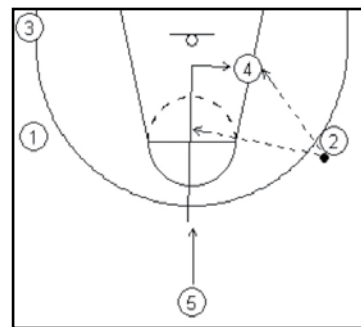


DIAGRAMA 15

► forma de pérdidas y precipitación, ¿estoy dispuesto a asumirlo?

—Valorando lo + (lo que me da) y lo - (lo que me quita), ¿me resulta rentable?

Si respondemos afirmativamente sólo nos queda incluirlo en nuestro bagaje táctico y comenzar a entrenar.

Entrenamiento

Entrenar específicamente el LLJ ayuda a aclarar dudas y conceptos, se establecen automatismos, se experimentan situaciones y mejora la condición física.

Podemos utilizar cualquier ejercicio que conozcamos tanto de contraataque como de situaciones 2c2, 3c3 y 4c4 y ajustarlo a los conceptos establecidos y al esquema final elegido.

Debemos realizar tanto terminaciones típicas en superioridad 3c2 o 4c3 como terminaciones en igualdad

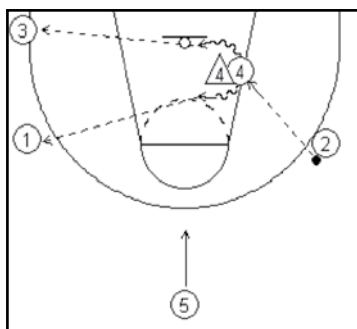


DIAGRAMA 16

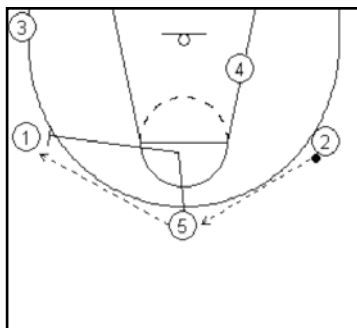


DIAGRAMA 17



numérica pero desajuste de jugadores, y también debemos crear situaciones inesperadas y cercanas a situaciones reales de juego.

En ocasiones cuesta romper hábitos de los jugadores. Como ejemplo más claro el del base que se queda siempre para buscar el primer pase y subir el balón, o el pivot que después de capturar el rebote solo sabe pasar al base.

El conocido "contraataque de 11", que normalmente se utiliza para situaciones de 3c2, se puede explotar y ajustar para enfatizar el trabajo específico del LLJ.

Me gustan las situaciones que comienzan con superioridad numérica y acaban con igualdad tratando de simular situaciones reales de balance (3c2+1 o 4c3+1)

Al margen de los ejercicios utilizados, considero muy

importante la dinámica del ejercicio, entendiendo por dinámica las instrucciones o normas que no cambian la esencia del ejercicio pero inciden sobre el factor concreto que deseamos trabajar. Por ejemplo que cualquier ejercicio que realicemos en una canasta acabe siempre en LLJ en la canasta contraria, sobre todo en ejercicios de 3c3, 4c4 y 5c5.

También acostumbro a realizar oleadas consecutivas (3-4) en 4c4 de campo a campo en LLJ con limitación de tiempo, de espacios y/u opciones.

Finalmente, sólo me queda recordar algo que todos sabemos, que repetir lo que otros hacen no es suficiente para conseguir los mismos resultados, la manera particular de trabajar, entrenar y jugar, marca las diferencias. □

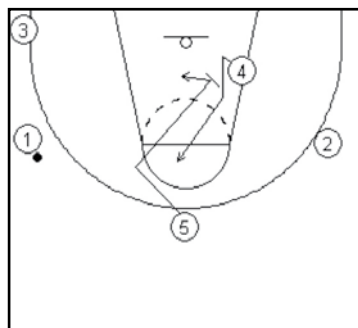


DIAGRAMA 18

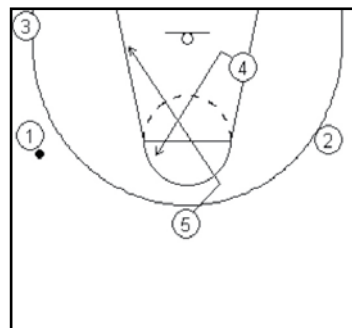


DIAGRAMA 19



La satisfacción de Sergio Scariolo

"La clave es el gran trabajo de todos"

Sergio Scariolo es uno de estos entrenadores que no hace falta presentar. En la élite europea desde hace bastante años, ha dirigido a diversos clubs ACB – Tau, Real Madrid, Unicaja – y actualmente está al frente del Khimki ruso. Pero su momento cumbre lo ha alcanzado este pasado verano dirigiendo a la Selección Española, uno de los equipos más poderosos del mundo en la actualidad, llevándola a conquistar un título europeo que todavía faltaba en nuestras vitrinas. Además, como directivo de la AEEB, es una de las personas más implicadas en las actividades de nuestra Asociación. Éstas han sido sus impresiones después del gran logro continental.

¿Cómo valoras la serie de éxitos cosechados por la Selección Española en los últimos años?

—Pienso que la clave es el gran trabajo de todos los que han participado (cuerpo técnico, jugadores, directivos) y sobre todo quisiera destacar la organización muy sólida que ofrece la Federación Española, lo que motiva que los jugadores tengan muchas ganas de participar. Esto es el gran mérito de la FEB.

—¿Crees que el relevo generacional está garantizado?

—En mi opinión éste es un debate que en la actualidad no tiene demasiada importancia porque creo que, ante todo, no debemos

convertir este relevo en ningún problema, y luego que estamos hablando de un grupo que tiene todavía mucho recorrido.

—Durante la preparación hablaste del reto técnico de hacer jugar juntos a los hermanos Gasol. En los momentos en que esto ocurrió, ¿cuáles fueron las dificultades que encontraste y cuáles los beneficios de esta combinación?

—Pienso que ésta es una de las asignaturas que han quedado pendientes de realizar de una forma consistente ya que nos ha sido poco factible jugar de esta manera y por ello poner en práctica esta idea más allá de los entrenamientos y en algún amistoso, sobre todo debido a la lesión de Pau. Por ello ha sido complicado durante el Europeo llevar esta idea a cabo, pero no descartamos que en los próximos acontecimientos el planteamiento se lleve a buen puerto.

—¿Por qué en la primera fase el equipo sufrió tanto? ¿Pesaron, quizás, las ausencias de jugadores como Jiménez, Calderón o Rodríguez?

—Al margen de los nombres, creo que hay tres razones fundamentales que justificaron esa situación. La primera es mental. El "ganar" fácilmente se convirtió en una obligación y esta equivocada sensación se había apoderado del grupo. La segunda razón es física. Pau no había prácticamente entrenado

y empezó la competición justito y falto de ritmo. Rudy y Garbajosa no jugaron casi todos los partidos de la primera fase por sus molestias físicas; Navarro jugó infiltrado y con la espalda en malas condiciones, y Ricky acababa de salir, unos días antes de empezar el campeonato, de una situación anímica estresante muy fuerte por su situación personal que todos conocéis. Por último quedan las razones técnico-tácticas. Jugamos bastante bien los partidos de preparación sin Pau Gasol y por tanto con una forma de juego diferente. Con la incorporación de Pau tuvimos que cambiar algunas cosas y encontrar mecanismos para mejorar el juego.

Todas estas razones sumadas son las que al principio del campeonato



"ESTA SELECCIÓN, ESTE EQUIPO, ES MUY EXIGENTE A LA PROPUESTA DEL ENTRENADOR; LOS JUGADORES SIEMPRE QUIEREN SABER MÁS, LO QUE PERSONALMENTE ME HA RESULTADO MUY GRATIFICANTE"





"HE RECIBIDO RESPETO, APRECIO Y RESPALDO POR PARTE DE LA FEB EN LOS MOMENTOS COMPLICADOS, Y TAMBIÉN UN GRAN ESFUERZO EN LA CANCHA POR PARTE DE LOS JUGADORES PARA REALIZAR UN BUEN BALONCESTO"

los jugadores siempre quieren saber más, lo que personalmente me ha resultado muy gratificante.

—¿Cuál crees que ha sido tu aportación al éxito del equipo? ¿Qué te ha aportado la Selección?

—Respecto a la primera pregunta no soy quién para contestarla; creo que corresponda a los jugadores, al resto del staff técnico y a los directivos de la FEB. Ellos son los que deben hacer esta evaluación.

En cuanto a la segunda pregunta, pienso que

—Soy de la opinión que todos los títulos conllevan esfuerzo y sacrificio, momentos complicados y alegrías, por ello me resulta difícil destacar uno por encima de otros. En esta última ocasión, con la Selección, estoy satisfecho de que tanto el staff técnico como los jugadores se hayan sentido importantes; todos hemos disfrutado de la complicitad del trabajo conjunto y al final del éxito alcanzado.

Seguramente el trabajo en la Selección y el que se realiza en un club es diferente; ¿cómo compaginas el día a día al frente del Khimki con el proyecto federativo?

—Durante el año se compatibiliza sin problemas. Dedico cierto tiempo a trabajar con el material que me hace llegar el Gabinete Técnico de la FEB y lo simultaneo con el trabajo en mi club. También, a lo largo de la temporada, y a medida que nos acercamos a

contribuyeron a que no estuviéramos a pleno rendimiento.

—Has afirmado que este equipo es el mejor que habías entrenado nunca. ¿Qué diferencias has encontrado en el trabajo con ellos respecto a otros equipos?

—Desde mi punto de vista hay un tema que es común tanto a clubs como a Selecciones. Cuando el entrenador es nuevo es necesario un periodo de adaptación. La diferencia radica que en la Selección los periodos de acción/reacción son muy reducidos y tienes menos margen de maniobra. Además se da la circunstancia que esta Selección, este equipo, es muy exigente a la propuesta del entrenador;



la Selección me ha aportado muchas cosas, tanto a nivel individual como colectivo. He recibido respeto, aprecio y respaldo por parte de la FEB en los momentos complicados, y también un gran esfuerzo en la cancha por parte de los jugadores para realizar un buen baloncesto. Para mí, la sensación de triunfo dura sólo un momento, pero las distintas sensaciones probadas contribuyen a consolidar lazos que duran para siempre.

—¿De qué logros deportivos te sientes más orgulloso y por qué?

algún campeonato, vamos haciendo reuniones de planificación y organización para tenerlo todo preparado en el momento oportuno.

Lo que está claro es que si los miembros de tu staff técnico son de nivel (y lo son en ambos lugares donde trabajo) es mucho más fácil programar y delegar trabajo con ellos.

—Le agradecemos al Seleccionador estas reflexiones post-europeo y le deseamos los mayores éxitos tanto a él como a la Selección Española en los próximos acontecimientos internacionales. □





Carlos Colinas

Entrenador Selección Femenina U18. Su dilatada trayectoria en el baloncesto femenino empezó en el Colegio Carmelitas de León, para sucesivamente pasar por Elosúa León, Autopistas Compañía de María de A Coruña y el Club Cluny de Santiago en Primera Femenina. Tras una corta experiencia con el basket masculino en el Aucalsa Oviedo de EBA, vuelve al Cortegada de Villagarcía de Liga Femenina y a comienzo de esta década se incorpora al staff técnico de la FEB, antes como ayudante en la Sub20 femenina y posteriormente con la Selección Sub16 como entrenador jefe. A partir de ahí sólo podemos hablar de éxitos. Campeón de Europa con la Sub16 en 2004, título que repite en 2005 y en 2006. Mientras tanto se convierte en Director Técnico del Celta Vigourban, cargo que todavía recubre, y da el salto con la Sub18 con la que queda subcampeón de Europa en 2007 y campeón en esta última edición del 2009.

Fotos: FEB.ES

Élite femenina en el mundo FIBA

Llegar y seguir creciendo

Los resultados de las selecciones españolas femeninas en las dos últimas décadas tienen poco de casualidad. Observar cómo España lidera actualmente el Ranking FIBA femenino a nivel europeo y ocupa la quinta plaza en el concierto mundial llena de orgullo a todos los que han colaborado en esta obra de larga construcción. El trabajo ha sido canalizado adecuadamente en un proceso de evolución donde la jugadora española tiene actualmente un protagonismo indiscutible en el mundo competitivo FIBA.

En esta travesía iniciada a principios de los 90, pese a algunos momentos inciertos, han primado las victorias, poco a poco nos hemos instalado en el éxito pero, en cualquier momento, podríamos morirnos de él. Por eso no conviene conformarse sino seguir subiendo peldaños. Aunque tanto o más que el resultado competitivo, inquieta llegar al alto rendimiento de nuestras jugadoras y selecciones desde la mejora diaria: eso también es éxito. Intento ofrecer esta visión particular desde la experiencia propia, quizá la mejor perspectiva posible para analizar esta brillante realidad.

● ¿Dónde estamos?

España recibe a 2010 a la altura de los mejores países. Todas las selecciones femeninas han subido a un pódium en los campeonatos disputa-



dos en 2009. Este largo recorrido obliga a ser cautos, pero es muy recomendable que la ambición y el inconformismo nos hiera a los entrenadores y nos deje tocados; e inmediatamente traslademos ese sentimiento a las jugadoras, grandes protagonistas de este juego. De lo contrario, caeríamos en un estado inerte.

✓*¿Qué nos lleva al estado actual?*

1) Somos rigurosos en el método: no existe la improvisación. Necesitamos capacidad de respuesta ante situaciones inesperadas pero la planificación es imprescindible. Hay una hoja de ruta que señala el camino.

2) No nos paramos: desde la experiencia y la observación, queremos mejorar nuestro estilo. Los rivales siguen su curso pero, ¿por qué no adaptar aquello de los demás que creemos puede sernos válido, y que nos haga competir mejor?

3) Somos capaces de compatibilizar formación y rendimiento: incluso desde edades tempranas donde sólo parece

importar la formación, el rendimiento siempre debe estar presente.

● Lo que nos hace diferentes

No es suficiente vestir una camiseta roja, aunque esto sea ya un signo distintivo. Para ser los mejores en la pista, debemos ser normales, cercanos y emotivos fuera de ella. Necesitamos en todo momento, personalidad y atrevimiento; y además, algo que nos haga únicos:

• **ESTILO**: "esa jugadora es española". Debe ser vistosa a los ojos del espectador (su juego no deja impasible), a los datos (siempre suma, no resta), a las sensaciones del entendido (rinde constantemente). Por lo visible y por lo que va dentro de cada uno, la "Ñ" engloba todos estos valores:

o **CARÁCTER + SENTIMIENTO + ILUSIÓN**

• **VERSATILIDAD**: buscamos gente que compita en las dos partes del campo: que sepa sobrevivir a cualquier clase y situación de partido. ➡

Las selecciones no deben ser previsibles: urge no cerrar las respuestas en el juego.

• **MEJORA DE LA RESPUESTA FÍSICA:**

carecemos de portentos físicos pero el trabajo nos debe llevar a ser las mejores en agilidad, explosividad y fuerza. Conocer las situaciones límite ya en el entrenamiento diario es el primer paso a recorrer por una jugadora de élite. Y siempre, en una velocidad mayor que el resto de rivales.

o **PIES Y MANOS RÁPIDAS + MENTE CLARA = REACCIÓN RÁPIDA**

• **ADAPTAR LAS HABILIDADES AL MEDIO COMPETITIVO EUROPEO:** la experiencia debe hacernos guiar a la jugadora sobre todo cuando afronta un nuevo escenario. Estas pautas deben



vidual, el Gabinete Técnico FEB prioriza el reparto de roles y que la jugadora mantenga una alta respuesta competitiva independientemente del entorno en que esté. Hay piezas que no encajan en ese puzzle donde la convivencia y el saber estar es algo primordial.



El Gabinete Técnico FEB prioriza el reparto de roles y que la jugadora mantenga una alta respuesta competitiva independientemente del entorno en que esté.

ayudarle a ubicarse en la competición. En Europa...

o Si no tiras, te equivocas.

o Si cada vez no estás en el rebote, te equivocas.

o Si no eliges bien por precipitarte, te equivocas.

o Si tu defensa no llega hasta el cuarto pase del rival, te equivocas.

o Si no quieres ser peor que tu rival, **NUNCA OLVIDES ESTO.**

● **Proceso de selección**

Para afrontar una alta competición a nivel europeo o mundial, los criterios de selección nos llevan a buscar el mejor equipo posible. Lejos de elegir piezas de manera indi-

jóvenes completa 16 etapas de desarrollo dentro del Programa de Detección FEB que se inicia en la edad U12 y que lleva hasta la primera competición oficial que disputarán en el Europeo U16. Son pasos donde la observación hacia la jugadora y su crecimiento y madurez

harán más selectiva la llegada a ese primer estadio de la alta competición. La irrupción tardía o el estancamiento que por circunstancias sucede en estas edades, hace ganar y perder piezas por el camino, pero está claro que nunca es tarde para descubrir grandes competidoras.

● **Seguir creciendo: ¿hacia dónde?**

Para el baloncesto femenino español el mayor reto está por llegar. La sensación de vértigo que produce estar ya en las alturas puede precipitar una caída aparatosa. O comites o mueres; o sobrevives o desapareces. El objetivo inmediato para todos es que nuestras jugadoras sigan creciendo:

1) **MENTALMENTE:** buscamos su exigencia mental, de

Digerir las victorias sin tiempo a recrearse a ellas, pero sobre todo levantarse después de una derrota.

Debemos analizar las virtudes, intuir el potencial y establecer retos que la candidata afronte, pero siempre desde una dinámica colectiva:

“Juega bien, su equipo gana y hace mejores a sus compañeras” → **ES VALIDA**

“Juega bien pero sólo le importan sus tiros, sus puntos, su protagonismo” → **NO ES VALIDA.**

La esencia del grupo no debe estar condicionada por una suma de egos.

El seguimiento de las más



manera que responda a ciertas interrogantes:

a) **Iniciativa:** ¿te vas a defender o estás dispuesta a atacar?

b) **Supervivencia:** ¿Eres capaz de salir adelante en condiciones adversas?

c) **Autogestión:** ¿Puedes encontrar soluciones simples sin ayudas externas?

2) **FISICAMENTE:** urge mejorar la condición y el trabajo de aptitudes físicas en edades donde el margen de mejora es más amplio (13-14 años).

Necesitamos talento, pero también necesitamos atletas



Para ser los mejores en la pista, debemos ser normales, cercanos y emotivos fuera de ella. Necesitamos, en todo momento, personalidad y atrevimiento.

que acaben jugando a baloncesto. Y hay que detectar chásis y cuerpo, y también condiciones susceptibles de mejorar. Debemos huir de estereotipos: primero hay que crear al jugador al que la competición y sus capacidades le ubicarán en el juego.

3) **TECNICAMENTE:**

No debe faltar la autocrítica. En la jugadora española, actualmente hay un exceso de:

i) Trabajo con balón sin oposición, teniendo como única referencia el suelo y el aro.

ii) Trabajo con demasiado espacio: hay que limitarlo y adaptarlo a la realidad del juego posicional, sin renunciar a la amplitud.

iii) La jugadora se recrea en lo que sabe hacer: se convierte en previsible. El entrenador debe exigir soluciones

diferentes, con una perspectiva de futuro.

Sin embargo, le falta:

iv) **Colectivizar** más el juego: nuestro trabajo debe ir más enfocado a partir del 3c3.

v) **Darle** más relevancia el pase y al tiro.

vi) **Rentabilizar** más sus virtudes físicas (velocidad): observar + “cambio de marchas”

● **Liderar y gestionar**

En esta ingente tarea, el entrenador/seleccionador ocupa un papel menos relevante a los focos pero importante de cualquier manera. Debe ceder protagonismo, dirigir la obra desde detrás del escenario.

Siempre acompañado de su equipo de trabajo y bajo dos premisas que en todo momento no abandonarán su labor: método y diálogo.

La perspectiva deportiva y humana le empuja a gestionar un grupo de jugadoras de élite, pero sobre todo a liderarlo. **GESTIONAR** responde a las leyes de la lógica aunque ésta a veces conduce al error. **LIDERAR** supone otro nivel de percepción: el entrenador debe ser capaz de que todos los miembros de su equipo, todo su cuerpo técnico, cumpla con sus obligaciones, y a la vez, transmitir sentimiento de honestidad, trabajo y ambición.

Todos estos ingredientes han hecho en los últimos quince años que el baloncesto femenino español haya alcanzado a los mejores en el Universo FIBA a nivel de selecciones. Ahora “simplemente” queda el reto más apasionante: **seguir creciendo para, algún día, ser los mejores.** □

a ACTIVIDADES AEEB

V SEMANA DE ENTRENAMIENTOS



El programa "Semana de Entrenamientos" alcanza su quinta edición. Cada año aumenta el número de participantes.

Por quinto año consecutivo se inicia la actividad SEMANA DE ENTRENAMIENTOS.

En esta actividad participan un gran número de entrenadores, inscribiéndose a través de nuestra página web (www.aeeb.es), en la cual encontrarán un formulario para poder tomar parte en dicha actividad. Para la realización de esta actividad contamos con la colaboración inestimable de los clubes y entrenadores del baloncesto español de élite. □



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO ÁREA DE COMUNICACIÓN

Meridiano Alicante V Semana Entrenamientos 14-20 Febrero Rival: A.G. Fuenlabrada Oscar Quintana Viar	Regal Barcelona V Semana Entrenamientos 19-24 Abril Rival: Unicaja	Bilbao Basket V Semana Entrenamientos 18-23 Enero Rival: Caja Laboral	Caja Laboral Semana Entrenamientos 19-20 Marzo Rival: Barcelona	Cajasol Semana Entrenamientos 14-19 Diciembre Rival: Valencia BC
Estudiantes Semana Entrenamientos 8-13 Marzo Rival: Caja Laboral Luis Casimiro Palomo	Ayuda en Acción Fuenlabrada Semana Entrenamientos 19-24 Enero Rival: Unicaja Luis Guill Torres	Gran Canaria 2014 Semana Entrenamientos 19-24 Abril Rival: Cb Murcia Pedro Martínez	CB Granada Semana Entrenamientos 18-19 Febrero Rival: Gran Canaria Trifón Poch López	DKV Joventut Semana Entrenamientos 26-31 Octubre Rival: Valladolid Alfonso Alonso Blanco
Lagun Aro GBC Semana Entrenamientos 25-30 Enero Rival: Caporal Pablo Laso Biurrum	Suzuki Manresa Semana Entrenamientos 4-9 Enero Rival: Real Madrid Jaime Ponsarnau	CB Murcia Semana Entrenamientos 23-28 Noviembre Rival: Estudiantes Ramón Fernández	Real Madrid Semana Entrenamientos 12-17 Abril Rival: Valladolid Ettore Messina	Unicaja Semana Entrenamientos 18-23 Enero Rival: Basket Manresa Aito García Reneses
Power Elect. Valencia Semana Entrenamientos 9-14 Noviembre Rival: Lagun Aro GBC Neven Spahija	Bancos Rueda Valladolid Semana Entrenamientos 16 Marzo Rival: Barcelona Porfirio Fisac De Diego	Xacobeo Rueda Blusens Semana Entrenamientos 22-27 Febrero Rival: Basket Manresa Curro Segura Gómez	 CUADRO DE FECHAS	



REUNIÓN ENTRENADORES-ÁRBITROS

Coincidiendo con el final del stage arbitral, se celebró la tradicional reunión entrenadores-árbitros donde se discutió sobre los criterios arbitrales de la próxima temporada.

La reunión tuvo lugar en el Hotel Tryp Aeropuerto (Cornellá) y asistieron todos los árbi-

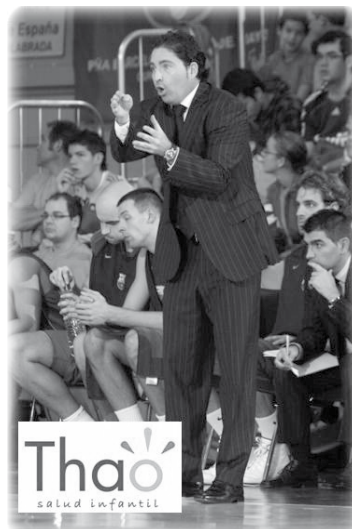
tros, los 18 entrenadores ACB, D. Josep Senespleda (Director General ACB), D. Juan María Gavaldá (Presidente AEEB), D. Valenti Junyent, Mateo Ramos y Paco Monjas (Dpto. Arbitral ACB) y Joan Lopez y Francisco Romero (Vicepresidente y Director Formación AEEB). □

Xavi Pascual elegido mejor Entrenador del Año



El pasado 24 de octubre, tuvo lugar la entrega del Trofeo Fundación THAO al Mejor Entrenador del Año

AEEB, Memorial "Antonio Díaz Miguel" que acredita esta designación a Xavi Pascual, tras votación de los socios celebrada al finalizar la temporada pasada. Durante el encuentro que disputó el Barcelona y el DKV Joventut en el Palau Blaugrana a las 18,00 h. Dña. Eva Latorre, viuda de Díaz Miguel, hizo entrega del trofeo, Henri García, presidente de la Fundación THAO, obsequió al premiado con un reloj con una grabación conmemorativa del acto y nues-



tro presidente, Juan M Gavaldá, entregó al Sr. Pascual un diploma acreditativo.

Xavi Pascual sucede a Aíto García Reneses, ganador de este mismo trofeo la temporada pasada. □



JORNADAS TÉCNICAS AEEB EN DUBLIN



La AEEB organizó unas jornadas técnicas de 3 días en Dublín (3 al 6 de Agosto) durante la celebración del campus "Rip And Run". Los entrenadores D. Jose Ramón "Jota" Cuspinera (Entrenador Ayudante Real Madrid) y D. Jose Maria Berrocal (Entrenador Ayudante FC Barcelona) viajaron acompañados del Coordinador Deportivo de la AEEB, D. Juan Pedro Rodríguez, para trabajar durante 3 jornadas con los entrenadores y jugadores Irlandeses. El campus RIP AND RUN tiene 10 años de antigüedad, cuenta con más de 250 jugadores y está dirigido por MARK INGLE y MARK SCANELL (Entrenadores de la Selección Femenina Senior de Irlanda). Es la primera vez que la AEEB acude a Irlanda, aunque la experiencia ha sido tan positiva que esperamos que en el futuro los entrenadores españoles puedan seguir acudiendo a próximos eventos en dicho país. □



MONCHO MONSALVE, CAMPEÓN DEL TORNEO AMÉRICAS CON BRASIL

Moncho Monsalve, entrenador español responsable de dirigir a la Selección Absoluta Senior Masculina de Brasil, se ha alzado con la victoria en el Torneo de las Américas (26 de agosto - 06 de septiembre de 2009), consiguiendo la clasificación automática para el mundial de Turquía del 2010. Desde la AEEB queremos felicitarle por dicho triunfo. □

CURSO SUPERIOR DE ENTRENADOR 2009

Con motivo de la celebración en San Sebastián del XXXIII Curso Superior de Entrenadores -organizado por la FEB-, D. Juan María Gavaldá -Presidente de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto- desarrolló ante un auditorio de 221 entrenadores el tema: "FORMACION DE FORMADORES".



En la primera jornada del curso se desarrolló un debate sobre la incidencia de las nuevas reglas sobre el baloncesto a todos los niveles en el que intervinieron tanto los

participantes en el curso como sus tutores -Jordana, Jota Cuspinera, Madejon, Del Tío, Bandrés, Karmelo Etxeberria- y el director del curso Miguel Martín.

Las ponencias se fueron sucediendo a lo largo de los días. Destacamos -entre otras- las conferencias de Michel Perez

Niz, Ramón Jordana, Miguel Martín, Zan Tabak, Angel Palmi -Director Deportivo de la FEB-, Jaime Ponsarnau, Pablo Laso, Luis Guil, Nacho Coque y Porfirio Fisac. Todas ellas dejaron algunas frases inolvidables:

"La fuerza es un recurso falso en los mas jóvenes. El jugador crece a partir del co-

nocimiento" (**Ramón Jordana**).

"El jugador puede ser culpable pero el entrenador siempre es responsable" (**Ramón Jordana**).

Cuestiones para reflexionar (**Miguel Martín**):

- ¿Formar o entrenar?
- ¿Cuándo especializar?
- ¿Qué necesitan los jugadores?
- ¿Quién tiene

talento?

"El jugador esta por encima de todo" (**Angel Palmi**)

"El entrenador debe de ser un generador de ilusión, no solo a sus jugadores, sino también hacia sus directivos, sus colaboradores y su entorno" (**Angel Palmi**). □



CLINIC INTERNACIONAL MAHÓN (MENORCA) '09



El Clinic Internacional Mahón (Menorca) '09, organizado por la AEEB en colaboración con el Sporting Mahonés, obtuvo un notable éxito por la calidad de los contenidos desarrollados por los ponentes.

El excelente grupo de entrenadores-ponentes, con su claridad de conceptos, capacidad pedagógica y experiencia internacional, consiguió mantener la atención e interés de todos los participantes durante las tres jornadas de trabajo. Se han expuesto excelentes ideas fruto de aspectos referidos tanto al juego de ataque como el de defensa.

George Karl, Ettore Messina, Pedro Martínez y Txus Vidorreta se entregaron con pasión a compartir sus conocimientos, sin restricciones ninguna para que los asistentes pudieran tener opciones muy determinadas para progresar desde la reflexión y el estudio.

Uno de los puntos fuertes del programa fue la mesa redonda celebrada el sábado, para intercambiar visiones y puntos de vista

sobre el momento actual del baloncesto español, europeo y NBA, observando cómo están evolucionando los principales factores que influyen en el desarrollo del juego (normas y reglas según competiciones, jugadores, "rol del entrenador", etc.), tanto a nivel del baloncesto profesional como a nivel de formación. □



ACTIVIDADES ACLEB ■■■



JORNADAS MONOGRAFICAS DE BALONCESTO (VALLADOLID)

El sábado 14 de Noviembre en Valladolid, tuvo lugar unas jornadas de perfeccionamiento técnico de Baloncesto, organizadas por la Junta de Castilla León y la ACLEB. Los ponentes fueron Ricard Casas y Nacho Coque. □



II CLINIC INTERNACIONAL DE BALONCESTO FUNDACION CESARE SCARIOLO



Los días 27 y 28 de junio de 2009 se celebró en el Palacio de Deportes

José María Martín Carpena el II Clinic Internacional con la participación de Paco Auriolos (Entrenador del Clínicas Rincón LEB ORO), Angel Sánchez Cañete (Entrenador Ayudante del Unicaja ACB), Enrique Salinas (Preparador Físico del Unicaja ACB), Javier Imbroda (Entrenador del Vive Menorca ACB), Manel Comas (Entrenador ACB) y Sergio Scariolo (Entrenador del Khimki y Seleccionador Español). □



ACTIVIDADES AMEBA ■■■



V CONGRESO IBÉRICO

Entre el 29 y el 31 de octubre y bajo el epígrafe "Ciencia y práctica, una relación de futuro", se celebró en la ciudad de Cartagena la quinta edición del Congreso Ibérico que este año propuso la necesidad de unir la parte científica -propia de los científicos- con la parte práctica propia de los entrenadores. Dentro de ese mismo congreso, la AMEBA, organizó la Mesa Debate "Del Alto Rendimiento a la Formación Deportiva" formada por un cartel de lujo: Alfred Julbe, Salva Maldonado y Manolo Hussein, Entrenadores ACB y moderada por Alex Navarro (Vicepresidente de la AMEBA). □





ASSOCIACIÓ CATALANA
D'ENTRENADORS DE BÀSQUETBOL

ACTIVIDADES ACEB ■■■

CLÍNIC INTERNACIONAL DE SITGES '09

El fin de semana del 24, 25 y 26 de julio se celebró la 5ª edición del Clínic Internacional de Sitges, con asistencia de unos 140 entrenadores de toda España que pudieron disfrutar de unas interesantes ponencias:

MANEL COMAS (entrenador ACB) exponiéndonos "Situaciones especiales de juego".

JUAN CARLOS MITJANA (árbitro ACB e Internacional) haciendo "Revisión de las reglas de juego" y hablando también de la "Relación árbitro-entrenador".

MERITXELL OBIOLS (Coach) desarrollando el tema de la "Resolución de conflictos".

JAUME PONSARNAU (entrenador Bàsquet Manresa) explicando "Defensas alternativas".

OSCAR QUINTANA (entrenador Lucentum Alicante) con "Juego con el poste medio".

XAVIER SCHELLING (preparador físico Bàsquet Manresa) mostrándonos "Preparación física específica para hombres altos". □



Taller

COMO CONVERTIR LAS ADVERSIDADES EN RETOS

El sábado 5 de setiembre, en el Edificio Docente de la Escola Catalana de l'Esport en Esplugues del Llobregat, tuvo lugar una nueva actividad organizada por la Associació Catalana d'Entrenadors de Bàsquetbol, con la colaboración de la mencionada Escola Catalana de l'Esport.

En esta ocasión se realizó un taller intensivo de 8 horas de duración y como se trataba de una actividad teórico/práctica se marcó un máximo de 25 asistentes, cubriéndose todas las plazas.

Los dos formadores **MONTSE CASCALLÓ** (Coach Deportivo y Entrenadora de Baloncesto) y **JOAN VIVES** (Psicólogo del Deporte y Entrenador de Baloncesto) trabajaron diversos contenidos englobados en tres bloques "El Universo psicológico del deportista", la "Comunicación entrenador-deportista" y las "Técnicas de coaching. Convertir los problemas en retos motivadores".

Esta intensa jornada fue considerada creativa y muy provechosa para los 25 asistentes. □



CRÓNICA DEL CLÍNIC DE SANT JULIÀ 2008

El sábado día 29 de agosto, tuvo lugar en Sant Julià de Vilatorrada (Barcelona) el Clínic d'Entrenadors "25è Torneig de Bàsquet Caixa de Manlleu", donde **XAVI PASCUAL** nos ofreció una exposición muy interesante sobre la "Construcción de la transición" de la que disfrutaron los más de 250 asistentes que se congregaron en las gradas del pabellón Municipal de esta población. □



CLINIC NADAL 2009 CIUTAT SANT ADRIA

Los próximos 21 y 22 de Diciembre del presente año se celebrará en Sant Adrià de Besòs el IV CLINIC NADAL '2009.

Las charlas correrán a cargo de grandes entrenadores, como **Ricard Casas**, **Salva Maldonado** y **Quique Aranda**. Estas serán por la tarde a partir de las 18:30 horas. El lugar elegido para la celebración será el Complex Esportiu Ricart, Psg. de la Rambla, s/n, SANT ADRIÀ DE BESÓS. □

Associació Catalana
d'Entrenadors de Bàsquetbol

IV CLINIC NADAL '2009
CIUTAT DE SANT ADRIÀ

21 y 22 de diciembre de 2009

Lugar: Complex Esportiu Ricart
Psg. de la Rambla, s/n,
SANT ADRIÀ DE BESÓS



Arrendament
de Sant Adrià de Besòs



PEDRO FERRÁNDIZ INGRESA EN EL SALON DE LA FAMA DE LA FIBA

Pedro Ferrándiz, ex entrenador del Real Madrid y de la selección española, ha sido elegido por la Federación Internacional de Baloncesto (FIBA) para ingresar en el Salón de la Fama de este organismo para la promoción de 2009 en la categoría de técnico.

El 22 de septiembre tuvo lugar la gala de celebración en la sede de la Fundación Pedro Ferrándiz y el Salón de la Fama de la FIBA en Alcobendas.

“Mis sueños como entrenador han concluido; se han cumplido todos con creces”, declaró Pedro Ferrándiz, según ha informado su Fundación. El ex entrenador alicantino fue técnico del Real Madrid durante 14 años (1960-1975), en los cuales consiguió ganar doce veces la Liga



Española, en once ocasiones conquistó la Copa de España y logró cuatro títulos de la Copa de Europa. Ferrándiz, que también fue el seleccionador nacional entre 1964 y 1965, ingresó en el Salón de la Fama de Estados Unidos en el 2007. De este modo, el español y el estadounidense Dean Smith, ex entrenador de la Universidad de 'North California', son los dos únicos técnicos vivos que actualmente pertenecen de forma simultánea en el Salón de la Fama Mundial y al de Estados Unidos. La Fundación Pedro Ferrándiz ha indicado que con este nuevo nombramiento, el alicantino confirma ser el entrenador de baloncesto más “laureado” del mundo. □



ETTORE MESSINA Y XAVIER PASCUAL MEJORES ENTRENADORES ACB DE LOS MESES DE OCTUBRE Y NOVIEMBRE 2009. TROFEO AEEB

Finalizada la quinta jornada de Liga ACB, por los resultados obtenidos con su equipo (5 victorias y ninguna derrota), Ettore Messina (Real Madrid) ha sido designado como Mejor Entrenador ACB del Mes de Octubre Trofeo AEEB. En segundo lugar ha finalizado Xavier Pascual (Regal FC Barcelona) con 4 victorias Y 1 derrota. En tercer lugar, Dusko Ivanovic (Caja Laboral) con idéntico balance de victorias y derrotas pero menor coeficiente que el entrenador del Barcelona.

Por su parte, finalizada la décima jornada de Liga ACB, por los resultados obtenidos con su equipo (5 victorias y ninguna derrota), Xavier Pascual (Regal F.C Barcelona) ha sido designado como Mejor Entrenador ACB del Mes de Noviembre Trofeo AEEB.

En segundo lugar ha finalizado Ettore Messina (Real Madrid) empatado con el entrenador del Barcelona, pero con menor coeficiente. En tercer lugar, Luis Casimiro (Estudiantes) con 4 victorias y 1 derrota. □

LA AEEB envía a Salvador Maldonado a la República Dominicana



Salvador Maldonado, entrenador con gran experiencia en el Baloncesto Español, viajó a la República Dominicana, enviado por la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto, para trabajar con entrenadores y jugadores de la Escuela Adotalents bajo la colaboración de la ONG Pro Mundi Tres. Continuando con el convenio de colaboración que la AEEB mantiene con la República Dominicana, Salvador Maldonado Ruiz -técnico entre otros equipos de Gran Canaria, TAU Vitoria, Caja San Fernando, Orense y Tarragona- emprendió el viaje el pasado 19 de Noviembre para formar a entrenadores y jugadores del país americano. Incluyendo a Salvador Maldonado, ya son 13 los entrenadores que la AEEB ha enviado a la República Dominicana a participar en este programa. A continuación podemos ver a todos los técnicos asistentes: 2006: Juan María Gavaldá, Chiqui Barros, Felipe Coello, Moncho López y Joaquín Brizuela. 2007: Andreu Casadevall, Diego Ocampo y Alfred Julbe. 2008: Oscar Quintana, Sergio Valdeolmillos y Gustavo Aranzana. 2009: José Ignacio Hernández y Salva Maldonado. □

5º CLINIC
DE
NAVIDAD
2009



Los días 16 y 17 de diciembre se celebrará en el Pabellón Pedro Ferrándiz de Alcobendas la quinta edición de este clinic. Los conferenciantes en esta ocasión serán Angel González Jareño, José María Buceta y Luis Guil. □

XV CLINIC INTERNACIONAL RAIMUNDO SAPORTA



El próximo 22 de Diciembre tendrá lugar la decimoquinta edición del **CLINIC INTERNACIONAL RAIMUNDO SAPORTA**, organizado por la A.E.E.B, en el Pabellón Exterior del CSD. Los ponentes en esta ocasión serán Evaristo Pérez, Jaume Ponsarnau y Ettore Messina. El tema monográfico es: **EL TIRO "la importancia de una buena selección"**. Para ampliar información sobre inscripciones y horarios, visita nuestra web (www.aeeb.es). □

V
E
N
T
A

D
V
D
S

A
E
E
B



Más de 400 entrenadores ya tienen su copia de los DVDS AEEB. Ya está disponible el DVD D: XIV CLINIC INTERNACIONAL RAIMUNDO SAPORTA (SERGIO SCARIOLO, LUIS GUIL, PEDRO MARTINEZ Y SILVIA FONT). Desde el 26 de Octubre, también está disponible el DVD E: CLINIC INTERNACIONAL MAHON (MENORCA) 09.

Si estas interesado en adquirir un ejemplar, consulta nuestra web para hacer tu pedido. (www.aeeb.es). □

La toma de decisiones: desarrollo de la técnica y de la táctica individual

BASKET: enseñar a jugar

por Franco Pinotti



“¿Formador o ganador?
Generalmente el buen
formador es un ganador”

“El basket es un juego de equipo
en el que gana el que tiene
mejores iniciativas individuales”

“No sólo es importante qué entrenamos,
sino y sobre todo cómo entrenamos”

“Las decisiones las deben tomar los
jugadores, pero los entrenadores pueden
ayudar a que aprendan a tomarlas”

120 páginas dedicadas a la metodología, la motivación, la toma de decisiones, y los distintos aspectos de la técnica y de la táctica individual desde el punto de vista teórico y práctico.

Puedes conseguir el libro a través de la AEEB o en los clinics organizados por la Asociación de Entrenadores. **Precio 15 €** (más gastos en caso de enviarlo a domicilio).

Información: en la misma AEEB (teléfono: 91 575 35 65 o escribiendo a: fpinotti@liga-acb.es)



Toni Caparrós

*Preparador físico
FC Barcelona.
Licenciado en
Educación Física y
Entrenador Nacional
de baloncesto.
Master universitario
en Alto Rendimiento
Deportivo.*

Fotos: FEB.ES

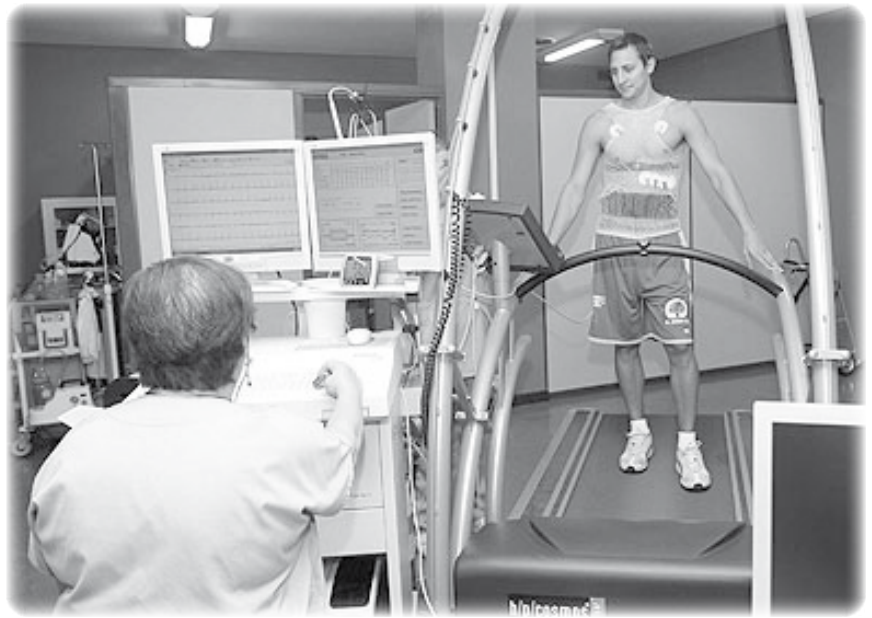
La resistencia específica en baloncesto

La Resistencia es la capacidad de mantener una cierta intensidad de trabajo durante el mayor tiempo posible, aumentando la capacidad de soportar cargas de entrenamiento y competición y retrasando la fatiga, a la vez que recuperarse lo antes posible de las fases de esfuerzo.

Pero, ¿cómo es la resistencia específica de nuestro deporte? Y, ¿de qué manera hay que entrenarla para que sea realmente útil para el baloncesto?

Hay dos premisas evidentes: la primera, es que hay que entrenar como se juega, de acuerdo a las necesidades específicas de cada deporte, de cada competición y de cada posición de nuestros jugadores. La segunda, es que jugaremos como entrenamos. Es decir, el entrenamiento no sólo debe tener el objetivo de parecerse en la medida de lo posible a la competición, si no que a partir del conocimiento de ésta, es el medio de mejora de los resultados colectivos e individuales en el juego real.

Con la intención de proponer pautas aplicables para el entrenamiento de la Resistencia Específica en el Baloncesto, el siguiente artículo consta de tres partes. La primera es una descripción de las características de la resistencia en nuestro deporte. A partir de aquí, y ofreciendo pautas prácticas, se definen los tipos de resistencia que se manifiestan en el Baloncesto así como sus métodos de entrenamiento, seguida de una breve aplicación de la



carga de trabajo integrado en el 5c5 a modo de conclusión.

Se entrena como se juega

Con el objetivo de describir el tiempo de juego de los partidos, y con la intención de adecuar la programación del entrenamiento específico de la resistencia a las necesidades de la competición, durante la temporada 2005-2006 llevamos a cabo, junto al Doctor Franchek Drobic (Fisiólogo del FCBarcelona y del CAR de Sant Cugat) el análisis de un total de 6 partidos oficiales (3 de Liga ACB y 3 de EUROLIGA) de un equipo ACB. La intención de este análisis era determinar el número, duración y posible relación de las secuencias de juego, jugadas y pausas que se dan en el transcurso de los encuentros.

El concepto de JUGADA se definió como cada uno de los roles de ataque o defensa que se dan en este ciclo, ya que estos pueden repetirse en una misma secuencia de juego o formar por

ellos mismos una de estas secuencias. Y, comprendiendo cada SECUENCIA DE JUEGO aquel número de jugadas que se realizan entre las pausas que se dan en el Tiempo de Juego, obtuvimos los siguientes datos:

- El encuentro se divide en 4 periodos de 10 minutos de juego, divididos en 2 partes, cuya duración es de 35' a 50' de tiempo real, separados por un descanso de 15'. La media de duración de los cuartos es de 20'20", dentro de un intervalo que se sitúa entre una duración máxima de 27' y mínima de 15' por cuarto de partido.

- Durante cada partido se produce una media de 165,5 jugadas, dentro de un intervalo que se sitúa entre un máximo de 170 y un mínimo de 158 por encuentro. En lo referente a los cuartos, se da una media de 41'4 jugadas por cuarto, dentro de un intervalo que se sitúa entre un máximo de 45 y un mínimo de 39.

- Durante cada partido se produce una media de 62 pausas, ■■■▶



dentro de un intervalo que se sitúa entre un máximo de 68 y un mínimo de 55 por encuentro. En lo referente a los cuartos, se da una media de 15'5 pausas por cuarto, dentro de un intervalo que se sitúa entre un máximo de 24 y un mínimo de 10.

- La relación **JUGADAS** realizadas por **TIEMPO REAL** es de 2,1 jugadas de media por minuto de tiempo real.

- La relación media es de 2'66 jugadas realizadas por cada pausa en el juego.

- La duración y tipo de pausas de juego se ciñe a los siguientes valores, *cuadro 1*, según cada situación de juego.

Cambio—Fondo—Banda: máximo 20"/mínimo: 15"
 Tiempos muertos: de 1'30" a 2'
 Tiros libres: 35' a 50"
 1º a 2º, 3er a 4º cuartos: 2'. Media parte: 15'

▲ Cuadro 1

Ante posibles interpretaciones para su aplicación práctica, hay que valorar los datos desde dos perspectivas. Por un lado la interpretación de estos valores cuantitativos medios permite la orientación del volumen de carga para

ción (40-80%), mayores de competición (50-150%) o duración e intensidad real.

Por otro, los resultados máximos y mínimos no pueden dejar de ser tenidos en cuenta en el entrenamiento, pues estos se dan en los partidos. Estos valores nos ofrecen información cualitativa para la programación de las intensidades de trabajo y planificación de la preparación física específica.

El resultado del análisis de la duración de las **SECUENCIAS DE JUEGO** ofrece la siguiente distribución, *cuadro 2*, donde cabe

una duración inferior a 30". Esta variable nos permite orientar las cargas de trabajo a determinadas vías metabólicas, como veremos posteriormente.

En lo referente a este dato, y no reflejado en el análisis numérico, cabe tener en cuenta que en el momento que el cronometro oficial se pone en marcha en una acción de reanudación del juego, ya hay jugadores que están en movimiento sea en rol ofensivo o defensivo.

Del análisis de **NÚMERO DE JUGADAS CONTINUAS** que se dan en las secuencias de juegos, *cuadro 3*, podemos destacar que el

Distribución de jugadas según mayor repetición en el encuentro en 2 subgrupos

1 a 5	92%
6 o más	8%

▲ Cuadro 4

Descripción de tiempo de juego sin pausas

0-10"	14%
11-30"	38,00%
31-60"	25,00%
69-90"	16,00%
>90"	7,00%

▲ Cuadro 2

situaciones de entrenamiento competitivo a partir de diferentes opciones; por ejemplo, con el uso de cargas menores de competi-

destacar que el 52% de las secuencias de juego tienen

Número de jugadas seguidas sin interrupción

1 a 3	74,00%
4 a 5	18,00%
6 a 9	6,50%
9>12	1,50%

▲ Cuadro 3

Duración media en tiempo de juego por jugadas sin interrupción

	Media	Mínimo y máximo
1	32%	12"
2	27%	de 1' a 24"
3	15%	de 13" a 40"
4	10%	de 25" a 1'06"
5	8%	de 47" a 1'17"
6 o más	8%	de 48" a 1'26"
		de 1'27 a 2'49"

▲ Cuadro 5

74% de las secuencias de juego constan de 1, 2 o 3 jugadas como máximo, y que el 92% de las situaciones no comprenden más de 5 jugadas seguidas.

Ahora bien, a pesar de constituir menos de un 10% de las secuencias de juego totales, hay que valorar especialmente aquellas secuencias de **6 o más jugadas, cuadro 4**, ya que en ellas se dan una cantidad de ataques y defensas que constituyen el 23% de todas las jugadas del encuentro.

Finalmente, la duración media de las acciones de juego, **cuadro 5**, nos aporta información táctica y condicional, pudiendo ser una variable *orientativa* de las vías metabólicas específicas del baloncesto, teniendo en cuenta que no

medimos la intensidad de esas acciones. Destacamos que un 59% de las acciones tiene una duración media de 26" (y máxima de 40") y un 84% de las acciones no tiene una duración superior a 1'04".

Por lo tanto, podemos afirmar que:

- Los partidos de baloncesto de ACB y Euroliga tienen una duración real media de dos partes de 40'40" con una interrupción de 15'. En ellos se da una media de 165 jugadas totales y 62 interrupciones.

- el 59% de las situaciones de juego son de 1 o 2 jugadas y con una duración media inferior a 30"



- el 23% de las jugadas totales de los encuentros se realizan en secuencias sin interrupción de una duración media cercana a los 2'
- cada 2 o 3 jugadas se produce una pausa en el desarrollo del encuentro.

Según el Dr. Drobnic (2008) la distancia media recorrida por los jugadores en un partido es de 6.100 metros para los bases, 5.632 para los aleros y 5.500 para los pívots.

En esta línea de trabajo, otros estudios nos ofrecen datos muy interesantes atendiendo a las intensidades reales en competición en el baloncesto. Vaquera y otros (2007) concluyen que "los valores elevados de lactacidemias indican que la glucólisis tiene una contribución importante a la necesidades energéticas".

Una de las referencias tomadas en dicha investigación es el estudio de McInnes y cols. (1995), en el que los autores concluyen que sólo el 10'6% del trabajo llevado a cabo en competición es de alta intensidad, que el 5,6% del tiempo de partido es realizando sprints con una duración media de 1'7+/- 0'2 segundo, siendo más de un 60% del tiempo total de juego jugado con acciones a baja o media intensidad.

Es necesario remarcar la importancia de valorar adecuadamente todos los datos obtenidos de modo global ya que su

LA RESISTENCIA EN EL BALONCESTO (1)

MANIFESTACIONES ESPECÍFICAS:

RESISTENCIA DE BASE I: resistencia básica que se emplea en los deportes que no son de resistencia para crear una buena base para el entrenamiento de otras capacidades condicionales y coordinativas. Resistencia aeróbica general a cargas medias de intensidad. Durante la pretemporada, sesiones de regeneración y trabajo con lesionados.

RESISTENCIA DE BASE II: a pesar de ser poco transferible al baloncesto, ésta se basa en una elevada capacidad aeróbica a nivel medio, de intensidad submáxima, que se encuentra en una zona mixta aeróbica-anaeróbica. Durante la pretemporada, sesiones de carga y regeneración; trabajo con lesionados.

RESISTENCIA DE BASE III ACÍCLICA: es la propia de los deportes colectivos. Se caracteriza por un cambio irregular de intensidades donde se alternan fases cortas y medias de cargas máximas y submáximas, dándose un cambio continuo de vías metabólicas anaeróbica-láctica, anaeróbica-láctica y aeróbica, que es la que predomina. Durante la pretemporada, sesiones de carga y trabajo con lesionados.

RESISTENCIA DE CORTA DURACIÓN: duración de esfuerzos máximos en un intervalo de 30" a 2', con altos índices de lactato. Destaca las necesidades de adaptación anaeróbica-láctica así como la importancia de la fuerza y la velocidad. En pretemporada y sesiones de carga. Durante la temporada integrar en el entrenamiento.

RESISTENCIA ESPECÍFICA: propia de la práctica deportiva. Se caracteriza por el uso mixto de vías metabólicas anaeróbica-alácticas y potencia aeróbica, siendo de mucha importancia la capacidad de recuperación en fases cortas de tiempo. Programada e integrada en la carga del entrenamiento.

MÉTODOS ENTRENAMIENTO:

CONTINUO EXTENSIVO: método continuo entre 30 minutos y 3 horas. Frecuencia Cardíaca entre 125 y 160 ppm. Mejora el ritmo de recuperación, la economía cardiovascular y mantenimiento aeróbico.

CONTINUO INTENSIVO: método continuo, entre 30' y 1h30'. FC entre 140 y 180. Mejora del umbral anaeróbico, aumento de Vo2max, mantenimiento de intensidades elevadas y capilarización muscular. Mejora metabolismo del glucógeno.

CONTINUO VARIABLE: método continuo de 30' a 1h - variable I- y 20' a 40' -variable II - con variación de intensidades entre 130 a 190 ppm. Metabolismo glucolítico, mejora de umbral anaeróbico y ritmo de recuperación y compensación láctica en intensidades elevadas.

INTERVÁLICO EXTENSIVO: largo, método discontinuo de intensidad submáxima entre 2 a 15' y FC 120 y 165, y pausas activa de 2' a 5' sobre las 120 ppm; el medio eleva la intensidad hasta 190 ppm y su intervalo de trabajo - pausa es de 1-2' y 1'30"-2'. Mejora del VO2max, glucólisis, mecanismo láctico y umbral anaeróbico.

INTERVÁLICO INTENSIVO: largo, medio o corto. Método discontinuo con fases máximas que oscilan entre los 8-10" y los 2-3'. Pausas entre repeticiones de 2-3' a a 10-12' y entre series de 10-15'. Mejora de las vías metabólicas de capacidad anaeróbica aláctica y especialmente las anaeróbicas lácticas. Mejora umbral anaeróbico y tolerancia a lactato.

REPETICIONES: trabajo fraccionado máximo con intervalos de trabajo que pueden oscilar entre los 5" y 60" y recuperación completa de 1' a 8'. Vías metabólicas lácticas y capacidad aeróbica aláctica.

interpretación individualizada puede llevar a errores metodológicos, a la vez que es situar todas las acciones dentro de un entorno técnico-táctico específico y competitivo concreto.

Estos datos nos ofrecen indicadores para que Preparadores Físicos y Entrenadores adecuem la cantidad y calidad del entrenamiento al perfil específico del jugador de baloncesto, de nuestro equipo y de la competición. Es necesario conocer la duración del tiempo de juego y de las pausas de recuperación durante la competición, pero la programación del entrenamiento se basa en la magnitud de la intensidad y precisamente la capacidad de recuperación del jugador, lo que nos definirá el método y vía energética a trabajar.

Se juega como se entrena

Una vez conocemos como jugamos, hay que aplicar al entrenamiento este modelo descrito, con el objetivo de que éste sea lo más específico y parecido a la competición y que a su vez, mejore nuestra capacidad e intensidad de juego durante el partido.

De modo esquemático, y de acuerdo a Navarro Valdivieso (1999) los tipos de Resistencia que se dan en el Baloncesto, sus métodos de trabajo más destacables y algunos ejemplos de aplicación práctica son los que se especifican en los cuadros 6 y 7.

Que puede suponer la carga del 5c5

Analizando los 5c5 llevados a cabo en los entrenamientos de un equipo ACB, obtenemos los siguientes datos:

- por cada 10' de juego en 5c5 se realizan una media de 21 jugadas.

- Las pausas durante el juego, atendiendo a explicacio-

LA RESISTENCIA EN EL BALONCESTO (II)

TIPO DE RESISTENCIA	CARACTERÍSTICAS	ORIENTACIÓN DE LOS EJERCICIOS	MÉTODO ENTRENAMIENTO
DE BASE I	Capacidad Aeróbica 60-75% VO2 max. Capacidad aeróbica media. Entre umbral aeróbico y anaeróbico	General; fuera de pista; sin balón	-Continuo extensivo
DE BASE II	Potencial Aeróbica 75-80% Vo2 max. Capacidad aeróbica submáxima. Mixto Aeróbico Anaeróbico	General; fuera de pista Dirigida; en pista con balón: circuitos 1c0, ruedas por grupos con pase/bote/tiro, ejercicios de tiro con continuidad por parejas/grupos	-Continuo intensivo -Continuo variable -Interválico -Extensivo largo y medio -Repeticiones largo
DE BASE III ACÍCLICA (MIXTA)	Aeróbica y Anaeróbica Aláctica Cambio irregular de intensidades. Mejora capacidad recuperación. Alta transferencia baloncesto	General: fuera de pista Dirigida: en pista con balón: circuitos por estaciones individuales/grupos; juego reducido 1c1, 2c2, 3c3, 4c4c4 toda y media pista; superioridades ("11") toda pista...	-Continuo y variable -Interválico -Intensivo corto
DE CORTA DURACIÓN	Potencia Aeróbica y vías anaeróbicas alácticas y lácticas, según volumen de carga. 100% intensidad VO2 max. De 35" a 2'.	Dirigida: en pista con balón: ejercicios por pareja de tiro/técnica individual, en medio y todo el campo Específica, en pista con balón: circuitos por estaciones individuales/grupos, juego reducido toda y media pista; superioridades ("11") toda pista; 5c5; 5c5c5...	-Continuo variable -Interválico intensivo corto -Repeticiones largo (20" a 60" de trabajo y 6' a 8' de recuperación). Medio (10" a 30" de trabajo y 30" a 2' de recuperación), Y corto (5" a 15" de trabajo y 30" a 1' de recuperación)
ESPECÍFICA	Predomina: Potencia Aeróbica Capacidad y Potencia Anaeróbica Aláctica	Específica y competitiva. Basado en el 5c5: competitivo; 5c5c5; determinar el número de fases de juego (de 1 a 5...)	Entrenamiento/Competición: -Menores Competición (40-80%) -Mayores Competición (50-150%) -Intensidad real

▲ Cuadro 7

nes, correcciones u otras, oscilan entre 5" y 30", siendo el intervalo mayoritario entre 8" y 18".

Siguiendo las pautas marcadas anteriormente, la interpretación de estos valores cuantitativos medios permite la orientación del volumen de carga para situaciones de entrena-

miento competitivo a partir de diferentes opciones metodológicas, por ejemplo, con el uso de cargas menores de competición (40-80%), mayores de competición (50-150%) o duración e intensidad real. Un ejemplo real puede ser el reflejado en el cuadro 8. □

duración 5c5 (distribuido en dos partes)	A 3 días de partido 70':45'+25'	A 2 días de partido 55':35'+20'	A 1 día de partido 40':25'+15'
distribución secuencias de juego (1ª parte; + 2ª parte)	juego real y secuencias de 2 jugadas; +2 jugadas y 1/2 campo	secuencias de 3 jugadas y secuencias de 2 jugadas; +2 jugadas; y 1/2 campo	secuencias de 3 jugadas y 1 jugada; +1 jugada
Nº medio jugadas x entreno	147	105	84

▲ Cuadro 8

La genética en el ámbito del deporte (y II)



Gil Rodas

Servicios médicos
FC Barcelona.

Carles Pedret

Unitat de Medicina de
l'esport Consorci
Sanitari del Garraf.

Asun Estruch

Médico equipo
nacional Natación
Sincronizada.

Lluís Til

CAR de Sant Cugat.
Consorci Sanitari de
Terrassa.

Respuesta al entrenamiento

Este es un aspecto poco conocido pero muy importante. Muchos grupos estudian la relación entre un marcador genético y un marcador del rendimiento físico concreto, parece ser más interesante el estudio de los genes que codifican una buena respuesta al entrenamiento. Es decir, se puede tener un potencial genético bueno por haber heredado unos determinados polimorfismos de genes clave, pero además se debe tener otros genes que condicionen que el individuo se convierta en un buen respondedor "good responders" al entrenamiento.

Esto explica que con un mismo entrenamiento unos mejoran mucho, por ejemplo hasta 1 litro de consumo de oxígeno, otros menos y otros casi nada. Se cuantifican diferencias muy importantes en la respuesta al entrenamiento de 20 semanas de duración, y así encontramos que algunos mejoran un 3%, mientras que hay otros que mejoran un 30%. En esta relación parece ser que los codificadores de esta respuesta ha de estar probablemente en los cromosomas: 1p, 2p, 4q, 6p, y 11p.

Potencial genético de lesiones

En el mundo del deporte, tan importante es conocer el potencial genético de los jóvenes talentos como el potencial genético de padecer lesiones. Dice una frase popular entre deportistas que el 80 % de las lesiones las sufre el 20 % de los



jugadores de un equipo. Es decir "siempre se lesionan los mismos". ¿Es posible que exista una predisposición genética a lesionarse, o tener un determinado tipo de lesión?

Recientemente han aparecido trabajos que sugieren esta predisposición genética a padecer determinados tipos de lesiones tendinosas y ligamentosas como pueden ser la ruptura o la tendinopatía aquilea, o lesiones del ligamento cruzado anterior o de los tendones del manguito de los rotadores. Todo ello puede explicarse por el papel de los genes en la formación y reparación del tejido conectivo, en concreto por sus efectos sobre el metabolismo del colágeno, y en esta línea se conoce desde hace tiempo el papel de los genes en enfermedades hereditarias del tejido conjuntivo como el Síndrome de Marfan, del que se ha hablado anteriormente.

Es probable, que en los próximos años aparezcan artículos sobre estudios que relacionan factores de riesgo genético para sufrir determinadas lesiones, por ejemplo la del ligamento cruzado anterior con determinado gen o grupos de genes. Posthumus, en 2009,

estudian el gen que codifica la cadena alfa 1 del colágeno tipo I (COL1A1) y encuentra asociación entre el polimorfismo Sp1 en el intron 1, con las lesiones del cruzado anterior.

Sin embargo no todo es tan sencillo. Lo más probable es que estos primeros estudios sean la punta del iceberg de algo mucho más complejo, donde posiblemente el riesgo aumentado de padecer un determinado tipo de lesión se deba a una serie de asociaciones o interacciones entre varios genes con determinados polimorfismos que actuando de forma conjunta y en momentos determinados, asociados a su vez con los factores de tipo ambientales, y que al final hagan aumentar.

Los test de screening genético

Son pocos los artículos publicados en el ámbito de la ética y la medicina del deporte. Tan solo referente a temas relacionados con el dopaje han suscitado muchas opiniones y reglamentaciones aunque el tema sigue generando muchas controversias.



Recientemente McNamee 2009, ha realizado una revisión en Sports Medicine sobre la ética de la medicina del deporte al tratar sobre los tests "preventivos" genéticos.

El artículo abre muchos temas para pensar y decidir en un futuro. De entrada haciendo referencia a la convención de Bioética del Council of Europe respecto a los test genéticos:

"Las pruebas que son predictivas de enfermedades genéticas o bien que sirven para identificar al sujeto como un portador de un gen responsable de una enfermedad, o para detectar una predisposición genética o susceptibilidad a una enfermedad sólo podrán ser realizados por temas de salud o para fines de investigación científica vinculadas a fines de salud, y con sujeción a las consejas genéticas".

Con esta normativa y ante la falta de una evidencia científica sobre como los genes son responsables de determinadas enfermedades, determinados rendimientos deportivos y el riesgo de sufrir determinadas lesiones, hoy no estaría justificado, de forma sistemática, realizar ningún tipo de test de screening genético en relación al rendimiento deportivo. Si que están justificados los estudios genéticos en sujetos que presentan factores de riesgo de padecer enfermedades potencialmente graves, a los que la detección de un determinado polimorfismo puede condicionar un consejo médico deportivo en un determinado sentido.

La detección de determinados alelos que se relacionan con una cualidades físicas está justificada cuando se realiza amparada en un proyecto de investigación, bajo los auspicios de un Comité de Ética y

con el consentimiento explícito de los sujetos participantes.

MacNamee cuestiona la bondad ética del consentimiento informado obtenido para realización de una prueba genética en deportistas profesionales a solicitud de los grandes clubs que a su vez son propietarios de los jugadores, y entre los que se establece un derecho desigual.

La información contenida en el código genético pertenece al propio individuo y sólo se debe poder disponer de ella con su consentimiento, obtenido de forma libre. Por otro lado el potencial de rendimiento de determinadas cualidades físicas es una información muy preciada y valiosa para las empresas contratantes de deportistas profesionales, los grandes clubes. Sobretodo teniendo en cuenta que las inversiones son millonarias y de alto riesgo, y el trabajo de los deportistas se valora mediante el éxito deportivo, que muchas veces está ligado a sus cualidades físicas.

Este debate ético suscita menos controversia, incluso en el ámbito del deporte profesional cuando se propone estudiar los factores de riesgo de padecer muerte súbita. En este caso tanto los deportistas como los clubes podrían estar de acuerdo para realizar estos estudios. Son los expertos, médicos y genetistas, los que deben asesorar a los atletas la realización de estos test y tal vez restringirlos a deportistas con más factores de riesgo, dado que los resultados genéticos positivos aislados, sin otros factores de riesgo provocarán una toma de decisiones siempre difícil en cualquier sentido, aun con el consejo genético adecuado.

Al deportista que se le recomienda la retirada de la práctica deportiva profesional, ¿hasta qué punto se le puede garantizar que la vida activa cotidiana no le va a provocar muerte súbita, o que porcentaje de riesgo de muerte súbita justifica aconsejar la retirada del deporte profesional y abortar así una potencial carrera de éxitos?, ¿debe ser distinto el consejo en función del nivel deportivo?, ¿dónde está el umbral? ¿si existe un umbral, podemos traspasarlo ligeramente en determinados casos?

Al deportista que posea un determinado factor de riesgo genético, pero sin la suficiente penetración ni factores asociados para aconsejarle la práctica deportiva, ¿le será útil esta información o será un lastre emocional que le condicionará su participación en deporte de alta intensidad?

En cualquier caso es obligado obtener del jugador el consentimiento para realizar este tipo de pruebas, que no deben contemplarse como obligatorias, y además tener preparado en el caso de salir positivo toda el dispositivo que proporcione el mejor consejo genético por expertos

La confidencialidad de los datos, en los deportes profesionales, es un tema más complejo. Son, si cabe, más conflictivos que los que se generan respecto del manejo de la información médica por parte de los médicos de equipo. La información obtenida durante la exploración pre fichaje puede condicionar una contratación, pero se asume por ambas partes, club y jugador, siempre que esta información no se difunda fuera del círculo previamente pactado.

Más complejo es el manejo de la información médica que

posee el médico del equipo, obtenida durante el trabajo en común durante la temporada, es información más íntima y valiosa y la situación ideal sugiere que el médico recomiende al paciente que sea él mismo quien informe a la empresa sobre sus patologías, de esta manera no traicionaría la confidencialidad propia de la relación médico paciente, ni alteraría su fidelidad a la empresa que lo contrata para cuidar la salud de los jugadores y para participar en la mejora del rendimiento del equipo. Es muy difícil conseguir llegar a esta bonita solución.

El tema se complica cuando se piensa en desvelar resultados del análisis de código genético de un deportista a los responsables técnicos, deportivos o propietarios del club en que juega. Ello no sería planteable dentro del derecho laboral de una empresa convencional, pero los grandes clubes deportivos no son empresas al uso, invierten cantidades millonarias en contratar a sus trabajadores y el rendimiento de estos puede estar muy condicionado a la información que reside en su código genético. Si estos test llegan a realizarse de forma rutinaria deberían ampararse al derecho deportivo y laboral y reglamentarse contractualmente entre el club y el jugador, habilitando al médico al manejo de esta preciosa información. ...

En medicina del deporte se debe ampliar el conocimiento a través de la revisión y de la investigación, para poder tomar las mejores decisiones y en caso de asumir riesgos, hacerlo con conocimiento de causa. Para introducir medidas preventiva y terapéuticas adecuadas es muy interesante



conocer los factores de riesgo, lo que en definitiva justifica los estudios que se hacen en contexto de un proceso de investigación.

Conclusiones

En esta última década se ha dado un gran paso en el conocimiento de los marcadores genéticos que influyen de forma decisiva en el conocimiento de la relación entre lo innato y lo adquirido y su posible papel en la predisposición para obtener grandes resultados deportivos. Hoy es adecuado decir que **"el campeón nace y se hace"**.

En el futuro se dispondrá de un mayor número de tests genéticos y de conocimiento sobre como actúan e interactúan los genes entre si, como determinantes del rendimiento deportivo de un campeón olímpico.

Tiene especial importancia estar atentos a los últimos conocimientos sobre determinaciones genéticas de factores de riesgo de muerte súbita para poder hacer una buena medicina preventiva.

Respecto al tema si es ético o no hacer estos tests en pobla-

ciones deportivas, hoy quedaría sujeto solo a deportistas profesionales siempre que exista un consentimiento expreso del jugador y muy bien reglamentado el consejo genético y sus consecuencias.

Por último, los test de screening genéticos para determinar el futuro rendimiento físico y la posibilidad de lesionarse de los deportistas, hoy pueden hacerse pero siempre en el campo de la investigación. En estos momentos no tiene sentido descartar a nadie para la práctica deportiva, tanto la recreativa como la de alta competición. Ocasionalmente grandes campeones han presentado polimorfismos sin el alelo óptimo para su práctica deportiva, y a pesar de ello han conseguido triunfos notables. La importancia del ambiente, entrenamiento, no quedará nunca del todo minimizada por la carga genética.

Nota autores: este artículo se puede ampliar y complementar en el capítulo de Genética y Deporte en Bases Científicas para la salud y un óptimo rendimiento deportivo en el Baloncesto. Drobnic, F, Puigdemillibol J y Bove T- Barcelona: Ed. Ergon 2009. □

CONVENIO AEEB-UNIVERSIDAD EUROPEA DE MADRID

Estimado socio:

Recientemente hemos llegado a un acuerdo de colaboración con la Universidad Europea de Madrid por el que la Universidad ofrece a todos nuestros miembros y familiares de primer grado, pruebas de acceso gratuitas y un 10% de descuento en sus programas de Grado y Postgrado. Te avanzamos su Oferta Académica.

La Universidad Europea de Madrid ha diseñado un Programa específico, pendiente de vuestras necesidades como entrenadores, que permite conjugar tu actividad profesional con la asistencia a clase en horario flexible de tarde o de mañana. Además, si trabajas lejos de Madrid, puedes dirigirte a nosotros para observar tu caso concreto, en cuanto a la actividad semi-presencial de varias asignaturas, y Cursos de Postgrado de fin de semana.

ESTUDIOS UNIVERSITARIOS DE GRADO

I) GRADO EN CC. DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

El Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Europea de Madrid es único en España. El estar en una de las Facultades líderes de la investigación deportiva te aporta que, además de las salidas tradicionales (profesor de EF y entrenador) podrás ser especialista en Entrenamiento Deportivo - Real Madrid, en Gestión deportiva o en aplicación del ejercicio deportivo al ámbito de la Salud. Dicha Universidad, ha sido la primera en Madrid en obtener la adaptación al Espacio Europeo de Educación Superior de sus estudios en CC. del Deporte (Grado, Sistema Bolonia).

- Horarios de mañana o tarde
- Grupos reducidos

II) ACCESO 2º CICLO LICENCIATURA CIENCIAS DEL DEPORTE, PARA MAESTROS DE EDUCACIÓN FÍSICA

Te permite estudiar en dos cursos académicos los años de la Licenciatura que te restarían y los Complementos que no puedas convalidar, abriéndote más puertas para el trabajo:

- **CONVALIDACIÓN EXPRESS:** Como observáis en archivo adjunto, las asignaturas a cursar como "Complementos de Formación" pueden ser convalidadas según tu currículum (nos comprometemos a efectuar un estudio de convalidación en 48 horas), siendo habitualmente unas 3 (22 créditos) las que habrá que cursar
- **HORARIO PARA TRABAJADORES:** Horario de Tarde (18'30-22'30 horas), adaptado a tu trabajo. También horario de mañana.
- **2º CICLO EN DOS AÑOS:** Dos años más de carrera, incluidos los créditos que te resten por convalidar de los Complementos de Formación.

III) MAGISTERIO EDUCACIÓN FÍSICA, PARA LICENCIADOS EN CIENCIAS DEL DEPORTE (Sábado mañana)

Este Programa logra aunar tu trabajo con el estudio universitario, con clase los sábados por la mañana de modo intensivo. Los Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, podrán cursar la Diplomatura en Magisterio (Especialidad: Educación Física) en tan solo 1 año académico, permitiéndoles trabajar tanto en primaria como en secundaria mediante cualquier oposición. Para ello nos pueden enviar su solicitud de convalidación al correo electrónico: itziar.pagola@uem.es. En 48 horas les detallaremos el número de asignaturas a cursar y su horario definitivo.

ESCUELA DE ESTUDIOS UNIVERSITARIOS REAL MADRID-UEM (POSTGRADO)

Paralelamente, si ya dispones de titulación universitaria o TAFAD, te ofertamos la más amplia gama de Master, Postgrados y Cursos de Experto a través de la Escuela de Estudios Universitarios Real Madrid y la Facultad de Actividad Física y Deporte, especializados en la gestión integral del deporte, el ocio y la salud.

- **Máster Universitario en Actividad Física y Salud**
- **MBA en Gestión de Entidades Deportivas (Alfredo Di Stefano)**
- **Máster Universitario en Entrenamiento y Nutrición Deportiva**
- **Curso de Experto en Método Pilates**
- **Máster in Sport Management**
- **Máster Universitario para el Profesorado de Educación Física de Secundaria, Bachillerato y Formación (sustituye CAP)**



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
ACB.COM



XAVI PASCUAL:

"No puedes titubear"

Xavi Pascual se proclamó campeón de la ACB con el Regal Barcelona en su primera temporada completa como primer entrenador. Conoce bien la casa azulgrana, ya que primero estuvo entrenado en la cantera y luego como ayudante en el primer equipo, al que le tomó el pulso en los últimos

meses de la temporada 07/08 y al que llevó primero a la Final a Cuatro de la Euroliga y luego a ganar la ACB en la 08/09. Tras esta excepcional campaña sus compañeros de la AEEB le han elegido como Mejor Entrenador del Año y suyo es el trofeo Antonio Díaz Miguel, que le acredita como tal.



—¿Cómo vivió la consecución del título de la ACB tras tener el factor cancha en contra en la final contra el Baskonia?

—Fue un motivo de gran satisfacción. Fue la culminación de una temporada muy intensa, en la que el equipo fue creciendo de forma progresiva. Durante todo el año jugamos a un nivel bastante alto y, a partir de un determinado momento, fuimos creciendo hasta alcanzar el nivel óptimo que propició que ganáramos la ACB. El título fue el premio al trabajo del grupo durante toda la temporada. Para club grande como el Barcelona, que llevaba un tiempo sin conseguir un título, también fue un logro importante.

—En los inicios de temporada el equipo sembró ciertas dudas. ¿Qué pensaste en aquellos momentos?

—Hay que recordar que el equipo era prácticamente nuevo,

"DUDAR DE UN ENTRENADOR JOVEN SIEMPRE ES GRATUITO"

así que los que pensarán que en un mes el equipo estaría ahorrado estaban totalmente equivocados. Todo requiere su tiempo, aunque creo que desde casi el principio jugamos un buen baloncesto, pero a veces no es bastante para el exterior, ya que un equipo como el Barcelona siempre genera unas expectativas, siempre con la obligación de ganar, y no siempre se pueden cumplir desde el inicio, lo que propició que se generaran dudas, pero eso forma parte de esta casa.

—Que el entrenador sea joven (Xavi Pascual ha sido el entrenador más joven en conquistar la Liga ACB) supongo que aumentaría esas dudas.

—Por supuesto. Dudar de un entrenador joven siempre es gratuito.

—Que estuvieras la temporada anterior un tiempo con los jugadores del primer equipo como entrenador jefe, ¿sirvió para que los jugadores confiaran más en ti, que se dieran cuenta de que podías asumir perfectamente el timón del equipo tras ser ayudante?

—No lo sé, pero lo que sí es cierto es que ellos lo aceptaron desde el primer momento con absoluta naturalidad. Algunos de la plantilla ya me conocían y creían en la manera que teníamos de hacer las cosas; porque con aquel método de trabajo conseguimos la clasificación para la Euroliga, algo que no estaba fácil en aquellos momentos.

"SE DIGA CON LA BOCA GRANDE O CON LA BOCA PEQUEÑA, LOS OBJETIVOS DEL BARCELONA SIEMPRE HAN DE SER INTENTAR CONQUISTAR TODOS LOS TÍTULOS EN JUEGO"



**"RICKY RUBIO ES UN JUGADOR ESPECIAL,
NO LE VAMOS A DESCUBRIR AHORA;
CUANDO ÉL ESTÁ EN EL CAMPO PASAN
MUCHAS MÁS COSAS EN TODOS LOS SENTIDOS:
MÁS ACCIONES BRILLANTES,
MÁS RECUPERACIONES DE BALÓN, MÁS RITMO..."**

—Dicen que lo difícil no es llegar, sino mantenerse. Y lo que toca mantener, de inicio, es el título ACB. Y además de eso, conquistar los demás, o al menos luchar por ellos, Euroliga y Copa del Rey.

—Lo difícil es todo. El camino que emprendemos ahora es para ganar todas las competiciones en las que participemos. Se diga con la boca grande o con la boca pequeña, los objetivos del Barcelona siempre han de ser intentar conquistar todos los títulos en juego. Nosotros afrontamos esos retos con varias incorporaciones, así que en vez de ser continuistas en el modo de jugar, vamos a buscar nuevos caminos. Tenemos que volver a empezar con cinco incorporaciones que han de adaptarse y además tienen que ser importantes

para el equipo. Necesitaremos un tiempo para ir creciendo; no debemos de tener prisa porque sabemos cuál es el momento importante en cada competición, así que iremos al ritmo conveniente.

—¿Será fácil la adaptación?

—No será fácil porque tiene un doble componente. De una parte tienen que ser conscientes del club al que llegan; aquí cada tiro tiene importancia; no digo que en otros sitios no tengan esa presión, pero aquí la tienen y mucha. Por otra parte deben adaptarse al tipo de juego que queremos hacer. De ellos espero lo de cada uno de mis jugadores: que estén al 100% con su corazón, de físico y de concentración con el equipo. Esa es la base de todo y a partir de ahí tienen que aportar su talento al equipo y no al revés.

—¿Qué aportará cada uno de ellos al colectivo?

—Pete Mickeal ha demostrado sobradamente que tiene una facilidad especial para jugar en la posición de tres, tanto por su capacidad atlética y de fuerza para defender y su calidad en ataque; ha de ser importante para el equipo y más tras la baja de Lubos Barton, que nos va a durar bastante. Boniface Ndong tiene una gran facilidad para correr todo el campo, algo que para nosotros es muy importante, y también su enorme capacidad de intimidación. Terence Morris tiene que abrir el campo con su tiro; tiene un margen de mejora importante en el pase. Erazem Lorbek nos va a dar la versatilidad de poder jugar cerca y lejos del aro, con posibilidades de abrir el campo al lanzar desde fuera y también postear.

—Queda el último fichaje, el más deseado, Ricky Rubio.

—Ricky Rubio es un jugador especial, no le vamos a descubrir ahora; cuando él está en el campo pasan muchas más cosas en todos los sentidos: más acciones brillantes, más recuperaciones de balón, más ritmo... Tácticamente tiene un margen de mejora importante, pero tiene una gran capacidad para entender el juego y para adaptarse; es un jugador extraordinario en todos los sentidos y nos va a ayudar mucho.

—Los entrenadores que, como tú, entrenáis en los equipos "obligados" a ganar lo todo, ¿estáis hechos de una pasta especial? ¿Cómo convives tú con la presión que genera, además del trabajo del día a día, tener que ganar cada competición en la que participas?

—Es una pregunta que otros colegas, por sus años de experiencia en equipos de parecido nivel al del Barcelona te pueden contestar mejor que yo, pero lo que yo pienso es que a ti como entrenador te pueden adornar muchas virtudes y saber mucho, pero si no tienes esa cualidad, que es la de tener seguridad en ti mismo y estar convencido de las decisiones que tomes, ha de ser muy difícil entrenar en estos equipos. Una vez tomado el camino no puedes titubear en nada. Pero, por otro lado, en un club como éste no puedes estar pendiente de lo que opinen los demás, pero tampoco de espaldas a la realidad. Aunar todas estas

**"PIENSO QUE A TI COMO ENTRENADOR
TE PUEDEN ADORNAR MUCHAS VIRTUDES Y
SABER MUCHO, PERO SI NO TIENES ESA CUALIDAD,
QUE ES LA DE TENER SEGURIDAD EN TI MISMO
Y ESTAR CONVENCIDO DE LAS DECISIONES
QUE TOMES, HA DE SER MUY DIFÍCIL
ENTRENAR EN ESTOS EQUIPOS"**



Mis ejercicios favoritos

Al igual que en entrevistas anteriores nos gustaría que nos explicaras cuáles son algunos de los ejercicios que por su desarrollo o contenido valoras especialmente dentro de tus sesiones de entrenamiento.

—He de decir que me gusta mucho trabajar ejercicios de tres contra tres (3c3) en todo el campo desde situaciones de contraataque y balance defensivo. Formamos dos equipos de 6 jugadores. El trío que termina de atacar debe a continuación bajar a defender mientras que el equipo que ha defendido pasa el balón a los compañeros que están en la línea de fondo, quienes buscan anotar en el aro contrario en contraataque. Normalmente jugamos a 11 puntos.

Una vez que el balance defensivo es correcto y no encontramos ventajas claras para anotar en superioridad, le damos al ejercicio una mayor

contenido táctico con la introducción de las normas que más nos interesen en ese momento, como meter un balón interior, jugar un pick and roll llegando, obligar a una inversión del balón, etc. De esta manera le damos una gran riqueza a este ejercicio tan sencillo. En este sentido, dedico muchos minutos de mis entrenamientos a realizar este tipo de trabajo táctico en situaciones de 4c4c4.

También me gustaría destacar un ejercicio de tiro en el que los jugadores disfrutan mucho y que consiste en ir progresando en la sucesión de posiciones de tiro hasta completarlas todas y volver. Se avanza cuando se anota y se retrocede con el fallo. Si retrocedes hasta la primera corres una línea. El que completa las 10 posiciones, gana. □

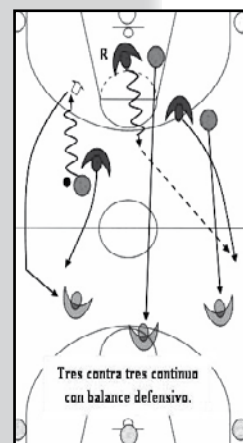


DIAGRAMA 1

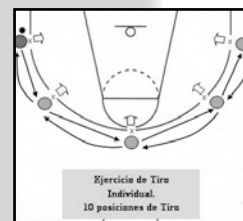


DIAGRAMA 2

cosas con equilibrio es muy importante, y ese equilibrio te lo da la estructura del equipo; una estructura donde no hay dudas, donde el director técnico está siem-

pre a tu lado, te ayuda, te apoya. En este caso, que Joan Creus y yo vayamos en la misma dirección es clave para tener equilibrio.

—Tú has sido ayudante durante un tiempo, así que esa figura será para ti de capital importancia. ¿Qué buscas a la hora de elegir un ayudante?

—Es muy importante mirar las cosas desde un aspecto global, así que todo el staff tiene una gran trascendencia en la manera de trabajar; los perfiles psicológicos son muy importantes para integrarse en un grupo de trabajo, así que hay que cuidar mucho ese punto para que la dinámica de trabajo sea perfecta. Eso al margen de las capacidades de cada uno en su área: médica, física, fisioterapéutica... Y sobre los ayudantes, lo ideal es encontrar para cada uno de ellos la labor que mejor desempeñe y en la que más cosas pueda ofrecer con su trabajo.

—Individualmente, tus compañeros de la AEEB te eligieron como Mejor Entrenador del Año. La guin-



"LA AEEB ES RESPONSABILIDAD DE TODOS Y SU DIRECTIVA TRABAJA PARA EL BIEN DE NUESTRO DEPORTE"

da para una excelente temporada.

—Es un orgullo y un honor ese reconocimiento. Pero aunque sea un galardón a título individual, el mérito es de toda la estructura del equipo.

—La AEEB agrupa a tu colectivo. ¿Hacia adónde deben ir los entrenadores españoles?

—Es muy importante que estemos asociados porque es la mejor forma para poder defender nuestros derechos y también para recordar nuestras obligaciones. La AEEB es responsabilidad de todos y su directiva trabaja para el bien de nuestro deporte, realizando cada vez más actividades y procurando que el baloncesto tenga cada vez más repercusión. □



2009

POSIBLEMENTE

EL MEJOR AÑO

DE LA HISTORIA