

ÁNGEL PALMI, dinamizador del baloncesto

**Sistema
de ataque
organizado**

**Bloqueo
directo**

**Potenciando
el talento**

**Pase en
el juego interior**

Edita
A.E.E.B.

Presidente
Juan M^o Gavaldá Robert

Director
Francisco S. Romero

Coordinación técnica
Franco Pinotti

Secretaria
Almudena Villar

Archivos técnicos
Francisco J. Aguilar

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

Han colaborado en este número
Neven Spahija, Jaume Ponsarnau, Luis Casimiro, Sergio Scariolo, Sergi Muñoz, Álvaro Gómez-Rubiera, Anna Cardús, Pablo Laso, Hermilo A.P. Nunes, Xavier Iglesias, Víctor Lainez, Daniel Moreno, 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) 2010 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^o Gavaldá
Presidente AEEB

Listos para empezar

Una temporada más a punto de empezar. Parece lo mismo que el año pasado por estas fechas, pero no. No es lo mismo. Hay cambios. Como todos los años.

Tenemos jugadores nuevos. Horarios nuevos. Quizá club o equipo nuevo. Distinto lugar. Otros colores. Todo ha cambiado. ¿Todo?. No, todo no.

La ilusión es lo último que se pierde (o algo así). Con la ilusión iniciaremos de nuevo la andadura. Desarrollaremos procesos de formación. De educación. De diversión. Nuestros jóvenes jugadores (o no tanto) esperan esto de nosotros. Ningún entrenador puede empezar la temporada con las baterías bajas. Todos a punto.

Nosotros también comenzamos la temporada. Viene cargadita de objetivos y repleta de ilusión. Varias cosas han cambiado pero estamos listos para empezar.

Referente a la revista estamos al final de un proceso de adaptación y nuevas aportaciones. Llegamos a otros países y vamos introduciendo temas en inglés. Queremos artículos de baloncesto de formación (llamado de base). Buscamos la manera de que estéis informados de experiencias de compañeros que están entrenando en otros países, abriendo vías de desarrollo profesional y dando a conocer el gran nivel de nuestros técnicos. Y varias cosas más.

Por seguir avanzando, os diré que se ha abierto de forma oficial el recorrido para el gran acontecimiento baloncestístico de nuestro país: la organización del Mundial 2014. En eso estamos implicados todos. Directa o indirectamente, pero todos. Unos desde la gestión. Otros desde el trabajo deportivo. Desde el marketing. Desde la economía. Desde varios frentes. Tendremos que trabajar como un verdadero equipo, dando el máximo de cada uno en la faceta que deba hacerlo. En eso estamos. Todos juntos. □

Ready to begin

Once again, a new season is about to begin. It seems exactly like last year, around this time of year. But, no; it is not the same. There are changes. Just like every year.

There are new players; there are new schedules. Perhaps, there is even a new club or team. Different places, different team jerseys. Everything has changed. Everything? Well, no, not everything.

The saying goes that 'hope is the last thing you lose' (or something along those lines). It is with hope that we, once again, embark upon our journey. We will be providing training, education and fun. Our young (or not so young) players are expecting this from us. No coach can start the season with depleted batteries. Everyone must be ready, willing and able.

We are also beginning the season. It is a season full of goals and hope. Several things have changed but we are ready to begin.

Regarding our magazine, we are reaching the end of a stage of adaptations and new contributions. We are reaching other countries and we are beginning to publish articles in English. We want articles on youth basketball. We are looking into ways of getting information to you on what other colleagues in other countries are doing, opening up professional development opportunities and generating awareness about the high level of our coaches. And many other things, too.

Additionally, I would like to tell you that the road to the greatest basketball event in Spain's history –the organization of the FIBA 2014 World Championship– is now officially open. We are all involved in this event; all of us, directly or indirectly. Some of us will be involved with management; some, with coaching; others, with marketing or financial matters. We will have to work together like a true team, to the best of our abilities, in the tasks we must fulfill. This is what we are going to do. All of us, together. □

sumario

- 4 Sistema de ataque organizado**
Offensive Set
por Neven Spahija
- 8 Bloqueo directo llegando**
por Jaume Ponsarnau
- 11 Potenciando el talento:**
trabajo de ataque
por Luis Casimiro
- 14 El pase en el juego interior**
por Sergio Scariolo
- 17 Propuesta de clasificación**
del tiro en baloncesto de alto rendimiento
por Sergi Muñoz
- 22 El entrenamiento del jugador**
durante la fase de post-temporada
por Alvaro Gómez-Rubiera
- 25 Actividades AEEB**
- 35 La comunicación no verbal**
del árbitro
por Anna Cardús
- 36 Momentos de una temporada:**
Final Four's
por Pablo Laso
- 38 Análisis del bloqueo directo (I)**
por Hermilo A.P. Nunes, Xavier Iglesias
- 42 Espondilolisis lumbar**
en jugadores jóvenes
por Víctor Lainez, Daniel Moreno
- 45 Ángel Palmi,**
dinamizador del baloncesto
por Paco Torres



Neven Spahija

Entrenador Fenerbahce (Turquía). Después de una discreta carrera como jugador, empezó su trayectoria en los banquillos a finales de los años 90 como ayudante en el Olimpija Lubliana. En los años siguientes estuvo dirigiendo al Cibona (Croacia), Novo Mesto (Eslovenia), Saratov (Rusia), Roseto (Italia), Lietuvos (Lituania), Maccabi (Israel) para, finalmente dirigir una temporada al Tau y casi dos al Power Eletronics Valencia. En este periodo ha ganado prácticamente en todos los sitios. Campeón de Liga y Copa en Croacia, campeón de la liga báltica y de la liga lituana, campeón de la liga israelí y finalmente campeón de la Supercopa y de la liga ACB y sub campeón de Copa, para concluir conquistando la EuroCup en Valencia. En distintas épocas ha dirigido la Selección de Croacia y desde esta temporada está al frente del Fenerbahce, equipo puntero de la liga turca y de la euroliga...

Fotos: ACB.COM

Sistema de ataque organizado

Vamos a desarrollar un sistema de ataque organizado que he empleado en mis equipos las últimas temporadas. Es un movimiento en medio campo que tiene como objetivo buscar una ventaja interior.

Partimos de una estructura inicial de "1-4" como se refleja en el *diagrama 1*. El base pasa al alero y corta hasta el fondo. En caso de que la defensa presione a nuestro (4), en el corte el base "toca" al defensor interior para facilitar la recepción. (3) pasa a (4) mientras (2) se mueve hacia la línea de fondo.

En el *diagrama 2* podemos ver cómo continúa el movimiento de nuestro base bloqueando en diagonal a nuestra referencia interior (5). (2) se aproxima a la pintura. Siempre existe la posibilidad de juego high-low –juego entre pivots– como queda reflejado en el *diagrama 3*.



Offensive Set

We are going to develop an offensive set I have used with my team the last few seasons. It is a half court set aiming to gain an advantage inside.

We start from a "1-4" set as can be seen in diagram 1. The pointguard (1) passes to the wing and cuts to the baseline off (4). If the defence tries to deny the pass to (4), (1) hits (4) defender on the cut to make that pass easier. (3) passes to (4) while (2) drops to the baseline on the opposite side.

In diagram 2, we see how our pointguard (1) continues with a diagonal screen on our main inside player (5). (2) steps towards the key. Always explore the hi-lo option, as can be seen in diagram 3.

A variation of this is reversing the ball back to (3) while (5) seals his man, diagram 4.

In diagram 5, (4) reverses the ball to (1) and (2) sets a block to block screen on (5). After the screen, we want (2) to open up to the corner to create space so (5) can play 1v1 in the low post.

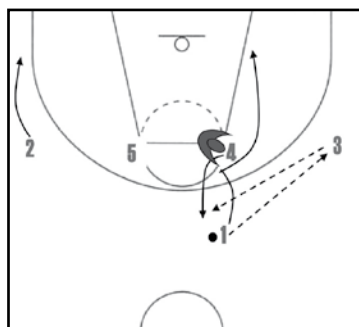


DIAGRAMA 1

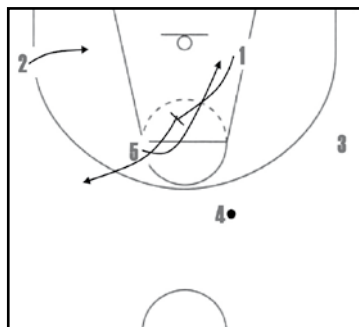


DIAGRAMA 2

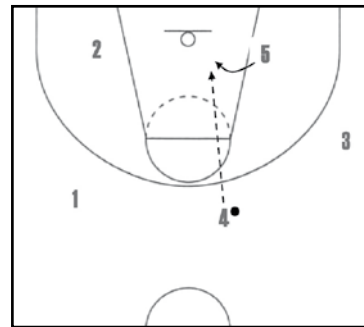


DIAGRAMA 3

Una variante de esta situación consiste en pase de vuelta a (3) para que (5) reciba dentro tras sellar a su defensor, *diagrama 4*.

En el *diagrama 5*, (4) invierte para (1) y es éste el momento para que (2) realice un bloqueo por la línea de fondo a nuestro jugador interior (5). Tras el bloqueo, inicialmente queremos se abra a la esquina y genere así todo el espacio para el 1c1 en el poste bajo.

Es habitual que la defensa procure romper el timing del bloqueo negando la entrada del bloqueador, por ello, como vemos en el *diagrama 6*, insisto a mis aleros en que lean la defensa para realizar un flash al balón y así recibir bajo el aro. Si (2) no recibe directamente, postea y (4) bloquea en el lado débil a (3) como se aprecia en el *diagrama 7*.



Si el defensor de (2) realiza un “bump” de ayuda al defensor de nuestro (5), (2) no se abrirá a la esquina, sino que subirá al centro aprovechando el bloqueo que le pondrá (4), *diagrama 8*.



Usually, the defence tries to disrupt this baseline screen by trying to push (2) off his line. As we see in *diagram 6*, I always ask my guards to read the defence so they can flash back to the ball and get the ball under the hoop. If (2) cannot get the ball, he will post up, while (4) screens away for (3), *diagram 7*.

If (2) defender bumps our (5), our (2) does not open up to the corner but comes to the top using a screen by (4), *diagram 8*.

Making the most of the speed of some of our big players, there are games in which, instead of trying to gain an advantage inside, we ask our big man (5) to sprint after the baseline screen to set a pick&roll on our pointguard (1), *diagram 9*. I always emphasise the importance of the spacing that has to be created on the weak side.

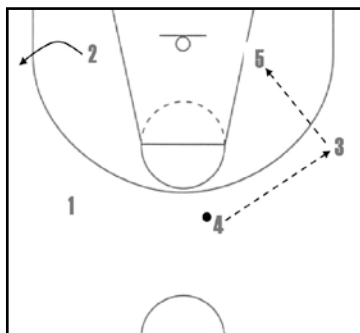


DIAGRAMA 4

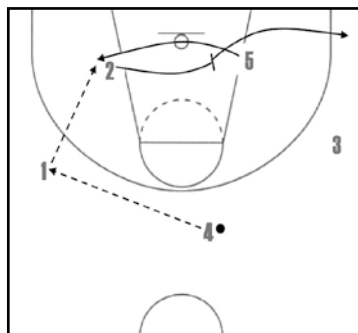


DIAGRAMA 5

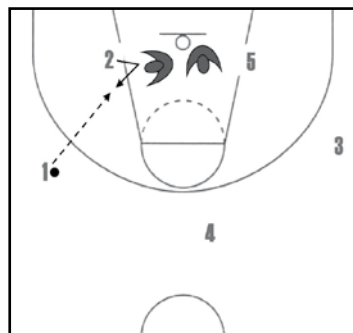


DIAGRAMA 6

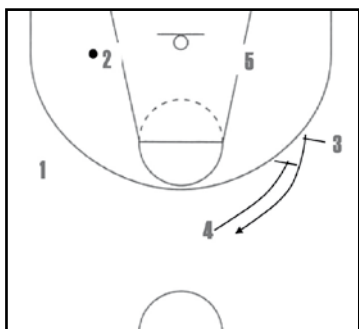


DIAGRAMA 7

Aprovechando la velocidad de los pívots, hay partidos en que planteo que en lugar de buscar la ventaja en el poste bajo, (5) corra (sprint), tras recibir el bloqueo, a realizar un pick and roll con nuestro base, *diagrama 9*. Insisto en la importancia fundamental del "spacing" que se ha de generar en el lado débil.

Algunos equipos anticipan el bloqueo por la línea de fondo, tanto con (2) como con (5), y es en ese momento cuando intercambiamos, con cortes de (4) y de (5), la posición de nuestros pívots, siendo (4) quien juega al poste bajo y (5) quien ocupa el poste alto, *diagrama 10*.

Se puede apreciar cómo nuestro juego parte de una norma básica que es trasladar, invertir el balón. Dentro de ese objetivo es fundamental el trabajo del jugador (4), quien no sólo debe abrir el campo, sino que debe en este sistema interpretar las decisiones defensivas para jugar las diferentes opciones ofensivas previstas. □



Some team will anticipate the baseline screen, both with (2) and (5), and it is at this point that we exchange our big man, with (4) and (5) cross cutting. (4) occupies the low post and (5) takes the high post, diagram 10.

*It can be seen how our game uses a basic principle, ball reversal. It is fundamental that (4) is aware of all the defensive choices so he can open up space, but also punish those choices with the various pre-planned offensive options(***). □*

***Translated by Sergio Lara-Bercial
Head Coach Great Britain Under 20
Women's

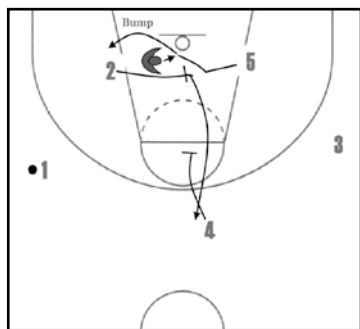


DIAGRAMA 8

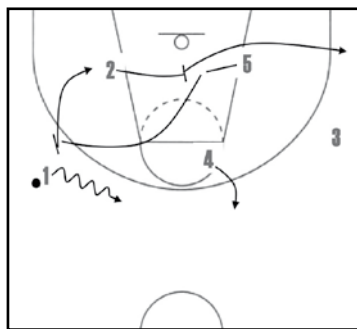


DIAGRAMA 9

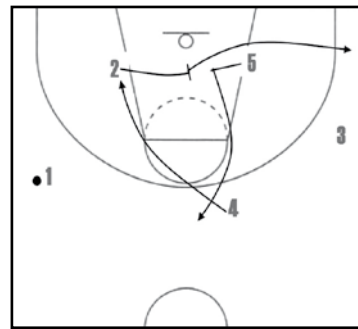


DIAGRAMA 10



el Espectáculo
está en
tus Manos

PATROCINADORES OFICIALES





Jaume Ponsarnau

Entrenador Assignia Manresa. Su formación se inició en los equipos inferiores del CN Tàrraga y a continuación dirigió el equipo femenino senior hasta la Liga Femenina 2. En la temporada 03/04 se convierte en entrenador ayudante del Ricoh Manresa antes con Ricard Casas y después con Oscar Quintana, de quien ocupa el puesto a mediados la temporada 06/07 con el equipo en LEB. Consigue proclamarse campeón de la LEB y vuelve a la ACB, manteniéndose al frente del equipo hasta la actualidad.

Fotos: ACB.COM

Bloqueo directo llegando

El bloqueo directo es probablemente, en estos momentos, el concepto de generación más utilizado en baloncesto. Como consecuencia, a nivel de construcción defensiva es también de lo que más se trabaja.

El hecho de jugarlo con ritmo llegando, conlleva una dificultad de ejecución, no solo de los jugadores protagonistas sino también de los otros tres jugadores que participan en el ataque; es mucho más difícil jugarlo en los espacios adecuados con los timings de desmarque adecuados.

Pero lo que también es cierto, es que la defensa del bloqueo directo con ritmo de llegando, tiene grandes dificultades defensivas. El hecho de tener que responder al esfuerzo de balance defensivo, con un siguiente esfuerzo que es el de la defensa del bloqueo directo, lo hace mucho más difícil. Tanto si tu defensa es agresiva (flash de

pívot) o si es táctica (negar el bloqueo directo).

* Disposición

► **Lateral.** Dentro de lateral, distinguimos si con:

■ Esquina OCUPADA, *diagrama 1.*

■ Esquina VACÍA, *diagrama 2.*

► **Central.** Dentro de central, distinguimos si con:

■ Otro pívot ABIERTO, *diagrama 3.*

■ Otro pívot CERRADO.

Según el dinamismo que juega el pívot que no juega el bloqueo directo, distinguimos entre:

● Dinamismo vertical, *diagramas 4 y 5.*

● Dinamismo horizontal, *diagramas 6.*

► **Corner.** Este es utilizado, solo por algunos equipos que lo introducen como opción dentro de algún sistema de transición, *diagrama 7 y 8.*

► **Seriado.** También poco utilizado. Casi siempre haciendo el

primer bloqueo el pívot más (4) de los dos, *diagrama 9.*

► Y alguna más...

► Ritmo

Nosotros distinguimos dos marchas, una la CUARTA, y la otra la TERCERA (como las de un coche):

► **RITMO ALTO** (cuarta): Este se juega claramente como 'consecuencia de intentar contraataque', y si la defensa consigue defenderlo, sin parar el ritmo de ataque, se enlaza el juego con un bloqueo directo llegando. Una característica que distingue el bloqueo directo jugado en este ritmo respecto al más lento, es que nunca se puede jugar con este ritmo si se han hecho más de dos botes en el mismo sitio. Casi siempre este bloqueo directo, solo se efectúa con este ritmo en disposición lateral.

► **RITMO MEDIO** (tercera): Cuando el driblador cruza medio campo, ya ha decidido que no hay contraataque, y ajus-

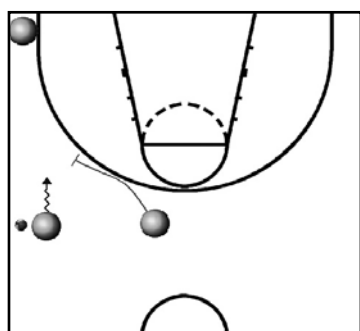


DIAGRAMA 1

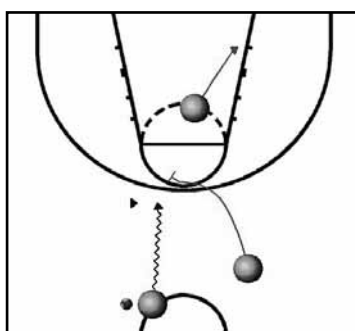


DIAGRAMA 3

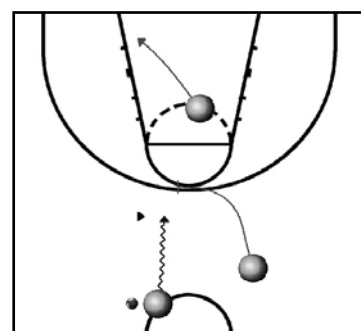


DIAGRAMA 5

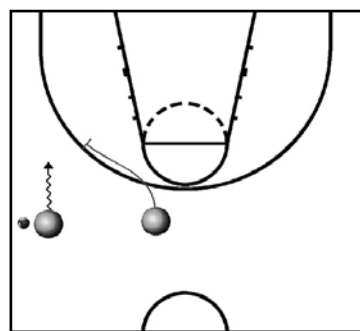


DIAGRAMA 2

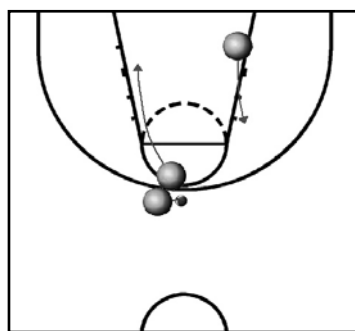


DIAGRAMA 4

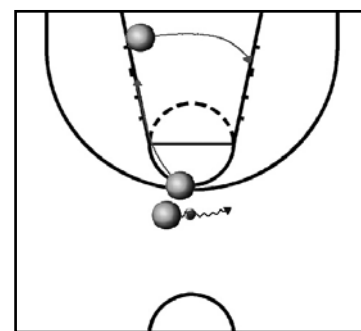


DIAGRAMA 6

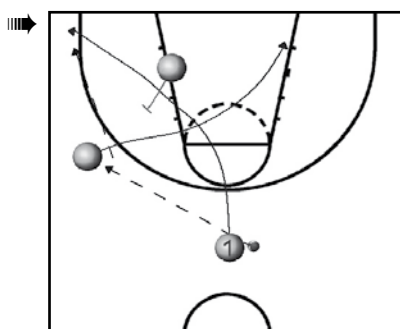


DIAGRAMA 7

ta su velocidad de bote en función de la defensa o para ajustar el timing con el pívot que le va a efectuar el bloqueo directo.

Como hemos visto, hay muchas variantes posibles. Ahora os vamos a contar, como lo 'intentamos jugar en el Manresa'. Por filosofía y entendiendo nuestra propia realidad, como nos hace más competitivos:

Queremos tener un ritmo vivo, y por eso, siempre que podemos, nos gusta jugar contraataque. Pero de no poderlo hacer, toda esa velocidad con la que hemos empezado el ataque, aunque no nos haya dado el premio del contraataque, queremos que

nos dé el segundo premio, que es la opción de hacer canasta llegando. Nosotros creemos que cuando juegas con más velocidad, menos elementos tácticos a leer tiene que haber, ya que casi siempre, la lectura táctica a parte de la individual o como mucho la de 2c2, condiciona a la velocidad de ejecución. No solo por dominar tu ataque, sino también por dominar la lectura de una defensa que se está moviendo más.

Está claro que en este ritmo no puedes cerrar el ataque en solo una opción. Pero llevando a cabo la filosofía de no conceptual demasiadas cosas, damos tres opciones para jugar llegando (marcha CUATRO):

► 1c1. Se puede dar buenos momentos de 1c1, castigando al defensor que estás su posición, y también la no colocación de las ayudas...

► Balón interior. Gran momento para meter balón dentro, pocos momentos del juego



van a ser tan fáciles para meter el balón dentro.

► Bloqueo directo...

Este momento de juego, dentro de nuestra parte de motivación y de estímulo para el jugador, al igual que el contraataque, es para nosotros un 'momento del jugador'. Donde él ha de poder desarrollar todas sus virtudes. Para ello, es muy importante que el jugador que posee el balón, tenga la libertad de jugar 1c1 (si existe), o de asociarse con otro jugador (interior siempre para nosotros), para jugar poste o bloqueo directo. Para que esto

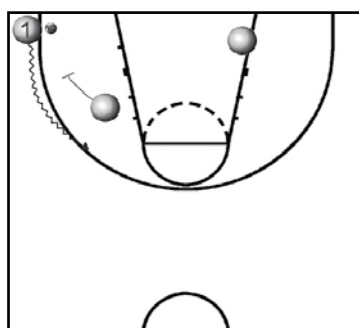


DIAGRAMA 8

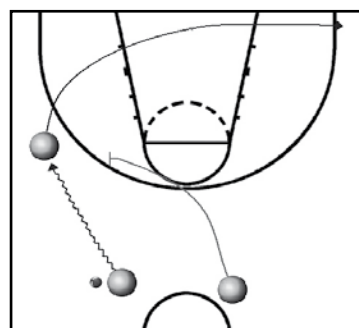


DIAGRAMA 10

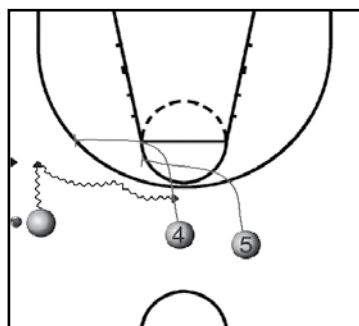


DIAGRAMA 9

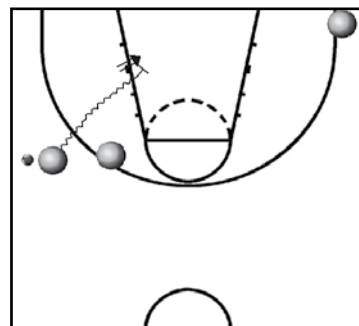


DIAGRAMA 11

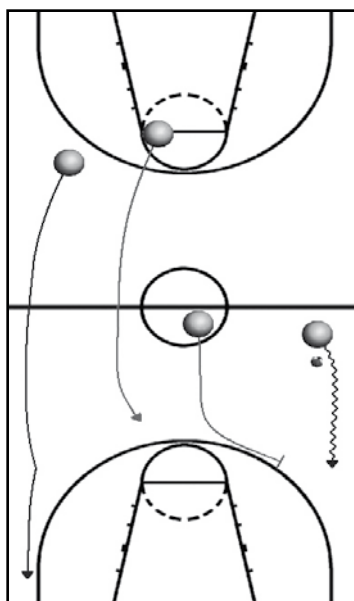


DIAGRAMA 12

sea posible, el balón y el jugador que se asocia con el balón, tienen que tener la garantía de que sus compañeros que corren con ellos (no siempre todos los jugadores), juegan con la única opción de darles el mayor espacio de juego, y que estén preparados para aprovechar el pase que les pueda llegar.

En lo que hace referencia al tema del artículo, que es el bloqueo directo, tenemos unas normas claras de ejecución:

► Siempre jugar el bloqueo directo lo más lateral posible.

► Nunca queremos la esquina ocupada del lado del bloqueo directo. Esto lo hacemos, a fin de simplificar la ejecución, ya que con la esquina ocupada da unas opciones totalmente diferentes y saca la opción de 1c1 sorpresa aprovechando la atención del bloqueo directo, *diagrama 10 y 11*.

► Si leemos que tenemos que dar más de dos botes en el mismo sitio, pasar a jugar otro concepto (marcar sistema). Tenemos máxima confianza desde el ritmo, pero cuando no lo

tenemos, preferimos meter nuestra táctica de ataque estático (o sistemas con ritmo).

► Los otros jugadores, tienen que dar espacio aclarando para el concepto, ya en el mismo momento que cruzan el medio campo, *diagrama 12*.

► Si los tres jugadores que no juegan el bloqueo directo lateral llegan con el balón (o están antes que el balón), uno de los jugadores tiene que jugar desde el espacio de poste bajo contrario a donde se juega el bloqueo directo, *diagramas 13 y 14*.

Si hay un jugador grande que ha ganado posición en el poste, y el botador decide jugar bloqueo directo con el otro "grande", éste cortará por la línea de fondo. Como jugar este corte y por qué no hacer abrir este jugador, merecería un artículo aparte, pero a fin de simplificar el juego, y potenciar la facilidad de lectura para el botador, nosotros lo hacemos así, *diagramas 15 y 16*.

Bloqueo directo sorpresa cambiado hacia fondo, desde

posible opción de ir al poste para, sin parar, subir y meter bloqueo directo cambiado. Esto solo puede ser cuando el pívot ha llegado claramente antes que el botador, *diagrama 17*.

Un concepto muy utilizado por Pablo Laso, es dar ritmo a la ejecución del bloqueo directo con idea de juego que nosotros llamamos 'pasar y bloquear'. Queremos que ésta sea una opción posible dentro del juego llegando, y que nos permita aunque con pase, no bajar el ritmo. Esto sería pasando al pívot que llega detrás o con el balón y éste, pasando al otro lado o invirtiendo balón, vaya a bloquear al jugador que pasa. Perderemos un poco de esencia de simplificar, ya que probablemente hará falta jugar dinamismo de exteriores en lado contrario a por donde ha llegado el balón, pero aprovechando el hecho de mantener gran parte del bloque, nos permitiría castigar las defensas que después de balance se cierran mucho al lado del balón, *diagrama 18*. □

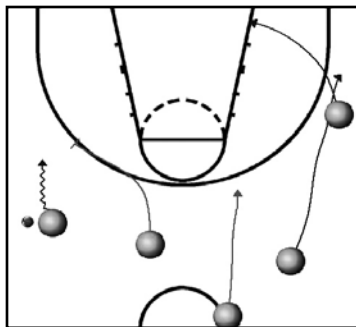


DIAGRAMA 13

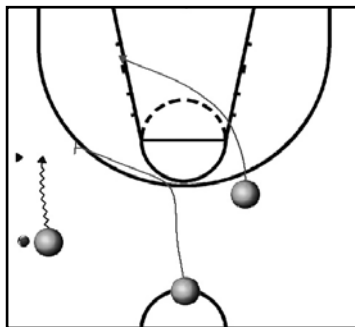


DIAGRAMA 15

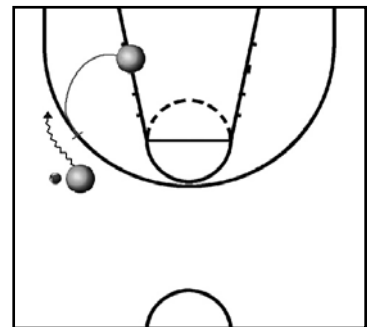


DIAGRAMA 17

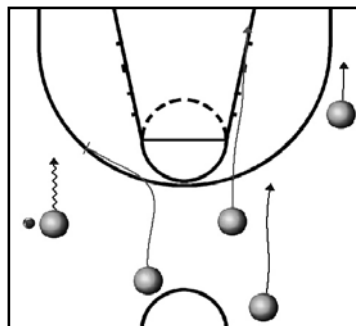


DIAGRAMA 14

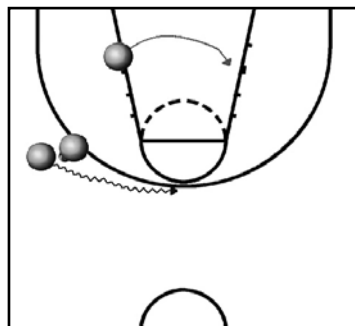


DIAGRAMA 16

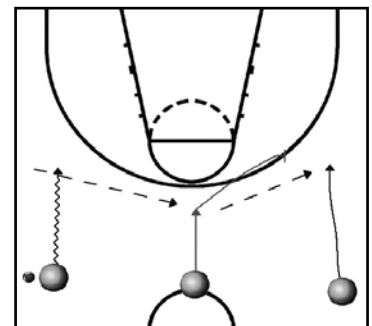


DIAGRAMA 18

Potenciando el talento: trabajo de ataque



[Luis Casimiro]

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

Fotos: ACB.COM

Estas son mis reflexiones y algunos ejercicios sobre la toma de decisiones, que creo que es el aspecto clave para potenciar el talento.

Es importante ilusionar al jugador. Que aprenda a aprender. Yo me aparto de la enseñanza convencional. No me gustan las repeticiones mecánicas –creo que no están conectadas con el juego real y que desmotivan-. Prefiero intentar motivar al jugador y que éste vaya descubriendo los conceptos del juego en base a su propia experiencia.

El jugador es una “fuente creativa”. Busco siempre un aprendizaje constructivo a largo plazo desde la experiencia, que además sube la autoestima del jugador.

Cada jugador es un mundo y no podemos enseñar a todos igual.

TRES CONCEPTOS importantes.

- **Trabajo abierto.** Cada jugador es diferente y por tanto hay que hacerle propuestas individuales.

- Hay que desarrollar el **trabajo de equipo**. Todos los



jugadores desarrollan todos los roles antes de llegar a la especialización.

- **¿Qué es el talento?** Para mí es creatividad, imaginación, inventiva, inteligencia, divergencia. Para este aprendizaje es necesaria una atmósfera abierta, sin tensión. El jugador debe alejarse del pensamiento lineal. El entrenador debe ofrecer múltiples soluciones a cada problema para desarrollar el talento del jugador.

Los ejercicios buscan incitar la **continua toma de decisiones** de los jugadores.

- **Ejercicio 1:** varias pare-

jas trabajando en el mismo aro. Paso el balón y tomo un tiro. El tirador puede salir horizontal, vertical, etc. Si el tirador viene hacia mí, le doy el balón mano a mano o me alejo. Incluimos el juego del jugador sin balón, que puede fintar, penetrar, doblar... También puedo ocupar un espacio y tener paciencia.

Se incluye también el trabajo de rebote ofensivo, intuyendo donde va a ir el balón e intentando atraparlo antes de que toque el suelo. Cojo una buena posición y “me hago grande”.

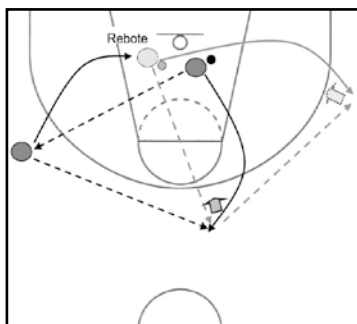


DIAGRAMA 1

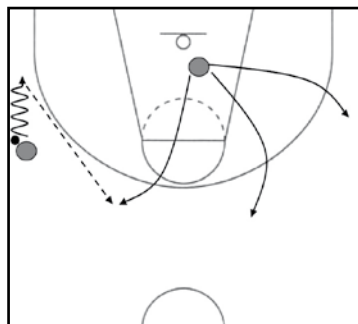


DIAGRAMA 2

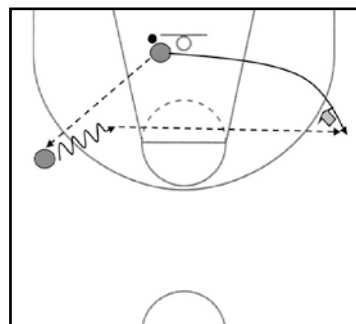


DIAGRAMA 3

En este ejercicio podemos ver la actitud de cada jugador y todo tipo de detalles de técnica individual, *diagramas 1, 2 y 3*.

■ **Ejercicio 2:** de tiro por tríos con dos balones. Son tres tiros seguidos desde diferentes posiciones y tomando decisiones diferentes en cada uno. Como norma, el tirador se aleja del



balón y el pasador mejora el ángulo de pase. Se pasa desde la línea de tres puntos. Después del rebote me abro a la línea de tres sin botar el balón. Luego sí puedo echar el balón al suelo. Trabajamos dos tríos en cada aro. Incluimos el trabajo de técnica individual en el bote: salidas, fintas, cambios de dirección, diferentes pases, precisos y rápidos, con golpe de muñeca, *diagrama 4*.

Ejercicio 3: dos contra cero (2c0) manteniendo la distancia. Penetrar y doblar, *diagrama 5*. Posteriormente penetramos y doblamos dos veces. Después de la primera me abro muy rápido buscando el espacio. Hay



que mirar el aro y ver todo, *diagrama 6*.

Ejercicio 4: 2c2, 4c0 y 2c2. Con este ejercicio quiero potenciar la circulación del balón. Jugamos 2c2 en medio campo – hay dos maneras de empezar, *diagrama 7 y 8* – y cuando hay un tiro cogemos el rebote y salimos en contra-ataque 4c0. Después jugaremos 2c2 de vuelta presionan-

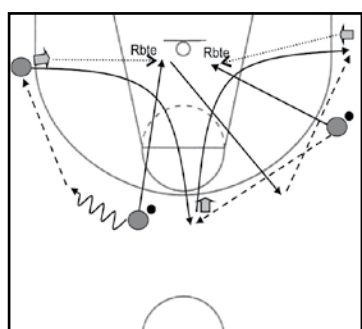


DIAGRAMA 4

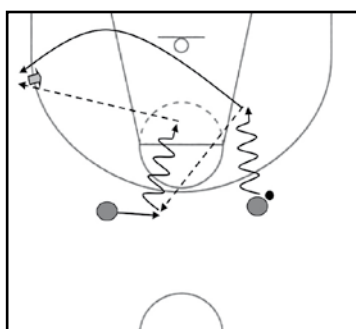


DIAGRAMA 6

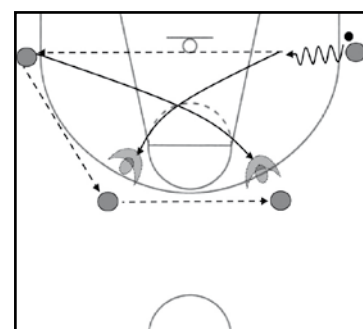


DIAGRAMA 8

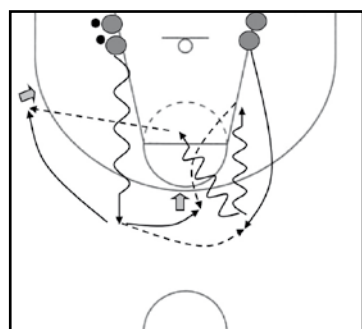


DIAGRAMA 5

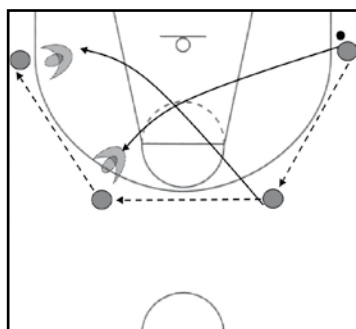


DIAGRAMA 7

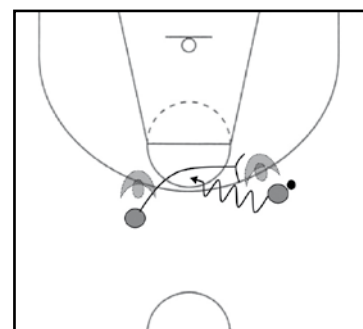


DIAGRAMA 9

do en todo el campo –defienden el pasador y el tirador– sacando de fondo tras canasta. La salida de contraataque es una situación más real de juego ya que tras el 2c2 los jugadores pueden estar en cualquier posición del campo. Si no hay ventaja jugamos un bloqueo directo, *diagrama 9*.

Ejercicio 5: 2c2 continuo con balance defensivo. Después de atacar, bajo a defender. Utilizamos el bote de velocidad. Se dará a menudo la situación de un 2c1 más uno. Se puede trabajar la defensa de los cortes, del lado de ayudas, de las penetraciones, etc., *diagrama 10*.

Ejercicio 6: 2c2 en medio campo. Es un ejercicio de actitud. Colocamos a un atacante en el lado débil. Si la defensa no recupera, sigue defendiendo. Leemos la capacidad de los jugadores en 1c1, la defensa del lado de ayuda (ayuda, cambio, etc). Se pueden poner normas, por ejemplo un pase mínimo. En el lado débil hay que tener paciencia, *diagrama 11*.

*Ejercicio 7: 2c2 lateral con un apoyo (que no juega en el 2c2) + 3c2 (sin sacar de fondo) buscando una canasta fácil o un tiro cómodo y rápido + 2c3 (con saque de fondo), *diagrama 12*.*

Cuando proponemos ejercicios de *inferioridad defensiva* trabajamos la **actitud** y cuando el ejercicio plantea una *superioridad defensiva* estamos trabajando la **táctica**.

Estamos forzando a los jugadores constantemente a que tomen decisiones.

Ejercicio 8: 3c3 en todo el campo. El entrenador tira a canasta. Ataca en el aro con-

trario el equipo que consigue el rebote. En la canasta contraria hay un nuevo tiro del entrenador. Si hay un rebote defensivo damos un pase al entrenador. Si hay rebote ofensivo se sigue jugando.

Ejercicio 9: 3c3 + 4c3 (sin sacar de fondo) + 3c4 (sacando de fondo tras canasta).

Ejercicio 10: 3c3 continuo. El base defensor repite como atacante. Hasta la línea de medio campo se convierte en un 5c3. A partir de ahí es un 3c3, *diagrama 13*. ▢

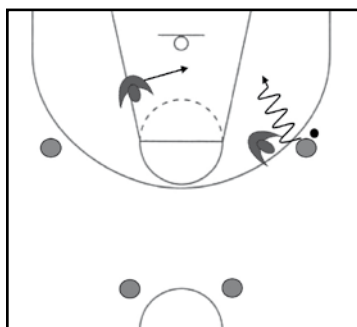


DIAGRAMA 11

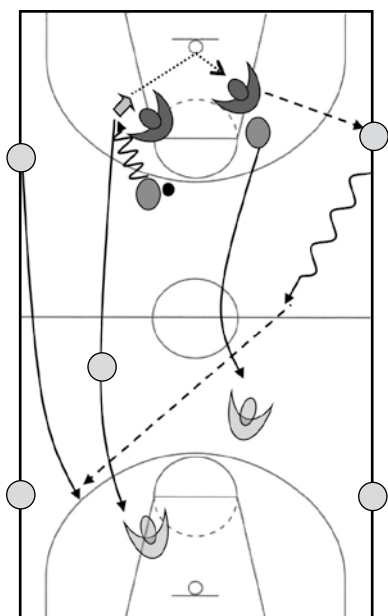


DIAGRAMA 10

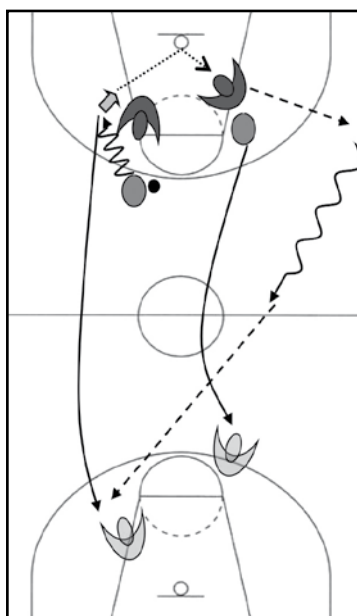


DIAGRAMA 12

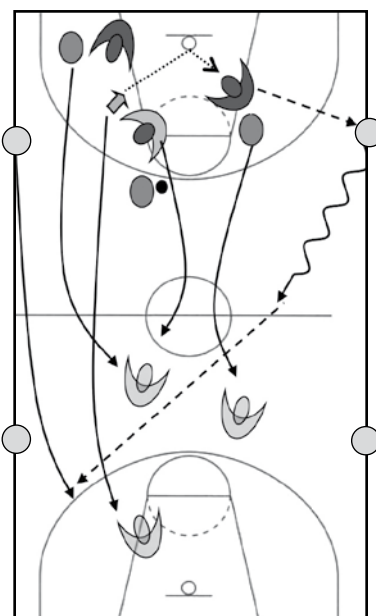


DIAGRAMA 13



Sergio Scariolo

Entrenador de la Selección Española y del Khimki ruso. Ha sido campeón de la Lega dirigiendo al Scavolini en la temporada 89/90; campeón de Liga ACB dirigiendo al Real Madrid en la temporada 99/2000, y en dos ocasiones campeón de la Copa del Rey, con el Tau en la temporada 98/99 y con el Unicaja en la temporada 04/05. Entrenador del Año en Italia (93/94) y en España (99/2000). Ha ganado la liga ACB en la temporada 05/06 con el Unicaja, equipo con el que alcanzó la Final Four de la Euroliga del 2007. Ganó el Eurobasket 2009 dirigiendo a la Selección Española.

Fotos: FEBES

El pase en el juego interior

El pase es el fundamento clave para jugar actualmente en 5c5 ya que según sube el nivel defensivo de los rivales el talento individual de los jugadores –plasmado en su juego 1c1– no será suficiente para superar a la defensa. Existe un gran margen de mejora en el baloncesto actual con respecto a reconocer a quien debe ir el balón en cada momento. A veces tachamos de egoísta a un jugador que simplemente no “ve” el pase que le pedimos o no sabe ejecutarlo. Hay que diferenciar entre capacidad de pase y voluntad de pase.

La primera idea es poner el balón en el poste bajo desde un pase exterior. La



norma es alinear el balón con la posición del poste que intenta recibir y con la canasta para poder sacar ventaja de una posible anticipación defensiva. El jugador exterior debe situarse un paso por debajo del tiro libre, *diagrama 1*. A veces no podremos cumplir esa norma y tendremos que mejorar ese ángulo de pase a través del bote.

El exterior debe siempre amenazar el aro para evitar que su defensor le flote y dificulte el pase interior. El poste protege el pase con el cuerpo –máximo con el antebrazo– y pide donde quiere recibir el balón con la mano. El pase no debe provocar que el pívot tenga que desplazarse para recibirlo. Hay que tener *paciencia*.

Trabajamos en ambos lados. Si el exterior no es capaz de pasar el balón con mano no dominante hay que enseñarlo a hacerlo por lo menos con dos manos, nunca con la mano fuerte desde el lado contrario –perderíamos prácticamente todo el ángulo de pase–.

Una vez que el poste ha recibido le damos todo el

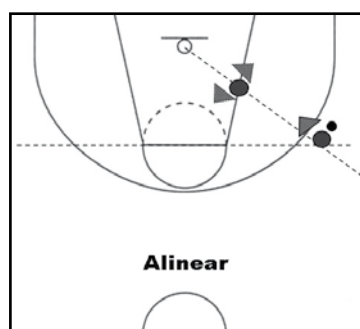


DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 5

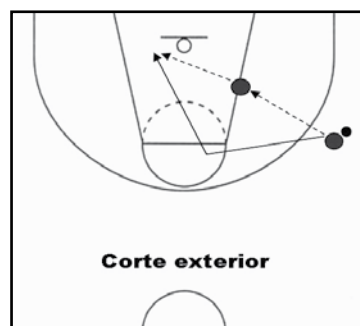


DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 6

espacio posible para que juegue 1c1. Para ello el pasador finge que se aleja y corta al aro mirando al balón y protegido por el aro con la intención clara de recibir, *diagrama 2*. Si el poste bota el balón, el jugador sin balón se mueve en función de cómo se mueve su defensor, *diagrama 3*. En este caso el pase podría darse por debajo de los brazos del defensor que ayuda (pase en gancho).

Si la defensa ya está colocada para hacer la segunda ayuda buscamos el pase a la esquina, *diagrama 4*.

No queremos que los jugadores pierdan agresividad al jugar el 1c1; éste es el riesgo que a menudo se corre cuando se empieza a trabajar la lectura de la reacción defensiva.

Ejercicio de pase exterior/interior por tríos. Jugamos con una finta y damos el pase. En un primer momento el defensor es muy agresivo. En un momento posterior el defensor puede flotar y el jugador exterior tirar a canasta.

Ejercicio de 2c2 sobre el esquema anterior. Queremos meter el balón dentro y sacarlo fuera otra vez. Si el defensor del poste se coloca completamente por delante no me gusta dar el pase lob.



Prefiero triangular para recibir en el centro jugando alto/bajo, *diagrama 5*. El poste que quiere recibir dentro "enseña" con su lenguaje corporal lo que quiere jugar, empujando hacia arriba a su defensor para crear más espacio. El otro poste debe ser una amenaza y si le flotan ser capaz de tirar porque tenemos una buena posición para el rebote, *diagrama 6*. Los exteriores dejan espacio al poste alto desplazándose al tiro libre y a la esquina. El pase desde el poste alto se da con dos manos y arriba, entre el aro y el final del tablero. Si hay ayuda exterior hay que mirar la esquina opuesta para tirar o desde allí meterla dentro otra vez. En el pase alto/bajo

el poste no debe abandonar pronto la posición. Mantiene el contacto hasta que el pase sale de las manos del poste alto. El poste alto recibe en una situación de anticipación.

Corte UCLA, *diagrama 7*. Se debe pasar el bloqueo hombro con hombro. El pase será a dos manos. El bloqueador se abre y recibe. La parada es sobre el pie exterior para realizar un pivote interior y no perder visión del juego. El receptor debe aguantar el contacto hasta que el

balón salga de las manos del receptor. Si el defensor del poste aprieta mucho, podemos cambiar el bloqueo y que sea el pequeño quien bloquee al grande para que éste se abra y asegurarnos que reciba, *diagrama 8*.

Bloqueo directo, *diagrama 9*. Es importante que el jugador con balón meta a su defensor en la línea del bloqueo, que cambie de dirección y que pase el bloqueo hombro con hombro. El bloqueador, tras el bloqueo, continúa girando de la manera más rápida posible. El base atrae la ayuda atacando el aro. El pase a la continuación me gusta que se de a una mano tras bote. El poste, justo antes de recibir, levanta

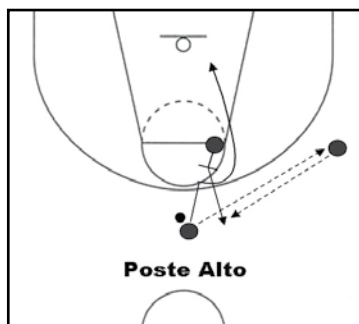


DIAGRAMA 7

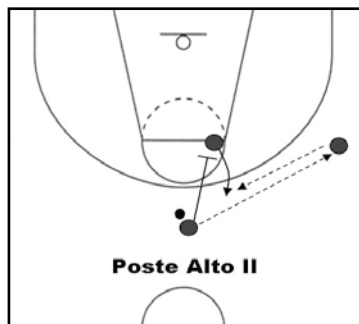


DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 9



la cabeza para ver al compañero de la esquina contraria que es de donde vendría la ayuda más probable.

Pick and Pop, *diagrama 10*. En esta situación el base no penetra al aro tan agresivo como antes. Busca más ir hacia la ayuda para alejar al defensor del poste y pasar el balón cuanto antes, por abajo, con la mano exterior y con un pivote. El poste bajo amenaza con recibir para fijar a su defensor y que éste no rote fácilmente con el poste que se

ha abierto. Si el defensor del poste bajo ayuda mucho al pase del pick and pop, buscamos al poste bajo dentro de la zona con un pase a dos manos.

Dos contra uno (2c1), *diagrama 11*. Cuando la presión al balón es tan fuerte que el base no puede pasar a la continuación del poste, triangulamos, en lugar de abrirnos con bote. También podemos pasar el trap por el medio; esta opción siempre es buena.

Enseñar a los jugadores con claridad a reaccionar a las opciones de la defensa, es enseñarles a leer el juego.

Contra zona, *diagrama 12*. Independientemente del tipo de zona, el punto débil de éstas suele ser el semicírculo del tiro libre. Por ese motivo queremos poner el balón ahí cuanto antes, directamente o con un pase más. Al recibir ahí pivota para encarar el aro y no perder ángulo de visión.

Es importante la conexión entre los jugadores grandes. Cuando el poste alto recibe, el otro poste se mueve en la pintura para recibir, también cambiando de lado el balón ya que el poste mantendrá el contacto para mantener la ventaja, *diagrama 13*.

La defensa se ajusta hacia dentro y es un buen momento para encontrar tiros exteriores a su espalda. El poste alto mira al lado contrario de donde recibe, finta el pase para mover a la zona y devuelve el balón al jugador que le pasó.

El poste bajo puede empezar muy cerca de la línea de fondo para evitar que la defensa le anticipe desde el principio (tiene buena visión del campo y de los cortes desde el poste alto, *diagrama 14*). Podemos cambiar el balón de lado y cortar duro al centro de la zona. Si se cierran mucho ponemos el balón al poste bajo y se vuelve a cortar, *diagrama 15*. □

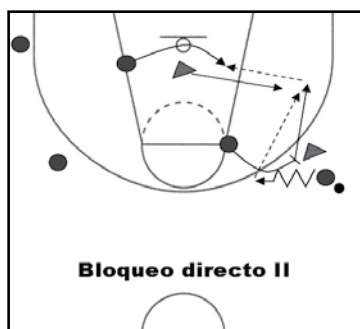


DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 12



DIAGRAMA 14



DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 13



DIAGRAMA 15

Propuesta de clasificación del tiro en baloncesto de alto rendimiento



Sergi Muñoz

Entrenador superior. Licenciado y Profesor en Educación Física con un diploma de Estudios Avanzados correspondiente al Programa de Doctorado de la Actividad Física y Deporte. Entrenador de baloncesto en diferentes categorías a lo largo de 16 años. Ha colaborado en este artículo David Ribera, Entrenador superior y Licenciado en Educación Física.

El objetivo de este artículo ha consistido en elaborar un marco general de clasificación y análisis del tiro de campo en baloncesto de alto nivel desde la perspectiva de relacionar la acción de tiro con la situación de ventaja que permite su ejecución con efectividad, para facilitar la planificación y el diseño de las sesiones de tiro lo más próximas a la realidad del juego.

Definición y características

Desde el convencimiento, que la situación de tiro es el factor más determinante en la efectividad del lanzamiento, centramos nuestra análisis en observar las condiciones de ventaja y la definimos como *"las diferentes acciones de juego (técnico - táctico - condicional), que se aplican de forma individual o colectiva para crear la posibilidad de realizar un tiro con efectividad"*, de esta forma se establecen dos premisas o condiciones iniciales:

- Interpretar la acción de tiro de forma global. En ella interactúan tanto las capacidades técnicas, tácticas, condicionales y de preparación mental; aunque en la mayoría de situaciones de la propuesta de análisis prevalece el componente técnico-coordinativo.

Se considera la creación de la situación de ventaja para tirar como el factor más relevante, con la posibilidad de participación de uno o más jugadores.

► Seleccionamos 5 acciones de tiro:

1) Acción de tiro tras la recepción de balón: es el tiro

tras el control que realiza un jugador después de recibir un pase. Puede ser estático o en movimiento (en acción de carrera o en salto), y utilizar para ello, una o las dos manos.

2) Acción de tiro después de bote: definimos que un jugador se encuentra en situación de dribbling a partir del segundo bote, para enfatizar en el concepto de atacar y tomar ventaja a partir de la acción de bote, sea en velocidad de desplazamiento, o en situaciones de 1c1; y también para diferenciarlo de las situaciones de tiro tras recepción de balón en las que el jugador realiza un bote, para tomar ventaja en la salida o para cambiar de pie de pivote de salida.

3) Acción de tiro después de capturar el balón: hace referencia a los tiros que se efectúan tras un rebote ofensivo, y también se podrían incluir aquellos tiros donde el jugador roba el balón y realiza a continuación un tiro.

4) Acción de tiro tras realizar una parada hacia atrás: creemos que merece un apartado, debido a que cada vez son más los jugadores que lo utili-

zan para producir una situación de ventaja al alejarse del defensor.

5) Acción de tiro después de bloqueo directo: Lo incluimos también porque el juego del 2c2 es uno de los movimientos más utilizados por los entrenadores para crear ventaja. En este apartado sólo incluimos las situaciones de tiro que obtiene el driblador.

Situación de tiro y categorías

De forma resumida, se propone observar el *cuadro 1*, para ir familiarizándonos con los términos y poder profundizar posteriormente en cada uno de los conceptos de situación de tiro y las categorías que se proponen.

En el tiro después de recepción diferenciamos dos conceptos:

A) Tiros directos: en los que agrupamos todos los tiros realizados después de recibir una asistencia de un compañero, es decir que el tirador ya recibe en situación de ventaja, y por tanto, no debe realizar ninguna acción más que tirar.

Es importante insistir que en algunos casos el tirador rea-

Acciones de tiro	Situación de Tiro	Categorías
Tiro después de Recepción de balón <i>Se contempla la posibilidad de dar un máximo de un bote.</i>	Tiros directos: ventaja conseguida tras una asistencia	1- "Pies Puestos". 2- "Buscar Tirador". 3- "Movimientos de continuación interior".
	Crear ventajas después de recepción	4- "Juego de pies y fintas con balón". 5- "Salidas y combinaciones de movimientos de pies."
Tiros después de bote <i>Se considera jugador en acción de dribbling a partir del segundo bote</i>	Bote Contraataque	6- "Bote de avance o contraataque"
	Bote de ataque 1c1: "Cara a Cara"	7- "Bote de ataque en profundidad"
	Bote de ataque 1c1: "de Espaldas"	8- "Bote de baile".
Tiros especiales	Capturas Parada hacia atrás Bloqueo Directo	9- "Bote posicional de espaldas al aro" 10- "Rebotes ofensivos". 11- "Paradas hacia atrás". 12- "Tiro tras bloqueo directo".

▲ Cuadro 1

liza un bote para equilibrarse o para acomodar el tiro, lo cual no impide que sigamos considerando el pase como el principal artífice de conseguir la ventaja, como una asistencia.

Establecemos tres categorías:

1) "Pies puestos"

El jugador realiza el tiro desde la posición de recepción del balón, puede estar estático, o haber efectuado un movimiento o desplazamiento corto previo para la recepción de balón. Principalmente se tratan de situaciones de tiro exterior o de 3 puntos tras pase doblado.

En algunos casos se contempla la posibilidad de que el



tirador realice un bote para acomodar el tiro o para finalizar la parada. Como ejemplos más representativos:

- Estático, el lanzador no realiza ningún movimiento ya se encuentra en la posición de tiro.

- Recepción después de realizar un cambio de dirección.

- Recepción tras finta de recepción, se incluye la posibilidad de recibir una ayuda de un bloqueo indirecto.

- Finalizaciones contraataque con un tiro exterior o de 3 tras recibir un pase de un compañero.

- Continuaciones exteriores en situaciones de bloqueo

directo del jugador que realiza el bloqueo.

2) "Buscar tirador"

Principalmente hacen referencia a la aplicación de juga-



das estratégicas para crear y buscar una situación de tiro. Los desplazamientos del tirador suelen ser largos: cortes por la línea de fondo y movimientos desde la línea de fondo al perímetro. Tienen la dificultad en la parada y en la velocidad de ejecución del tiro. El jugador *conoce* la situación preparada para ejecutar el tiro, como ejemplos más representativos:

- Bloqueo o secuencia de bloqueos indirectos, horizontales y en diagonal ("el carretón", o de "sobrecarga" en defensas zonales) para buscar tiros desde posiciones laterales o de fondo.

- Bloqueo o secuencia de bloqueos indirectos verticales, para buscar tiros desde posiciones frontales.

3) "Movimientos de continuación interior"



Son acciones que requieren leer muy bien el movimiento del jugador que tiene el balón para acompañarle y ofrecerle una situación de pase. Se caracterizan en que exigen una finalización rápida y de corta distancia.

● Seguimiento de las penetraciones.

● Continuación interior del bloqueo directo.

● Cortes de lado débil, con o sin bloqueo indirecto.

● Conexión poste

alto- poste bajo y viceversa.

● Finalizaciones de contraataque.

● Puerta atrás.

● Alley-oop

B) Crear ventajas después

de recepción: en este apartado se incluyen las acciones en las que el jugador crea o toma ventaja a partir de la recepción del balón. El criterio de ventaja está en el intento de tomar ventaja de forma inmediata, y el secreto no está en el posible bote que utiliza el jugador (desempeña una función de enlace para no cometer pasos), si no más bien en la velocidad y coordinación del movimiento para superar el defensor. Es para insistir en esta apreciación, por lo que se limita al uso de un solo bote por parte del tirador.

Se proponen dos categorías:

4) "Juego de pies y fintas

con el balón": hacen referencia a los distintos movimientos corporales y pivotes que utiliza el jugador para engañar al defensor, y en los que se incluyen:

● Jugador emplea cualquier tipo de finta con el balón: de pase, de tiro, gestuales para

► tirar desde a posición inicial en la que recibe el balón.

● Movimientos de pies del atacante, pivotes abiertos para alejarse del defensor, o cerrado para acercarse al aro, y también a la posibilidad de parada y continuación, así como los movimientos en los que el jugador realiza un bote para cambiar el pie de pivote.

5) **“Salidas y combinaciones de movimientos de pies”** en las que observamos un desplazamiento del jugador con balón.

Este tipo de acciones son aquellas en las que el jugador toma ventaja en la arrancada y para ello sólo necesita utilizar un bote de salida; en los casos en que el jugador se encuentra alejado de la canasta (próximo a la línea de 6,25) se incluyen de forma excepcional los tiros tras un segundo bote, ya que el concepto de ventaja sigue prevaleciendo en la salida, en el movi-



mientos que le permite el reglamento: como pueden ser enlazar varias fintas para culminar con una salida, o al revés, iniciar el movimiento con una salida para posteriormente realizar una finta de tiro o incluso una parada y continuación.

■ **Tiro después de bote**

Diferenciamos tres conceptos básicos de tomar ventaja

por eso lo definimos como categoría de: **“Tiro tras bote de avance o de contraataque”**. Como ejemplos más representativos podríamos destacar las siguientes situaciones:

—Salida y finalización de contraataque con bote tras recibir pase de apertura, así como las jugadas de “coast to coast”.

—Superar defensas presionantes con bote de velocidad

—Tras recuperación de balón.

● El segundo, el uso del



bote de ataque en acciones de 1c1 cara a cara con el defensor, en las que diferenciamos dos categorías:

● **“Tiro tras bote de ataque en profundidad”**

El atacante realiza el último bote de ataque hacia canasta, con una acción de bote explosivo que le permite crear una ventaja para finalizar con una penetración o un tiro. Estas acciones pueden producirse sin realizar un cambio de mano insistiendo en el cambio de ritmo, y/o de dirección, o combinando todos los recursos de cambio de mano para irse hacia canasta.

● **“Tiro tras bote para producir espacios o bote de baile”**

En este caso se utilizan dis-



miento explosivo del jugador y no en la acción de bote.

Y también se incluyen en este apartado todos los movimientos donde el jugador realiza toda la secuencia de movi-

con el bote, en los que se diferenciarán cuatro categorías:

● Primero, en el que el concepto de ventaja lo determina la velocidad de desplazamiento del jugador que está botando,



tintos tipos de bote para crear-se un espacio, una distancia respecto al defensor para poder ejecutar la acción de tiro. Se insiste mucho en disociar ritmos de pies y bote, con especial énfasis en las variaciones de velocidad segmentaria.

—Simulación de bote de ataque y movimiento de pies hacia canasta para detenerse y tirar.

—Movimientos de bote lateral, con posibilidad de alternarlo con botes de ataque o también hacia atrás para salirse del área de influencia y de presión del defensor.

—El tercero, en el que el jugador juega de espaldas al



Es una acción cercana al aro donde el jugador emplea su ventaja acompañándose del bote para ir haciéndose un espacio y fijar al defensor. Tiene un marcado componente de fuerza de lucha. Se insiste en el criterio que el jugador se encuentra en acción de bote a partir del segundo bote.

—Pueden ser movimientos únicos, es decir, en la que el jugador gana la posición con el bote y finaliza la jugada con un tiro con una sola secuencia de movimiento.

—Movimiento combinado o complejos, en los que el jugador debe incorporar otros movimientos para finalizar la jugada, como pueden ser todos los recursos de parada y continuación o de fintas de tiro.

■ Tiro después de rebote

Una acción específica y muy importante en el baloncesto son los tiros que realiza el jugador tras capturar el rebote ofensivo, los famosos segundas y terceras opciones. También se incluyen los tiros tras robar un balón (debemos matizar que, aunque lo contemplamos, esta circunstancia no se ha producido en ninguno de los partidos visionados). Es por este motivo que inicialmente sólo planteamos una categoría:

● “*Rebote Ofensivo*” en los que incluimos todos los tiros que realiza el jugador tras capturar el rebote ofensivo sin tener en cuenta si realiza una finta, o un bote, porque entendemos que el factor determinante de la ventaja es la captura del balón.



aro y compagina el bote con la lucha para ganar la posición, por eso lo definimos como:

● “*Tiro tras bote posicional de espaldas a canasta*”





■ Tiro tras parada hacia atrás

En este bloque incluimos una de las acciones en las que el jugador debe realizar un movimiento hacia atrás para poder conseguirse un espacio respecto al defensor para lanzar, sea después de una salida o en acciones de dribbling. En algunos casos de este tipo de tiro nos llegamos a plantear si realmente se consigue producir una situación de ventaja. Particularmente, apostamos que debido a su gran uso y necesidad de entrenarlo merece una apartado propio

Situaciones después de bloqueo directo

Uno de los movimientos más utilizados por los entrenadores para crear ventajas son las propuestas de bloqueo directo sobre el driblador. Es por este motivo que incluimos este argumento táctico como una categoría más de tiro.

En este apartado sólo se contemplan las situaciones de ventaja que obtiene el driblador tras recibir el bloqueo, y el cri-



terio para delimitar esta acción es que el tirador no realice más de dos botes después de recibir el bloqueo. Las situaciones más frecuentes de tiro son:

—Acción de bote y bloqueo directo: tomando ventajas hacia canasta, lateral, o deteniendo el bote para lanzar cuando el defensor pasa de cuarto hombre.

—Tras romper el bloqueo pasando por medio del bloqueo.

—Secuencia de bloqueos directos.

—Coordinando bote de salida y llegada del bloqueo directo.

■ Consideraciones finales

Para que esta clasificación pueda ser una herramienta útil en nuestras propuestas de entrenamiento, deberemos incluir y tener muy en cuenta otra serie de factores que intervienen y condicionan la efecti-

vidad del lanzamiento:

- ✓ *Distancia- orientación corporal del jugador respecto la defensa y canasta.*
- ✓ *Nivel de oposición.*
- ✓ *Decisión en la selección del tiro y momento de ejecución*
- ✓ *Tiempo de posesión.*
- ✓ *Resultado y su relevancia*
- ✓ *Período y minuto de juego*
- ✓ *Preparación mental.*
- ✓ *Importancia del partido.*

En la actualidad, el intento de completar más esta propuesta, que nos permita planificar, controlar y evaluar la efecti-

dad del tiro de campo, desde un contexto más interactivo y global, se ha convertido en el objeto de estudio de mi Tesis Doctoral (*"Estudio del tiro de campo en baloncesto en situaciones de competición de alto nivel y propuesta de categorización, control y evaluación"*.), tutorizada por el Dr. Javier Olivera profesor del INEFC de Barcelona. □



Alvaro Gómez-Rubiera

Preparador físico
Bilbao Basket.
Entrenador de
baloncesto.

Fotos: ACB.COM

El entrenamiento del jugador durante la fase de post-temporada

¿ Cuándo pasa un jugador a ser calificado de "bueno" a "muy bueno"?

El entrenador Paul Westphal, ex jugador de la NBA durante 12 temporadas, es uno de los muchos, que opinan que los mejores jugadores se hacen durante la post-temporada.

Esta fase es muy importante, aunque quizá en algunos casos se relativiza su importancia. Enfocar este periodo como una etapa de transición, en la que hay que hacer un mantenimiento con el fin de llegar el primer día de pre-temporada con algo de forma física, es un error irreversible. Este proceder marcará el rendimiento del jugador para toda la temporada.

Si el jugador no está en el estado de forma mínimo, tiene el riesgo de ser cortado o bien de no gozar de las oportunidades deseadas. Por no hablar, del elevado riesgo potencial de sufrir lesiones (roturas fibrilares, sobrecargas articulares,...).

Un jugador de baloncesto que es capaz de, no sólo mantener, sino de desarrollar sus cualidades físicas en un periodo de marcado carácter vacacional tiene mucho mérito. La post-temporada es un periodo en el que el jugador tiene que marcarse unos objetivos. Su propia motivación, auto-disciplina, dedicación, sacrificio y enfrentarse al reto de entrenar en solitario, o prácticamente en solitario, pueden servir para "crecer" como jugador a todos los niveles, no solo



el físico. Los valores y las capacidades ganadas en ese periodo de tiempo potenciarán su rendimiento durante el desarrollo de la temporada.

Hay muchas maneras de afrontar el entrenamiento durante el verano. La periodicidad, método, volumen, frecuencia e intensidad de trabajo deben ser aplicados en función de las necesidades de cada jugador. Es deseable establecer unas bases genéricas de entrenamiento para el jugador y el preparador físico.

▼ 1) La pre-temporada, una justificación al trabajo en post-temporada

La duración de la pre-temporada (ACB) es corta, para que las cualidades físicas básicas del jugador se maximicen, si el primer día de entrenamiento "parte de cero".

Dos factores decisivos en el rendimiento son la fuerza y la resistencia. (Tabla 1).

Si tenemos en cuenta que la duración de la pre-temporada de un equipo de ACB es, en el mejor de los casos, de 6 semanas, este periodo resulta insuficiente si no se ha trabajado previamente en post-temporada.

▼ 2) ¿Qué es y cuánto tiempo comprende la post-temporada?

La post-temporada es el espacio de tiempo para entrenar comprendido entre el final de la participación de un equipo en su última competición asignada, y el primer día de pre-temporada. El objetivo en este periodo es que el jugador mantenga y /o desarrolle sus capacidades físicas, hasta el inicio de la pre-temporada.

Cualidad	Función	Tiempo de adaptación a la mejora
Fuerza	Aumento de inervación de unidades motoras	6 a 8 semanas (4 sesiones por semana)
Fuerza	Hipertrofia	Aprox. 12 semanas
Resistencia	Mejora del umbral anaeróbico	8-12 semanas (entrenamiento diario)

▲ Tabla 1

► ¿Cuanto tiempo dispone el jugador para entrenar? Resulta sorprendente que puedan existir grandes diferencias.

Días “teóricos” de periodo vacacional de los jugadores (tabla 2) teniendo en cuenta el momento en el que concluyó la temporada ACB 2008/09 y el comienzo de la pretemporada 2009/10.

Es necesario que el Preparador Físico tenga en cuenta estas diferencias (Tabla 2) para elaborar un programa de entrenamiento. Además puede haber otros condicionantes.

- Lesiones - Rehabilitación previas al final de la temporada o durante la post-temporada.

- Convocatoria y/o competición con la selección territorial o nacional

- Competición en “liga/s de verano”.

- Si se trae un jugador que proviene de otra liga habrá que tener en cuenta cuando concluyó su participación.

En ocasiones, todos estos factores pueden estar interrelacionados.

▼ 3) Primer paso de la post-temporada

El preparador físico, antes del final de las competiciones, debe analizar la progresión de las condiciones físicas de los jugadores a lo largo de la temporada; y también debe reunirse con cada uno de ellos para planificar la post-temporada.

En la evaluación de cada jugador se deben tener en cuenta varios aspectos:

¿Áreas de mejora?

¿Cuáles son las más importantes y cuánto tiempo vamos a dedicar a cada una? ¿Duración? ¿Cómo hacerlo? ¿Dónde? ¿Con quién?

a) ¿Qué áreas se deben

mejorar? El preparador físico junto con el resto del equipo técnico decide cuales son los aspectos mejorables, el físico y/o el técnico. De la programación técnica se encargará normalmente unos de los entrenadores ayudantes.

b) ¿Cuáles son los objetivos más importantes y los que se le va a dedicar más tiempo?

Dentro de los parámetros físicos: velocidad, resistencia, flexibilidad, potencia, coordinación, agilidad y fuerza.

Es importante priorizar y dedicar más tiempo a los más importantes. Un planteamiento correcto no debería olvidar trabajar los otros parámetros, aunque sea a cargas de trabajo inferiores. De otra manera podríamos perder lo “ganado”.

c) ¿Cómo se va a llevar a cabo?

1. Método
2. Volumen de entrenamiento y frecuencia
3. Series, repeticiones, pausas
4. Intensidad

d) ¿Durante cuanto tiempo?

Teniendo en cuenta todos los factores y/o compromisos del jugador, se establecen uno o varios ciclos de entrenamiento de duración variable a lo largo del verano.

e) ¿Dónde? Uno de los factores más complejos. El jugador puede vivir o hallarse en otro lugar durante el periodo estival. Por ello, las instalaciones que empleará para entrenar serán muy probablemente desconocidas por el preparador físico. Para solventar esa situación, el jugador, puede realizar una breve descripción de estas.

Mediante Internet (fotos o videos) podemos planificar la

preparación “a distancia”.

f) ¿Con quién? Lo ideal es que el jugador sea dirigido por un entrenador personal con conocimientos del programa. En el caso que no sea posible esta labor podría hacerla un monitor de confianza que trabaje en las instalaciones.

Hay muchos jugadores que entrenan sin supervisión externa. Si tienen experiencia previa, disciplina y buena técnica, no suele haber problemas.

ACB	Fecha
Ultima jornada de liga	9-05-09
Ultima jornada de los play-off	18-06-09
Día de pre-temporada mas precoz	17-08-09
Día de pre-temporada mas tardío	31-08-09
Diferencia entre fines temporada	Máximo: 1 mes y 10 días
Diferencia entre comienzo de pretemporadas	Máximo 14 días
Diferencia mínima entre fin y comienzo	2 meses
Diferencia máxima entre fin y comienzo	3 meses y 20 días

▲ Tabla 2

El preparador físico y el jugador pactarán unos compromisos “reales”. El plan se debe que ajustar a las condiciones físicas del momento.

Cada plan de trabajo debe tener un marcado carácter individual. Por una parte es positivo, ya que durante la temporada individualizar los entrenamientos es muy complicado. Pero por otra peligroso, pues los planes individuales “no se comparten”. Lo que para uno es válido, no tiene porqué serlo para otro. Los planes de trabajo deben evolucionar con las condiciones de cada jugador en cada momento.

La elaboración se realiza antes que concluya la temporada. Técnico y deportista pueden repasar punto por punto todo el programa para aclarar dudas o explicar ejercicios complejos. Esquemas o dibujos pueden servir para comprender mejor todo el programa. El

dominio del idioma inglés resulta fundamental cuando existan en el equipo jugadores extranjeros.

▼ 4) Seguimiento y control de las mejoras

El dialogo fluido con el jugador teniendo en cuenta su opinión es importante. Se pueden utilizar test como método de ayuda. Para controlar evolución la/s variable/s físicas, los test se pueden hacer al final de la temporada, durante la post-temporada y al llegar a la pre-temporada.

Lo fundamental es el contacto permanente con el jugador para ver su adaptación al programa.

Por diversos motivos, se puede dar el caso de que se tenga que reconducir o modificar algunos de los parámetros de entrenamiento durante el propio transcurso de la post-temporada.

▼ 5) Desentrenamiento

Se define

“desentrenamiento” como la situación en la que se produce una pérdida total o parcial de las adaptaciones inducidas por el entrenamiento. Las causas son variadas. La ausencia de estímulos externos y también alteraciones cardiorrespiratorias, enzimáticas etc. (Henriksson-Reitman, Blomquist, Coyle, Neuffer, 1989)

Constituye uno de los grandes males de la post-temporada. Fallos en la programación pueden producir alteraciones fisiológicas y músculo esqueléticas en pocas semanas. Las investigaciones de Coyle han demostrado, que el hecho de no entrenar lo suficiente puede provocar.

- rápido declive del $VO_2\text{max}$

- aumento de la frecuencia cardiaca a intensidades máxima y submáxima

- reducción del volumen miocárdico

- aumento de la presión arterial

- alteraciones de la eficiencia ventilatoria

- disminución de la densidad capilar

- reducción del ATP mitocondrial

- descenso de la producción de fuerza.

Para contrarrestar los efectos del desentrenamiento y aumentar la $VO_2\text{max}$, López Viñaspre sugiere entrenar 40 minutos 3 días por semana al 70/80 % de la capacidad aeróbica máxima. De esta forma se podría llegar al inicio de la pre-temporada con un descenso menor del 10% del $VO_2\text{max}$.

Hickson sugiere que para mantener un punto de forma física óptimo se puede reducir en un tercio o a la mitad, el volumen y frecuencia de entrenamiento. La intensidad debe mantenerse en al menos un 70% respecto a la habitual.

Es aconsejable, si la temporada ha transcurrido de manera normal, que el jugador tenga unos días/semanas de descanso completo o activo. Saturar sus condiciones físicas con un entrenamiento excesivo ralentizará su progresión. Además, las sobrecargas pueden ser un factor de riesgo.

Los días de inactividad no deben coincidir con las semanas previas al inicio de la pre-temporada.

▼ 6) A tener en cuenta siempre

- ejercicios de prevención de lesiones articulares

- ejercicios de refuerzo de tronco (“Core”). Abdominales,

lumbares, transversos,...

- control semanal del peso corporal por parte del jugador.

- uso del pulsímetro.

Fundamental tanto si se trabaja la resistencia aeróbica o anaeróbica. Es importante que sepa a qué intensidad deben realizarse estos esfuerzos.

- mantener siempre una base de fuerza y resistencia aeróbica

- evitar trabajar la potencia sin una buena base de fuerza.

- trabajo específico: a medida que se acerque el comienzo de la pre-temporada, los ejercicios deberán asemejarse más a las situaciones reales del baloncesto.

El tiempo que puede dedicar en la pre-temporada el jugador para su puesta a punto no suele ser generalmente suficiente para llegar al 100% de sus capacidades. Es necesario dar un nuevo enfoque al mantenimiento físico que se suele hacer en la post-temporada.

El jugador no debería “bajar la guardia” para evitar que una merma en su forma física no se convierta en su peor oponente durante la temporada. De no hacerlo así, alcanzar un nivel forma óptimo puede ser difícil. Luego quizás sea demasiado tarde.

La motivación y auto-disciplina son fundamentales, sin ellos ningún método de trabajo podrá servir a los fines propuestos.

La post-temporada es una gran oportunidad para que jugadores “desaventajados” iguallen o incluso superen a los “aventajados”. Aprovechar este tiempo es una labor de concienciación que debería ser tenida en cuenta. □



España, histórico bronce en el mundial femenino

Los libros de historia del Deporte Español deben reservar una nueva página para el Baloncesto Femenino que se ha subido al podio de Karlovy Vary donde ha conquistado la medalla de Bronce, lo que supone su mejor clasificación de todos los tiempos, tras derrotar a Bielorrusia (77-68) culminando un torneo espectacular.

Un primer cuarto brillante y unos minutos espectaculares al principio del último han sido fundamentales para derrotar al baloncesto serio de Bielorrusia. Sancho Lyttle (22 puntos y 11 rebotes), Alba Torrens (19 puntos, 17 de ellos antes del descanso), Amaya Valdemoro (16 puntos) y Anna Montañana (12 puntos), realizaron un partido para el recuerdo. ■



José Ignacio Hernández:
"Es una medalla de bronce que sabe oro"



Este triunfo histórico Hernández quiere compartirlo porque entiende que "Es un éxito del baloncesto femenino español, gracias al trabajo de muchos años, de mucha gente y creo que en este momento tenemos que recordar a técnicos y jugadoras que han pasado por aquí, a todo el trabajo de la Federación Española. Los que estamos en este momento somos unos privilegiados que hemos colaborado de este éxito pero que nos hemos aprovechado del trabajo de otros muchos". ■

Xavi Pascual, mejor entrenador del año



Como cada año los socios de la AEEB han designado, tras la votación general, al mejor entrenador del año, "Trofeo Antonio Díaz Miguel". Este año el ganador de este honor ha sido Xavi Pascual, entrenador del Regal Barcelona.

El entrenador catalán cierra un año brillante consiguiendo este galardón. Es el primer entrenador, en los 35 años de historia de este trofeo, que consigue este premio dos años de forma consecutiva. Con estos dos galardones iguala a otros entrenadores, que lo habían conseguido anteriormente, y se queda a uno de Lolo Sainz y a dos de Aito García Reneses.

Este mismo año ha conseguido el Trofeo Alexander Gomelski, que reconoce al mejor entrenador del año en Europa. ■





Juan Mª Gavaldà, elegido miembro del Bureau de la WABC

Durante la Asamblea General 2010 de FIBA Mundo, recientemente celebrada en Estambul, Juan Mª Gavaldà, Presidente de la AEED y EUABC, ha sido elegido miembro del Bureau de

la WABC (World Association Basketball Coaches) que designó a su nuevo Presidente y directivos.

El Bureau de la WABC estará compuesto por un representante de cada uno de los cinco continentes: FIBA África, FIBA Américas, FIBA Asia, FIBA Europa y FIBA Oceanía. A propuesta de FIBA Mundo, Juan Mª Gavaldà será el representante de Europa desde la EUABC.

Este nombramiento es una noticia muy importante para el baloncesto español, puesto que se añade a los órganos de gobierno internacionales de este deporte un entrenador profesional y directivo con amplio recorrido y conocedor del deporte en general y del baloncesto en particular. □



Reunión de árbitros y entrenadores ACB

El Stage Arbitral 2010 finalizó el domingo 5 de septiembre con la celebración del encuentro entre entrenadores y árbitros ACB. Ambos colectivos



debatieron aspectos del juego que definirán la temporada 2010-11. La reunión anual entre el colectivo arbitral y los 18 entrenadores ACB tuvo lugar en el Hotel Tryp Aeropuerto y sirvió para clausurar la 19 edición del Stage Arbitral celebrado en el Centro de Alto Rendimiento Sant Cugat.

La cita, que contó con la presencia y participación del Director General de la ACB, Josep Senespleda, el Director Arbitral, Alberto García Chápuli, y el Presidente de la Asociación de Entrenadores, Juan Mª Gavaldà, ha servido para exponer las nuevas reglas FIBA aplicables a partir de esta temporada.

Colegiados y entrenadores pudieron debatir y fijar conjuntamente los criterios técnicos que regirán la próxima campaña. □

Mesa redonda ACB-AEEB. Copa del Rey Bilbao 2010



La Asociación de Entrenadores (AEEB) y la ACB reforzaron su colaboración con la puesta en marcha de una mesa redonda que se celebró en el marco de la Copa del Rey. El coloquio reflexionó sobre "El triángulo mágico en la formación de jugadores: familia, formadores/entrenadores y jugador/a". La cita tuvo lugar el viernes 19 de febrero, en el Pabellón de la Casilla, a las 12:15 y el acceso fue completamente gratuito.



Los participantes fueron de lujo: Juan María Gavaldá (Presidente AEEB), Esther Queraltó (Secretaria General ACB), Rafael Jofresa (Ex jugador ACB), Joan Montes (Regal Barcelona), Pablo Laso (Entrenador Lagun Aro), Tona Vives (Madre de Jugadores/a) y Francisco S. Romero (Director Formación AEEB). □

Estados Unidos sucede a España como campeona del mundo



Estados Unidos rompió los sueños de la selección anfitriona y se impuso de forma clara en la final. Kevin Durant comenzó su particular exhibición al principio del partido. Aunque los turcos aguantaron los primeros intercambios de golpes, en el segundo cuarto las distancias fueron haciéndose mayores. Turquía no terminaba de encontrar su defensa y Estados Unidos anotaba con facilidad para mantenerse siempre cómodo en la pista y cerrar un brillante campeonato del Mundo que les ha llevado a lo más alto del podio.

El tercer puesto fue para la selección de Lituania que venció a Serbia por 99 a 88 en la final de consolación.

Por su parte la Selección Española concluyó su participación en el Mundial de Turquía en el 6º puesto tras sucumbir por 5 puntos (81-86) ante la selección argentina en la lucha por la 5ª plaza de la competición.

El resto de selecciones nacionales –masculinas y femeninas– ha cosechado los siguientes resultados:



SELECCION	M/F	COMPETICION	FECHAS	PUESTO	SELECCIONADOR
ABSOLUTA	Masculina	MUNDIAL DE TURQUÍA	28/08 al 12/09	6º	SERGIO SCARIOLO
	Femenina	MUNDIAL REP. CHECA	23/09 al 03/10	3º	JOSE I. HERNANDEZ
U-20	Masculina	EUROPEO DE CROACIA	08/07 al 18/07	3º	JUAN A. ORENGA
	Femenina	EUROPEO DE LETONIA	15/07 al 25/07	2º	LUCAS MONDELO
U-18	Masculina	EUROPEO DE LITUANIA	21/07 al 01/08	11º	RICARD CASAS
	Femenina	EUROPEO DE ESLOVAQUIA	29/07 al 08/08	2º	MIGUEL MENDEZ
U-17	Masculina	MUNDIAL DE ALEMANIA	02/07 al 11/07	9º	DIEGO OCAMPO
	Femenina	MUNDIAL DE FRANCIA	16/07 al 25/07	8º	VICTOR LAPEÑA
U-16	Masculina	EUROPEO DE MONTENEGRO	05/08 al 15/08	4º	LUIS GUIL
	Femenina	EUROPEO DE GRECIA	12/08 al 22/08	5º	EVARISTO PEREZ
U-15	Masculina	TORNEO DE LA AMISTAD (FRANCIA)	09/07 al 11/07	3º	JOSE SILVA
	Femenina	TORNEO DE LA AMISTAD (ESPAÑA)	16/07 al 18/07	1º	JOSEP ALEMANY
U-14	Masculina	TORNEO BAM (ESLOVENIA)	19/08 al 22/08	1º	GABRIEL ALVARO
	Femenina	TORNEO BAM (ESLOVENIA)	19/08 al 22/08	2º	LEOCADIO PEREZ

a ACTIVIDADES AEEB

Jornadas ACB-AEEB 2010

El lunes, 21 de junio arrancó en el Hotel Catalonia Barcelona Plaza de la ciudad condal, la cuarta edición de las Jornadas de Formación de Entrenadores AEEB-ACB, dos días dedicados a debatir sobre los "Valores personales en la dirección de grupos".



Maruja Moragas, Profesora del Centro Internacional Familia y Trabajo IESE, abrió el ciclo de ponencias del seminario incidiendo en la conciliación de la vida profesional, familiar y personal. La segunda corrió a cargo del Profesor de Trabajo y Organizaciones de la UB, Salvador García, quien ha hablado sobre "Los tres ejes de valores en equipos de alto rendimiento; saber trabajar, vivir y compartir".

La primera jornada finalizó con la celebración de la reunión plenaria del Comité Profesional de la AEEB.

La segunda jornada –martes, 22 de Junio- se inició con la ponencia de Joan Roma, Presidente de INNOVA (Asociación para la Innovación Organizativa y Social), que habló sobre "Roles y relaciones en situaciones complejas". A la ponencia de Roma, le siguió la de Daniel Torras y Javier Cobas, Directivos



de La Caixa, que expusieron a los entrenadores ACB su visión sobre "la Gestión de personas en situaciones de incertidumbre y de alta exigencia: enfoques y experiencias".

Esther Queralto -Secretario General ACB- cerró las Jornadas de Formación con una ponencia sobre "Las ligas profesionales: marco jurídico y administrativo".

Juan M^a. Gavaldà, Presidente de la AEEB, ha realizado una valoración muy positiva de el carácter educativo de estas jornadas: "Tienen un valor formativo muy grande para los entrenadores, a la vez que se tratan parámetros lejanos a su trabajo diario, y se hablan de aspectos empresariales. Aspectos de formación, expansión y crecimiento de los altos directivos que hemos conseguido que especialistas en la materia trasladen a nuestra área de trabajo".

A las tres ponencias se le ha sumado un acto de reconocimiento a la labor del actual campeón de la ACB 2009-10, Dusko Ivanovic quien recibió, por parte de sus compañeros de profesión, una distinción por la labor desempeñada durante la temporada con su equipo el Caja Laboral.

El acto fue clausurado por Eduardo Portela, Presidente de la ACB. □



Semana de entrenamientos 2010/2011

VI Semana de Entrenamientos
Temporada 2010/2011



Asociación
Española
de Entrenadores
de Baloncesto

INFO: www.aeeb.es

Si siguiendo con la línea mantenida en anteriores temporadas, comienza el programa SEMANA DE ENTRENAMIENTOS. En esta actividad un grupo de entrenadores asiste durante ese periodo de tiempo a los entrenamientos de un equipo y –a su finalización- elaboran un trabajo conjunto. Todos los participantes acreditados accederán a esta excelente oportunidad de aprendizaje y recibirán un certificado de asistencia una vez completado satisfactoriamente el mismo. □





XV CLINIC INTERNACIONAL RAIMUNDO SAPORTA

El XV Clínic Internacional "Raimundo Saporta", organizado por la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto (AEEB), obtuvo un gran éxito, tanto a nivel de asistentes, más de 250 inscritos, como por la calidad de los contenidos, desarrollados por unos ponentes de lujo, Evaristo Pérez (Seleccionador Nacional Femenino), Ettore Messina (Entrenador Real Madrid, ACB) y Jaume Ponsarnau (Entrenador Suzuki Manresa, ACB).

El tema monográfico que se desarrolló en esta ocasión fue "EL TIRO: La importancia de una buena selección".



Evaristo Pérez nos transmitió sus ideas sobre "Situaciones de tiro llegando en contraataque o transición, llegar jugando".



Ettore Messina nos habló de cómo "Buscar opciones de tiro en la colaboración entre exteriores e interiores".



Jaume Ponsarnau explicó "La mentalidad de la selección de tiro en un equipo". □

Xavi Pascual, mejor entrenador ACB 2009-10



Xavi Pascual, entrenador del Regal F.C Barcelona, fue designado como el Mejor Entrenador de la ACB 2009-10. Este premio, que entregan conjuntamente la AEEB y la ACB, fue entregado el pasado lunes, 17 de Mayo, en la Gala de Presentación del Playoff en la que también se dieron los galardones al Jugador Revelación, a los cinco jugadores del Quinteto Ideal y al MVP de la Liga Regular 2009-10.

Xavi Pascual, entrenador del Regal F.C Barcelona, fue designado Mejor Entrenador ACB de la Liga Regular; el segundo puesto recayó en Ettore Messina, entrenador del Real Madrid, y en tercera posición Dusko Ivanovic, entrenador del Caja Laboral.

El balance del técnico catalán es excelente con 31 victorias y 3 derrotas, no habiendo perdido ni un solo partido (17) en su feudo, el Palau Blaugrana. Batiendo la anterior marca (16) conseguida, la temporada pasada, por Dusko Ivanovic, también ganador, ese año, del mismo galardón.

El galardón al Mejor Entrenador de la ACB se entregó el pasado lunes, 17 de Mayo, en la Gala de Presentación del Playoff, junto a los premios al Jugador revelación de la ACB, a los cinco integrantes del Quinteto Ideal de la competición y al MVP de la Liga Regular 2009-10. □



Javier Sampedro. Premio Raimundo Saporta



La Junta Directiva de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto tuvo el honor de conceder el premio "Raimundo Saporta" al Sr. D. Javier Sampedro Molinuevo, Decano de la Facultad de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Politécnica de Madrid, por su dedicación al mundo del baloncesto, tanto en el ámbito deportivo, como en el de la docencia.

Este galardón se entregó durante la clausura del XV Clínic Internacional "Raimundo Saporta".

El citado premio tiene por objeto distinguir anualmente a aquel o aquellos que han destacado por su dedicación al mundo del baloncesto, tanto en el ámbito deportivo, de la docencia, como de la propia gestión general. □

a ACTIVIDADES AEEB

VIAJE A USA 2010

■ LA AEEB recibida por los New York Knicks



El grupo de entrenadores de la AEEB, desplazado a USA, pudo compartir una mañana de trabajo con la organización de los New York Knicks en su sede central.

Tras presenciar el último entrenamiento del equipo previo al partido contra Sacramento, equipo en el que jugaba Sergio Rodríguez, tuvimos el privilegio de mantener dos reuniones de trabajo en la misma pista con Donnie Walsh, presidente de operaciones y artífice de la estrategia de futuro de los Knicks, y con Mike D'Antoni, head coach de la franquicia. □



■ LA AEEB en Seton Hall y en el Madison Square Garden



La prestigiosa universidad de Seton Hall recibió al grupo de entrenadores de la AEEB.

Durante la mañana y parte de la tarde, el director de operaciones, Dennis Kazimir, y el head coach, Bobby Gonzalez, mantuvieron reuniones de trabajo con nuestros entrenadores, debatiendo y respondiendo a todo tipo de cuestiones sobre el baloncesto universitario norteamericano y el enfoque de trabajo de Seton Hall.



Posteriormente, el grupo pudo asistir al entrenamiento preparatorio del siguiente partido y tras la visita, se dirigió al Madison Square Garden para asistir al partido de la NBA entre los Knicks y los Sacramento Kings. Al finalizar el partido, Sergio Rodríguez y Andrés Nocioni (ex jugador del Baskonia) estuvieron saludando y comentando las incidencias del partido con el grupo. □

■ LA AEEB en Columbia University



Esta Universidad está encuadrada en uno de los grupos más relevantes de su Conferencia (la Ivy League) junto con Harvard, Yale, Princeton y Cornell entre otros.

A la llegada al campus, el grupo fue recibido por el responsable de Operaciones del equipo de baloncesto, quien nos acompañó en la visita al complejo deportivo de la universidad.



El primer encuentro de trabajo tuvo lugar con el preparador físico. Posteriormente, el grupo fue recibido por el entrenador jefe, Joe Jones, al comienzo de la sesión de entrenamiento, asistiendo todo el grupo al desarrollo completo de la sesión.

Tras el entrenamiento, coach Jones se reunió con los entrenadores de AEEB para comentar y debatir las cuestiones planteadas por el grupo.

■ LA AEEB con el legendario coach Bob Hurley



La última jornada del viaje se centró en una amplia visita a St. Anthony High School, una escuela cuyo equipo de baloncesto se sitúa actualmente entre los veinte mejores de todo Estados Unidos. El coach Bob Hurley, que lleva cerca de 40 años al mando del equipo y ha conseguido 23 campeonatos estatales, es toda una institución en el panorama baloncestístico norteamericano.

Posteriormente, el grupo asistió al partido de la NCAA entre las Universidades de Seton Hall y Notre Dame, enmarcado en la conferencia Big East. Una vez concluido el encuentro, el presidente de la AEEB, Juan María Gavalda, comentó el partido con Bobby González (entrenador de Seton Hall) y le agradeció la hospitalidad con los entrenadores españoles. □

"Bob" Hurley Sr. Elegido para el Naismith Hall of Fame



Robert "Bob" Hurley Sr, entrenador de St. Anthony's High School desde 1972, logrando más de 900 victorias, 25 Campeonatos Estatales y 3 Campeonatos Nacionales (1989, 1996 y 2008), nominado dos veces como Entrenador del Año por el Usa Today (1989, 1996) y en el 2000 elegido para formar parte del New Jersey Sports Hall of Fame, ha sido elegido para formar parte del Naismith Hall of Fame. □



Éxito del "EU Sport Forum"



Gran éxito del "EU Sport Fórum" celebrado en Madrid los días 19 y 20 de Abril, en el cual se reunieron expertos europeos del mundo del deporte, entre los cuales se encontraba el presidente de la AEEB, D. Juan María Gavaldá, en su calidad de presidente de la Unión Europea de Asociaciones de Entrenadores de Baloncesto (EUABC).

Este foro pretendía ser una herramienta de debate entre todos los estamentos del deporte europeo, para hablar de valores, del diálogo social, de relaciones entre instituciones en cuanto que en el Tratado de Lisboa se refleja una visión global del deporte europeo. □

I CLINIC ENTRENADORES BALONCESTO ALBACETE



Por primer año, las Escuelas de Baloncesto Albacete en colaboración con la AEEB organizaron el CLINIC DE ENTRENADORES. El Clinic tuvo lugar en las instalaciones del Pabellón del Parque el sábado 19 y el domingo 20 de Junio.

En esta primera edición contamos con la presencia de entrenadores consagrados como: Sito Alonso, Jota Cuspidena entre otros. □

Reunión de técnicos de liga femenina en Zaragoza



Aprovechando el marco que supuso la Copa de la Reina, el director deportivo de la FEB Ángel Palmi se reunió con los representantes de la Asociación Española de Baloncesto, el presidente Juan María Gavaldá y el director del Área Deportiva Felipe Coello, además de varios de los técnicos de la Liga Femenina, para compartir impresiones.

El director deportivo de la FEB Ángel Palmi señaló que "aprovechando el magnífico evento anual que supone la Copa de la Reina nos reunimos para compartir opiniones de cuestiones globales, en un acto sin orden del día, pero en el que hacemos un repaso en lo que afecta a la competición desde el punto de vista del entrenador".

Otro de los presentes, Juan María Gavaldá destacó que dicho encuentro ha servido para "volcar ideas desde los entrenadores a la FEB, y viceversa, para seguir progresando". Para Gavaldá, "en estos momentos la Liga Femenina tiene una capacidad y solidez impresionante y eso queda patente cada verano con las selecciones femeninas". □

Convenio Universidad Europea de Madrid

Recientemente hemos renovado el 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. Esta oferta constituye una excelente oportunidad de formación en el ámbito deportivo para todos nuestros asociados.

La Universidad Europea de Madrid ha diseñado un Programa específico, pendiente de vuestras necesidades como amantes del deporte, 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.

Bajo este acuerdo, esta institución ha decidido apostar por la otra rama de la educación superior del deporte, los Ciclos Formativos de Formación Profesional a través de la implantación de diversas titulaciones, entre las que se encuentra el TAFAD.

Dentro de la Facultad de CC. de la Actividad Física y el Deporte, se ha querido aunar la obtención del Diploma de Socorrista en Piscinas, así como la inscripción gratuita en cursos básicos de fitness con la colaboración de Les Mills.

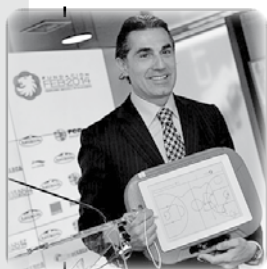
Bajo las mismas premisas de rigor, calidad y prestigio, el Centro Profesional UEM posibilita estudiar en las instalaciones deportivas de la Universidad Europea de Madrid, en horario de tarde (15.30-20.30), con una mayor incidencia en el perfil internacional (estudio optativa de inglés, posibilidad de intercambios), conexión con el mundo profesional (prácticas reconocidas, bolsa de empleo) y calidad académica (claustro reconocido, unidades de investigación, metodología universitaria). □



VI Clinic de Formación Juvent Laguna

Los días 5 y 6 de junio se celebró en el pabellón Camino Largo de La Laguna la sexta edición de esta ya clásica cita del verano baloncestístico. Este año los ponentes fueron Rubén Domínguez Rodríguez (Psicólogo del Área de Fútbol Base del CD Tenerife) que desarrolló la ponencia "Triple: El éxito en la base. Relación entre Jugadores, Padres y Entidad", Felipe Coello (Ex - Entrenador ACB) que habló sobre los Fundamentos Defensivos en categorías inferiores y el Juego Libre desde el Contraataque y Hernando Hernández Abad (Preparador Físico del Tenerife Rural) que analizó la Preparación Física en equipos de formación. □

a ACTIVIDADES AEEB



III CLINIC INTERNACIONAL DE BALONCESTO FUNDACIÓN CESARE SCARIOLO



Los días 26 y 27 de junio de 2010 se celebró en el Palacio de Deportes Jose María Martín Carpena el III Clinic Internacional con la participación de Sergio Scariolo (Entrenador del Khimki y Seleccionador Español), Dusko Ivanovic (campeón de la Liga ACB con su equipo, el Caja Laboral), Luis Casimiro (Entrenador del Asefa Estudiantes), Ramón García, Paco Alonso, Angel Sánchez Cañete (Entrenador Ayudante del Unicaja ACB) y Jose Angel Samaniego. □



ACTIVIDADES ACLEB ■ ■ ■



Congreso de preparación física aplicada al baloncesto

Los pasados días 5 y 6 de Junio tuvo lugar, en Valladolid, el "Congreso de Preparación Física aplicada al Baloncesto". Algunos de los aspectos tratados en dicho congreso fueron: Prevención de lesiones, propuestas de calentamiento y entrenamiento preventivo, orientaciones en preparación física de deportistas de alto nivel de edades inferiores, etc...

La participación en esta actividad fue gratuita. □



ACTIVIDADES AMEBA ■ ■ ■



CLINIC
AMEBA 2010 "Región de Murcia"
Palacio
Municipal de Los Dolores (Cartagena)

ORGANIZA:

Asociación Murciana Entrenadores Baloncesto
www.ameba.es

Sábado 19 de Junio de 2010

Clinic Ameba 2010 "Región de Murcia"

Sito Alonso, Porfirio Fisac, Alex Navarro y Eduardo Noguera participaron en este clinic organizado por la Asociación Murciana de Entrenadores que el sábado, 19 de junio acaparó la atención de gran número de asistentes. La instalación en la que se celebró el evento fue el Pabellón Municipal de Los Dolores (Cartagena). □



ACTIVIDADES ACEB ■■■



Clínic Internacional Sitges 2010

La Asociación Catalana de Entrenadores de Baloncesto (ACEB), con la colaboración de la Asociación Española de Entrenadores (AEEB), organizó el CLINIC INTERNACIONAL SITGES 2010.



El clinic se desarrolló los días 24 y 25 de Julio en el Pabellón Polideportivo Pins Vens y en el Hotel Port Sitges Resort. Este año se contó con ponentes de lujo como Joan Plaza, entrenador Cajasol, Txus Vidorreta, entrenador ACB, y Jaume Ponsarnau, entrenador Suzuki Manresa, además de otros de gran prestigio. □



ASSOCIACIÓ CATALANA
D'ENTRENADORS DE BASQUETBOL



Clínic d'entrenadors "26è torneig de bàsquet Caixa de Manlleu"



La mañana del sábado 28 de agosto, en el Pavelló Municipal Sant Julià de Vilatorrada tuvo lugar un nuevo Clínic organizado por la ACEB, contando con Pepu Hernández como conferenciante desarrollando el tema "Como llevar la motivación a los entrenamientos".

Dado el interés del tema y conferenciante, la actividad resultó todo un éxito de asistencia, contando con la presencia de 400 personas. □



FUNDACIÓN PEDRO FERRÁNDIZ

COACHING Y BALONCESTO

Entre el 18 y el 20 de junio se celebró esta serie de conferencias con el objetivo de dotar de herramientas para desarrollar y potenciar las capacidades de los técnicos deportivos.



Estas conferencias sirvieron como iniciación a la formación en los fundamentos teóricos del Coaching Deportivo, así como su aplicación en deportistas, entrenadores y directivos. □



CURSO SUPERIOR DE ENTRENADOR 2010. SAN SEBASTIÁN, 16 AL 31 DE JULIO

Futuros entrenadores



Nueva promoción de entrenadores superiores tras el Curso celebrado en Donosti con 168 aspirantes que vivieron dos semanas de auténtica inmersión baloncestística. Entre ellos, rostros conocidos de las pista, jugadores que han decidido conocer la otra parte del juego. La de los entrenadores.

Una vez en Donosti, una vez imbuidos en la dinámica de la residencia, de la universidad donde se impartían las clases, en las gradas del pabellón donde se asistía a los entrenamientos los rostros conocidos, los jugadores en activo o retirados recientemente se convertían, como no podía ser de otra manera, en unos alumnos más, compartiendo miedos, preocupaciones, el estrés provocado por durísimos exámenes, las alegrías de los aprobados. El Curso, un año tras otro, consigue el objetivo fundir las diferentes realidades de nuestro baloncesto, desde la formación hasta la élite, desde los que trabajan en clubes conocidos con los de aquellos casi invisibles.

Germán Gabriel, Lucio Angulo, Sánchez Bernat, Berni Álvarez, Roger Esteller, Antonio Morón, Antonio Medianero, Paco Gómez, Jon Santamaría, Alex Formento, entre otros jugadores acostumbrados al baloncesto ACB o de Ligas Adecco que han decidido dar el paso al mundo del entrenador, conocer las razones de las miles de instrucciones recibidas durante sus muchos años de carrera. Más de uno de los mencionados los veremos en los próximos años dirigiendo desde la banda tal y como hemos visto en los últimos años a Pablo Laso, Alberto Angulo, Zán Tabak, Perasovic, Manolo Allier, Juan Orenge, José Luis Galilea, Nacho Azofra, Peñarroya, Marcelo Nicola entre ellos o Cristina Cantero, Betty Cebrián, Esther Herrero, entre otras. Muchos son los exjugadores/as de alto nivel que optan por cursar la preparación para obtener la máxima titulación como entrenador.

Pero son muchos, quizás la mayoría, los nombres anónimos ahora de jugadores de categorías menos conocidas o de entrenadores de formación que en poco tiempo saldrán a la luz y entrarán en el círculo de los entrenadores más conocidos. Y desde Gigantes, el máximo reconocimiento a la infinidad de entrenadores de todos los rincones de España que invierten tiempo, dinero, días de vacaciones, que se distancian en algunos casos de sus familias con el objetivo de prepararse, no para llegar necesariamente a la élite, sino para formar mejor a jugadores y jugadoras que a su vez y como ellos, llenan nuestras pistas sin salir nunca en portada de periódicos ni en partidos televisados.

EN LA PARRILLA DE SALIDA Amaya Valdemoro, Marta Fernández, Anna Montañana, Elisa Aguilar, Anna Cruz, Salva Díez, Audie Norris, Pep Cargol, Nikola Loncar, Iñaki De Miguel, Tomás Jofresa, Fran Murcia son algunos de los nombres propios conocidos que ya están preparando los cursos previos al Superior en una dinámica cada vez más extendida de completar la formación, no tan sólo para un futuro como entrenador profesional, que también, sino para ocupar puestos de responsabilidad deportiva dentro de los clubes. Un Curso Superior que permite al nuevo entrenador adquirir una amplia perspectiva de lo que significa ser entrenador. Una información fundamental para incorporarse a cualquier estructura relacionada con nuestro deporte. □



En representación de la AEEB, su presidente -D. Juan María Gavalda- desarrolló en la jornada del 28 de julio la conferencia "Imagen y Profesionalidad" en la que se desmenuzaron las diferencias entre el entrenador profesional y el amateur, los convenios y contratos laborales y la necesidad o no de los agentes de los jugadores -entre otros temas.



FINAL FOUR EUROLEAGUE

El Regal Barcelona se proclamó campeón de la Euroleague 2009-2010 cuya 'Final Four' se disputó entre el viernes 7 y el domingo 9 de mayo de 2010 en el Palais Omnisports de Paris-Bercy, tras derrotar en la final al Olympiacos griego por un contundente 86-68.

Los cuatro equipos participantes fueron los ya citados finalistas -Regal Barcelona y Olympiacos- y el CSKA Moscow y Partizan de Belgrado que fueron eliminados en semifinales por los anteriores (FCB 64 - 54 CSKA y Olympiacos 83 - 80 Partizan, respectivamente). La final de consolación cayó del lado moscovita tras superar al equipo serbio con un apretado marcador de 90 - 88.

Con esta victoria Xavi Pascual -entrenador del F.C Barcelona- bate records en Europa y se convierte en el técnico más joven en conseguir el cetro europeo.

Xavi Pascual, a pesar de su juventud, es un técnico con una larga trayectoria deportiva como entrenador. Forjador de muchos proyectos, pasó de una carrera meteórica, con ascensos sucesivos hasta la liga LEB con el club Aracena, a perfeccionar su trayectoria como entrenador asistente de Dusko Ivanovic en el propio Barcelona, sustituyéndole al final de la temporada 2007-2008. Consiguiendo ganar la Euroliga desde la discreción, el trabajo, la seriedad y el talento. Consecución esta que no había logrado ningún técnico español desde hace 30 años, cuando la ganó Lolo Sainz al frente del Real Madrid, en 1980.

La Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto se suma a las felicitaciones nacionales e internacionales que el F.C Barcelona y Xavi Pascual han recibido destacando el buen juego desarrollado por el equipo y el título conseguido. □



La comunicación no verbal del árbitro

Cuando empecé mi aventura en el mundo del arbitraje nunca imaginé que esa pasión por el baloncesto se convertiría en lo que ahora es y representa para mí. El camino no es fácil, pero cuando uno quiere, con esfuerzo, puede superar todos los obstáculos. Desde el principio me preocupé por mejorar mi técnica a partir de la visualización y análisis de los partidos y de esta manera aumentar mi nivel y depurar mi criterio.

Con el paso de los años, y gracias a mi madurez, me di cuenta de cuan importante es la comunicación no verbal para un árbitro. En nuestra vida cotidiana, constantemente enviamos mensajes no verbales a otras personas a través de muecas y señas con brazos y manos, y todos estos gestos son mucho más importantes de lo que nosotros creemos. Con una mirada somos capaces de transmitir la información al interlocutor, sin mediar palabra. A través de la comunicación corporal (gestos, posturas, movimientos de los ojos...) transmitimos a los espectadores diferentes mensajes y emociones.

Pues bien, un partido de baloncesto lo podríamos comparar con una gran obra de teatro donde nos encontramos con un grupo de actores profesionales que, interpretando su papel, quieren distraer a los espectadores. En este caso el público asistente es receptivo, quiere reírse y no es perfeccionista, incluso podría no detectar los errores. Por ejemplo, el "Tricicle", en sus obras de teatro, utiliza este tipo de lenguaje de una forma muy profesional para que el público pueda



El árbitro no ha aprendido técnicas de expresión corporal, por lo que a veces tiene dificultades en hacer llegar sus decisiones y, por otro lado, el público es perfeccionista y le exige que no incurra en errores.

entender sus mensajes. Este grupo de teatro ha llegado a conectar con el público después de muchos años de perfeccionamiento en la mejora de la comunicación no verbal. Cuando los vemos pensamos que es fácil, pero ¿quién sería capaz de expresarse sólo con la mímica?

Si pensamos en el partido, el árbitro tiene que transmitir sus decisiones a través del lenguaje no verbal y conseguir que el público sea receptivo a sus mensajes. Sin embargo, en este caso las condiciones son totalmente diferentes respecto a una obra de teatro, ya que el árbitro no ha aprendido técnicas de expresión corporal, por lo que a veces tiene dificultades en hacer llegar sus decisiones y, por otro lado, el público es perfeccionista y le exige que no incurra en errores. Su obra de teatro no puede fallar.

Por tanto para un árbitro es muy importante aprender esa comunicación no verbal, para transmitir sus decisiones de forma correcta y con convicción. En definitiva, saber generar una respuesta positiva entre los espectadores. Su éxito dependerá de la mejora del mecanismo que utilice en el envío de sus mensajes.

Además, para que un árbitro desarrolle con eficiencia su trabajo, debe cuidar su estado anímico, trabajar la confianza en sí mismo, su capacidad de mejora, su seguridad y su profesionalidad. Es muy importante que tenga una adecuada



Anna Cardús

Árbitro ACB y Euroleague. Empezó arbitrando a mediados de los años Ochenta en categorías de formación. Diez años después dirigía partidos de categoría nacional (EBA y LEB) y en la temporada 2001/02 ascendió a ACB. Tres temporadas después conseguía la habilitación como árbitro internacional.

Fotos: ACB.COM



Pablo Laso

Entrenador Lagun Aro. Uno de los grandes jugadores de la Liga ACB, con 20 años de experiencia a alto nivel jugando en el Tau, Real Madrid, Cáceres, Girona y acabar su periplo en las canchas en Valladolid. En este periodo su palmarés ha sido impresionante destacando como el rey de las asistencias y de las recuperaciones, récords que todavía tiene en propiedad. Ha sido internacional con la Selección Absoluta en 61 ocasiones. Su debut como entrenador fue en la temporada 03/04 al frente del Pamesa Castellón de LEB2 y al año siguiente al mismo Pamesa en ACB. Posteriormente pasó al Cantabria y desde la 07/08 dirige a su actual equipo al que ascendió a la liga ACB.

Fotos: EUROLEAGUE.NET

Momentos de una temporada: Final Four's

Cuando se comienza una planificación de equipo de cara a una temporada, un Europeo, un Mundial, una Copa o una Final Four (FF), la pregunta esencial es: *"como vamos a llegar"*.

Ese "como vamos a llegar" es relativamente sencillo cuando la preparación es de cara a un solo objetivo. Digamos, un Europeo, un Mundial de selecciones. El tiempo y la preparación van encaminados a un gran esfuerzo competitivo de alrededor de 6, 7 u 8 partidos en 12, 13 días. La planificación correcta y deseable debería ser entre 4, 5 semanas con un número de partidos preparatorios entre 6 y 7. Bastante similar a lo que solemos plantear como pretemporada cualquier equipo de temporada completa, a conciencia del brutal esfuerzo competitivo que se produce en el propio campeonato. Usando un término más técnico, diríamos que se trata de un clásico "mesociclo". Aceptando ese mesociclo, o pretemporada para cualquier grupo que debiera competir en una temporada regular, los objetivos vienen marcados en una distancia diferente.

A la ya más que conocida entrada en los playoffs y Copas del Rey, se ha introducido en los últimos años en diversas competiciones la famosa "Final Four" (Euroliga, Leb's e incluso competiciones menores...), fórmula importada de Estados Unidos y practicada con gran éxito en la Ligas Universitarias

Sobre la FF de Euroliga es



importante valorar el momento de la temporada en que se produce y en como llegan los equipos. Con su consabido valor, el torneo es anterior a los playoffs finales de las ligas estatales. La tan diferente competitividad de las ligas domesticas beneficia y perjudica de diversa manera a su desarrollo y por supuesto a su preparación previa. Como dato, haga-

mos notar que la ACB es la competición que más representantes mete en el TOP 16, pero sin embargo, el éxito final en las FF es muchos menos evidente.

La preparación específica de esta FF supondría tomar ciertos riesgos en la competición nacional donde la competitividad es grande, con el añadido de que independientemente del resultado (éxito/fracaso) continuara la competición. Tal vez, como solución, la longitud de plantilla, diversificación de minutos, etc., serían importantes para llegar en la mejor situación.

Entremos en la situación real de acometer la FF al final de una larga temporada.

Resulta evidente que convertir el "macrociclo" de una temporada regular en únicamente preparación de la anunciada FF seria contraproducente. Los numerosos partidos previos, el tener que conseguir llegar a esa FF, competiciones previas (Copas...), la presión mediática... obligan a no invertir los 10 meses de competición en una preparación previa, mas propia de atletas o nadadores que buscan una marca o un éxito concreto en una Olimpiada.

Sin embargo los conceptos básicos sobre los que deben girar los mecanismos del equipo deben ser trabajados desde el primer día, y mejorados durante el año para con la llegada del momento final, solamente tener que introducir variantes específicas de más fácil asimilación para el jugador.

- Nombremos algunas:
- ✓ a) Defensa
 - 1) Defensa del jugador con balón.
 - 2) Bloqueos directos. (Cómo y dónde se producen).
 - 3) Bloqueos indirectos. (Situaciones de pequeño a grande y al revés).
 - 4) Poste bajo.
 - ✓ b) Ataque
 - 1) Capacidad en 1c1. (técnica individual)
 - 2) Juego libre y en movimiento.
 - 3) Lecturas y posiciones con el balón en determinadas posiciones.



- 4) Importancia del pase.
 - ✓ c) Situaciones especiales
 - 1) Ajustes defensivos. (zonas....)
 - 2) Jugadas de pocos segundos, tanto en ataque como en defensa.
- El crecimiento diario de un equipo debe basarse en la mejora de estos conceptos.
- A partir de aquí, y olvidando los "microciclos" semanales marcados por el calendario, la preparación física y mental anterior a la FF deberá modificarse en las últimas 3-4 semanas.
- Los esfuerzos deben medirse y entrenarse. En una FF te verás obligado a jugar dos

partidos de alto nivel competitivo en menos de 72 horas. Un ejemplo. Volver a entrenar a máxima intensidad, después de un partido. El jugador debe asumir esa carga de trabajo, pero a la vez debería llegar lo suficientemente "fresco" para asumirla.

Cambiar hábitos. Horarios de entrenamientos. Metodología. Ejercicios. Incluso el "scouting" de los últimos partidos. ¿Por qué? El jugador no es ajeno a la importancia de la FF, y deberemos mantener su concentración lo más alta posible. Sin embargo, sobrecargarle de información, podría ser de algún modo per-

judicial. Nos veremos obligados a "exprimir" la información. (Horarios, scoutings, prensa, aficionados, compromisos del club...)

Centrar el objetivo: *ser campeón*. Sería un error. Solo el primer partido es importante. Obvio, pero no sencillo. Es inevitable pensar en después.

Confianza en tus principios básicos de temporada. Cometeríamos una equivocación si al equipo, el día más importante del año, le inducimos a "inventar" algo nuevo. No debemos alimentar las dudas.

Finalmente, la repercusión y lo atractivo del formato (LEB'S, Copas del Rey, Euroliga...) nos obliga a los entrenadores a dar un paso al frente, y tener la "cintura" necesaria y suficiente para manejar la situación con medida. El conocimiento máximo de las capacidades de nuestro equipo, será el que nos marque la línea a seguir. Sin embargo estará en nuestras propias manos el saber contestar "¿Cómo vamos a llegar?"... □



Hermilo A.P. Nunes

Entrenador de baloncesto y preparador físico. Licenciado en Educación Física (Universidad de Lisboa). Master en Actividad Física y Deporte (INEFC-Barcelona, Universidad de Barcelona). Miembro del equipo técnico de base del Club Unicaja Málaga.

Xavier Iglesias

Profesor catedrático del INEFC de Barcelona (Departamento de rendimiento deportivo). Doctor por la Universitat de Barcelona.

Fotos: EUROLEAGUE.NET

Análisis del Bloqueo Directo (I)

Para evaluar las acciones en deportes colectivos, se plantean una serie de problemas derivados del elevado número de parámetros a observar, su variabilidad y la diversidad de criterios posibles con el fin de juzgar una decisión táctica (Riera, 1989).

Autores como Sampaio, J. (1998), han caracterizado los principales indicadores del juego en baloncesto. Uno de los elementos técnico-tácticos más importantes en el baloncesto es el bloqueo directo (BD), que constituye una de las principales estrategias ofensivas.

Asimismo, el ritmo de juego es muy importante por la gran cantidad de reglas con implicación temporal: transición defensa ataque (máximo 8"), reposición del balón en juego (máximo 5"), tirar a canasta (máximo 24"), posesión del balón sin botar (máximo 5")... El análisis de esta acción y su influencia en el ritmo de juego determina nuestro objeto de estudio.

■ Marco teórico

El bloqueo directo en baloncesto se define como *"una situación ofensiva que trata de facilitar el movimiento del ataque"*. Esta acción pretende buscar ventajas al atacante con balón interponiendo otro atacante sin balón (bloqueador) y además intentando sacar provecho de la situación que realiza el que bloquea" (Coello, 2005). Messina (2005) expone la dificultad de la defensa del bloqueo directo. En su opinión la defensa de esta situación es un trabajo colectivo de 5c5 (y no se trata de cerrar un 1c1) donde el ataque intenta crear sus ventajas y la defensa intenta contrarrestarlas.

Ivanovic (2006) afirma que el bloqueo directo es la opción



táctica más utilizada en el ataque. Es complicado encontrar un ataque donde no acontezca esta opción ofensiva. Años atrás esta acción era un recurso en los últimos segundos de las posesiones para conseguir alguna ventaja. Actualmente la mayoría de los sistemas de ataque los utilizan no sólo al final de las posesiones, sino también durante todo el ataque, e incluso en transiciones y contraataques.

El éxito o fracaso de una buena defensa vendrá determinado por la buena o mala defensa que se realice del bloqueo directo. En la actualidad es cierto que la mayoría de las acciones ventajosas (tiros, penetraciones, pases) se producen a raíz del uso del bloqueo directo.

El baloncesto moderno se caracteriza también por sucesivos cambios en el ritmo de juego. Según Barreto (1995), éste es un referencial de intensidad, expresado a través de las diferentes velocidades de transición (ofensiva o defensiva) que los equipos son capaces de utilizar para imponer su juego, o para condicionar el del adversario. En muchos casos, la aceleración del juego se consigue a través

de la realización de un bloqueo directo, en tanto que la desaceleración del juego se consigue si la defensa tiene capacidad de impedir sus consecuencias. Tanto uno como el otro de estos efectos -cambiar el ritmo de juego acelerándolo o desacelerándolo- dependen en gran parte de la intervención y participación del equipo que defiende y de las acciones que el bloqueo directo pueda crear. Parece evidente que los equipos que tienen una cultura defensiva más desarrollada son capaces de controlar mejor el ritmo de juego atacante, imponiéndose en las diversas circunstancias y forzando al oponente a cometer errores

■ Justificación del estudio

A través de una exhaustiva revisión bibliográfica y del análisis con expertos (entrenadores de nivel internacional como Aíto García Reneses, Sito Alonso, o ex-jugadores internacionales como Josep María Margall) valoramos algunas cuestiones importantes para los profesionales que todavía no tienen respuesta. Son un conjunto de cuestiones y planteamientos que serían muy útiles y ►

que ayudarían a entender mejor este deporte y rentabilizar sus recursos al máximo para optimizar el tipo de entrenamiento a realizar, los sistemas tácticos, la enseñanza de la técnica y encontrar las mejores opciones ofensivas y defensivas cuando el bloqueo directo es realizado.

El **objetivo general** es:

✓ Caracterizar las acciones del bloqueo directo y su influencia en el ritmo de juego.

Para ello, determinamos los siguientes objetivos específicos:

✓ Determinar las diferentes opciones ofensivas y defensivas del bloqueo directo;

✓ Describir las alternativas ofensivas más eficaces con ejecución de bloqueo directo en función de las características defensivas del equipo contrario;

✓ Determinar el grado de éxito en situaciones de bloqueo directo;

✓ Observar si el bloqueo directo influye en el ritmo de juego practicado por el equipo.

■ Metodología

Para llevar a cabo este estudio se confeccionó un instrumento "ad hoc", constituido por una plataforma de recogida de datos para la Evaluación de las Decisiones Tácticas en el Bloqueo Directo, que denominaremos EDTBD, y que se ha gestado a partir de la observación de partidos de baloncesto, la revisión de la literatura específica y la consulta con especialistas de primer nivel mundial en el entrenamiento del baloncesto.

Para este trabajo hemos dispuesto del siguiente material:

- Final four Berlín 2009 formato DVD

- Ordenador táctil HP Pavilion tx2500

- Programa de análisis observacional Dartfish TeamPro 5.0

- Televisor LCD Philips 170s de 26

- Office 2007. Hoja de cálculo Microsoft Excel

- Programa estadístico SPSS 15.0

- Hoja de registro (EDTBD)

El **método** seguido ha sido analizar 48 jugadores masculinos (12 por equipo), de 4 equipos, distribuidos según sus posiciones (base $n=22$; alero $n=15$; pívot $n=11$). La observación se realizó sobre un total de 1032 acciones de juego analizadas en los 4 partidos de la Final Four Euroleague Basketball 08/09 (Berlín):

- Semifinales: FC Barcelona-CSKA (78-82) y Olympiacos-Panathinaikos (82-84)

- 3^{er} y 4^o puesto: Olympiacos-Regal F.C. Barcelona (79-95)

- Final: CSKA Moscow-Panathinaikos (73-71)

Se elaboró una hoja de registro informático, mediante la función de etiquetado del software Dartfish, a partir del establecimiento de un sistema de formato de campo (Anguera et al. 2000) en función de los objetivos del estudio.

La validez del instrumento de análisis (EDTBD) fue revisada por técnicos de alto nivel en baloncesto, valorando de forma positiva su definición en la aplicación del análisis del juego en partidos oficiales.

El estudio de fiabilidad fue realizado a través del análisis intraobservador e interobservador, y nos permitió concluir que la hoja de registro EDTBD propuesta es útil, fiable y válida para el análisis de las acciones de bloqueo directo en el baloncesto (coeficiente Kappa de 0,959).

■ Resultados y discusión

Si nuestro objetivo era valorar si el bloqueo directo influen-



ciaba en el ritmo de juego y a partir de éste analizar sus consecuencias, este estudio permite observar una tendencia a que existen cambios en el ritmo de juego antes, durante y después de la ejecución de este gesto técnico-táctico, y nos ha dado la oportunidad de apreciar determinados detalles defensivos y ofensivos que ayudan a entender mejor todo lo que pasa en relación al bloqueo directo.

De las 1032 acciones observadas en los cuatro partidos, 204 han sido contabilizadas como bloqueo directo realizado y 121 como simulación de bloqueo directo lo que supone un 31,5% (325) de acciones donde este movimiento técnico-táctico ha formado parte del ataque de los cuatro equipos mejores de Europa en la temporada 2008-2009. Si comparamos estos valores con los resultados del estudio de Manzano et al. (2005) se observa un ligero aumento de 1,5% en bloqueos directos realizados/simulados. Manzano afirma que es una cifra elevada al considerar el gran número de jugadores en un corto espacio de juego, con muchas acciones técnicas y tácticas en tiempo muy limitado (24" por ataque).

Hemos observado que el equipo atacante cruza la línea central para empezar el ataque

cuando ya se ha recorrido 4" (media) de posesión del balón, apreciándose un ritmo de juego lento para posteriormente estructurarse el sistema táctico ofensivo.

Manzano et al. (2005) observaron que el 65% de los bloqueos directos terminan en canasta. Comparativamente, nuestro estudio concluye que el 56,6% de los bloqueos directos terminan en tiro y que el 42,6% han sido convertidos en puntos. Este número es inferior al estudio citado, probablemente porque -según Ángel Sánchez-Cañete, entrenador ayudante del Unicaja Málaga Baloncesto (entrevista personal, 30/10/09)- en alto nivel se están trabajando cada vez más los detalles del bloqueo directo tanto en la defensa como en el ataque, además, en nuestro trabajo analizamos la Euroleague final four, donde los equipos son de mayor nivel y disponen de más tiempo para preparar los partidos.

En este análisis también podemos citar el trabajo presentado por Refoyo I. y col. (2009), en el que concluían que los equipos de club utilizan más el bloqueo directo que las selecciones nacionales al poder

disponer de mayor tiempo para preparar sus sistemas ofensivos.

El estudio de Manzano no tiene en cuenta factores técnicos y tácticos cruciales para entender

mejor lo que ocurre antes, durante y después del bloqueo directo. Nuestro estudio ha podido desarrollar y encontrar datos significativos, y muchas de las cuestiones pertinentes han sido problematizadas por

entrenadores ACB con quien hemos contrastado la información.

La ayuda defensiva es una de las estrategias para contrarrestar el bloqueo directo. En el estudio hemos comprobado que acontece en el 32% de los casos. Hemos constatado también que en 167 de los 204 bloqueos directos el defensor es molestado o muy molestado por el bloqueador, lo que demuestra que el bloqueo directo afecta tanto al sistema defensivo como al ritmo de juego, por la adaptación que debe realizar la defensa.

Como esperábamos, el sistema defensivo más utilizado es el individual. El sistema en zona se utiliza principalmente para "combatir" un sistema táctico o para cambiar momentáneamente de forma de defensa para dificultar el ataque.

Tal y como nos indicó J.M. Margall (entrevista personal, 15/2/09), los datos del estudio muestran que en las zonas exteriores de 6,25m se realizan más bloqueos directos y, coincidiendo con Battaglia, O. y col. (2009), en la zona central. Un dato que nos ha sorprendido es que los equipos que han hecho más bloqueos directos sean los que en ese momento estaban perdiendo el partido y/o han perdido los partidos. Pensamos que en muchas ocasiones el bloqueo directo es realizado por falta de soluciones del ataque o por falta de tiempo para organizar el ataque, ya que si al final de la posesión de balón el siste-

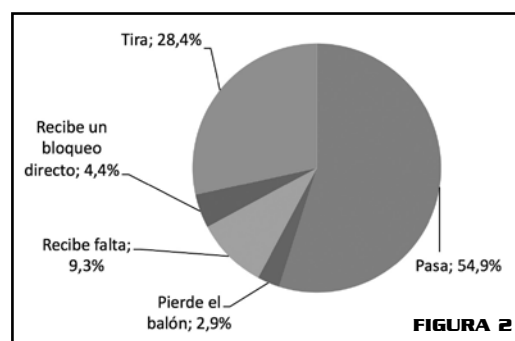


FIGURA 2

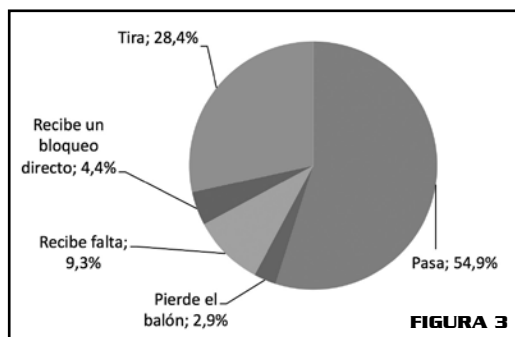


FIGURA 3

ma ofensivo no triunfa, no queda tiempo para empezar otro sistema táctico.

En la Figura 1 podemos comprobar la distribución de bloqueos directos realizados en función de las zonas del campo.

En la Figura 2 podemos comprobar la acción del jugador bloqueado después de recibir un bloqueo directo y botar; mientras en la Figura 3 comprobamos la acción del jugador bloqueado después de recibir un bloqueo directo, botar y tirar (n=204).

En la tabla 1 vemos la forma de bloquear en relación al tipo de bloqueo.

Sito Alonso (entrevista personal, 12/5/09) considera muy importante conocer hacia qué lado el jugador con balón bota después de recibir un bloqueo directo, y cuantas líneas de pase tiene -en ese lado- ya que el ritmo de juego y la respuesta de la defensa pueden alterarse. Es interesante observar que no hay diferencias relativas al lado hacia donde el jugador bota. Sin embargo pensamos que iban a

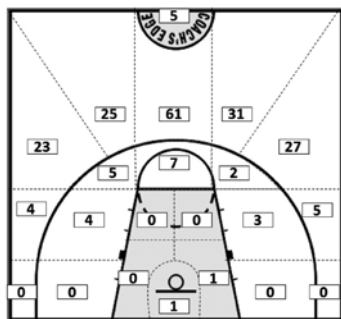


FIGURA 1

Forma de bloquear		Tipo de bloqueo				Total
		B. en diagonal	B. horizontal	B. pantallas	B. vertical	
B. espaldas	Recuento	1	6	0	3	10
	% de forma	10,0%	60,0%	,0%	30,0%	100,0%
	% de tipo de bloqueo	1,3%	23,1%	,0%	3,0%	4,9%
	% del total	,5%	2,9%	,0%	1,5%	4,9%
B. frente	Recuento	73	19	2	96	190
	% de forma	38,4%	10,0%	1,1%	50,5%	100,0%
	% de tipo de bloqueo	94,8%	73,1%	100,0%	97,0%	93,1%
	% del total	35,8%	9,3%	1,0%	47,1%	93,1%
B. lateral	Recuento	3	1	0	0	4
	% de forma	75,0%	25,0%	,0%	,0%	100,0%
	% de tipo de bloqueo	3,9%	3,8%	,0%	,0%	2,0%
	% del total	1,5%	,5%	,0%	,0%	2,0%
Total	Recuento	77	26	2	99	204
	% de forma	37,7%	12,7%	1,0%	48,5%	100,0%
	% de tipo de bloqueo	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	% del total	37,7%	12,7%	1,0%	48,5%	100,0%

TABLA 1

existir más líneas de pase para el lado que el jugador bota y hemos observado que cuando bota hacia la izquierda (si nos encontramos debajo de la canasta del equipo que defiende) solamente tiene una línea de pase en el 47% de los casos y cuando bota hacia la derecha es del 42%.

Este es un dato de interés para los entrenadores, que deben proponer soluciones ofensivas: por ejemplo, el entre-

nador puede querer solamente una línea de pase en el lado que el jugador balón bota provocando, en los defensores del lado contrario, una ayuda más "abierta", *diagramas 1 y 2*; o bien, el entrenador puede colocar dos jugadores en línea de pase del lado del atacante con balón, llamando la atención de más defensores en poco espacio de juego, dejando de este modo el otro lateral más libre, *diagramas 3 y 4*. □

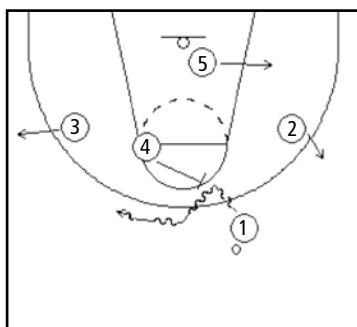


DIAGRAMA 1

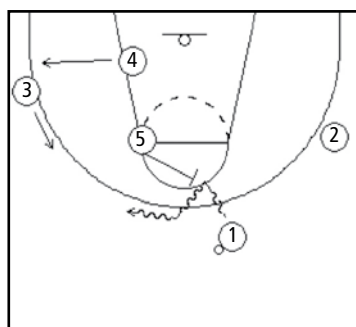


DIAGRAMA 3

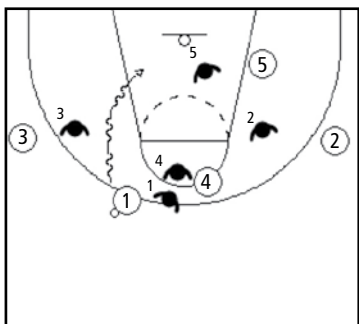


DIAGRAMA 2

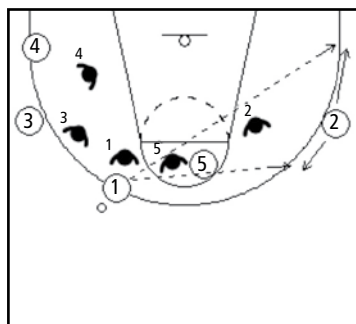


DIAGRAMA 4

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



BASKET: enseñar a jugar

por Franco Pinotti

"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 AEED o en los clinics organizados por la Asociación de Entrenadores. Precio 15 € (más gastos en caso de enviarlo a domicilio).

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



Victor Lainez

Servicios médicos DKV Joventut. Médico de la Selección Nacional sub20 masculina.

Daniel Moreno

Preparador físico cantera DKV Joventut.

Fotos: ACB.COM

Espondilolisis lumbar en jugadores jóvenes

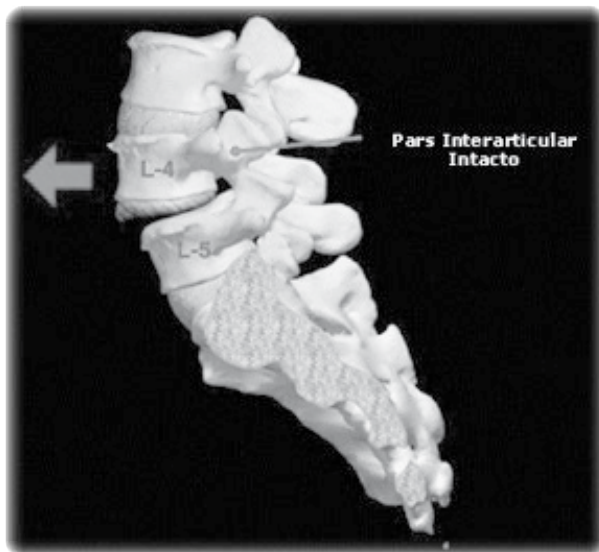
La **espondilolisis** se define como un defecto de la *pars articularis*, también llamada *pedículo o istmo* del arco vertebral, que acaba produciendo una fractura.

El dolor lumbar, es una de las causas más frecuentes de dolor y lesión crónica en deportistas en general, y en jugadores de baloncesto, en particular. Entre los deportistas, el dolor lumbar puede representar hasta el 40% de las lesiones documentadas.

La espondilolisis en baloncestistas, suele darse en L4 y L5, por este orden, con porcentajes del 71-95% en L5 y del 5-15% en L4, pudiendo ser unilateral, es decir afectando sólo a un pedículo o bilateral.

La *etiología* de esta lesión parece estar en la debilidad anatómica de la *pars articularis* de la vértebra, y en que es en este nivel donde se producen las mayores cargas en flexo extensión y en rotación, con importantes movimientos de cizallamiento.

Según diversos autores, como Meyer-Burgdorff, existen tres factores principales que favorecen la aparición de la espondilolisis:



1.- Sobrecarga mecánica del istmo, acentuada en situaciones de hiperlordosis

2.- Disposición anatómica de las apófisis articulares

3.- Movilidad exagerada de la columna cuyas pequeñas articulaciones producirían a cada movimiento una acción de cizallamiento sobre el istmo.

Sin duda, el baloncesto es un deporte con infinidad de movimientos que afectan a la columna lumbar, tanto en

flexión y extensión como en rotación. Ejemplos de estos movimientos son los rebotes, los bloqueos, los reversos, etc, gestos técnicos que exigen movimientos bruscos y de cizallamiento sobre la zona más baja del raquis.

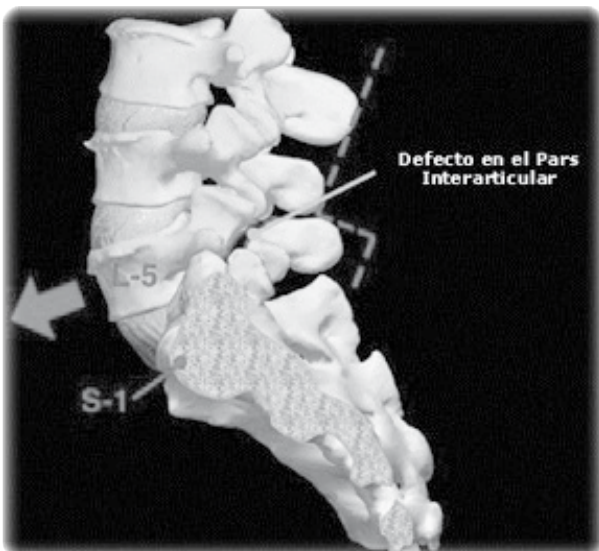
En los últimos años hemos venido observando cierto aumento de esta lesión entre nuestros jugadores jóvenes, teniendo al menos ocho casos.

El fenotipo del jugador que nos llega a nosotros con esta lesión, es el de un jugador de entre 13 y 18 años, alto, delgado, con cierta hiperlordosis, y sobre todo, con unos isquiotibiales muy cortos.

Por puestos, uno era base, dos eran aleros, dos eran ala pivot y tres eran pivots.

Además, cabe destacar, que de los 8 jugadores que hemos tratado, 7 de ellos eran debutantes en el club, fichados de otros equipos con menor exigencia competitiva y menor intensidad y cantidad de entrenamientos semanales.

La lesión aparece durante las primeras semanas de entrenamiento, con lo que parece que un factor extrínseco, como la intensidad y cantidad del ejercicio, podría ser decisivo



en la aparición de la fractura de estrés a este nivel.

La *sintomatología* inicial es la de una lumbalgia típica: dolor lumbar de inicio lento y progresivo, dificultad para la movilización del tronco, no hay irradiaciones hacia extremidades inferiores, no hay parestesias (hormigueo por las piernas), con lo cual se descarta prácticamente ya con la primera exploración la presencia de una patología discal, aunque, por supuesto, siempre existen excepciones.

Tras unos días de tratamiento médico e incluso fisioterapéutico con anti inflamatorios, miorrelajantes, masoterapia, termoterapia y electroterapia, el paciente sigue presentando las mismas molestias, con escasa mejoría. En los mejores casos se produce cierta mejoría, permitiendo la reanudación del ejercicio físico, con recaída y reaparición del dolor en las primeras sesiones de entrenamiento.

Una vez que el paciente no se recupera de su dolor lumbar, a pesar de los tratamientos pluridisciplinarios a los que está sometido, y teniendo en cuenta

las características fenotípicas del jugador, debemos realizar el diagnóstico mediante diferentes pruebas complementarias.

En nuestra experiencia, podemos decir que las radiografías simples de columna lumbar aportan cierta información valiosa, como puede ser la horizontalización sacra, la hiperlordosis, etc., pero nunca nos han dado el diagnóstico, dado que la fractura



por estrés del pedículo, es inapreciable en dichas radiografías.

Igualmente, el segundo escalón tecnológico para el diagnóstico, la resonancia magnética nuclear (RMN),

mostrando una hipercaptación patológica en la zona de lesión. Sin embargo, hemos tenido resultados de gammagrafía simple en los que no se ha establecido el diagnóstico de fractura de estrés pedicular,

por lo que hemos tenido que recurrir a lo que consideramos la prueba de elección ante la sospecha de esta lesión, el *spect óseo*, el cual nos confirma la lesión del istmo en el 100% de los casos.

El *spect óseo* es una variante de la gammagrafía ósea en el que se practican unos cortes tomográficos de dicha gam-

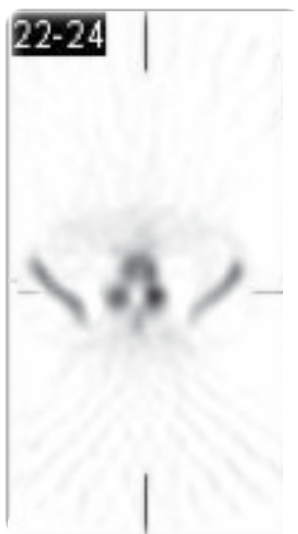
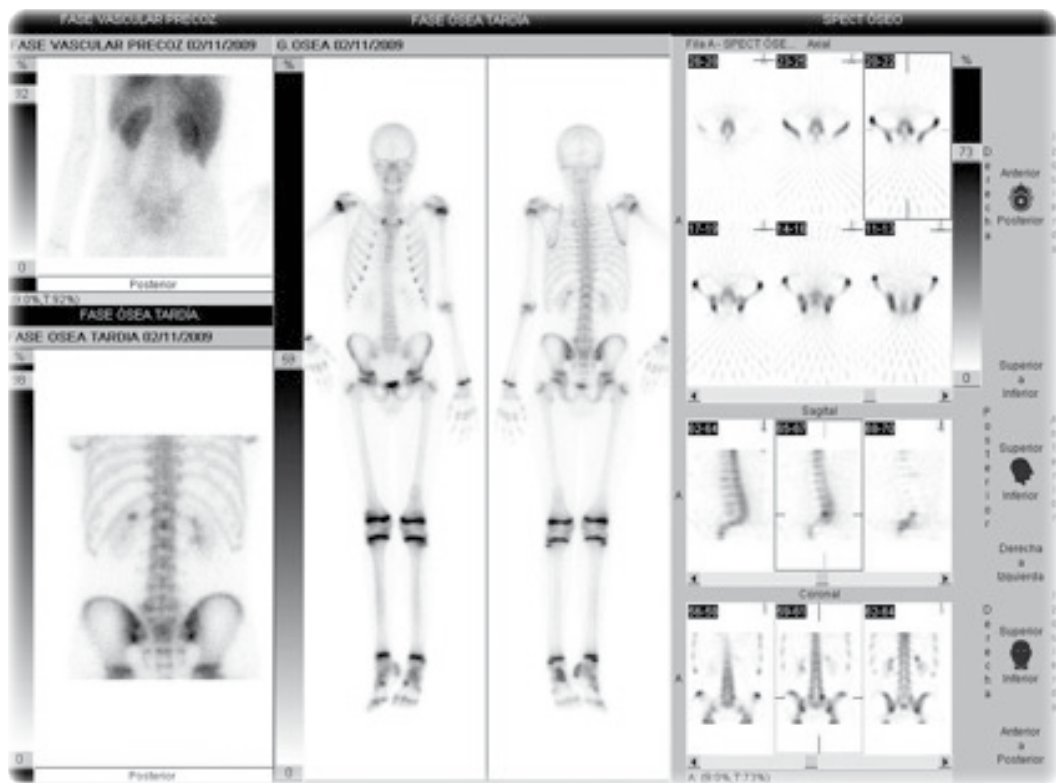
magrafía, con lo que pasamos de una imagen plana a una determinación en tres dimensiones que nos permite ver con gran claridad la lesión.

Inicialmente, el *tratamiento* se basa en la desaparición del dolor, para lo cual, durante las primeras 2 a 4 semanas, el jugador permanecerá con tratamiento analgésico, fisioterapia analgésica y reposo deportivo absoluto, esto significa que no podrá entrenar balon-



tampoco nos ha aportado dicho diagnóstico en ninguno de los casos, sin observar ni siquiera alteraciones en el pedículo de la vértebra afectada, por lo que el 100% de las RMN practicadas en estos jugadores han sido informadas como normales.

Finalmente, utilizamos como prueba complementaria la gammagrafía ósea, la cual nos ha ayudado en aproximadamente el 60% de los casos,



les, lumbares y dorsales.

La segunda fase, será el fortalecimiento de la musculatura, especialmente de la zona dorsal, lumbar y abdominal, con el fin de crear una faja muscular natural, que establezca la columna, limitando uno de los tres factores predisponentes de Meyer-Burgdorff, la movilidad exagerada de la misma.

Tras un periodo que oscila entre las 8 y las 12 semanas, el jugador está listo para volver a la pista, debiendo seguir

durante largo tiempo las recomendaciones del preparador físico en cuanto a estiramientos y fortalecimiento ya que, de lo contrario, pueden aparecer recaídas.

De todos los casos tratados hasta el momento en nuestro club, siete no han vuelto a presentar molestia alguna, y tan sólo uno sigue presentando molestias ocasionales, que no le impiden entrenar ni jugar.

Por ello, desde hace ya unos años, hemos dispuesto en



cesto, pero tampoco debe ejercitarse en el gimnasio.

Pasado el periodo de dolor, que como hemos dicho oscila entre 2 y 4 semanas, iniciamos la fase de trabajo con el preparador físico, elemento muy importante en la recuperación del jugador.

El trabajo inicial consistirá en realizar estiramientos de todas las cadenas musculares posteriores, desde cervicales hasta tendón de Aquiles, con especial énfasis en isquiotibia-

los, lumbares y dorsales. todos los equipos de nuestra cantera, incluidos los equipos de minibasket, unos ejercicios encaminados a prevenir este tipo de lesiones, aunque la mayor prevalencia, se da, como ya hemos dicho, en jugadores que proceden de otros equipos.

Así pues animamos a todos los equipos con preparadores físicos, y a todos los jugadores de equipos donde no haya preparador físico, a realizar este tipo de prevención. □



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: FEB, ES y Á. Palmi

Ángel Palmi, dinamizador del baloncesto

En Ángel Palmi se juntan casi todas las posibilidades que tiene una persona de servir al baloncesto. Jugador, dinamizador, entrenador-jugador, entrenador de base, entrenador de élite, gerente, director deportivo de

club, y, desde hace 16 años, director deportivo de la FEB. Cada faceta tiene su ángulo y en esta charla con él trataremos de entrar en cada una de ellas, pero deteniéndonos sobre todo en la de técnico.



Míticos equipos del Granollers con Ángel Palmi al frente.



—¿Qué le queda a Ángel Palmi, director deportivo de la FEB, de su faceta como entrenador?

—Lo primero que habría que ponerse de acuerdo es en lo que significa para cada uno de nosotros ser entrenador. Si ser entrenador significa preocuparte, o especializarte en las mejores tácticas, en los mejores movimientos hasta el punto de especificar si este bloqueo se pasa por delante o por detrás, pues yo te diría que hay situaciones que ahora me cuesta asimilar cuando hablo con los distintos entrenadores con los que tengo contacto durante el año. Yo les veo a ellos con un nivel de detalle que a mí me cuesta llegar. Entonces, si me paro y recuerdo de cuando era entrenador, es verdad que estaba muy pendiente de todas esas situaciones.

—¿Cómo era ser entrenador de élite a finales de los setenta?

—Algo más que la persona que define unos esquemas tácticos. Yo,

"LO QUE SÍ QUEDA DEL ENTRENADOR QUE YO FUI ES LA PERSONA QUE ES EL LÍDER, LA PERSONA QUE ARMONIZA UNOS MEDIOS DE QUE DISPONE, EN AQUELLOS MOMENTOS MUY LIMITADOS, Y EN ÉSTOS CON MUCHAS MÁS POSIBILIDADES, YA SEA POR CANTIDAD DE JUGADORES COMO POR LOS ADELANTOS TECNOLÓGICOS"

durante los años que entrené en la élite, tenía un ayudante con el que hacía todo; sistemas, entrenamientos, retir, llorar... Ahora, dentro de los equipos técnicos hay gente especializada en solventar cada uno de esos pequeños detalles tácticos con rapidez, que es la gran diferencia entre aquel tipo de entrenadores y los actuales. Lo que sí queda del entrenador que yo fui es la persona que es el líder, la persona que armoniza unos medios de que dispone, en aquellos momentos muy limitados, y en éstos con muchas más posibilidades, ya sea por cantidad de jugadores

como por los adelantos tecnológicos.

—Pero hoy en día también coexisten los dos tipos de entrenadores. No todo es élite.

—Por mi labor como director técnico lo que sí hago es estar en permanente contacto con los entrenadores y diversos cuerpos técnicos de las selecciones de la FEB, así como con los de las dos LEB, Femenina, Femenina 2 y ACB, y la realidad es que los entrenadores son totalmente diferentes dependiendo de los equipos técnicos con los que cuentan; y te puedo decir que algunos entrenadores siguen estando tan en precario como estábamos cuando yo entrenaba y ves a entrenadores que lo tienen que hacer prácticamente todo.

—¿Cómo tiene que ser, a tu juicio, un entrenador?, ¿qué factores debe manejar?

—El concepto de entrenador es el liderar un objetivo, es además el director general de una parte de una empresa y que esa parte de la empresa abarca al equipo técnico, jugadores, medios de comunicación, relación con los directivos, conocer el mercado, estar en contacto con los agentes, conocer a los jugadores contrarios y también a los entrenadores contrarios. ¿Me preguntabas antes que qué es lo que guardo? La responsabilidad directa de los que los entrenadores de las distintas selecciones sepan interrelacionar todas estas materias, aunque no es lo

mismo interrelacionar en la senior masculina que en la femenina, o que en las U16 masculina y femenina. ¿Cuál es mi misión como director técnico? Ponerme de entrenador de alguien que no conoce a esas generaciones y ponerle en contacto con otro entrenador que sí las conozca. Pero en el fondo no me parece que la diferencia entre el entrenador de hacer 30 años y el de ahora sea mucha.

—¿Cómo nace tu vocación como entrenador? ¿Cuál es tu primer recuerdo como tal?

—El primer recuerdo es siendo jugador en el juvenil del Picadero, ►



que en su época era el aspirante, junto con el Madrid, a ganar el título de Liga. Pues durante un par de temporadas yo me encargaba de organizar la escuela de los más pequeños. Yo era jugador, pero ya estaba organizando, más que entrenando, una escuela de formación de niños. Posteriormente, como jugador de la que sería la Adecco Oro de su momento, en Granollers, recuerdo entre-

nar en el Colegio Padre Mañanet de Barcelona a un grupo de mini-basket, que era más que un equipo, ya que eran unos 30 niños; era dinamizar, quizá más que entrenar, vender ilusión a los niños. Al año siguiente sí ya se puede decir que entrené a un equipo cadete en ese mismo colegio. De entonces todavía conservo mi libreta de apuntes de cómo seguía a los jugadores, cómo valoraba las situaciones y ahí sí que es mi primera sensación, tendría 24 años, como entrenador. En esa época era todo: entrenador, directivo, delegado... Éramos los jugadores y yo.

—Y de ahí a...

—De ahí a hacer una locura, ya que en el último año que jugué

"CUANDO ERES JUGADOR SIEMPRE SUEÑAS CON LLEGAR A LO MÁS ALTO POSIBLE, PERO CUANDO TE DAS CUENTA DE QUE TIENES UNAS LIMITACIONES, LO QUE SÍ HICE FUE ENCAUZAR MI ILUSIÓN POR EL BALONCESTO DESDE LA PERSPECTIVA DE ENTRENADOR. CREO QUE ES MUY IMPORTANTE QUE NINGÚN CHICO O CHICA QUE NO CUMPLA SUS EXPECTATIVAS SE DESILUSIONE DEL BALONCESTO"

que era en la Tercera División, la EBA de entonces, en Cornellà, hice un año de jugador-entrenador y eso sí que es una locura. En aquel momento por necesidad e ilusión lo hice, pero es muy complicado, pero a fin de cuentas fue mi primera experiencia como entrenador de un equipo de cierto nivel, aunque fuera también jugador.

—Sigue, sigue.

—De allí regresé al equipo de Granollers, donde me ocupé durante un año de organizar toda la cantera y al año siguiente fue cuando el club me hizo la propuesta de entrenar directamente en Liga Nacional.

—Y eso ya son palabras mayores. ¿Cómo aceptas ese reto?

¿Mediste el paso que dabas, o simplemente lo das?

—Lo que no tenía planificado es que en ese momento me llegara la oportunidad; lo que sí tenía claro es que tenía que aceptar ese reto. Cuando eres jugador siempre sueñas con llegar a lo más alto posible, pero cuando te das cuenta de que tienes unas limitaciones, lo que sí hice fue encauzar mi ilusión por el baloncesto desde la perspectiva de entrenador. Creo que es muy importante que ningún chico o chica que no cumpla sus expectativas se desilusione del baloncesto. Cambié mi ilusión por llegar a la élite como jugador por la ilusión de ser entrenador. Medité durante unos días y lo que sí me dio confianza es saber de qué iba eso, de qué iba esa faceta a pesar de no haber tenido más experiencia que la del Cornellà. Fueron unos días de una cierta inquietud porque en ese nivel no me conocía nadie, ni siquiera en Granollers, exceptuando las personas que me habían hecho ese ofrecimiento, y a nivel de lo que era en mundillo, ni en Cataluña ni en España sabían quién era yo.



"SIEMPRE HA SIDO MOTIVO FUNDAMENTAL PARA MÍ LA BUENA DINÁMICA DE GRUPO, QUE LUEGO INCIDIERA SOBRE UN ESQUEMA TÁCTICO EN EL QUE LOS JUGADORES ERAN LOS QUE TOMABAN LAS DECISIONES"

—Recién sacado el título nacional en 1978, te encuentras entrenado en Primera División.

—De lo que tengo unas sensaciones más intensas es de mi primera temporada en la que me encontré con jugadores de mi edad, otros mayores que yo y todos con más experiencia en el baloncesto de élite. Cómo tratarlos, distinguir los roles, prever situaciones... Sales a una pista, sea en tu ciudad o en cualquier otra y la gente te mira porque no te conoce. Y estás más pendiente de no hacerlo mal que de hacer las cosas que tienes que hacer.

—En la segunda recibes el reconocimiento de ser elegido Entrenador del Año. ¿Cómo se asimila eso?

—Durante la segunda el planteamiento es ya distinto; hay que ejercer de entrenador en un equipo en el que yo había colaborado a confeccionar y salió todo muy bien. Que mis compañeros me eligieran como Entrenador del Año fue un orgullo añadido a una buena temporada.

—Hubo una tercera, según tu historial.

—En la tercera viví una circunstancia muy distinta; fue otra realidad, ya sales con un equipo desequilibrado y me encontré con que no pude entrenar para construir como en los dos primeros años, sino para no descender. Como ves, tres situaciones muy distintas: la primera sin la presión de los resultados, pero sí la que tienes como novato profesional; la segunda, ya con la necesidad de sacar resultados al trabajo que has hecho; y la tercera, por circunstancias de empresa sales a luchar por no descender. En ese trayecto, cuando en el segundo año tus compañeros te reconocen tu labor, pues sí debo decir que fue un orgullo personal.

—¿Cómo jugaban tus equipos?

—Cuando me puse a recordar con viejos apuntes y viejos recortes —trae un buen número de fotocopias con sabor añejo, de los logros de aquel Granollers— de los partidos que estoy más satisfecho, en uno utilicé 5 jugadores y un reserva!, y en otro cinco y dos o tres rotaciones cortas. Definir las características de los jugadores, optimizar el talento y que los movimientos ofensivos y defensivos estuvieran en armonía con las características del equipo. Siempre ha sido motivo fundamental para mí la buena dinámica de grupo, que luego incidiera sobre un esquema táctico en el que los jugadores eran los que tomaban las decisiones. Yo además tuve la suerte de tener un preparador físico, Pepe Hernández, que era un adelantado a la época y que los jugadores estén físicamente

preparados es fundamental; es lo que llevo haciendo desde hace años con Nacho Coque en la selección absoluta, adoptar y optimizar las necesidades de cada cual, no hacer una preparación física general. Pepe Hernández ya lo hacía entonces.

—¿Quiénes eran tus entrenadores de referencia?

—Hay entrevistas de aquella época que ya mostraba mis preferencias. El entrenador que a mí me gustaba leer o escuchar era alguien que sus métodos estaban alejados de los míos, pero el cómo hablaba del baloncesto y el cómo lo interpretaba a mí me cautivaba; era Juan Antonio Gasca; a la hora de entrenar no era mi punto de referencia. Los otros dos eran un "tal" Aito García Reneses y un "tal" Lolo Sainz, que por circunstancia después han estado de seleccionadores conmigo y los he podido conocer desde dentro, no desde fuera como antes. Pero además de estos tres entrenadores a los que conocía a través de sus equipos, hay otros que sí

me han incidido y en esa trayectoria inicial hubo personas que por encima de las tácticas o de cualquier otra cosa, me transmitieron pasión por el baloncesto, bien porque me entrenaran o bien porque coincidí con ellos por diferentes circunstancias, como Albert Gasulla, Juan Tena, que era un estudioso del baloncesto y fue mi profesor único en el curso de segundo nivel, entonces regional; era en Girona y subía y bajaba con él desde Barcelona y recuerdo menos el curso que las charlas. Fue el que me dijo un día cuando estaba tirando, a los 12 o

**"EL ENTRENADOR QUE A MÍ
ME GUSTABA LEER O ESCUCHAR
ERA ALGUIEN QUE SUS MÉTODOS
ESTABAN ALEJADOS DE LOS MÍOS,
PERO EL CÓMO HABLABA DEL
BALONCESTO Y EL CÓMO LO
INTERPRETABA A MÍ ME CAUTIVABA;
ERA JUAN ANTONIO GASCA"**

13 años, que pensara que en la palma de la mano tenía un ojo y que ese ojo es el que tenía que mirar la dirección en que lanzaba el balón. O Julián Gómez, que estando en el Picadero antes del partido echaba cinco monedas al suelo y nos explicaba cómo teníamos que jugar. No recuerdo aquellas jugadas, pero sí la ilusión que nos transmitía, y eso es lo que termina de verdad marcando. Eso o lo que me llegaba de Wooden o de Nikolic, que archivaba, no es que lo tenga guardado, es que lo tengo presente.

—¿Qué jugadores han sido los que más te han impactado?

—Hay uno que no tiene ninguna discusión porque durante mis dos primeros años en el Granollers yo tuve de base a un "tal" Joan Creus, y que posteriormente lo fiché cuando él ya tenía 36 años y yo estaba de manager general en Manresa. Recuerdo que recibí no pocos anónimos de aficionados que no estaban muy de acuerdo y que



Su filosofía como entrenador

► Sus entrenamientos

Estaban basados fundamentalmente en el 5c5 y en aprender el contraataque por partes, ya que en muchos casos era el principal soporte táctico del equipo. El ejercicio del contraataque de "11" era utilizado diariamente y además servía de calentamiento y para que el equipo se concentrara al máximo.

► Los movimientos tácticos

El 1c1, 2c2 o 3c3 se utilizaba, principalmente, como aprendizaje técnico-táctico. Teníamos más jugadas específicas para los jugadores y el 2c2 era un recurso. En la actualidad creo que el pick and roll prevalece de forma exagerada tanto en entrenamiento como en partido, sobre cualquier otro aspecto táctico. En el 5c5 se intentaba utilizar la mayoría de ideas tácticas tradicionales pero, sobre todo, mi filosofía principal era la misma que sigo defendiendo

en la actualidad: las tácticas de juego deben estar al servicio de los jugadores.

► La evolución táctica

A partir de la década de los 80 apareció el concepto de táctica individual, que potenció que el jugador analizara el juego de forma global. Creo que a partir del 2000 el jugador ha retrocedido en su formación debido a la dictadura del pick and roll. El sistema de los entrenamientos y de los partidos ha crecido espectacularmente gracias a la mejora atlética de los jugadores y ha conseguido que los espacios se reduzcan y que los conceptos tácticos se transformen drásticamente, y en este aspecto el entrenador español siempre ha sido un avanzado a nivel mundial. A lo anterior hay que añadir la incidencia de la línea de 3, la reducción de posesión a 24" y la incorporación masiva de las últimas tecnologías que han generado un nivel de scouting sofisticado. □

**"SER GERENTE A FINALES DE LOS
OCHENTA, Y TENGO LA SENSACIÓN DE
QUE SIEMPRE HE IDO INAUGURANDO
PUESTOS, ERA ORGANIZAR EL CLUB,
LOS SOCIOS, LA CONTABILIDAD,
FICHAR AL ENTRENADOR,
ORGANIZAR LOS VIAJES"**

pensaban que había fichado a un amigo mío.

—¿Qué te llevó a dejar los banquillos y comenzar una nueva etapa en los despachos?

—Yo, cuando entrenaba, lo que hacía era simultanear trabajo y faceta de entrenador. Después de tres años en Granollers, la disyuntiva

**"EL HABER SIDO ENTRENADOR ME HA AYUDADO
A TRATAR LUEGO CON ENTRENADORES,
TANTO LOS QUE ENTRENABAN A LOS SENIORS
COMO LOS QUE ENTRENABAN A CADETES
PORQUE LAS EXPERIENCIAS QUE ELLOS VIVÍAN
YA LAS HABÍA VIVIDO YO ANTES"**

tiva era si seguir como entrenador tras salvar la categoría en la última jornada, o aceptar otras ofertas. Entonces mi presidente Antonio Novoa me ofreció realizar una labor distinta, como gerente, y lo que decidí fue no condicionar mi vida a estar un año aquí y otro allá, y acepté. En ese puesto estuve hasta la temporada 89/90. Ser gerente a finales de los Ochenta, y tengo la sensación de que siempre he ido inaugurando puestos, era organizar el club, los socios, la contabilidad, fichar al entrenador, organizar los viajes. Con la dinamización de Antonio Novoa se construyó un pabellón nuevo, conseguimos llevar el baloncesto a lo más alto, siendo como era, y es, una ciudad de balonmano. Después pasé a Manresa, con Carlos Casas como presidente; como ves mis presidentes siempre han sido personajes de alto nivel, gente de carácter, porque después en la Federación Española he tenido a Ernesto Segura de Luna y José Luis Sáez. Los cuatro me han ayudado a entender la otra realidad que a veces los entrenadores no acaban de entender: que hay una empresa, que hay unos intereses y que según cómo te relaciones con tus directivos puedes ser más efectivo tanto si estás en una pista como en un despacho.

**"LO QUE NO HA CAMBIADO ES LA RELACIÓN
CON LOS JUGADORES. EL ENTRENADOR
QUE NO SEA CAPAZ DE COMUNICARSE CON
LOS JUGADORES Y SIMPLEMENTE LES MANDA,
NO LO TENDRÁ NADA FÁCIL"**

—Tu penúltima etapa fue en Manresa.

—En Manresa estuve como manager general; construimos otro pabellón y me convertí en lo que sigo siendo ahora, tras 16 años en la Federación, director deportivo, aunque entonces se le denominara secretario técnico. Era de nuevo una forma de complementar tu trabajo, aunque con el tiempo ya tuve que dedicarme por completo a ser gestor de baloncesto. Y hasta hoy.

—De jugador a entrenador y de entrenador a gestor.

—Y quiero que los entrenadores entiendan que esta puede ser otra salida. Hay diferentes posibilidades para desarrollar el espíritu de entrenador. Incluso un entrenador puede derivar hacia el periodismo; muchos de vosotros sois entrenadores. El haber sido entrenador me ha ayudado

**"CREO QUE LA ASOCIACIÓN SE ESTÁ
CONVIERTIENDO EN UN ORGANISMO
DE GRAN AYUDA PARA EL DEBATE Y
ANÁLISIS DE LAS ÚLTIMAS TENDENCIAS
SOBRE CUALQUIER ASPECTO DEL
"OFICIO" DE ENTRENADOR"**

a tratar luego con entrenadores, tanto los que entrenaban a los seniors como los que entrenaban a cadetes porque las experiencias que ellos vivían ya las había vivido yo antes. Claro que me ha ayudado. Todos los entrenadores me han enriquecido. Tanto de los que he tenido relación con ellos en clubes o en Federación, y son unos cuantos, he aprendido algo porque lo que sí tengo claro es que no hay dos iguales

—¿Cómo percibes que deba ser el entrenador del futuro?

—Conceptualmente será muy parecido al de siempre, pero el que no esté al tanto de los adelantos tecnológicos se quedará atrasado, el que no sepa inglés se quedará atrasado, el que no sea un buen dinamizador y utilice bien un equipo técnico —ya no son dos personas— se quedará atrasa-

do, quien no quiera relacionarse con los medios de comunicación, que antes eran dos, pero ahora son muchísimos más, pues se quedará atrasado. En igualdad de condiciones, todo el que sea capaz de conjugar todos estos elementos, mejorará y le será más fácil triunfar. Lo que no ha cambiado es la relación con los jugadores. El entrenador que no sea capaz de comunicarse con los jugadores y simplemente les manda, no lo tendrá nada fácil.

—¿Estarías dispuesto a volver a entrenar?

—En este momento, la verdad es que necesitaría mentalizarme y motivarme mucho. A lo mejor, con tiempo, entrenar a un equipo, a un grupo en formación, me motivará toda la vida, pero no el concepto de entrenador de élite. Y no porque una cosa tenga menos responsabilidad que la otra, pero en la fase de formación el compromiso es con los niños, mientras que en la élite, los compromisos se multiplican. Pero como ya he dicho el alguna ocasión yo me considero entrenador de entrenadores y cada año tenemos 18 grupos de trabajo y estoy en relación con cada uno de ellos. Pero ponerme pantalón corto o largo y bajar a una pista... pues no.

—¿Qué opinas de la labor de la AEEDB?

—Pertener a la AEEDB siempre ha sido un motivo de orgullo y de sentirse parte de un colectivo que ha dinamizado el baloncesto español.

Creo que la Asociación se está convirtiendo en un organismo de gran ayuda para el debate y análisis de las últimas tendencias sobre cualquier aspecto del "oficio" de entrenador. La aparición de las nuevas tecnologías permite que las vías de transmisión de conocimientos se hagan por múltiples y diversos canales.

Me consta que su presidente, J. M. Gavalda, está poniendo el máximo empeño en conseguirlo y, de esta forma, seguir liderando el mundo de los entrenadores. □