

SALVA MALDONADO: hacer cosas distintas

**Algunas ideas
de ataque
contra zona**

**Ataque "Cuernos":
una filosofía ofensiva**

**Juego por conceptos:
la ocupación de
los espacios**

Edita
A.E.E.B.

Presidente
Juan Mº Gavalda Robert

Director
Francisco S. Romero

Coordinación técnica
Franco Pinotti

Secretaría
Almudena Villar

Archivos técnicos
Francisco J. Aguilar

Fotos
Revista Gigantes/Archivo ACB/Archivo FEB/Emilio Cobos/Euroleague.net/C.B. Fuenlabrada/JLM: Solobasket.com/FIBA.com

Han colaborado en este número
Svetislav Pesic, Trifón Poch, José I. Hernández, Moncho Fernández, Curro Segura, Carlos Colinas, Borja Comenge, Carlos Sala, A.P. Nunes, Xavier Iglesias, Enrique Salinas, Pere Ferreres.

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 Mº Gavalda
Presidente AEEB

Por la recuperación del director de juego

Desde siempre, el baloncesto español se ha distinguido por aportar un tipo de jugador muy característico, tanto física como técnicamente. Me refiero al director de juego, también llamado "base" y que tal vez en inglés tenga su más precisa definición: Playmaker (el que hace el juego).

El director de juego hace que pasen cosas y que éstas, cuanto más positivas sean para su equipo, realcen el juego en general y valoren las cualidades de ese jugador en particular.

Todos los entrenadores somos capaces de ponernos de acuerdo en las condiciones básicas que debe tener un director de juego: comprensión del juego y sus necesidades, leer los momentos que cada partido tiene, saber las virtudes y defectos de sus compañeros, explotar unas y minimizar las otras, adecuar las consignas del entrenador, comunicar acertadamente y estar convencido de lo que se debe hacer. Con cabeza y pasión. Con libertad y orden. Con creatividad y acierto. Pero, sobre todo, divirtiéndose. Siendo él mismo.

Quizás sean estas últimas que, por su ausencia, hacen que empecemos a tener sensaciones y datos, indicando que faltan directores de juego. Nosotros, los entrenadores, valedores del desarrollo del juego, desde la observación (investigación) y el trabajo (entrenamiento), tenemos las máximas posibilidades para corregir esa tendencia.

Es nuestra misión estimular la creatividad y permitir el liderazgo. Todo ello desde el trabajo continuo que es el verdadero escenario para progresar. No podemos coartar estos estímulos positivos, ni pensar que deberíamos ser nosotros los que jugásemos. Estamos para que los jugadores se formen y desarrollen sus habilidades. Nuestra gran virtud es hacerlos crecer. Siempre lo ha sido y siempre lo será. Hagámoslo. □

Recovering the playmaker

From the very beginning, Spanish basketball has been characterized for having provided a particular type of player, both physically and technically speaking. I am talking about the 'game's conductor,' also called 'guard' and which, perhaps, in English, the term is more accurately defined - playmaker.

The playmaker makes things happen and, when they do happen, the better they are for the team, they enhance the game, in general, and highlight the qualities of that player, in particular.

All coaches can agree on the basic conditions that a playmaker should have - an understanding of the game and its needs; being able to read the moments each game has; knowing the virtues and flaws of his teammates, exploiting the former and minimizing the latter; relaying the coach's instructions; communicating correctly and being convinced about what he should do. With freedom and order. With creativity and skill. But, above all, having fun. Being himself.

Perhaps the latter ones, if they are non-existent, make us start to have feelings and receive information, telling us there is a lack of playmakers. We, as coaches, who value how the game develops, from observation (research) and work (practice), have the most possibilities to correct this trend.

It is our mission to stimulate creativity and to allow for leadership, all of this through continuous work which is the true stage to progress. We can neither restrict those positive stimuli nor think that we should be out there playing. We are there for players to grow and develop their skills. Our grand virtue is to make them grow. It always was and always will be. Let's do it. □

sumario

- 4 La transición ofensiva (I)**
Transition offense (I)
por Svetislav Pesic
- 9 Algunas ideas de ataque contra zona**
por Trifón Poch
- 12 Claves de trabajo para un bronce soñado**
por José I. Hernández
- 16 Ataque "Cuernos": una filosofía ofensiva**
por Moncho Fernández
- 20 Opciones de bloqueo directo en transición**
por Curro Segura
- 22 Rentabilizar a una jugadora interior**
por Carlos Colinas
- 26 Actividades AEEB**
- 32 Juego por conceptos: la ocupación de los espacios**
por Borja Comenge
- 36 Artrosis y deporte**
por Carlos Sala
- 38 Análisis del bloqueo directo (y II)**
por Hermilo A.P. Nunes, Xavier Iglesias
- 41 La prevención de lesiones como base de la preparación física**
por Enrique Salinas
- 46 Salva Maldonado: hacer cosas distintas**
por Pere Ferreres



Svetislav Pesic

Entrenador Power Electronic Valencia. Forma parte del selecto grupo de entrenadores que lo han ganado prácticamente todo. Empezó su carrera como entrenador en el año 1982 en el Bosna de Sarajevo, y a partir de ahí ha dirigido en Alemania, España, Italia, Rusia, Serbia consiguiendo múltiples títulos a todos los niveles. Ganador de la Liga alemana, yugoslava, española, de Copas nacionales e internacionales destacando la Euroleague dirigiendo al Barcelona, la EuroCup con el Akasvay Girona, la Korac con el Alba de Berlín. Campeón de Europa con la selección cadete de Serbia en el 85; campeón de Europa y Mundial con la mítica selección junior de Serbia en el 86 y 87. Campeón de Europa senior con Alemania en el 93 y con Serbia en el 2001. Finalmente en el 2002, siempre con Serbia, ganó el Mundial absoluto en Indianápolis.

La transición ofensiva (I) *Transition offense (I)*

Cuando la FIBA introdujo por primera vez la regla de 3 puntos en los Juegos Olímpicos de Los Ángeles del año 1984, este hecho cambió el aspecto general táctico tanto en ataque como en defensa.

Después de los Juegos de Sydney 2000, de nuevo la FIBA cambió la normativa e introdujo la regla de 24 segundos de posesión y la de 8 segundos para pasar medio campo.

La temporada 2009/10 fue la décima en la que se jugó con dichas reglas. En todo este tiempo, indudablemente, han ocurrido cambios sustanciales que, según mi opinión, han influido positivamente en el desarrollo del juego.

► Se ha acelerado el juego tanto en todas las facetas del ataque como en defensa.

► Se ha mejorado la organización en la transición del ataque, se utilizan, más y mejor, los primeros y segundos trailers, o sea los jugadores altos.

► Dominan los pases rápidos y cortos, el dribbling empieza a ser "una herramienta secundaria", con excepción del *coast to coast*, para el desplazamiento del balón.

► Se han mejorado los movimientos sin balón.

► Se utiliza más el tiro de tres puntos en la fase de contraataque y de transición.

► Desde la temporada 2010/11 la FIBA ha introducido la nueva regla de 3 puntos y la distancia aumenta de 6.25m. a 6.75m. o 6.60m. en las esquinas. La pintura ya no es de forma trapezoidal sino rectangular o cuadrada.

Estos cambios han influido en el juego general. Se ha aumentado el número de tiros en contraataque y en transición. El juego de poste bajo es aún más importante, tanto en el ataque posicional como en transición (especialmente la utilización del primer trailer).

La normativa de 24 segundos como la de 8 segundos, una vez más, demuestra que el baloncesto no es solamente un juego que se juegue en medio campo.

La manera como utilizamos los 24 segundos, el tiempo con el que contamos para realizar un ataque, y la manera como cambiamos el ritmo en ataque o, mejor dicho, cuando utilizamos el contraataque, cuando utilizamos la transición, cuando utilizamos el ataque posicional, y la manera cuándo y cómo utilizamos y preparamos estas fases de los ataques

When FIBA introduced the three-point line for the first time - at the 1984 Olympic Games in Los Angeles - this interesting rule changed basketball offense and defense. After the Olympic Games in Sydney in 2000, FIBA once again changed the rules and introduced the 24-second and 8-second rules. The season 2009/2010 will be the tenth season of playing by the new rules. No questions about it. Some changes have had a positive influence on the game's subsequent development:

► Play in all phases of offense and defense has been speeded up.

► Organization in transition offense has improved, especially with the use of the first and the second trailer. These are frequently the big men.

► Quick and short passes dominate and the dribble becomes more like an "auxiliary means" (except coast-to coast dribble) to move the ball.

► Moving without ball improved.

► Three-point shooting has been used more frequently in primary and secondary breaks.

► "As of the 2010/11 season, FIBA has introduced the new three-point rule and the distance has increased from 6.25m to 6.75m or 6.60m at the corners. The paint is no longer trapezoid in shape rather rectangular or square".

The 24 and 8-second rules confirm once again that basketball isn't the same game that was played on the half court. The way we use 24 seconds, how we change the rhythm in offense when we use the early fast break, the secondary fast break, and a set offense substantially affects the quality of one team's play, as well as the result.

We split the 24 seconds (the duration of the offense) into three distinct phases: early or secondary fast break phase, set play phase, and the execution phase:

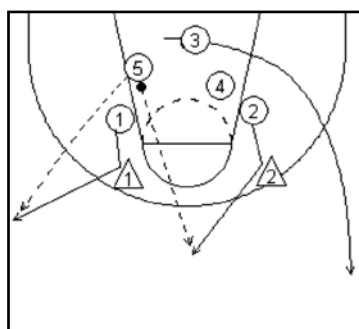


DIAGRAMA 1

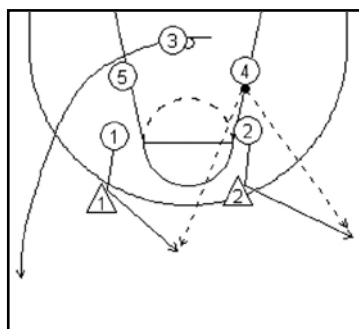


DIAGRAMA 2

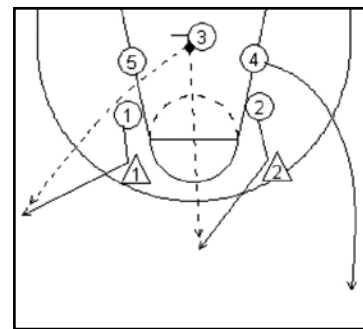


DIAGRAMA 3

infiuye mucho en el juego de un equipo y, por supuesto, en el resultado.

El cambio del ritmo en el ataque posicional sirve para mejorar el equilibrio entre el juego exterior e interior. También es muy importante el equilibrio entre la transición y el juego posicional.

Los 24 segundos, lo que dura el ataque, lo dividimos en tres partes, en la fase del contraataque o de transición, en la fase de la preparación del ataque posicional, y finalmente en la fase de la realización del ataque (ejecución).

Los primeros 8 segundos los utilizamos para el contraataque y/o la transición.

En los siguientes 8 segundos hacemos la preparación y cambiamos el ritmo entre la transición y el juego posicional.

En la tercera y última parte, hacemos la ejecución.

FASE DE CONTRAATAQUE

Nuestra meta es siempre realizar el contragolpe en los primeros 8" y siempre después del rebote defensivo. El objetivo es aprovechar tanto nuestra buena defensa como el rebote defensivo ya que, en esta fase del juego, la defensa rival no está en condiciones para una buena y rápida organización.

En teoría, se sabe que la fase del ataque de transición empieza en el momento que se introduce el cuarto atacante.

Creo que esta teoría ya no es válida. En la práctica hemos podido ver, y especialmente después de las aplicaciones de las nuevas reglas de 24" y 8", que en el juego actual de baloncesto de fuerza y rapidez, en dónde las defensas son cada día mejores, no es posible jugar el contraataque con solo 2 ó 3 atacantes, y que la fase del contraataque no puede acabar con el cuarto jugador.

Cuando hablamos de la fase inicial de la transición en ataque, siempre destacamos el "outlet pass" (el primer pase) y, por supuesto, cómo recibir el primer pase.

Dado que la defensa ha mejorado mucho en los últimos años (diferentes tipos de ayuda, rotaciones, cambios o traps), y también que cada vez más hay jugadores capaces de poder jugar en, por lo menos, dos posiciones en campo, tanto en defensa como en ataque, que casi todos participan en el rebote ofensivo, teniendo en cuenta todo esto, es importante dedicar tiempo para mejorar el outlet pass u otras maneras de poder conseguir las ventajas numéricas en situaciones de contraataque.

The first 8 seconds are used for early or secondary fast break.

Within the second 8-second phase, we make preparations and change the rhythm of the offense between transition and set offense.

We execute the offense in the final 8 seconds.

FAST BREAK PHASE

After every defensive rebound our aim is to play the fast break phase within the first 8 seconds. We want to take advantage of our defensive rebound since the other team is not well organized to stop us. The usual (and old) theory of transition offense stated that the secondary fast break starts at the very moment the fourth offensive player is ready to participate. In a game dominated by speed and strength, I don't think this is true anymore. After introducing the 24-second and 8-second rule, and in a game where the defense is well organized, it isn't possible anymore to run a fast break using two or three offensive players. Fast breaks now typically involve four players.

When talking of the initial phase of transition offense, I want to stress the importance of the outlet pass (the first pass), and the catching of that pass. As I have already mentioned, due to the huge progress made in defensive basketball (various types of help, rotations, switching, and double teaming) and having many players, who can play at least two positions in offense and defense, and when almost all players hustle to grab the defensive rebound, it's rather important to teach players how to make an outlet pass and find ways to outnumber the defense on fast breaks. There are several ways to receive an outlet pass, but there are two that are most commonly used. In the first play, the aim is to get the ball into the hands of the point guard, while in the second play, the object is to get the ball to the point guard, shooting guard, or small forward. This is illustrated here following a defensive rebound grabbed on the right side of the court (diagram

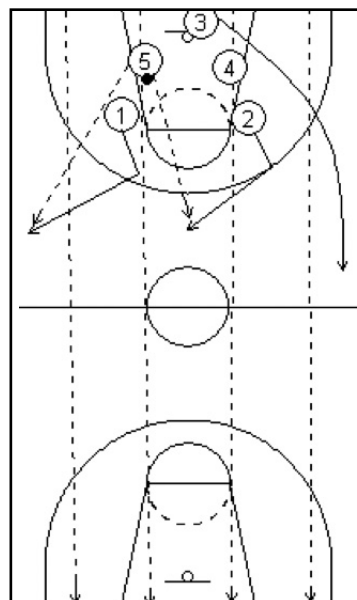


DIAGRAMA 4

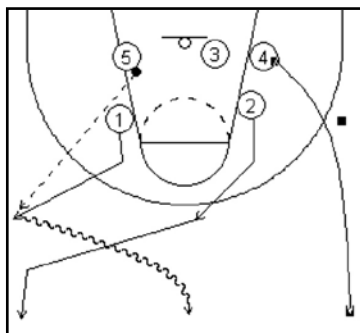


DIAGRAMA 5

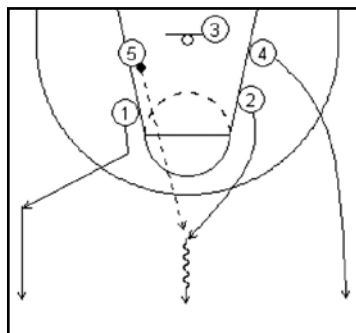


DIAGRAMA 6

Existen diferentes formas de recibir el primer pase.

En la práctica existen dos maneras de recibir este outlet pass. La primera opción es utilizar solamente un jugador para recibir; suele ser el que juega en posición de base (1).

La otra manera es cuando utilizamos a dos jugadores para recibir el primer pase, sea el base (1) como el escolta (2) y en determinados casos incluso el alero (3).

En el *diagrama 1* vemos el movimiento de apertura si el rebote va a la derecha, y en el *diagrama 2*, si va a la izquierda, mientras en el *diagrama 3* contemplamos la opción cuando el rebote lo coge el alero (3).

Es importante que los jugadores (1) y (2), antes de abrirse hacia el balón, si tienen un defensor por delante, primero van al contacto, y después saltan para recibir el balón.

El principio de aceleración del contraataque

El jugador más importante en esta fase es el jugador que está en el lado contrario del balón. Debe desplazarse rápidamente hasta el campo ofensivo (en unos 2"-2,5"), y convertirse en la primera opción clara para finalizar el contraataque.

El principio de rellenar carriles

El campo lo dividimos en 5 carriles, *diagrama 4*. En el primer carril y en el último debemos tener jugadores atacantes que, con su posición y velocidad, ocupen los espacios y que permitan una buena distancia, o *spacing*, entre los atacantes.

Con qué velocidad y eficacia, con o sin balón, pasemos el medio campo no sólo dependerá del primer pase y de su recepción sino también de otros factores como:

- a) que se reciba el primer pase entre la línea lateral del campo y la línea prolongada de triple.
- b) que los jugadores (1) o (2), si se ven presionados por la defensa, nunca retroceden; más bien fintan volver atrás, luego hacen una jugada al estilo 'puerta de atrás' para poder recibir el outlet pass del atacante.

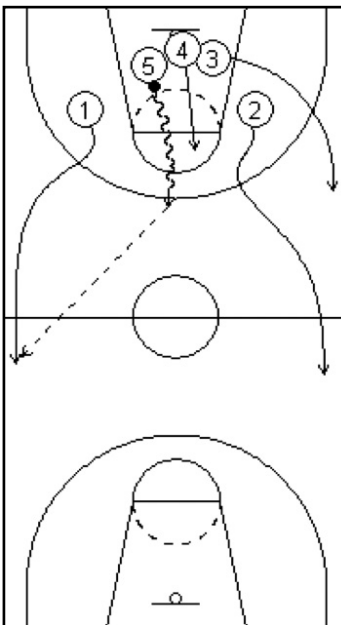


DIAGRAMA 7

1), on the left side of the half court (*diagrama 2*), or if the small forward has grabbed the rebound (*diagrama 3*). It's important to note that before getting open to receive the ball, 1 and 2 must first make contact with their defenders before popping out to receive the outlet pass.

Fast Break "Speed up" Principle:

The most important player in this phase is the player on the weak side. He must sprint to the middle court line (maximum time of 2 to 2.5 seconds) and speed up the offense by becoming the first option for scoring on the fast break.

Filling the Lanes Principle:

We divide the court in five rectangular lanes, so in each of the lane there should be only one offensive player. He fills the lane with the good spacing between him and his teammates (*diagrama 4*). How fast, simply, and efficiently we get out of the back court depends not only on the outlet pass, but on several other rules.

It is a mandatory to receive the outlet pass (the first pass) at about 8 meters (approximately 25 feet), near the sideline, and far from the three-point line.

If defenders cover 1 or 2 closely, they never come back to the ball. Instead, they fake to come back and then make a backdoor play so they can receive the outlet pass. After receiving the first pass, we follow the rule: "Pass to the side, dribble in the middle." The final part of the fast break recipe says: "Two short and simple passes are better than one long pass."

We have three options for the fastest transition from backcourt to the frontcourt:

- A dribble to the middle lane by the first receiver 1 (*diagrama 5*).
- The outlet pass from 5 to 2, who dribbles in the middle lane (*diagrama 6*).
- A couple of very quick dribbles by the rebounder 5 and the outlet pass to 1 (*diagrama 7*).

Every player, who grabs a defensive rebound, should be able to make an outlet pass with or without defensive pressure, and all players, regardless of

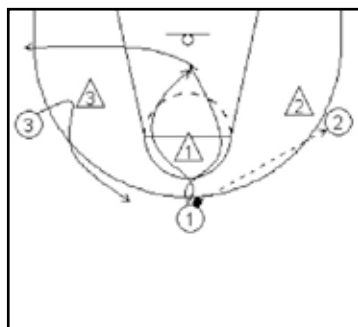


DIAGRAMA 8

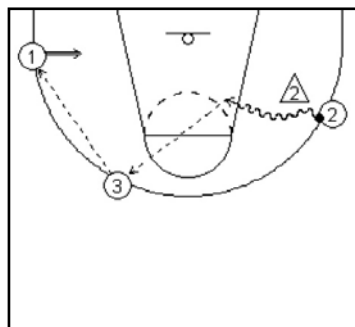


DIAGRAMA 9

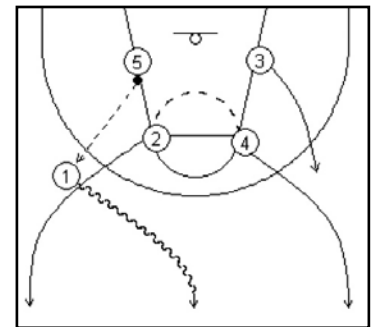


DIAGRAMA 10

- c) después de recibir el primer pase, respetamos la norma “pase a un lado, dribling por el medio”. A continuación debemos tener en cuenta otra segura norma en esta fase de contraataque que dice “mejor dos pases cortos y simples que no un pase largo”.

Hay tres opciones de pasar lo más rápido posible del campo defensivo al ofensivo:

- 1) Botando por el medio por parte de (1), una vez recibido el pase, *diagrama 5*.
- 2) Un pase largo de (5) hacia (2) que bota por el medio, *diagrama 6*.
- 3) Un par de rápidos botes del reboteador (5) y pase hacia (1), *diagrama 7*.

Todos los jugadores que van al rebote defensivo deben tener la capacidad de realizar el primer pase, rápido, con oposición defensiva o sin ella; y también que todos los jugadores, cualquiera que sea su posición de juego, deben ser capaces de superar a los defensores con el bote o dando un pase largo.

En la práctica se ha visto que lo más eficaz en la fase del contraataque es que, después del rebote defensivo, sean los jugadores (3), (4) y (5) – si tienen la capacidad de salir con uno o dos botes del área – los que den el pase largo, mientras que (1) y (2), si tienen la capacidad, se encargan de finalizar con un tiro o una penetración.

Situaciones de 3c2 y 3c3

La mayoría de rebotes defensivos crean potenciales situaciones de 3c2 y 3c3. Si comprobamos las estadísticas, en los tiros que utilizan el tablero y no entran, en un 80% el balón rebota en el área, mientras en los casos que no se utiliza el tablero, en un 70% el balón rebota en el lado contrario del tirador.

En la situación de 3c2 nuestra primera opción es la penetración y anotar bandejas fáciles o tirar desde el perímetro, ya que no debemos renunciar el tiro de 3 puntos en estas situaciones.

En la situación de 3c3 el jugador del medio debe pasar rápidamente el balón al alero, cortar hacia canasta e irse al lado contrario para crear **espacio** en el lateral para que (2) juegue 1c1, *diagrama 8*; (2) ataca la canasta pero si no puede tirar, penetra para doblar el balón a (3) y éste hacia (1) para un tiro, *diagrama 9*.

their position should be able to escape from the defense with a dribble and then make the outlet pass. I have found that when players 3, 4, or 5 are especially skilled, they can grab the rebound, get the ball quickly out of the three-second lane, using a few dribbles if necessary, and then get the ball to 1 or 2 for an open shot or lay-up.

Three-on-Two and Three-on-Three Situations:

The majority of defensive rebounds create potential situations of three-on-two and three-on-three. Just looking at the statistics, if the back-board is used for a shot and the ball does not go in, in 80% of cases the ball drops out to the middle of the lane. In 70% of cases, if there is a side shot without the use of the board, the ball goes to the other side of the basket or else right back to the shooter.

Three-on-Two: In this situation, our first option is to score a lay up or to make an uncontested jump shot, either from medium range or from the three-point line.

Three-on-Three: The goal is to make this play before the defense can get set. The player in the middle, 1, passes the ball to the wing, 2, and cuts over or behind his defender to create an isolation for the player with the ball so he can play one on one. In the meantime, the other wing, 3, replaces the passer (diagram 8). Player 2 can drive to the basket, but if he can't shoot, he will reverse the ball to 3 who will pass to 1 for a shot (diagram 9).

Fast Break in the First 8 Seconds with the Fourth Player:

The fourth player used in the first 8-second phase of the fast break can be 4 or 5, depending on who gets the defensive rebound. Since we demand that the player in the middle (usually the point guard, 1, after making a lateral pass) must

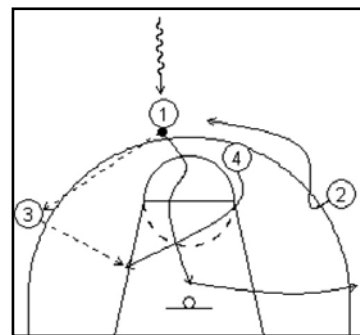


DIAGRAMA 13

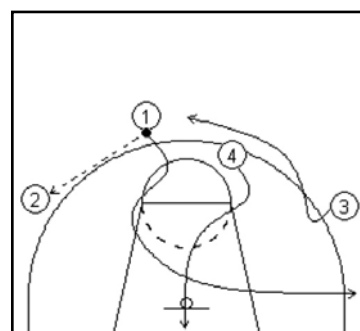


DIAGRAMA 14

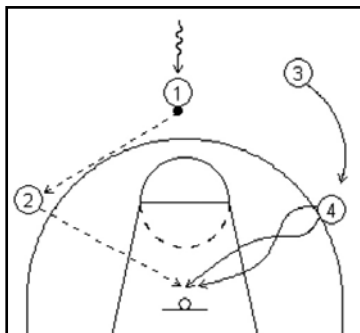


DIAGRAMA 11

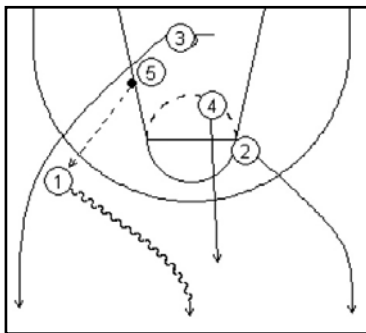


DIAGRAMA 12

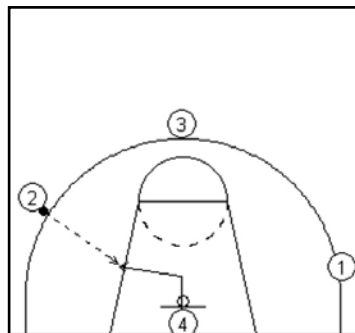


DIAGRAMA 15

Contraataque en los primeros 8" con el cuarto jugador

El cuarto jugador que se utiliza en los primeros 8" en ataque puede ser el jugador (4) o el (5), en función de cual de ellos se ha hecho con el rebote defensivo.

Insistimos que el jugador central, habitualmente (1), después del pase lateral, debe cortar hacia canasta; el quinto jugador, sea (4) o (5), que llega último al ataque, se convierte en el jugador de seguridad, el que controla un posible contraataque del equipo contrario.

Si los jugadores en los aleros, (2) y (3), no han recibido el pase para jugar 3c2 ó 3c3 para un tiro o una penetración, continúan hasta la línea de fondo y entonces, según la reacción de la defensa, deben tomar la decisión de:

a) Cambiarse de posición con el jugador del lado contrario.

b) Buscar el contacto físico con el defensor y con un "pop out" recibir el balón.

Situaciones de 4c3 y 4c4

Si el jugador (4) esprinta y ocupa la posición de (3), *diagrama 10*, cuando llega al ataque realiza un *backdoor* ("puerta atrás") para recibir el balón de (2), *diagrama 11*.

Si el jugador (4) se convierte en el primer trailer, *diagrama 12*, realiza un esprint hasta la línea de tres puntos, observa la posición del balón y corta hacia el poste medio – bajo para recibir balón de (2), *diagrama 13*.

En las situaciones dónde no existe ventaja numérica, y jugamos 4c4, el ataque no para la fase de contraataque y debe aprovecharse del hecho de tener la posesión del balón. (1) pasa a (2) y corta hacia la esquina contraria, mientras (4) corta hacia canasta escondiéndose detrás del defensor, *diagrama 14*. Cuando éste se mueve en la ayuda hacia el balón, (4) se abre rápido al poste medio-bajo para recibir de (2), *diagrama 15*.

Si (4) no recibe el balón, (2) gira el balón hacia (3) y éste juega alto-bajo con (4), *diagrama 16*, que ha cortado fuerte en medio hacia el balón.

Si el jugador (2) ataca hacia la línea de fondo, *diagrama 17*, (4) sube rápidamente hacia el perímetro para obligar a su defensor que lo siga y no ayude. Sin embargo, si (2) ataca por el centro, *diagrama 18*, (4) se abre a la esquina.

Precisión, velocidad en los cortes con y sin balón, paciencia, y sobre todo desmarcarse en el momento justo en la zona de tiro nos proporcionará la oportunidad de anotar y todo esto en solo 8". □

cut to the basket, the fifth player (4 or 5, who reaches the front court latest) becomes the safety to cover the opponent's potential fast break.

If the players on the wings, 2 and 3, don't receive the pass in three-on-two and three-on-three situations to make a jump shot or lay-up, they move toward the baseline, and based on the opponent's reaction, they must decide to make:

■ *A switch with the player on the opposite side.*

■ *Physical contact with the defender and then pop out to receive the ball.*

Four-on-Three and Four-on-Four Situations:

Four-on-Three: If it is 4 that sprints on the right wing instead of 3 (diagram 10), he makes a backdoor or a front cut to the basket to receive the ball from 2 (diagram 11).

Instead, if 4 is the first trailer (diagram 12), he sprints to the three-point line, watches where the ball is positioned, and then cuts to the middle-low post position to receive the ball from 2 (diagram 13).

Four-on Four: In this situation where we do not have a numeric advantage over the defense, we do not stop the flow of our offense, but try to take advantage from the ball possession. Player 1 cuts in the lane and then in the corner, while 4 cuts and stops briefly under the basket, hiding behind the defense (diagram 14). He waits to see if the defense helps on the ball, then ducks in, seals his defender, and opens up to the ball at the middle low-post position to get the ball from 2 (diagram 15). If 4 cannot receive the ball, 2 kicks the ball to 3 for a high-low play with 4, who has ducked in the lane to get the ball (diagram 16). If the player with the ball, 2, drives to the baseline, 4 makes a flash cut out of the lane to take away the help (diagram 17). However, if 2 drives to the middle, 4 pops out in the short corner (diagram 18).

Precision, speed of cuts with and without the ball, patience, and getting open in the shot zone will provide us with other opportunities for scoring within the 8-second time frame. □

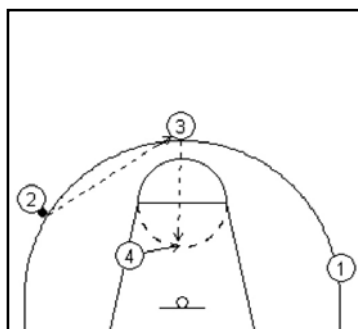


DIAGRAMA 16

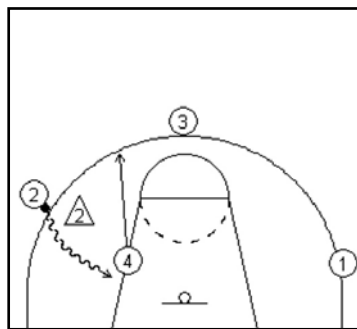


DIAGRAMA 17

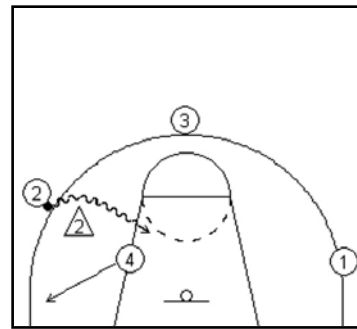


DIAGRAMA 18

Algunas ideas de ataque contra zona

Fijar a un defensor: hay que diferenciar lo que interesa conseguir dependiendo de si tienes o no el balón.

Cuando tienes el balón es mejor atraer a un defensor para generar situaciones de 1c1, como si fuera defensa individual. Una opción en ataque contra zona puede ser acoplarse a la misma posición que toma la defensa y convertirla casi en una defensa individual.

Cuando se juega sin balón hay que buscar los espacios libres, situarse entre dos defensores para generar dudas respecto a quién va a defender el balón cuando recibas. El jugador con balón debe moverse, corregir su posición siempre después de pasar.

Un concepto interesante para los jugadores interiores en movimiento sin balón puede ser aprovechar los espacios para desplazarse, pero a la hora de intentar recibir no ceder ese espacio para que la defensa saque ventaja dejando que recupere la posición. ¿Qué quiero decir con esto? El atacante interior no debe esperar en una posición libre para recibir y

que la defensa llegue para defenderle. Tiene que ir contra la posición de la defensa, sellarla con el cuerpo, *diagrama 1*, ganar espacio y la posición para conseguir un lanzamiento más cercano o sumar una falta.

► *Movimiento entre pivots:* una norma que podemos respetar es que el balón llegue siempre al interior de la zona al menos una vez en cada ataque, bien sea con una penetración o bien con un pase a los pivots o a un exterior que postee.

También nos marcamos las siguientes ideas-guía:

Siempre que recibe el poste alto, el poste bajo gana la posición hacia el aro atrayendo a la defensa y acompañado por el movimiento sin balón de los exteriores, que buscan el espacio generado por el posteo del pivot sin balón, *diagrama 2*.

Siempre que recibe el poste bajo, el poste alto corta, *diagrama 3*, mientras también los exteriores se mueven a su espalda contra los defensores



Trifón Poch

Entrenador C.B. Granada. Dio sus primeros pasos como entrenador en las categorías inferiores del Sant Josep de Badalona y en el 1986 ganó el campeonato de España cadete. Al año siguiente se fue a Gijón para dirigir al equipo de Primera B. En el 88/89 se convierte en ayudante de Gomelski en Tenerife y posteriormente se hace cargo del equipo hasta final de temporada. Del 89 al 92 fue segundo entrenador en el Valvi Girona. Del 92 al 94 estuvo en el Gran Canaria y tras un corto paréntesis en Cornellà, volvió a Girona como ayudante y antes de finalizar la temporada se hizo cargo del equipo que dirigió durante seis años. Desde el 2003/04 hasta el 2006/07 estuvo al frente del Etnos Alicante. Ésta será su tercera temporada dirigiendo al equipo granadino en ACB.

Fotos: ACB.COM

que se hunden acompañando el corte.

► *Poste medio abierto:* posición especial del pivot en poste medio, un poco abierto y encarando el aro al recibir, *diagrama 4*. Es una posición inusual que provoca dudas en cuanto a cuál tiene que ser el defensor que se ocupa de esa recepción. Cortadores desde línea de fondo de lado de balón y desde poste alto para invertir el balón si no hay pases claros y volver a iniciar el mismo concepto con simetría en lado contrario.

► *Buenos botes:* uno de los efectos que provocan las defensas zonales es que el ataque se ralentiza y se aleja del aro. Hay momentos en que

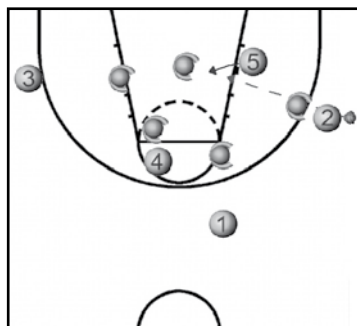


DIAGRAMA 1

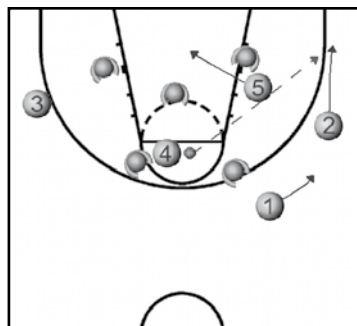


DIAGRAMA 2

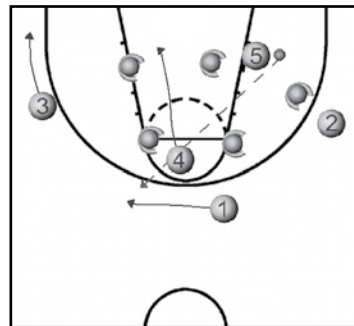


DIAGRAMA 3

los exteriores se convierten en meros conductores del balón circulándolo por fuera, sin atacar la zona.

Es importante usar botes útiles, entre dos defensores, con el objetivo de atraer a uno para pasar y dar más tiempo a otro atacante, de sacar una falta, de conseguir una finalización cercana.

► *Abrir líneas de pase:* puede hacerse mediante el trabajo con botes o con movimiento sin balón. Pocas veces se hace una buena utilización de los botes para mejorar una línea de pase y en ocasiones es un concepto técnico indispensable.

También es importante asimilar un concepto claro: hay que moverse después de cada pase, corregir ligeramente la posición, lo necesario para no facilitar el trabajo a la defensa, para romper el ajuste, para facilitar la siguiente acción, para atraer a un defensor. Una norma puede ser: cambiar el balón de lado mínimo una vez en cada posesión.

Hay que enseñar a ver. Quizás es mucho más habitual contra defensa individual, sobre todo asociado a las situaciones de bloqueo. Hablamos de leer la defensa para tomar la decisión correcta. Contra zona tengo que saber reconocer qué defensor va a parar el balón, para seleccionar



adecuadamente el siguiente pase o para decidir si jugar 1c1 con botes.

► *Adaptar movimientos contra defensa individual:* una posibilidad para simplificar el aprendizaje de los movimientos a un equipo puede ser utilizar los mismos sistemas contra cualquier defensa. No hay que ocupar el disco duro con tantas marcas y opciones distintas para cada alternativa defensiva que te planteen, simplemente hay que hacer ligeras correcciones a los movimientos para adaptarlos a defensores que ocupan espacios y que normalmente no acompañan a ningún atacante en sus desplazamientos. Hay que definir dónde y a quién ponemos cada bloqueo, por dónde nos desplazamos sin balón y a qué defensor queremos atraer con cada recepción.

Una idea interesante es que no siempre queremos bloquear a un defensor y detenerlo. Hay ocasiones, para poder jugar con los interiores o sacar partido a un pivot tirador, que es casi mejor dejar que el defensor se abra rodeando o anticipando el bloqueo, buscando la posición de un exterior y liberando la del pivot que debe ofrecerse al jugador con balón para poder recibir y encontrar un buen tiro o dar una asistencia, *diagrama 5*.

► *Exteriores adentro, interiores afuera:* con determinado tipo de exteriores se puede intentar hacerles jugar por dentro. Es necesario que conozcan el juego, que dominen el bote, que sean buenos pasadores y que tengan, a ser posible, buenas piernas para poder aguantar contactos de defensores con algunos kilos más.

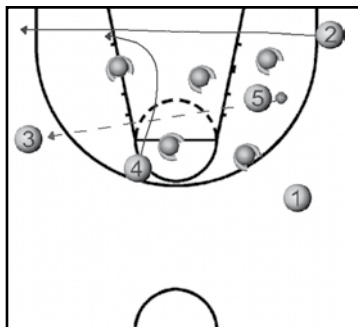


DIAGRAMA 4

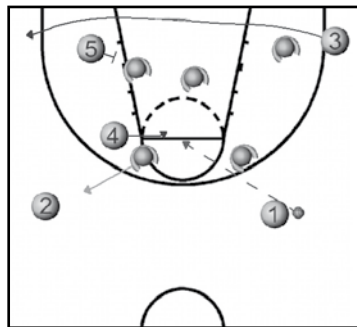


DIAGRAMA 5

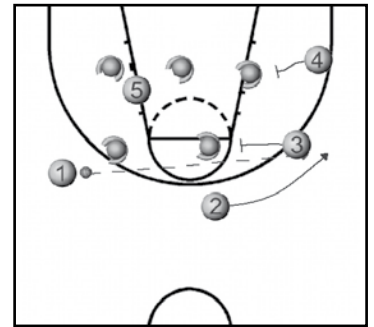


DIAGRAMA 6

Se trata de aprovechar su mayor rapidez contra los desplazamientos de los pivots defensores para desequilibrarles desde el movimiento sin balón y con botes rápidos.

También interiores, que puedan tirar de distancia, pueden provocar desequilibrio en la defensa zonal atacando con la posibilidad de iniciar interior pero abriéndose esporádicamente y convirtiéndose en un exterior más, en una amenaza inesperada de lanzamiento de tres puntos. Puede ser un problema para la defensa, un foco de atención que le distraiga de lo que pasa con el balón, el hecho de que haya un pivot que tan pronto está ganando la posición cercana al aro como abierto en la línea de tres y además poniendo bloqueos desde ambas situaciones.

► *Uso de bloqueos:* parece que lo más habitual en la función de los interiores es moverse intentando recibir para lanzar o seguir distribuyendo con pases a los exteriores, a los tiradores. El juego con bloqueos, también contra zona, enriquece el ataque con más posibilidades



de encontrar opciones libradas para tirar. Hay que bloquear, leer la reacción de

físicamente al defensor. Un buen conocimiento del juego permite aprovechar los espacios que genera un bloqueo que obliga al defensor a rodear al bloqueo o a anticiparlo para llegar a un tirador peligroso.

Por ejemplo, podemos realizar dos bloqueos exteriores en lado de ayuda para pase lob al tirador de tres, *diagrama 6*.

También podemos realizar dos bloqueos interiores en línea de fondo con balón en la esquina para pase interior, *diagrama 7*.

► *Juego de bloqueo directo:* este recurso

táctico se ha convertido en un comodín contra cualquier tipo de defensa, también contra zonas. Se utiliza de manera habitual para:

Dar opciones de penetración a un exterior para finalizar o pasar.

Buscar las continuaciones del interior bloqueador como tirador de tres puntos.

Generar situaciones de superioridad numérica contra los defensores de primera línea buscando a tiradores de tres puntos, *diagrama 8*. □



los defensores y ofrecerse al pasador o moverse sin balón al espacio libre. No siempre es imprescindible bloquear

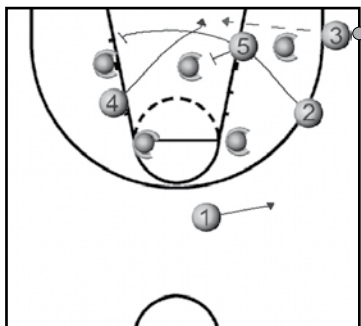


DIAGRAMA 7

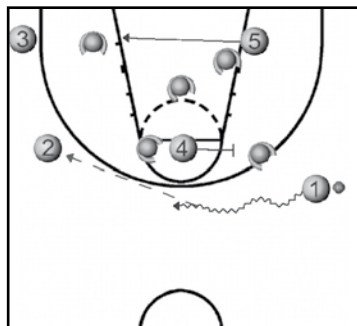


DIAGRAMA 8



[José I. Hernández]

Entrenador de la Selección Española femenina y del Wisla Cracovia. Su trayectoria dentro del baloncesto femenino de alto nivel es amplísima. Tras dirigir al Halcón Viajes en la Liga Femenina 95-98 (Subcampeón Liga 95-96) pasó a encabezar el Perfumerías Avenida 02-09 (Campeón Copa Reina 05 y 06, Subcampeón de Euroliga 09). La pasada temporada consiguió clasificar a su actual equipo, el Wisla Cracovia de Polonia para la Final Four de la Euroliga femenina. Con la selección U16 femenina ha conseguido una medalla de plata (07) y dos de oro (08 y 09) en los respectivos europeos de la categoría. Con Selección Española senior femenina ha logrado el bronce en el pasado Mundial. Han colaborado en la elaboración de este artículo Roberto Hernández y Susana García, ayudantes de la Selección senior femenina.

Fotos: FEB.ES

Claves del trabajo para un bronce soñado

En este artículo no queremos mostrar cuáles fueron los movimientos de la selección española femenina durante el pasado Mundial de la República Checa, ni hablar de todas las defensas utilizadas, ni mucho menos explicarlas al detalle; lo que pretendemos es hacer llegar a todos los interesados nuestras vivencias, nuestra experiencia tanto durante la preparación previa como a lo largo de los más de 40 días que estuvimos trabajando por la consecución de un objetivo, las semifinales del Campeonato del Mundo por primera vez en la historia de nuestro baloncesto y que finalmente se vería recompensado con la medalla de bronce.

A la hora de desarrollar el trabajo de nuestra selección para afrontar el Mundial de la República Checa, son muchos los factores que debimos de tener en cuenta, siendo dos los aspectos más importantes a la hora de programar los objetivos de trabajo tanto en los momentos previos, como durante la concentración y finalmente a lo largo del Campeonato del Mundo.

Aunque estos dos aspectos son idénticos para todas las áreas de nuestro trabajo y para todos los conceptos de nuestro juego, vamos a referirnos principalmente a nuestro juego de ataque, para lo que tuvimos en



cuenta las siguientes variables:

- 1) Temporalidad, incorporaciones y rendimiento.
- 2) Características de nuestras jugadoras.

TEMPORALIDAD, INCORPORACIONES Y RENDIMIENTO

Cuando empezamos la planificación del trabajo de la selección con vistas al Campeonato del Mundo de la República Checa, lo primero que hicimos fue un exhaustivo análisis de los factores con los que nos íbamos a encontrar, la mayoría de ellos en forma de ayuda hacia nuestro trabajo, pero también algunos como pequeños obstáculos a lo largo del camino, lo que hizo que tuviéramos que hilar muy fino en todo momento.

Para ello, tuvimos en cuenta tres aspectos principalmente:

► **La duración de la preparación.**

En primer lugar programamos una mini concentración a

mitad del mes de Julio, a dos meses vista del Campeonato del Mundo, que nos sirvió para realizar una *primera toma de contacto* con el grupo de jugadoras. En esa primera cita tuvimos la oportunidad de realizar reuniones individuales con las jugadoras así como una reunión colectiva. Todo ello para explicarles los *objetivos individuales y colectivos* que teníamos como equipo. Así mismo pudimos empezar a trabajar en el plano táctico. Principalmente para mostrarles en pista los sistemas de juego que usaríamos en el Campeonato y entregar un montaje en dvd de los sistemas que plasmamos en la pista para poder empezar desde la primera sesión con el trabajo avanzado.

Planificamos un macrociclo de cuatro semanas de entrenamientos antes de iniciar el Mundial. Contabilizamos 33 sesiones de entrenamiento durante la preparación y 10 sesiones en el periodo de la



► competición. Cada uno de los microciclos (semanas) estuvieron también conectados con los lugares en los que realizamos los entrenamientos. Durante las dos primeras semanas el volumen de trabajo fue muy grande, tanto en cantidad de sesiones como en duración de las mismas, controladas estas cargas en todo momento por el Preparador Físico.

En la tercera semana de trabajo, condicionados también por el interesante torneo que jugamos en EEUU, planteamos disminuir el volumen de trabajo y volverlo a subir un poco nada más llegar de Stanford. En las sesiones previas al inicio del Campeonato volvimos a bajar la intensidad para afrontar al 100% el inicio del Mundial.

En cada una de las semanas jugamos al menos un partido amistoso, disputando un total de 9 encuentros, con *diferentes tipos de baloncesto*. Jugamos contra equipos europeos (Grecia, Bielorrusia, Francia), equipos africanos (Mali y Senegal), contra EEUU y contra Australia, para adaptarnos a todo tipo de juego, antes de acudir al Mundial.

► Las incorporaciones de las jugadoras.

Hubo que tener en cuenta, sobre todo en el plano físico, que la mayoría de las jugadoras estaban paradas hacía un mínimo de dos meses. Es por esto por lo que el *plan físico previo* que se les mandó a las jugadoras fue muy importante para que llegaran al inicio de la concentración en buena forma, ya que pretendíamos empezar los entrenamientos al 100%. Sin embargo tuvimos



que realizar el trabajo de preparación sin una de las jugadoras más importantes del equipo, lo que nos obligó a prestar mucha atención en la *asimilación de roles*, en la *introducción de los sistemas en los entrenamientos*. Nos planteamos introducir todos los sistemas sin esperar a que se incorporara Sancho Lyttle, incluso aquellos que estaban pensados para aprovechar y explotar sus cualidades. En primer lugar para que el resto de jugadoras los asimilaran con la mayor rapidez y al mismo tiempo para que las jugadoras que teníamos en el mismo puesto que ella tuvieran ocasión de cogiesen confianza en el juego.

► El mayor rendimiento táctico en el menor tiempo posible.

Por todo lo expuesto anteriormente y como punto final a todo lo que tiene que ver con la forma en la que nos planteamos la concentración, entendimos que teníamos que construir un bagaje táctico lo más sencillo y fácil de asimilar por las jugadoras en un periodo de tiempo muy corto. Analizando el grupo de jugadoras hay que decir que el 70% de las jugadoras procedía de tres equipos y que la mayoría de ellas llevaban tiempo compitiendo juntas

en los diferentes campeonatos internacionales los últimos años.

Por lo tanto decidimos construir el bagaje táctico basado en conceptos de juego o sistemas que las jugadoras habían usado este año en sus clubes y movimientos o conceptos que habían tenido un gran rendimiento en años anteriores, sobre todo en los pasados JJOO de Pekín o el último Campeonato de Europa. De esta forma nos garantizábamos la rapidez de asimilación de los sistemas a través de diferentes conceptos



de juego conocidos y bien aplicados por este grupo de jugadoras.

Además tuvimos muy en cuenta las conexiones entre unas jugadoras que se conocen a la perfección y se entienden muy bien en la pista. Por eso a la hora de montar los sistemas decidimos fomentar las conexiones entre esas jugadoras para que en las opciones finales de los mismos participaran jugadoras con un gran conocimiento mutuo, principalmente por llevar jugando mucho tiempo juntas en algunos clubes y en la selección algunas de las jugadoras más importantes de nuestro grupo. Eso también ayudó a facilitar la adaptación de todas al trabajo táctico del equipo.

CARACTERÍSTICAS DE NUESTRAS JUGADORAS

A nivel táctico una de los aspectos más importante a la hora de planificar fueron las características de nuestras jugadoras. Sin duda en todas las categorías del baloncesto femenino, cuando competimos a nivel internacional con nuestras selecciones, nuestras jugadoras destacan por una serie de características reconocidas habitualmente por el resto de selecciones, algo de lo cual debemos de aprovecharnos e intentar que cada vez sean más las virtudes por las que ellas destacan en el panorama internacional.

Sin duda son varios los aspectos que definen a nuestras jugadoras y a través de los cuales quisimos plasmar nuestro juego, intentando mostrar lo que denominamos nuestra identidad. Habitualmente no somos la selección más fuerte ni de más envergadura, por lo que debemos de suplirlo con

otros aspectos en nuestro juego, algo que nos condiciona a la hora de desarrollar el trabajo táctico, nuestra filosofía de juego y nuestros movimientos:

● **Velocidad:** si algo caracteriza a España es su velocidad, su juego dinámico, para ello intentamos construir nuestro juego a partir de una buena defensa, de una defensa agresiva y con múltiples variantes que puedan adaptarse a todo tipo de rivales, ya que especialmente en un Campeonato del Mundo los rivales son de características muy diferentes: desde la fortaleza física de los equipos africanos, a la velocidad en el juego de los asiáticos, pasando por la gran envergadura de los equipos de Europa del Este. A partir de esa defensa intentamos aprovechar nuestra velocidad intentando correr con mucho orden, tanto en superioridad como en igualdad, organizando nuestra *transición* de tal forma que pudiéramos

sorprender al rival con nuestra llegada, con un juego de elección de opciones en el que nuestros pivots tienen una gran importancia y responsabilidad, pues de ellos dependen muchas de las opciones en ese juego. Transición con bote y bloqueo directo al base, *diagramas 1 y 2*. Transición con inversión y bloqueo entre pivots o bloqueo directo, *diagramas 3, 4 y 5*.

● **Equilibrio:** cuando no podemos o no debemos de correr o jugar en transición, intentamos buscar el equilibrio en nuestro juego, teniendo en cuenta una serie de *movimientos cortos* con resolución en pocos segundos de posesión enfocados a conceptos de juego muy determinados para ciertas jugadoras en cada momento pudiendo ser con resolución para exteriores, *diagramas 6 y 7*, o para interiores, *diagramas 8, 9, 10 y 11*.

Otra serie de *movimientos más largos* (series de bloqueos para las tiradoras, flex para

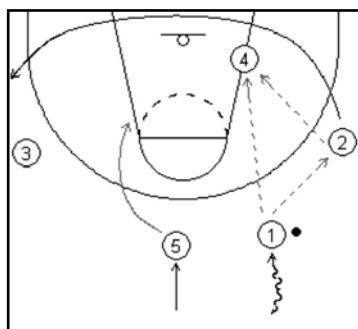


DIAGRAMA 1

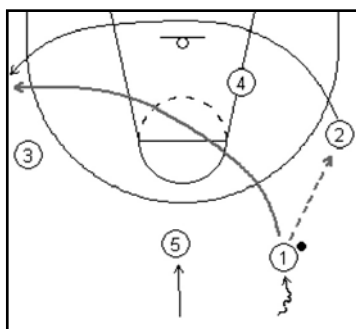


DIAGRAMA 3

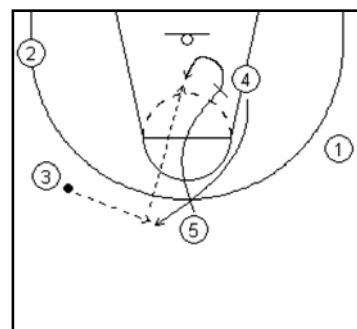


DIAGRAMA 5

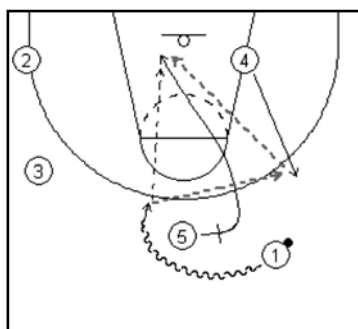


DIAGRAMA 2

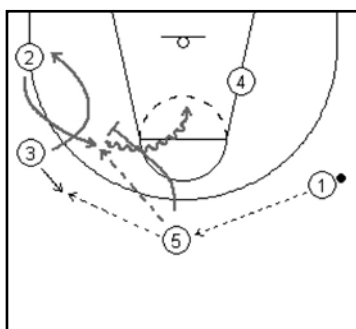


DIAGRAMA 4

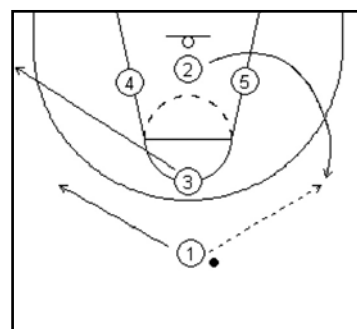


DIAGRAMA 6

► jugar abiertas ante equipos con mayor presencia física, bloqueos diagonales u horizontales para el juego interior), para momentos en los que la posesión precisara de jugarse con más segundos o que el ritmo de partido debiera de ser menor, en los cuales las opciones de juego eran mayores y todas las

jugadoras podían aprovecharse de los mismos en función del movimiento y la situación.

● **Creatividad:** si algo caracteriza a nuestras jugadoras y las distingue de las de otras muchas selecciones es su *capacidad de improvisación, su talento, su creatividad*, algo que no quisimos coartar sino aprovechar dentro de nuestro juego. A veces no es sencillo dar libertad a la jugadora creativa sin que cometa numerosos errores, algo que intentamos minimizar, esos errores sin que eso significara limitar la libertad de expresarse de las jugadoras más talentosas,



menos previsibles con su juego para el rival.

● **Conocimiento de roles:** uno de los aspectos más importantes en nuestro juego y en el de cualquier equipo. Sin duda un grupo con buenas jugadoras en todos los puestos necesita de un reparto de roles muy concreto y es fundamental esa aceptación por parte de todas las jugadoras en todo momento. Qué jugadora es fundamental en cada movimiento, qué conceptos de

juego domina cada compañera para ser capaces de sacar ventaja de ellos, *quién, cómo y por qué* es una determinada jugadora la que debe de asumir el balón decisivo o *qué conexiones* debe de haber en la pista en esos momentos en los que nos jugamos un partido. En este apartado a nivel táctico podemos englobar las situaciones especiales, tan importantes en un Campeonato de estas características.

Todos esos aspectos relacionados con nuestras jugadoras y sus características fueron clave para que nuestra selección llegase a cumplir ese gran objetivo que nos marcamos en su momento, y eso hizo que en los partidos decisivos, algunos de ellos de máxima igualdad, todo el equipo tuviese claro qué hacer en cada momento y cómo actuar ante las dificultades. □

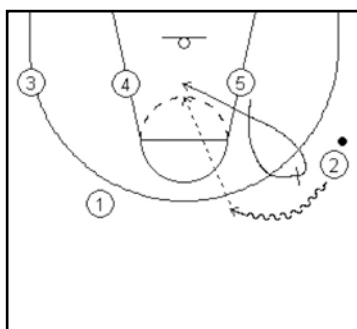


DIAGRAMA 7

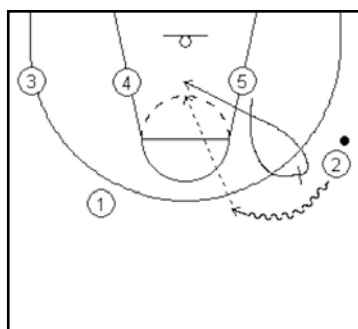


DIAGRAMA 9

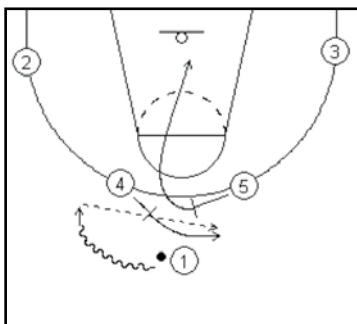


DIAGRAMA 8

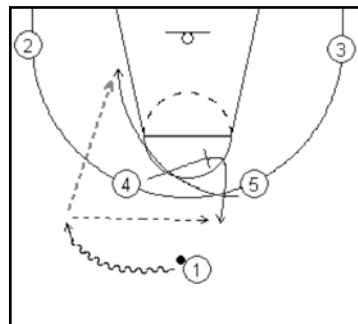


DIAGRAMA 10

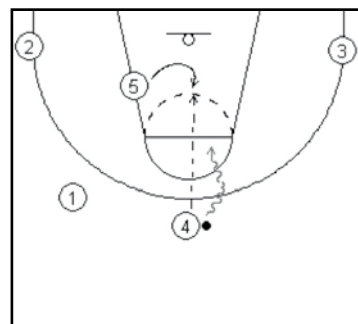


DIAGRAMA 11



**Moncho
Fernández**

Entrenador Xacobeo Blu Sens. Formado en las categorías inferiores del Peleteiro de su ciudad natal, Santiago de Compostela, dio el salto a nivel profesional en el año 2000 como ayudante en Gijón, donde permaneció dos temporadas. A continuación se fue a Murcia, siempre como ayudante para completar otro periodo de dos años y posteriormente como entrenador principal dirigió por tres temporadas a Los Barrios en la Liga LEB. Tuvo su primera oportunidad en ACB dirigiendo al Murcia y en la presente temporada encabeza el nuevo proyecto del Obradoiro en LEB.

Fotos: EUROLEAGUE.NET

Ataque "Cuernos": una filosofía ofensiva

A la hora de mostrar la filosofía ofensiva de Montepaschi Siena empleada en la pasada temporada, creo que la mejor forma de ilustrarlo es explicar el desarrollo de un *set* o movimiento de ataque del equipo toscano, en el que aparecen reflejadas de forma detallada, las características básicas y fundamentales que reflejan el espíritu ofensivo del campeón italiano.

El ataque "Corna", o sea "Cuernos", es un fiel reflejo de lo explicado anteriormente, pues contiene las siguientes características:

- Ataque simétrico (puede iniciarse indistintamente por ambos lados).
- Desde el primer pase, o movimiento, genera ventajas que pueden ser aprovechadas.
- Obliga al jugador a la toma de decisiones que impliquen a todo el equipo, lo cual favorece la concentración en la pista.
- Es un ataque *solidario*, cada decisión individual arrastra al colectivo a una respuesta común.
- Es un ataque flexible. En función de las características técnicas de cada jugador, ofre-

ce diferentes posibilidades de continuidad.

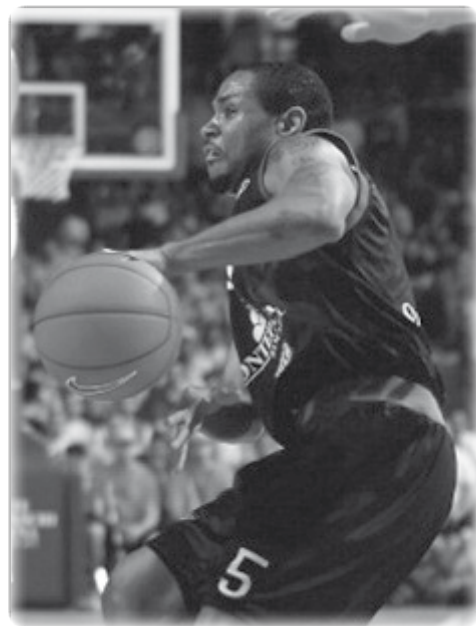
- Fácilmente divisible en pequeñas partes o "mini-sets", lo cual facilita la lectura del jugador y el trabajo metodológico.
- Ataque universal. Con pequeñas variantes sirve contra cualquier defensa, individual, zona o defensas cambiantes.

El movimiento se inicia con bote del base hacia cualquiera de los dos aleros, buscando como primeras opciones la puerta atrás, ante defensas muy agresivas en la línea de pase, o posteo del alero si existe ventaja físico-técnica, *diagrama 1*.

En el caso de que el balón llegue a un exterior de espaldas al aro, hay diferentes posibilidades de juego sin balón:

Opción A: la que muestra el *diagrama 2*, (4) se abre en la zona del eje, (5) corta al poste bajo del lado contrario, y (3) ocupa la diagonal.

Opción B: (4) realiza un *split inverso* para distraer las



ayudas o liberar una posible ventaja de (1). *Diagrama 3*.

Opción C: En el lado ayuda, (5) en lugar de cortar bloquea, *diagrama 4*.

Todas las posibilidades dependerán de la lectura que hagan los jugadores en función de la defensa rival.

En el caso de que esta primera acción del *set*, no genere ninguna de las ventajas descritas, continuaría con la acción que muestra el *diagrama 5*: salida bloqueada vertical del exterior que ocupaba el poste bajo.

A partir de aquí nos encontramos de nuevo con diferentes posibilidades en función de la respuesta defensiva, *diagrama 6*.

Opción A: Salida natural para darle continuidad al *set*.

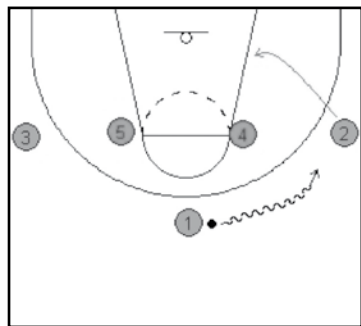


DIAGRAMA 1

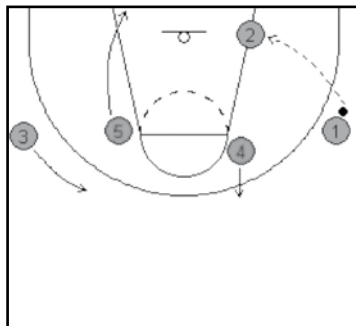


DIAGRAMA 2

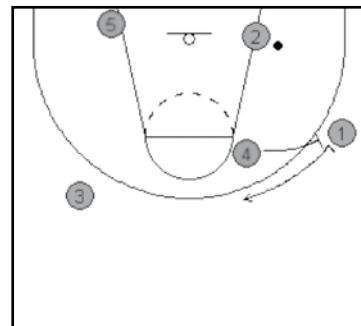


DIAGRAMA 3

► **Opción B:** Ante una defensa que *persigue*, rizar buscando la esquina.

Opción C: Si el jugador escoge la salida por el lado más próximo al balón y su defensor no lo persigue, si no que pasa a través del bloqueo, buscar la esquina para un tiro liberado.

Las dos últimas opciones normalmente implicarán una finalización del movimiento debido a la ventaja ofensiva generada.

La continuidad es la que muestra el *diagrama 7*: bloqueo de (5) a (3), para invertir el balón. Este bloqueo vertical debe ser más bien en diagonal, para facilitar al exterior el mayor espacio posible a la hora de un hipotético *curl*.

Con el balón en (2), y a la vez que (3) está saliendo del bloqueo vertical de (5), (1) inicia un corte hacia el lado balón, recibiendo dos blo-



queos consecutivos de (4) y (5), *diagrama 8*.

La riqueza, de nuevo, de este movimiento, está en la *libertad* que tienen los jugadores para actuar en función de las diferentes respuestas defensivas, lo que convierte una continuidad clásica, en una continuidad muy rica desde el punto de vista táctico.

Por ejemplo, ante el hipoté-

tico *bump* de (X4), impedir con el cuerpo el avance libre de (1), (4) en lugar de seguir al eje directamente tal como sería la continuidad del set, aprovecha para bloquear *liberado* al defensor de (2), o en función de sus características técnicas y su rango de tiro abrirse a la esquina, aprovechando el *bloqueo* que (1) realiza tras recibir el *bump* de (X4), *diagrama 9*.

Si (4) ha decidido subir a bloquear ciego a (2), otra vez nos

encontramos diferentes posibilidades de continuidad en función de la defensa de (X2): si el defensor de (2) intenta anticipar el bloqueo pasando por arriba, *puerta atrás*. Si el defensor persigue, rizo del atacante, *diagrama 10*.

Evidentemente si (X2) pasa el bloqueo por abajo, (4) deberá cambiar el ángulo del bloqueo y (2) aprovechar la

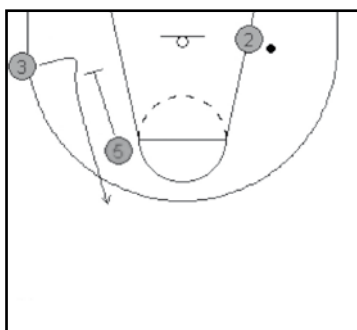


DIAGRAMA 4

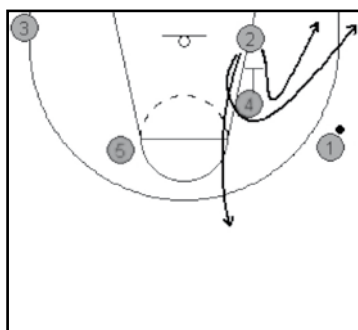


DIAGRAMA 6

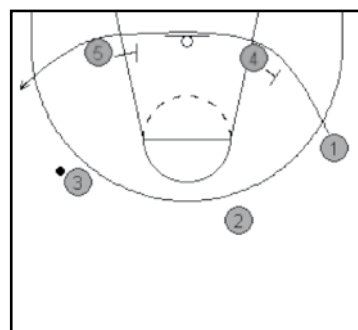


DIAGRAMA 8

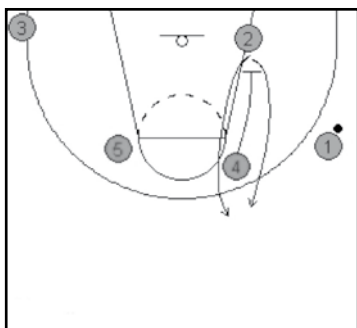


DIAGRAMA 5

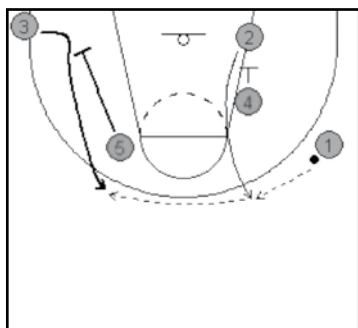


DIAGRAMA 7

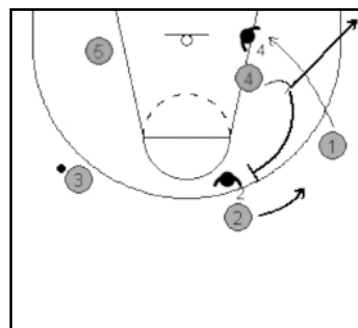


DIAGRAMA 9



pantalla para buscar un tiro perimetral, *diagrama 11*.

Si el balón llegará a (2) en el alero y éste no hubiera tirado, el ataque sigue con lo que llamaremos *continuidad Siena*: dos bloqueos directos consecutivos. Primero bloquea (4) lateral e inmediatamente bloquea (5) central. La continuación de (4) dependerá de sus características ofen-

sivas y de la respuesta ofensiva. La llamada *continuidad Siena* es una norma de finalización que tienen todos los sets de Mens Sana, cuando terminan con recepciones en 45° y no hay balón interior, *diagrama 12*.

Si el balón llegara a (4), la continuidad se realizaría con un mano a mano entre (2) y (4) y el posterior bloqueo central de (5), *diagrama 13*.

En el *diagrama 14* vemos como seguiría la secuencia en el caso de que (3) decida pasar a la salida bloqueada de (1); por supuesto que esta salida puede tener diferentes respuestas ofensivas, en el caso de que la defensa pase a través del bloqueo, rize o cambie.

Si (1) recibe en la posición de alero en 45°, de nuevo la *continuidad*: dos bloqueos directos consecutivos, primero bloquea (4) lateral e inmediatamente bloquea (5) central, *diagrama 15*.

La metodología empleada

para el trabajo de los sets, incluye tanto trabajo de táctica individual (lectura de la defensa y toma de las posibles decisiones diferentes), como de técnica individual (recursos técnicos individuales necesarios para la correcta ejecución de las decisiones anteriores). Como decíamos al principio, la división de todo el sistema en pequeñas partes facilita el trabajo por partes que luego se integrará dentro del trabajo global.

El desarrollo con diagramas que hemos utilizado para explicar el set, podría servir como guión para parcializar el trabajo.

Partiendo de situaciones de 3c0 y 4c0, para seguir con situaciones de 2c2 + un pasador (jugador o entrenador), siguiendo por 3c3, 3c3 + pasador, 4c4, 4c4 + pasador, hasta llegar a las situaciones globales de 5c5. En estas últimas empiezan con hándicaps defensivos hasta llegar a la situación real de juego. □

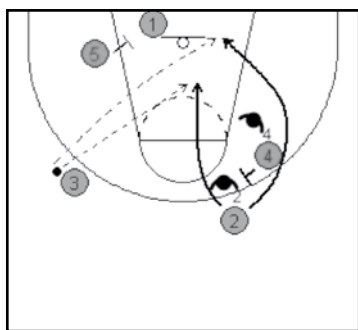


DIAGRAMA 10

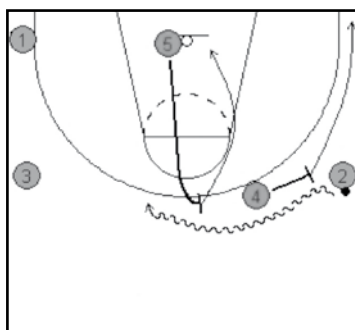


DIAGRAMA 12

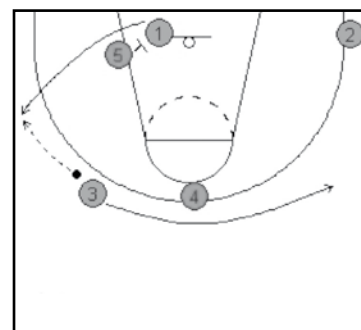


DIAGRAMA 14

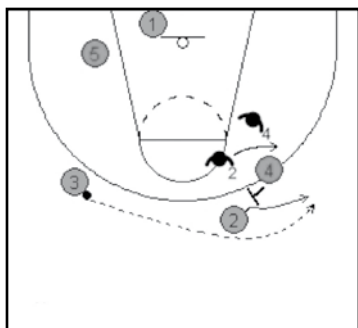


DIAGRAMA 11

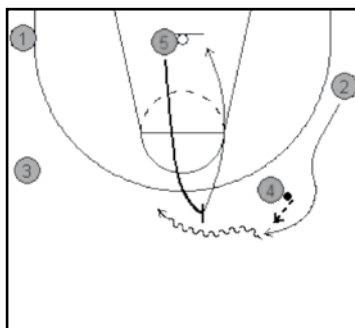


DIAGRAMA 13

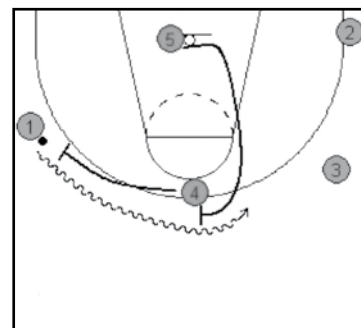


DIAGRAMA 15



el Espectáculo
está en
tus Manos

PATROCINADORES OFICIALES



**Curro Segura**

Entrenador ACB. Formado en categorías inferiores, a mediados de los años 90 entrenó en la liga EBA dirigiendo al Oximesa, Santa Adela, Granada y finalmente al Linense, equipo con el que en la temporada 99/2000 logró el ascenso a LEB2. Tras un año como ayudante de Pedro Martínez en Tenerife, en el 02/03 inicia su exitosa trayectoria en Menorca logrando en el 04/05 el ascenso a la ACB. Después de dos años más en Menorca, en la 07/08 pasa a dirigir el CAI Zaragoza en LEB Oro y consigue nuevamente un ascenso a ACB. En la temporada 09/10 entrenó al Xacobeo.

Fotos: ACB.COM

Opciones de bloqueo directo en transición

Tratando de aprovechar al máximo estos meses sin entrenar, decidí viajar a EEUU y ver a otros entrenadores, su forma de trabajar, sus ideas, filosofía y rutinas. En la ciudad de New York pude ver trabajar a Mike D'Antoni con los Knicks y en Washington a Flip Saunders con los Wizards. En los dos sitios fui muy bien recibido y ambos se volcaron para que mi estancia allí fuera lo más provechosa posible, abriendo las puertas de sus entrenamientos. En este artículo quiero explicar algunas situaciones de bloqueos directos (BD) en transición que se juegan con

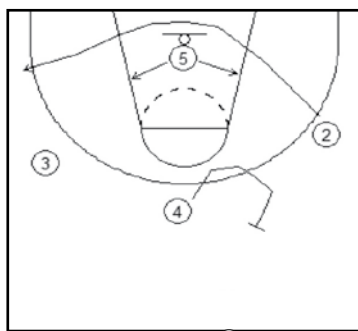
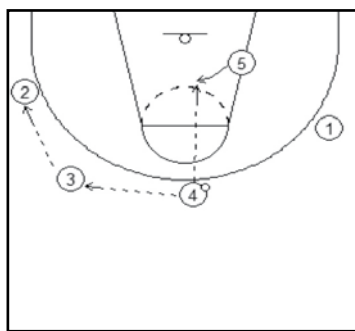
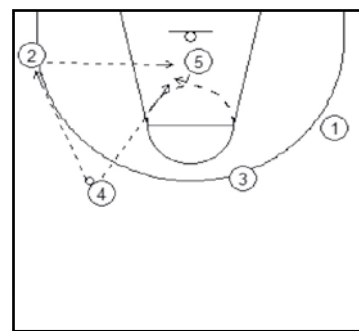
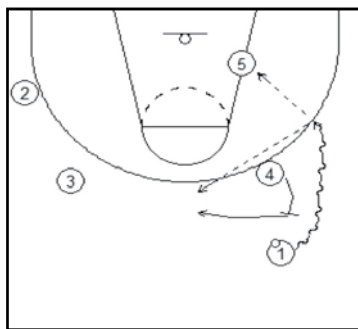
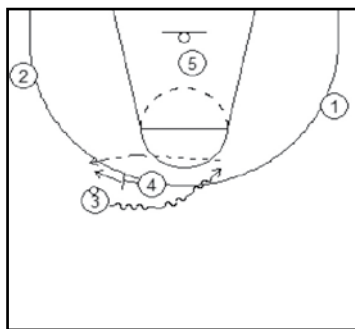
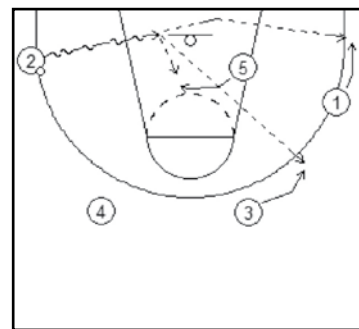


muchísima frecuencia allí. En estas situaciones el jugador (5) es el que lleva la iniciativa y en función del lugar que ocupa en la cancha se juegan los bloqueos de una forma u otra.

En el *diagrama 1* el playmaker (1) baja su ritmo de contraataque y espera que (2) corte y aclare su lado y (5) decida en qué lado quiere jugar. A partir de esta decisión del (5), tenemos dos opciones de bloqueo: en el lado fuerte y en el lado débil.

Si (5) decide jugar en el poste bajo del lado balón, (1) y (4) juegan el BD en transición hacia la línea de fondo, *diagrama 2*, con dos opciones de pase: hacia (5), al poste medio, que puede jugar distintas opciones; o hacia (4) abierto en el vértice de la zona.

Si el balón va a (4), *diagrama 3*, la primera opción

**DIAGRAMA 1****DIAGRAMA 3****DIAGRAMA 5****DIAGRAMA 2****DIAGRAMA 4****DIAGRAMA 6**



las consiguientes opciones de pases.

Si (4) recibe el balón, *diagrama 5*, puede entrar el balón hacia (5), que intenta ganar la posición interior, o dar el balón a (2) en la esquina. Las opciones de (2) son varias, *diagrama 6*. Si recibe con ventaja penetra siempre que (5) no venga al poste medio, mientras (1) se ofrece en la esquina y (3) también abre

hacia (4), se abren otras opciones, *diagrama 8*: pasar a (5) que gana la posición interior; jugar 1c1 en penetración; dar el balón a (3) al lado contrario, e incluso retornar el balón a (1) y jugar nuevamente BD.

Si (4) cambia de lado, *diagrama 9*, juegan nuevamente BD con (3) que ataca el aro, con (1), (2) y (4) que



es dar el balón interior a (5), que intenta ganar la posición para la recepción en el centro de la zona y el consiguiente 1c1. Si no hay opción de pase se cambia el balón de lado, *diagrama 4*, y se juega un BD entre (3) y (4). El objetivo de (3) es atacar el aro con fuerza, con (1) y (2) que ocupan las esquinas y (4) que continua abierto con

ángulo de pase y se convierte en responsable del balance defensivo.

Si el BD se realiza con (5) en el lado débil, entonces (1) y (4) juegan BD, *diagrama 7*, hacia la línea de fondo. (1) ataca con fuerza al aro mientras (2) y (3) mejoran los posibles ángulos de pase para buscar un tiro. Si (1) decide doblar

abren ángulos de pase. La situación final es la misma que en el otro caso, *diagrama 10*. Si el balón llega a (4), se busca el pase interior hacia (5) o se da el balón a (2) para el tiro o la penetración con las consiguientes opciones de doblar el balón a los compañeros, *diagrama 11*. □

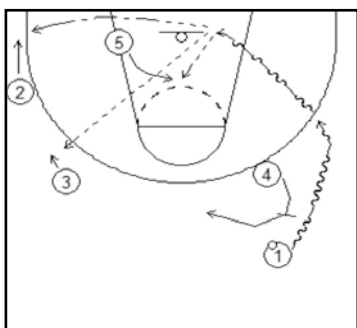


DIAGRAMA 7

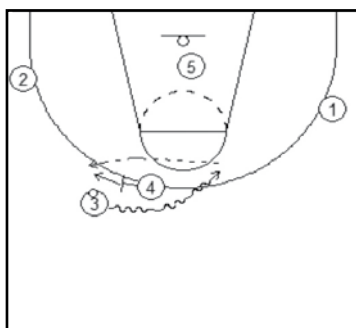


DIAGRAMA 9

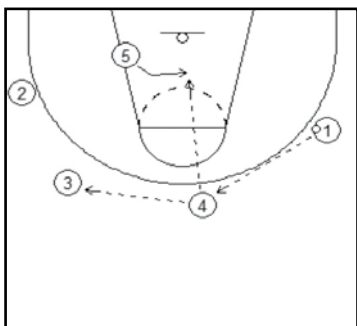


DIAGRAMA 8

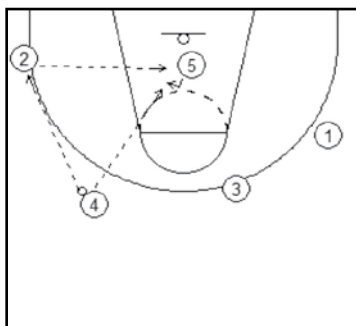


DIAGRAMA 10

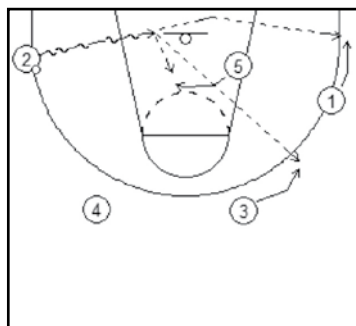


DIAGRAMA 11



Carlos Colinas

Entrenador de la Selección femenina de Brasil, con la que ha ganado el campeonato sudamericano y ha quedado en 9ª posición del Mundial de la categoría. En su dilatado historial se incluyen 7 temporadas como entrenador en la Liga femenina y Seleccionador Español en distintas categorías desde el año 2000 al 2009. Con la Selección femenina sub16 ha ganado tres oros europeos (2004/05/06), y con la sub18 una plata (07) y otro oro (09). Ha sido miembro del Gabinete Técnico de la FEB y Profesor de la Escuela de Entrenadores, además de Director Técnico del Celta de Vigo.

Fotos: FIBA.COM

Rentabilizar a una jugadora interior

Quiero acercar desde este artículo parte de lo que ha sido una extraordinaria experiencia personal y profesional. A finales de 2009 recibí una llamada de la Confederación Brasileira para trabajar en el baloncesto femenino de aquel país y dirigir su Selección Absoluta femenina durante el año 2010. Reconozco que trabajar al servicio de la que ha sido una potencia mundial femenina en los últimos quince años otorgaba un dimensión especial a mi decisión.

Tras diez años fantásticos en el engranaje FEB con diferentes selecciones femeninas, afrontaba un reto especial, diferente, desconocido. Lo hice desde el convencimiento de que un entrenador debe hacer girar su cuentakilómetros para seguir creciendo; si nuestra inquietud se limita con el tiempo, la llama se acaba apagando. Por un seguimiento constante en los últimos años conocía bastantes detalles del baloncesto brasileño, sus jugadoras, su estilo, aunque nunca lo suficiente como para hacer una radiografía exacta de lo que me iba a encontrar. La facilidad de medios que la CBB puso a mi alcance me permitió desgranar visualmente cómo se comportó Brasil en los últimos campeonatos internacionales donde participó y así tener más elementos de juicio



WWW.FIBA.COM

para encaminar correctamente el trabajo.

Eran evidentes la suma de virtudes que el juego brasileño tenía: exuberancia física, acciones individuales eficaces surgidas de manera anárquica, facilidad para jugar en superioridad y la querencia por el tiro largo. Junto a ello también había situaciones de mejora plausibles: mayor orden en el juego, más rigor táctico, más solidez y consistencia defensiva. A todo este análisis previo, se unía la percepción que como entrenador tienes cuando ya trabajas "a pie de obra" con sus jugadoras:

- 1) Inseguridad en el pase.
- 2) Poca tendencia al 1c1 con espacios.
- 3) Tiro largo como primera opción.
- 4) Poderosas en el juego interior, aunque con proble-

mas para generar juego desde la pintura.

5) Carencia de la figura de un (4) moderno que abra espacios y sea jugadora versátil.

6) Poca movilidad en el juego sin balón.

7) Tendencia a desaprovechar espacios: mucha cercanía entre jugadoras y no ocupación de esquinas.

Desde ahí y antes de desarrollar nuestra táctica entendimos que era obligado asentar unos principios que ensamblaran mejor el esqueleto ofensivo:

1) Inversión: usar siempre los dos lados del campo.

2) Amplitud en el campo: referencia de la línea de tres puntos (además de anotar, jugar detrás de ella) y esquinas (sacarles utilidad).

3) Mejorar nuestros (4) en aspectos concretos: eficacia jugando de frente en el lateral (posible bd) y usar el fondo en el juego sin balón

4) Bloqueo directo: al carecer de jugadoras con una lectura excelente, priorizábamos el tiro o la inversión; hay problemas para atacar las ventajas sobre la defensora grande; evitábamos el directo en la parte central con intenciones definitivas.

5) Contra zona: jugar situaciones de lectura y elección, no estructuras cerradas

6) Juego sin balón: uso de bloqueos ciegos (back) para buscar ventajas en recepción y ►►

► tiro largo de exteriores desde las esquinas.

■ Atacar desde poste medio

Articulamos gran parte de nuestra ofensiva a partir de nuestra jugadora más interior. Tener dos pívots expertas y poderosas en la pintura (Erika de Souza y Alessandra Santos) provoca respuestas defensivas estudiadas en el rival.

Por ello fijamos pautas para ordenar los movimientos en el juego sin balón del resto y aprovechar las ventajas creadas. De esta manera damos continuidad en la llegada al ataque posicional sin perder dinamismo e intentábamos mantener vivos todos los espacios del ataque. Seguimos contemplando el tiro exterior como una señal de identidad pero con otra perspectiva: desde un pase interior.

En el *diagrama 1*, nuestra (5) cuando recibe de espaldas y gira por el fondo, puede encontrar tres líneas de pase: a (3) en la esquina contraria; a (4) que ocupa el centro de la zona; y a (1) que, tras intercambiar posición con (2), aparece en el eje central. La intención es siempre que (5) fije la atención defensiva de las ayudas exteriores, de



lo que se pueden beneficiar nuestras tiradoras. Obviamente, nunca renunciamos al 1c1 de nuestra interior.

En el *diagrama 2* contemplamos idéntica situación que la anterior, pero con (4) iniciando en espacio de poste alto. Importante hacer ver a (5) las líneas de pase que puede encontrar en el lado contrario que castigan las ayudas defensivas.

Si (5) gira hacia el centro de la zona, *diagrama 3*, es importante el movimiento de (4) por el pasillo del fondo

para aclarar toda esa zona, con salida hacia esquina contraria. Sigue habiendo opciones de pase exterior al otro lado buscando movimiento de tiradoras.

La posibilidad de jugar con (4) de frente en una lateral, *diagrama 4*, nos lleva a usar el bloqueo directo orientado hacia el fondo. Tras pase interior + exterior, (1) y (4) utilizan un lado para jugarlo, continuando (4) abierto hacia el eje. En esta secuencia (5) juega sin balón por la línea del fondo intentando buscar el pase definitivo cerca del aro. También contemplamos la

inversión desde (4) buscando a las tiradoras en lado contrario.

Además de estas normas de juego definimos, entre otras muchas, una *estructura táctica de 5c5* con peso específico para nuestra jugadora interior dominante.

En el *diagrama 5*, (2) corta sobre dos bloqueos consecutivos para recibir en diagonal contraria. Tras la recepción, (3) bloquea a (5) en el centro de la zona para que pueda recibir interior. (1) ocupa la esquina contraria al primer pase.

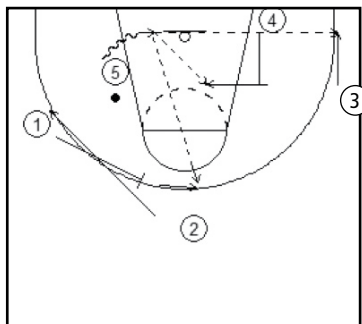


DIAGRAMA 1

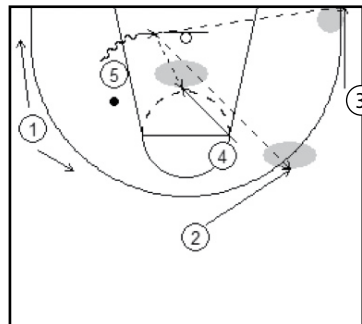


DIAGRAMA 2

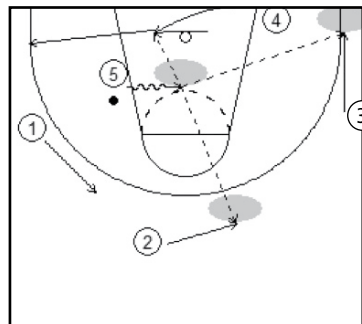


DIAGRAMA 3

Siempre buscamos una triangulación (2)-(4)-(5), *diagrama 6*, para hacer llegar el balón cerca del aro. Si no es posible, se invierte el balón hacia (3).

En el *diagrama 7*, (1) pone bloqueo para (5), que intenta recibir interior. Inmediatamente (1) sale sobre bloqueo vertical de (4), con opción de tiro exterior.

Tenemos también opción de finalizar en un directo central entre (1) y (4) con continuación abierta, *diagrama 8*. Permitimos finalizar cerca del aro tras dribling si hay ventaja muy clara a la salida del bloqueo; en caso contrario, (1) intentará dividir para esperar la respuesta defensiva en ayuda, buscando el pase definitivo, y teniendo siempre presente a (5) como referencia ofensiva.



queo directo después de pasar a (3). Con el timing adecuado, (5) coloca un bloqueo a la espalda del defensor de (2) para que éste se desplace hacia la esquina buscando la recepción y el tiro largo; (5) continuaría hacia el centro de la zona. En el otro lateral (1) y (4) intercambian espacios.

Si no hay ventaja en el "back", *diagrama 10*, (1) recibe y juega un bloqueo directo lateral de (4) orientado hacia el fondo, con la idea de buscar a (5) en el pasillo del fondo (recordar concepto de *diagrama 4*).

Para intentar que esta misma estructura tenga utilidad *contra una defensa zonal o de ajustes*, proponemos su utilización con algún detalle diferente pero manteniendo la idea general:

También podemos utilizar una *variante* tras la inversión, *diagrama 9*. Buscando una modificación de espacios y del dibujo final, (4) pone un blo-

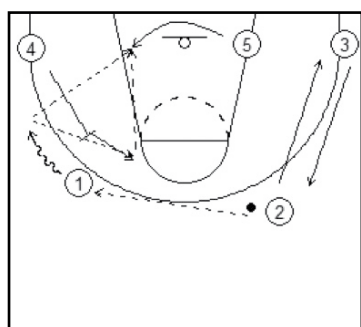


DIAGRAMA 4

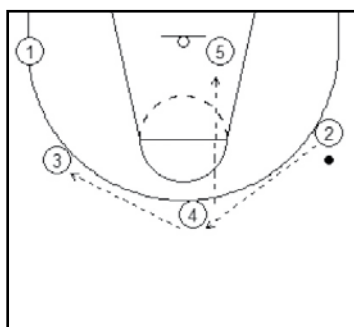


DIAGRAMA 6

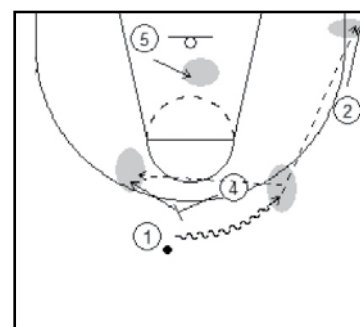


DIAGRAMA 8

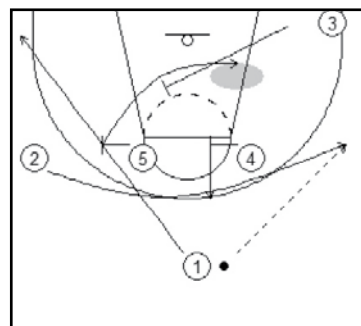


DIAGRAMA 5

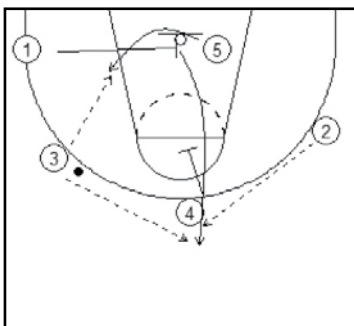


DIAGRAMA 7

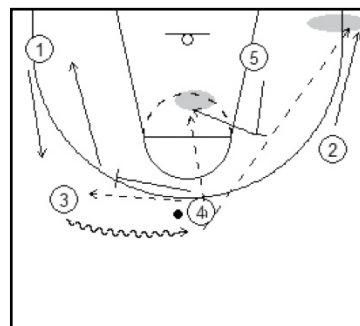


DIAGRAMA 9

Con el mismo inicio que contra individual, *diagrama 11*, buscando una superioridad contra la primera línea defensiva en la recepción, y en el movimiento de los interiores ocupando poste alto + poste bajo. (3) aclara el lateral donde recibe (2) yéndose a la diagonal contraria.

Hay una inversión total del balón, *diagrama 12*, hasta que reciba (1) mientras (5) cambia de lado por la parte inferior de la zona. (4) corta hacia el fondo después de invertir el balón.

(1) dribla por el lateral para ganar la diagonal con bote, *diagrama 13*, a la vez que (3) corta hasta el centro saliendo hacia esquina de mismo lado. (5) fija posición de poste medio en el lado balón. En lado contrario, (4) pone "back" al defensor en ayuda para que (2) se desplace hacia esquina. (1) tiene opciones de pase cla-

ras, incluso jugando balón interior con (5).

Si no hubo acción de ventaja clara, (1) siempre se puede apoyar en la inversión en un bloqueo directo de (4), *diagrama 14*. Desde ahí la ocupación de espacios, tras la reacción defensiva, provocará ventajas para finalizar con un tiro exterior o un pase interior definitivo.

Con esta línea de trabajo, no se pretende encorsetar o dirigir todas las secuencias ofensivas de un grupo de jugadoras de calidad y experiencia. Simplemente pretendemos secuenciar una progresión colectiva de ataque donde se entienda que se puede llegar a las acciones ofensivas tradicionales para la jugadora brasileña desde un orden táctico mayor y con un aprovechamiento de detalles poco utilizados en el 5c5. Su dedicación profesional nos ayudó sobremanera a hacer muy útil esta propuesta. Como sucede con todo lo novedoso, las horas empleadas y el interés por ser mejor equipo completaron el resto. □

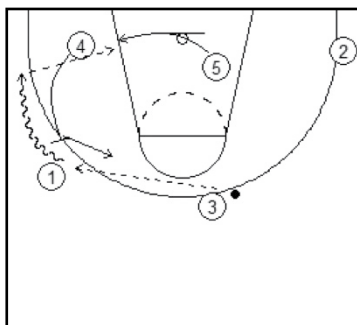


DIAGRAMA 10

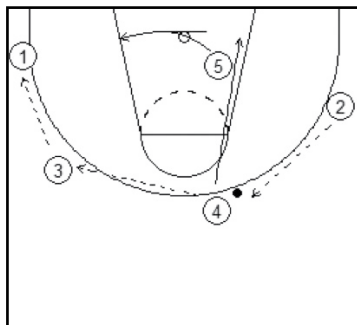


DIAGRAMA 12

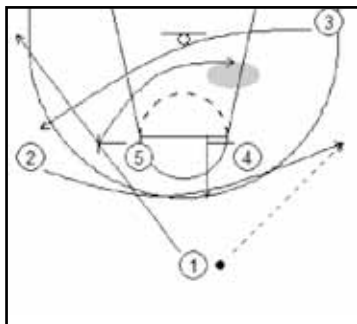


DIAGRAMA 11

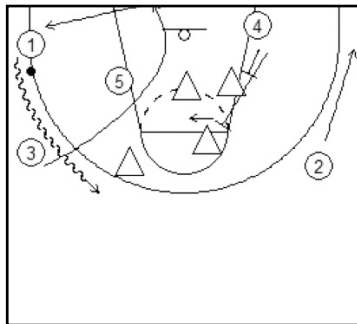


DIAGRAMA 13

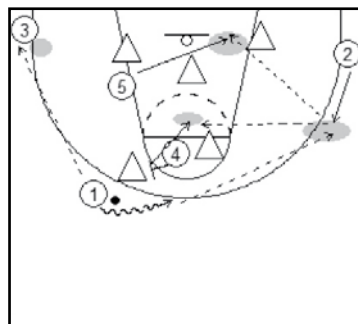


DIAGRAMA 14

XVI CLINIC INTERNACIONAL RAIMUNDO SAPORTA

El próximo jueves 23 de diciembre se celebrará en el Pabellón Exterior del Consejo Superior de Deportes de Madrid y en el Salón de Actos del INEF el XVI Clinic Raimundo Saporta.

En esta edición se abordará el tema: "LA FORMACION DEL DIRECTOR DE JUEGO" y participarán -entre otros- Ángel Palmi, José Luis Llorente, Juan Antonio Corbalán, Ana Junyer, Josep Bordas, Pablo Laso, Francisco Apeles Díaz, Marco Marcos y Mariano de Pablos.

El trabajo se distribuirá entre las demostraciones prácticas con los jugadores en la cancha (dirigidas por Josep Bordas y Pablo Laso), una exposición sobre los apoyos tecnológicos en la formación del jugador (desarrollada por Alfonso "Sito" Alonso en base a la proyección de un video) y diversas mesas de debate en las que participarán el resto de invitados.



LUGAR DE CELEBRACIÓN:

PABELLÓN EXTERIOR del
CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES
C/ Martín Fierro, s/n - MADRID

AULA MAGNA DE INEF
C/ Martín Fierro, 7 - MADRID

PROGRAMA:

MAÑANA

09:00-09:30 Acreditación y entrega de documentación
09:30-09:45 INAUGURACIÓN OFICIAL (Aula Magna)
09:45-11:00 "LA FORMACION DEL DIRECTOR DE JUEGO DESDE LA EXPERIENCIA" (Aula Magna)
11:15-12:30 "FORMACION DEL DIRECTOR DE JUEGO EN LA BASE" por Josep Bordas (Pabellón Exterior)
12:45-14:00 "FORMACION DEL DIRECTOR DE JUEGO EN LA ELITE" por Pablo Laso (Pabellón Exterior)

TARDE (Aula Magna)

15:30-15:50 "APOYOS TECNOLÓGICOS EN LA FORMACIÓN DEL DIRECTOR DE JUEGO"
16:00-17:35 "PERSPECTIVAS EN LA FORMACION DEL DIRECTOR DE JUEGO"
16:00-16:45 Visión desde el Baloncesto Femenino Francisco Apeles Díaz (Seleccionador Cadete Femenino Fed. Canaria)
Marco Marcos (Basket Rivas Ecopolis)
16:50-17:35 Visión desde el Baloncesto Masculino Josep Bordas (Entrenador Especifico Global Sports)
Alberto Lorenzo (Asefa Estudiantes)
17:45-18:00 CONCLUSIONES
18:00-18:15 ENTREGA PREMIO RAIMUNDO SAPORTA Moncho Monsalve
18:15-18:30 CLAUSURA

TEMA MONOGRAFICO:

"La Formación del Director de Juego"

PONENTES:

"LA FORMACIÓN DEL DIRECTOR DE JUEGO DESDE LA EXPERIENCIA"



A. Palmi J.L. Llorente J.A. Corbalán A. Junyer

"FORMACIÓN DEL DIRECTOR DE JUEGO EN LA BASE Y EN LA ELITE"



BASE

J. Bordas

ELITE

P. Laso

"LA CONSTRUCCION DEL DIRECTOR DE JUEGO DESDE DIFERENTES PERSPECTIVAS"

FEMENINO



F. Apeles Díaz

M. Marcos

MASCULINO



J. Bordas

A. Lorenzo



Colaboran:





Participación de Juan Mª Gavaldá en el Congreso Sport Leadership Sportif en Ottawa

Durante tres días y con la presencia del Presidente del CNED (Consejo Nacional de Entrenadores Deportivos) y de la AEED, Juan Mª Gavaldá, se ha celebrado en Ottawa (Canadá) el congreso mundial en materia de entrenadores "Sport Leadership Sportif 2010".

En este congreso, la confluencia de personas vinculadas al mundo del entrenamiento, sin complejos para investigar, innovar y animar al mundo del deporte, ha hecho posible que se hayan podido ver ponencias muy interesantes en distintas materias:

- Estimular los caminos para reconocer que entrenar es una profesión. "Coaching as a profession".
- La importancia en la investigación y aportación específica para la formación de atletas en desarrollo.
- Los nuevos procesos en el entrenamiento de alto nivel.
- La aportación de las nuevas tecnologías en la formación y evaluación de los entrenadores.
- El impacto positivo que tiene el entrenador en la preparación de los jóvenes para la vida. "Life Skills".
- Las conductas y prácticas de optimización en el entrenamiento de atletas femeninas.
- La importancia de la ética en el trabajo y comportamiento del entrenador.



La presencia de más de 800 personas especializadas, provenientes de los cinco continentes, y el éxito conseguido, renuevan una vez más a este encuentro internacional como el de mayor importancia en el mundo en materia de entrenamiento y liderazgo deportivo. □



Lanzamiento del Consejo Senior

Finalmente han concluido los preparativos para empezar a trabajar conjuntamente desde el Consejo Senior de la AEED.

Este órgano interno pretende ser un elemento de debate y opinión al respecto de las cosas intrínsecas del baloncesto, tanto las que hacen referencia al profesional como al que no lo es.

Estos debates se llevarán a cabo desde la plataforma digital interna y privada de la AEED. Esta plataforma permite que lo que uno de los miembros del Consejo Senior opine y sea leído de inmediato por los otros, posibilitando opiniones de terceros y así –sucesivamente- generar opinión fundamentada en sus conocimientos y experiencias. De forma complementaria sus miembros podrán lanzar un tema de debate para ser seguido por todos los demás.

El Presidente de la AEED -como miembro de este Consejo Senior- estimulará los debates para que este nuevo órgano se convierta en un elemento tan activo como para que opiniones sólidas del Consejo sobre temas importantes del baloncesto, podan ser llevadas -en algunos casos- como conclusiones a los medios de comunicación, dándole la importancia debida a estos debates. □

a ACTIVIDADES AEED



Semana de entrenamientos 2010/2011

Si siguiendo con la línea mantenida en anteriores temporadas, continúa en marcha el programa SEMANA DE ENTRENAMIENTOS, que permite ver la manera de trabajar de los entrenadores de la máxima categoría de nuestro baloncesto nacional. En esta actividad un grupo de entrena-

dores 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.

Entre otros, ya hemos disfrutado de las enseñanzas de Ettore Messina, Jose Luis Abós, Manuel Hussein, Xavier Pascual, Aíto García Reneses, Salvador Maldonado, Fotios Katsikaris, Trifón Poch...



CALENDARIO ENTRENADORES ACB

SEMANA	CLUB	ENTRENADOR
4-10 OCTUBRE	R. MADRID	ETTORE MESSINA
25-31 OCTUBRE	CAI ZARAGOZA	JOSE LUIS ABÓS
1-7 NOVIEMBRE	POWER ELECT. VALENCIA	MANUEL HUSSEIN
8-14 NOVIEMBRE	REGAL BARCELONA	XAVIER PASCUAL
8-14 NOVIEMBRE	UNICAJA	AITO G. RENESSES
15-21 NOVIEMBRE	FUENLABRADA	SALVA MALDONADO
15-21 NOVIEMBRE	BILBAO BASKET	FOTIOS KATSIKARIS
22-28 NOVIEMBRE	CB GRANADA	TRIFÓN POCH
29 NOV - 5 DIC	B. R. VALLADOLID	PORFIRIO FISAC
29 NOV - 5 DIC	ASSIGNIA MANRESA	JAUME PONSARNAU
29 NOV - 5 DIC	ESTUDIANTES	LUIS CASIMIRO
13-19 DICIEMBRE	MINORCA	FRANCISCO OLMOS
13 - 19 DICIEMBRE	CAJASOL	JOAN PLAZA
3-9 ENERO 2011	CAJA LABORAL	DUSKO IVANOVIC
3-9 ENERO 2011	GRAN CANARIA	PEDRO MARTINEZ
3-9 ENERO 2011	DKV JOVENTUT	PEPU HERNANDEZ
17-23 ENERO 2011	LAGUN ARO GBC	PABLO LASO
30 ENE - 6 FEB 2011	MERIDIANO ALICANTE	TXUS VIDORRETA



También está en marcha la **Semana de Entrenamientos Adecco Oro y Plata**, actividad englobada dentro del Convenio de Colaboración suscrito entre la FEB y la AEED, que organizan conjuntamente, con la inestimable colaboración de las FF.AA y de los Clubes Adecco Oro y Plata.

CALENDARIO ENTRENADORES ADECCO ORO

INICIO	FINAL	CLUB	ENTRENADOR
06-dic	12-dic	XACOBEO BLU:SENS	MONCHO FERNANDEZ
06-dic	12-dic	FORD BURGOS	ANDREU CASADEVAL
06-dic	12-dic	GIRONA FC	RICARD CASAS
13-dic	19-dic	LOBE HUESCA	ANGEL NAVARRO
13-dic	19-dic	BALONCESTO LEON	JAVIER DE GRADO
10-ene	16-ene	CB MURCIA	LUIS GUIL
10-ene	16-ene	CE CIUTAT I PROVINCIA DE LLEIDA	JOSEP M RAVENTOS
17-ene	23-ene	CACERES 2016 BASKET	GUSTAVO ARANZANA
17-ene	23-ene	GRUPO IRUÑA NAVARRA	ANGEL JAREÑO
17-ene	23-ene	LECHE RÍO BREOGAN	RUBEN DOMINGUEZ
17-ene	23-ene	INSTITUTO OFTALMOLOGICO	PACO AURIOLES
07-feb	13-feb	FUNDACION ADEPAL ALCAZAR	JAVIER JUAREZ
07-feb	13-feb	PALENCIA BALONCESTO	NATXO LEZKANO
14-feb	20-feb	UNION BALONCESTO LA PALMA	CARLOS FRADE
21-feb	27-feb	C.B. TARRAGONA 2017	BERNÍ ALVAREZ
28-feb	06-mar	CLUB MELILLA BALONCESTO	GONZALO GARCIA
07-mar	13-mar	ISLA DE TENERIFE CANARIAS	ALEJANDRO MARTINEZ
07-mar	13-mar	AGUAS DE SOUSAS OURENSE	PACO GARCIA

CALENDARIO ENTRENADORES ADECCO PLATA

INICIO	FINAL	CLUB	ENTRENADOR
08-nov	14-nov	PLASENCIA EXTREMADURA	RAFAEL GOMARIZ
29-nov	05-dic	FEVE OVIEDO BALONCESTO	HECTOR GALAN RODRIGUEZ
22-06-dic	12-dic	CLAVIJO	JESUS SALA
10-ene	16-ene	C.B. ILLESCAS	SEGIO JIMENEZ
17-ene	23-ene	BASQUET MALLORCA	XAVI SASTRE
31-ene	06-feb	B.C. RIVER ANDORRA	JOAN PENARROYA
14-feb	20-feb	REGAL FC BARCELONA	BORJA COMENGE
21-feb	27-feb	ADT TARRAGONA	MATEO RUBIO
14-mar	20-mar	CB PROMOBYS TIJOLA	ANTONIO HERRERA
21-mar	27-mar	CB PRAT JOVENTUT	CARLES DURAN

■ Si deseas inscribirte o acceder a la información actualizada de esta actividad, puedes consultar nuestra web (www.aeeb.es)

Seguimiento y evaluación arbitral por parte de los entrenadores ACB

Como continuación de la reunión de septiembre entre los entrenadores ACB y los árbitros de esta liga, la AEEB prepara el informe de seguimiento y evaluación de arbitraje sobre el primer trimestre de la temporada.

Los análisis y sugerencias de los entrenadores serán enviados por la AEEB, como documento único, a la dirección arbitral de la ACB, para complementar el trabajo que este área viene desarrollando periódicamente con los árbitros. □



▲ Antonio Aberturas -Secretario General de la AEEB- junto a Ettore Messina

Seguros y coberturas para la actividad como entrenador

Teniendo en cuenta la legislación actual y para cubrir las responsabilidades inherentes a la actividad del entrenador, la AEEB está preparando un proyecto de coberturas para el colectivo de asociados.

Últimamente, se están produciendo diversos tipos de reclamaciones debido a sucesos puntuales, derivados de la actividad del entrenador.

Ante esta situación, la AEEB quiere anticiparse, protegiendo y garantizando a sus asociados ante la posibilidad de estas situaciones, por sus posibles responsabilidades. Para ello, se suscribirá un completo seguro colectivo, incluyendo todas aquellas coberturas que sean necesarias para los fines expuestos (responsabilidad civil, accidentes, vida, etc...). □

SITO ALONSO visita la República Dominicana



Continuando con el convenio de colaboración que la AEEB mantiene con República Dominicana, Sito Alonso, ex entrenador del DKV Joventut, emprendió viaje el 11 de noviembre para formar a entrenadores y jugadores del país americano en una experiencia que se extendió hasta el 20 de noviembre. En anteriores ediciones, entre otros han participado en esta interesante actividad: Jose Ignacio Hernández, Gustavo Aranzana, Andreu Casadevall, Moncho López, Alfred Julbe, Diego Ocampo, Sergio Valdeolmillos, Chiqui Barros, Felipe Coello, Joaquín Brizuela y Oscar Quintana.

El técnico viajó a tierras caribeñas para impartir sus conocimientos en la escuela Adotalents, que funciona bajo el patrocinio de la ONG Pro Mundi Tres, además de la colaboración de la AEEB. Este fue el segundo impulso técnico del año 2010, pues el primero lo realizó Roberto Bustamante / CB Guadalajara el pasado mes de julio. En esta ocasión, Sito Alonso fijó su objetivo en la enseñanza de la defensa y de fundamentos, con especial atención al bote. □



Xavi Pascual, mejor entrenador ACB del mes de Octubre 2010. Trofeo AEEB

Finalizada la quinta jornada de Liga ACB, por los resultados obtenidos con su equipo (4 victorias y 1 derrota), Xavier Pascual (Regal F.C Barcelona) ha sido designado como Mejor Entrenador ACB del Mes de Octubre Trofeo AEEB.

A continuación han quedado Dusko Ivanovic (Caja Laboral) y José Vicente Hernández (DKV Joventut), empatados con el entrenador del Barcelona, pero con menor coeficiente. □



Curro Segura viajó a New York y Washington



Desde el 9 hasta el 18 de octubre Curro Segura viajó a New York y Washington donde tuvo ocasión de conocer tanto a Mike D'Antoni y Philp Saunders (entrenadores jefe de New York Knicks y Washington Wizards, respectivamente) como a sus técnicos asistentes y a Tommy Sheppard (Vicepresidente de los Wizards). Allí disfrutó de la oportunidad de presenciar varios entrenamientos y partidos de pretemporada de estas franquicias, así como de conocer las instalaciones de trabajo de las mismas. □



José María Berrocal vuelve a España para enfrentarse al Gran Canaria 2014



El Budivelnik ucraniano de Josep Maria Berrocal dio la sorpresa llevándose la victoria en la siempre difícil cancha del Gran Canaria 2014 en la primera jornada de la liga regular de la Eurocup. El entrenador catalán de 40 años dejó atrás un ciclo de 7 temporadas dentro del staff del F.C. Barcelona para embarcarse en una aventura apasionante: entrenar a un equipo

del Este de Europa que iba a disputar las eliminatorias previas de la Euroliga y que estaba componiendo un equipo competitivo.

—Tras varios meses trabajando en el Budivelnik, ¿qué diferencias ves entre nuestro baloncesto y el ucraniano, tanto a nivel de juego como en cuanto a estructuras deportivas?

—El ucraniano es un basket muy diferente al español. En cuanto a la estructura interna de los clubes, en Ucrania todo gira en torno a los presidentes que son los que deciden los fichajes y otros temas de carácter deportivo. En cuanto a la liga, no se cuentan, ni mucho menos, con las estructuras que se cuentan en, por ejemplo, la ACB. En lo deportivo, la temporada es muy larga. Se disputan nada menos que 48 partidos y los viajes resultan realmente largos. El juego en sí es más ofensivo, se cuenta con muchos jugadores norteamericanos y el juego suele ser más dinámico y rápido. □

Luis Casimiro, 400 y "Agradecido"



La plantilla de Asefa Estudiantes tenía preparada una sorpresa a su entrenador, Luis Casimiro. Una camiseta con el dorsal "400" y su nombre. El número de partidos ACB que cumplió.

A Luis Casimiro Palomo (Villamayor de Calatrava, 1960), 50 primaveras cumplidas el pasado mes de junio, se le podría aplicar perfectamente aquella canción de Rosendo: "Agradecido". Es la palabra que más repite a lo largo de la charla que mantuvimos con él en su despacho del Magariños, ubicado en una de las antiguas cabinas de radio del histórico campo colegial.

"Me voy haciendo viejo..." bromea cuando le recordamos que lleva 399 partidos en ACB, a los que habría que sumar una nada desdeñable trayectoria en categorías FEB. Poco amigo de los focos —prefiere hablar en la cancha— esta vez hace una excepción y "posa para nosotros". Pero antes de ponerse a repasar banquillos y experiencias, promete estar agradecido "a toda la gente que ha confiado en mí en estos años". □

Jesús Sala: el hombre récord de la Adecco Plata

El preparador madrileño ha cumplido este fin de semana los 200 partidos en la categoría asaltando del mismo modo el ranking de victorias de la competición cuyo récord estaba en manos de Ismael Cantó (ex - Gandía).

Hablar de Jesús Sala Naranjo en la Adecco Plata es hacerlo de palabras mayores. Nacido en Madrid hace 33 años, hizo historia varias campañas atrás cuando se convirtió en el técnico más joven en cumplir 100 partidos en la categoría.

Pasados los años, la leyenda de Sala ha ido in crescendo a la par que seguía sumando parti-



dos en su haber particular al frente del CB Clavijo. Con su renovación del pasado verano, el técnico se convertía en el más longevo al frente de un banquillo de Plata iniciando su séptima temporada para aventajar en dos a su más inmediato perseguidor en dicha lista, el técnico gallego Antonio Pérez (Leyma Básquet Coruña).

Lejos de parar aquí, el madrileño logrará su gran récord en la Adecco Plata cuando alcance los 207 partidos, superando a Félix Muñoz, y convirtiéndose por tanto en el hombre con más partidos. □

ACTIVIDADES ACEB ■■■



ASSOCIACIÓ CATALANA
D'ENTRENADORS DE BASQUETBOL



Clinic de especialización: "Montornès del Vallès"

La Associació Catalana d'Entrenadors de Basquetbol, continuando con su ciclo de los clinics de Especialización, organizó este clinic el miércoles 22 de setiembre en colaboración con el Club Bàsquet Vila de Montornès.

En esta actividad el conferenciante fue SVETISLAV PESIC, que habló de los "Conceptos básicos para el juego de ataque" ante los más de 100 asistentes que se congregaron para escuchar sus explicaciones. □



Clinic "Tortosa Ciutat del Bàsquet Català 2010"

El miércoles día 13 de octubre, organizado por la ACEB y la Representación Territorial en Tarragona de la FCBQ, dentro de los actos organizados conmemorando que esta ciudad es la Ciutat del Bàsquet Català de este año, tuvo lugar en el Pavelló de Ferreries (Tortosa) este Clínic en el que MANEL COMAS (Entrenador ACB) desarrolló el tema de las "Situaciones tácticas para atacar la zona", con la asistencia de 40 entrenadores. □

Clinic Nadal 2010

Los próximos días 20 y 21 de diciembre de 2010 se celebrará el V Clinic Ciutat de Sant Adrià - Nadal 2010, organizado por la Associació Catalana d'Entrenadors de Basquetbol (ACEB) y con la participación de Xavier Schelling (Preparador Físico del Assignia Manresa), Jaume Ponsarnau (Entrenador del Assignia Manresa), Manel Comas (Entrenador ACB) y Sito Alonso (Entrenador ACB). Los temas a desarrollar por los ponentes serán:

- Xavier Schelling: "Ritmos de trabajo físico aplicados al desarrollo del baloncesto".
- Jaume Ponsarnau: "Conceptos básicos para trabajar pick and roll".
- Manel Comas: "Conceptos tácticos para atacar la zona".
- Sito Alonso: "Cómo trabajar la intensidad ofensiva". □

V CLINIC CIUTAT DE
SANT ADRIÀ
NADAL '2010

20 i 21 de desembre de 2010

Lloc: Complex Esportiu Ricart
Pg. de la Rumbosa, s/n
SANT ADRIÀ DE BESOS





[Borja Comenge]

Entrenador Barcelona "B", LEB Plata. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, es entrenador superior de baloncesto y de natación. Tras una larga trayectoria como preparador físico y entrenador ayudante en el Caprabo Leida, en la temporada 06/07 y en la siguiente se convirtió en segundo entrenador del Akasvayu Girona en ACB. Desaparecido el club ACB, se convirtió en Entrenador Jefe del C.B. Sant Josep de Girona antes en LEB Bronce y la pasada temporada en LEB Oro.

Fotos: JLM:
SOLOBASKET.COM

Juego por conceptos: la ocupación de los espacios

En la pasada temporada 09/10 en la liga LeB Oro se presentaron una serie de novedades reglamentarias que tuvieron incidencia en el juego. En este caso me refiero principalmente a la distancia de la línea de lanzamiento de 3 puntos (que pasó a 6'75 metros), y la reducción del área de la zona de tres segundos en las proximidades de la línea de fondo.

Evidentemente, este cambio espacial que se produjo en el campo también afectó directamente a los espacios

que los jugadores tenían, y ahora tienen en todas las competiciones de alto nivel, a la hora de jugar. Definitivamente, se ampliaron los espacios que los jugadores pueden utilizar (para el ataque), u ocupar (para la defensa).

Personalmente me gusta relacionar "juego por conceptos" a aquellas normas que

los jugadores deben cumplir en el momento de ocupar los espacios en determinadas situaciones tales como cuando el balón está en el poste bajo, cuando hay una penetración hacia la canasta, etc.

En cualquier equipo, además de construir los diferentes sistemas de juego, es importante idear unas normas en las que



quede establecida una ocupación de los espacios del campo que permitan:

1) Que cada jugador tenga espacio suficiente para poder jugar siempre 1c1 sin que el defensor de algún compañero esté demasiado cerca.

2) Que cada jugador, en el caso que jugando 1c1 no pueda obtener una ventaja clara para finalizar, tenga como mínimo dos opciones de pase para seguir jugando.

Las normas que los jugadores deben cumplir en referencia a la ocupación de los espacios, se van a detallar a

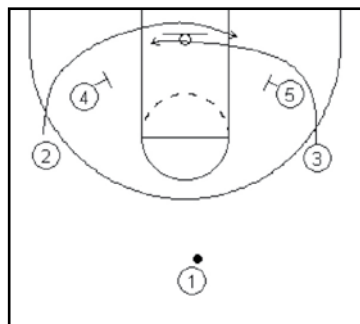


DIAGRAMA 1

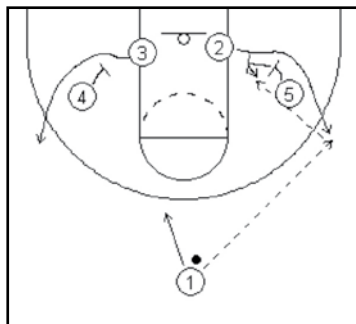


DIAGRAMA 2

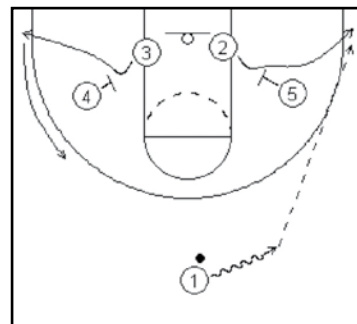


DIAGRAMA 3

continuación. A partir de una situación inicial (corte de los aleros por la línea de fondo), se van a enumerar las diferentes posibilidades que se pueden jugar en función de la posición que ocupe el balón en el campo.

Antes de pasar a los ejemplos concretos, los jugadores deben darle importancia al hecho de que tener la pelota en el poste bajo es siempre crear una ventaja, ya que de hecho es la única zona del campo donde la pelota siempre crea peligro y genera ventajas.

En el *diagrama 1* se muestra la situación de inicio en que los aleros cortan con la idea de sacar la máxima ventaja posible de los bloqueos de los interiores (si pueden recibir y finalizar, deben hacerlo o por lo menos

jugar con esa intención).

Si no pueden finalizar, la primera opción es pasar dentro, *diagrama 2*.

En la salida del bloqueo por la línea de fondo, el alero debe leer la defensa. En el *diagrama 3* se muestra el caso en que la defensa intenta "recortar" el bloqueo. En este caso se debe ir a ocupar las esquinas y el jugador interior (5) debe cambiar la orientación del bloqueo.

En el *diagrama 4*, si (2) no puede finalizar con tiro, debe seguir atacando. Los demás jugadores deben ocupar el centro y la esquina del lado contrario (norma básica en el caso de penetraciones por la línea de fondo).

En los *diagramas 5 y 6* la defensa persigue a los aleros en la salida de los bloqueos. En este caso una buena solución es el "rizo" (curl). En el caso que (3) rice, los demás jugadores deberán ocupar los espacios tal y como se indica en el *diagrama 6*, para romper la segunda ayuda - normalmente la primera ayuda es del defensor de (5)-.

Pero volviendo al *diagrama 2*, que es la situación que queremos jugar más veces puesto que hemos

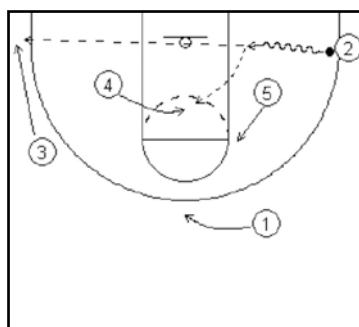


DIAGRAMA 4

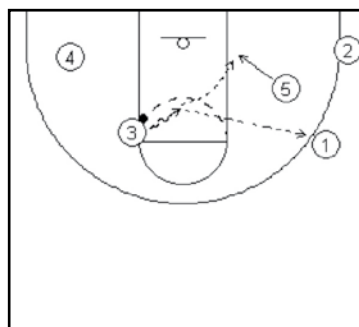


DIAGRAMA 6

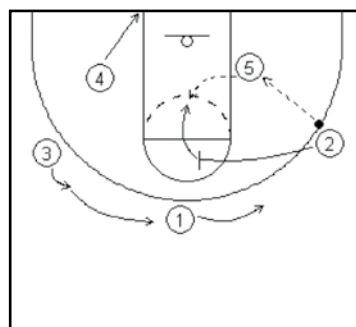


DIAGRAMA 8

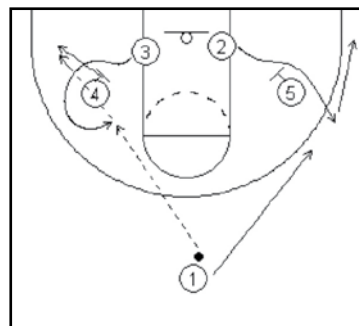


DIAGRAMA 5

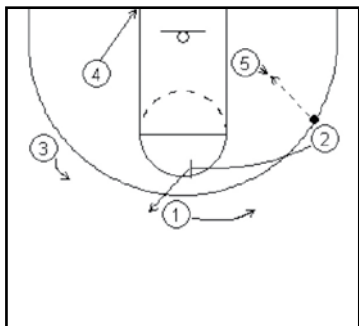


DIAGRAMA 7

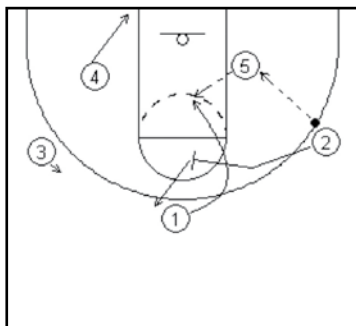


DIAGRAMA 9

establecido que nos interesa tener el balón en el poste bajo, vamos a detallar cómo ocupar los espacios una vez jugamos el pase interior.

Como se observa en el *diagrama 7*, (2) y (1) deben jugar por parejas, y el exterior del lado débil juega "solo". (2) debe bloquear al defensor de (1) y abrirse no justo en el centro, sino medio metro más hacia el lado contrario al de balón, para que la ayuda de su defensor sea más larga.

(1) debe aparecer hasta justo la misma línea de la pelota y mantener la posición para ver la reacción de su defensor y dar un pase de seguridad a (5).

(4) debe ir a la línea de fondo para jugar a la espalda de su defensor, hacer que la ayuda sea más larga, y

sobre todo esperar la reacción de (5) para jugar por parejas con él.

(3) debe moverse ligeramente hacia el centro para aparecer fácilmente en el campo visual de (5) y así ofrecerle un pase de inversión. Si el defensor de (3) está preparado para colapsar el

centro, con la nueva distancia de la línea de tres puntos, esa ayuda debe ser muy larga y el pase al lado contrario puede ser definitivo (recibir y tirar).

Por supuesto, estas normas deben ser flexibles para que puedan encontrarse soluciones ante diferentes tipos de defensa. Por ejemplo, en el *diagrama 8* se muestra una buena solución en el caso que los defensores de (2) y de (1) cambien.

Y en el *diagrama 9*, la reacción en el caso que no haya cambio y el defensor de (1) pase el bloqueo persiguiendo.

Profundizando sobre las normas explicadas sobre los tres exteriores - (1), (2), y (3) -, creo que con las nuevas normas de juego, el pasar y cortar hace que la distancia a recorrer por (2), *diagrama 10*,

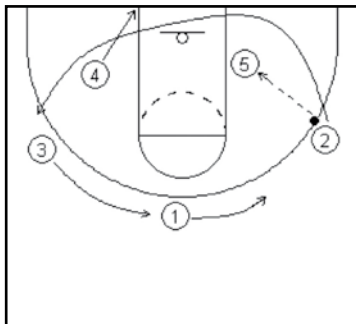


DIAGRAMA 10

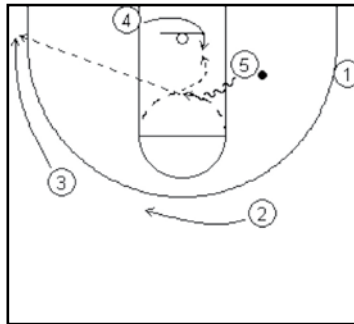


DIAGRAMA 12

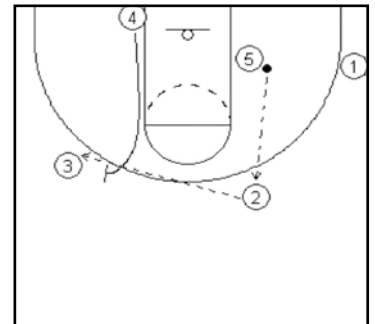


DIAGRAMA 14

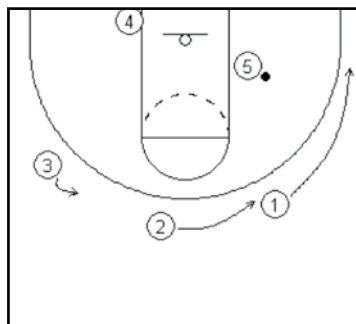


DIAGRAMA 11

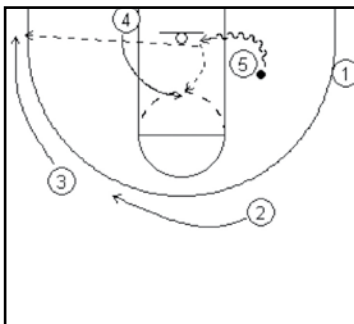


DIAGRAMA 13

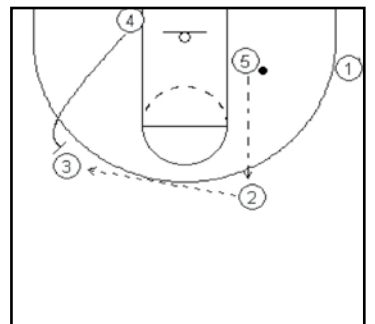


DIAGRAMA 15

► sea demasiado larga y se puede perder la opción del pase de inversión ya sea directamente desde (5) o tras un pase dentro-fuera a (2) o a (1) más inversión.

Una vez se ha pasado dentro, y (2) y (1) han jugado por parejas, si (5) no pasa, en el momento que la bota, automáticamente los demás jugadores deben moverse como se indica en el *diagrama 11*. Es decir, que en esta situación (5) está botando en el mismo espacio.

Y si (5) bota ganando espacio para jugar 1c1, los demás jugadores deben seguir jugando como se indica en el *diagrama 12*, (5) gana hacia el centro, y en el *diagrama 13*, (5) gana hacia el fondo.

Como se puede apreciar en los distintos diagramas, (3) debe mantener la posición de pase de inversión hasta justo el momento en que (5) decide jugar 1c1 ganando espacio. Del mismo modo, (4)

debe mantener su posición en la línea de fondo hasta que se produzca la misma situación.

En el *diagrama 14*, se representa la situación en que (5) trata de jugar 1c1 en dribbling, pero no puede ganar espacio. Se puede apreciar que al haber driblado, (1) está en la esquina y (2) está en la línea del balón. Al no poder sacar una ventaja decisiva para el 1c1, (5) debe pasar el balón para seguir jugando.

Tras un pase dentro-fuera, siempre hay que seguir atacando a la defensa pero desde el lado contrario. En los *diagramas 15 y 16* (además que en el 14) se representa la situación de *inversión más bloqueo directo*.

Puede darse que, tras la inversión de balón, (4) decida



recibir en el poste bajo en lugar de ir a jugar el bloqueo directo, *diagrama 17*.

En el caso que se vuelve a pasar dentro tras la inversión de balón (y por tanto con menos segundos en el reloj de posesión), el concepto de la ocupación espacial de los jugadores es exactamente el mismo pero hay algún matiz a comentar.

Como se aprecia en el *diagrama 18*, (3) y (2) no necesitan jugar por parejas (es decir, no hace falta que se bloqueen entre ellos). De este modo (3) pasa a (4) y va hacia el centro en línea con el balón, y (2) es quien va hacia el centro pero un paso hacia el lado contrario del balón. (1) se mantiene en el campo visual de (4) como último atacante.

Se repiten los mismos principios de ocupación de los espacios que la primera vez que pasamos dentro. En consecuencia, si (4) decidiese botar para tratar de jugar 1c1, (3) tendría que ir a la esquina, y (2) debería aparecer en línea con el balón, *diagrama 19*. □

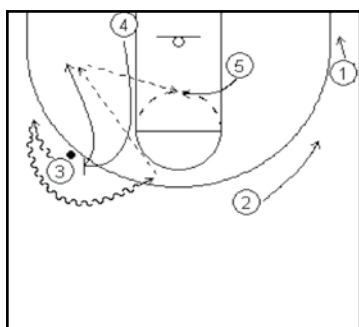


DIAGRAMA 16

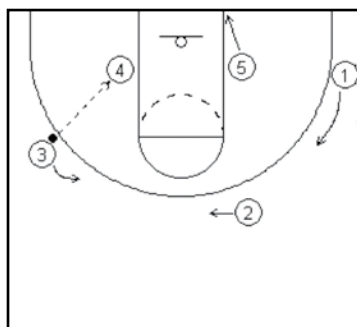


DIAGRAMA 18

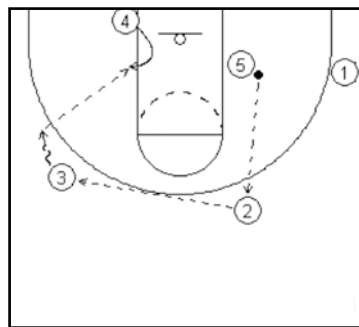


DIAGRAMA 17

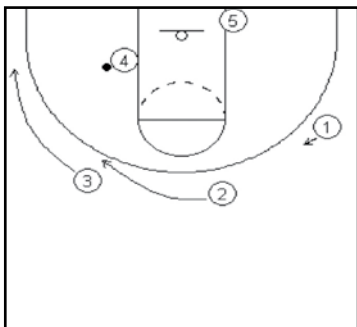


DIAGRAMA 19



Carlos Salas

Licenciado en Medicina y Cirugía. Especialista en medicina de la Educación Física y el Deporte. Master en Traumatología del deporte. Médico y Director de servicios médicos del Unicaja Málaga.

Artrosis y deporte

La Artrosis es un trastorno articular degenerativo que siempre sigue una evolución progresiva. Clásicamente las fases en el cartílago se describen como:

- 1º) Edema, cuando hay inflamación local y aparece el dolor.
- 2º) Fibrilación: el cartílago ya está más desgastado y reblandecido.
- 3º) Fisuración: si afecta el espesor del cartílago.
- 4º) Ulceración: queda expuesto el hueso subcondral.

Se han relacionado múltiples factores causales: mecánicos (sobrecargas articulares), bioquímicos (por pérdida de proteoglicanos de su estructura molecular), inflamatorios (por liberación de lisosomas), óseos (por modificación del hueso subcondral), sinoviales (cambian las características del líquido sinovial y se perturba la nutrición del cartílago), y genéticos (se han identificado genes que favorecen la degeneración articular).

La actividad física puede influir de tres maneras para dar la artrosis. Por un lado puede inducir una alteración de las superficies articulares que después favorecerían la artrosis; por otro puede provocar una lesión articular que haría que la articulación degenerase, y por último, puede provocar artrosis directamente sólo por el efecto mecánico.

Esta enfermedad cuando la sufre el deportista tiene la particularidad de que los síntomas son los mismos que en personas no deportistas pero se van a presentar a una edad mucho menor y van a tolerar mayor dolor. Los deportes clasificados como de alto impacto y sobrecarga torsional articular son los que más incidencia tienen de casos de artrosis. Estos deportes son el fútbol, el baloncesto, el voleibol, el rugby, el fútbol americano, el balonmano, el atletismo de competición, el tenis (si se juega individual), el squash, el lacrosse y el béisbol.

La articulación que se dañe también dependerá del tipo de deporte que se practica. En jugadores de baloncesto aparece precozmente artrosis de rodilla y tobillo, pero además es muy común la afectación articular de la columna lumbar y el hombro. En fútbol se degradan todas las articulaciones del miembro inferior, pero sobre todo la rodilla (después el tobillo y después la cadera).

Mientras la prevalencia de artrosis en población general es de 1.6%, en futbolistas amateurs es del 4.6%, y en profesionales se alcanza el 15%. El fútbol americano aumenta el riesgo de sufrir artrosis de rodilla. El béisbol (en la posición de pitcher) tiene más prevalencia de artrosis de codo y de hombro. Saltadores de altura y lanzado-

res de jabalina aumentan la probabilidad de desarrollar artrosis de cadera.

En el lado opuesto están los deportes de bajo nivel de carga articular. Practicando estos deportes el riesgo de padecer artrosis es menor. Aquí se engloban el golf (si la técnica individual es correcta), la natación (si se practica como actividad de ocio, no de competición), el ciclismo estático, el tai chi, caminar, el aeróbic de baja intensidad, el aeróbic acuático, los estiramientos y actividades similares.

Además diversas situaciones pueden favorecer la aparición de artrosis. Se han demostrado que dan ese efecto la edad avanzada (por daño oxidativo en el ADN de las células del cartílago), inestabilidades articulares, lesiones previas, una mala alineación de segmentos óseos, alteraciones anatómicas, debilidades musculares, déficits neurológicos, problemas de funcionalidad mecánica por pérdida de ligamentos o meniscos, la obesidad, el haber sufrido una cirugía previa en la articulación, haber padecido enfermedades articulares e, incluso, el consumo de tabaco.

▼ Rodilla

En la rodilla existen dos articulaciones susceptibles de sufrir patología degenerativa. Son la articulación femorotibial (interna y externa) y la Femoropatelar.

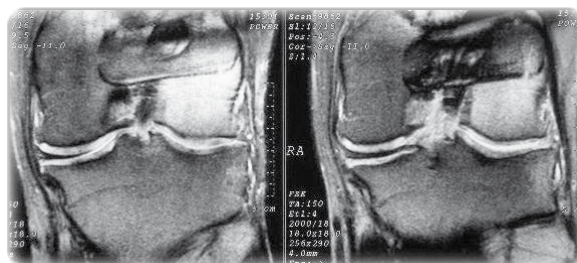
Lo más frecuente es encontrar una causa o patología concreta que determine la degeneración, pero no siempre es fácil identificarla. En la articulación femorotibial influyen la existencia de meniscectomía previa (mientras más joven y más cantidad de menisco se extirpe, más degeneración articular se provocará), la deformidad de ejes, inesta-

bilidad por lesión ligamentosa (sobre todo si el dañado es el ligamento cruzado anterior) y haber sufrido fractura de la meseta tibial.

En la articulación femoropatelar los factores predisponentes son las alteraciones de la situación de la rótula (alta, baja o lateralizada), alteraciones de la forma de la rótula, tener inestabilidad por debilidad muscular o alteraciones del eje de la rodilla.

En la rodilla, el tratamiento farmacológico y rehabilitador precoz suele dar buenos resultados cuando no hay una fase avanzada de degeneración articular. El tratamiento quirúrgico de este tipo de patología es desagradecido, sobre todo si lo realizamos cuando esta articulación ya evidencia signos de sufrimiento muy avanzado.

Existen multitud de posibilidades: cultivo de membrana autóloga de condrocitos, implantes de sustitutivos de cartílago, técnicas de estimulación medular (Micro-)



▲ Figura 1

fracturas, perforaciones condrales...), etc. En situaciones muy avanzadas no hay más remedio que hacer osteotomías, poner prótesis, o realizar artrodesis.

Un ejemplo de que en deportistas se tolera mayor dolor es el que exponemos en la *figura 1*. Un jugador de 28 años que tras una mala cirugía para reparar la rotura del ligamento cruzado anterior y del menisco externo, desarrolló una artrosis precoz. Tiene una posición muy anterior de la tunelización tibial que posiblemente da inestabilidad de la ligamentoplastia. Se aprecian acentuadas lesiones condrales y osteocondrales en ambos compartimentos femorotibiales, sobre todo en el externo. Sin embargo, este jugador estuvo jugando al baloncesto profesional durante 6 años más después de tomársele estas imágenes.

▼ Tobillo

En muchos deportes es la región que más se lesiona. El baloncesto es uno de ellos. El problema es que la mayoría de estas lesiones se tratan insuficientemente. Entre todas las posibilidades que pueden darse, las inestabilidades crónicas debidas a lesiones ligamentosas de repetición son las que más frecuentemente desembocan en una artrosis precoz del tobillo. Pero no son las únicas. Pueden darse casos de osteocondritis disecante, artrosis tibio-peroneo-astragalina, secuelas de fracturas, e incluso se puede ver en el baloncesto casos de síndrome de "tobillo de futbolista" como se ve en la *figura 2* (consiste en el atrapamiento entre el borde anterior de la tibia y el cuello del astrágalo, lugares donde se forman osteofitos por la tracción de estructuras que se insertan ahí).

Es interesante reseñar que la prevención de este tipo de artrosis en el deporte puede ser exitosa, pero para ello hay que corregir alteraciones biomecánicas que existan, evitar las inestabilidades ligamentarias crónicas, evitar los traumatismos de repetición y rehabilitar correctamente las lesiones que van surgiendo durante la temporada.

▼ Columna vertebral

Aunque hay numerosos estudios que demuestran la asociación entre no hacer deporte y favorecer el desarrollo de degeneración discal, en el deporte pueden encontrarse signos de artrosis cervical y lumbar. Lo más frecuente es que aparezca en esta última localización. A nivel lumbar puede haber degeneración discal, espondilolisis y artropatía facetaria. La prevalencia de degeneración discal en deportistas de élite es altísima, sobre todo a nivel L5-S1. La artropatía facetaria se ve en deportes donde se combina rotación del tronco y compresión, y consiste en el desarrollo de dolor, degeneración del cartílago con formación de osteofitos, reacción de la cápsula articular y pérdida de movilidad.

Para prevenir estos signos se debe tener una buena

preparación física y técnica, para ejecutar gestos sin agredir a las articulaciones de la columna lumbar. El control del peso corporal también influye directamente.

▼ Prevención

Aunque a veces es inevitable el desarrollo de esta enfermedad, se debe minimizar el riesgo de padecerla o, en cualquier caso, procurar que la progresión sea lo más lenta posible. Para ello se hace fundamental el incluir en los entrenamientos programas de actividad física que disminuyan la frecuencia y la intensidad de las lesiones. Hay que promover una adecuada fuerza muscular y tono físico general adecuado para minimizar la sobrecarga en las superficies articulares por la debilidad y la fatiga muscular. Una vez aparecida la enfermedad, se debe hacer un adecuado diagnóstico y tratamiento. Cuando hay lesiones es necesaria una correcta rehabilitación para que el jugador se reincorpore en el momento adecuado. A veces es posible la incorporación de equipamientos que minimicen el impacto articular. En algunos casos está indicada la utilización de fármacos condroprotectores y antioxidantes. Por supuesto, es obligatorio evitar la obesidad y el tabaquismo.

▼ Tratamiento

Hay diversas posibilidades:

a) Medidas no farmacológicas

Se enfocan al control de los síntomas (disminuir dolor e inflamación y aumentar movilidad y fuerza). Aquí entran la fisioterapia, el acondicionamiento físico, la educación postural, el

control del peso corporal y el uso de ortesis de descarga articular.

b) Medidas farmacológicas

Se pueden usar antiinflamatorios, analgésicos, glucocorticoides intraarticulares (éstos sólo tienen efectos a corto plazo) o fármacos suplementadores. Estos últimos son de gran ayuda en deportistas ya que si bien tienen un efecto lento, van a mejorar la movilidad, la inflamación y la función articular, y van a aliviar el dolor. Los fármacos suplementadores tienen un efecto prolongado pero su elevado coste a veces se convierte en un gran inconveniente.

c) Tratamiento quirúrgico

En casos donde aparece gran dolor e incapacidad funcional y no es suficiente el tratamiento conservador, se hace necesario intervenir quirúrgicamente. La técnica dependerá de la localización, de la severidad y de la extensión de la lesión.

d) Otros tratamientos

Existen otros tratamientos que se usan para el control de la enfermedad. En general, ninguno de éstos ofrece resultados demostrados científicamente pero en ocasiones pueden ser útiles. Entre otros se incluyen aquí la terapia con ozono, con factores de crecimiento, con fármacos homeopáticos... El futuro pasa por la terapia genética. □



▲ Figura 2



Hermilo A.P. Nunes

Entrenador de baloncesto y preparador físico. Licenciado en Educación Física (Universidade 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 (y II)

Alonso también refirió que el bloqueo directo puede ser defendido de forma diferente si el jugador que recibe el bloqueo está o no botando en ese momento. Hemos constatado que en el 61,3% de los casos el jugador con balón está botando al recibir el bloqueo.

Casi la mitad de los bloqueos directos son efectuados entre los 12" y los 18", *Figura 4*. Conocemos la existencia de un claro cambio de ritmo de juego a los 14" del ataque ya que una de las principales funciones del bloqueo directo es exactamente ese.

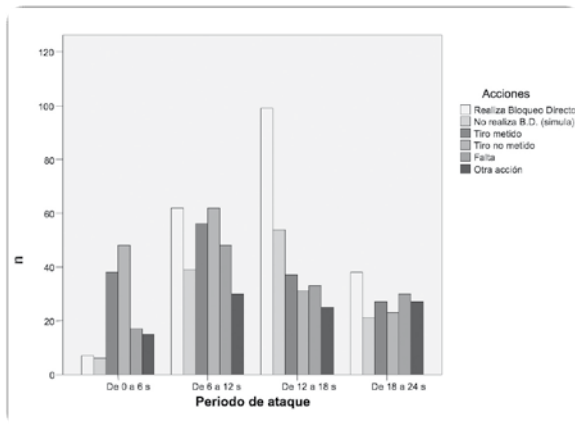


FIGURA 4

La defensa tiene varios tipos de respuesta a utilizar para combatir el problema que el bloqueo directo provoca pero siente dificultades principalmente cuando el jugador que recibe el bloqueo bota y tira. También existen muchas dificultades cuando el bloqueo directo se realiza en zonas más distantes de la canasta (C5, C6, C7, C8, C9: *Figura 5*) y pos-



teriormente el bloqueador y/o el bloqueado penetran hacia la canasta, o penetran y pasan a un tercer jugador, desequilibrando una vez más la defensa.

Observando el partido de baloncesto como un todo podemos ver que existen más tiros metidos que fallados, principalmente entre los 6 y los 12" de posesión del balón. Existe un mayor número de faltas en el último periodo del partido principalmente cuando el resultado es ajusta-

do. El tiempo muerto pedido por los entrenadores también son en mayor número en el final del 2º y 4º periodo para que los equipos puedan adaptarse mejor a la situación del partido o para combatir algún caso excepcional que pase en los segundos finales y donde el resultado es muy igualado. Son realizadas 121 simulaciones de bloqueo directo lo que presupone una forma más de intentar cambiar el ritmo de juego y dificultar las acciones defensivas.

Existe una gran igualdad en el número de bloqueos directos

realizados en los cuatro periodos, *Figura 6*, pero estadísticamente ha sido en el cuarto periodo cuando se realizaron menos bloqueos directos, como también sus simulaciones. Como afirma Ivanovic (2006), la mayoría de los sistemas tácticos utilizan el bloqueo directo como arma para cambiar el ritmo de juego y provocar dificultades a la defensa. Sin embargo, cuando el resultado es muy ajustado en el final del cuarto periodo (y principalmente en una competición organizada por eliminatoria) los entrenadores buscan sistemas más simples para adaptarse al estilo de juego del equipo contrario y crear más fácilmente ventajas para tirar. En muchos casos, si el equipo atacante está en los últimos minutos del cuarto periodo y en una situación límite de tiempo

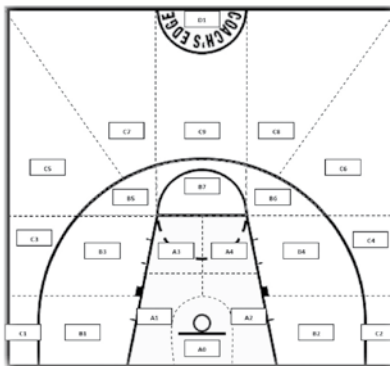


FIGURA 5

de posesión, se busca una canasta fácil y/o al mejor tirador del equipo.

Conclusiones

- El jugador que juega en la posición de base recibe 88,7% de los bloqueos directos realizados y el pívot realiza la acción de bloqueador en 55,4% de los casos. Cuando existe la interacción con un tercer atacante éste normalmente realiza las funciones de alero (48,6%).

- La mayoría de los bloqueos directos (51%) son realizados por los pívots a los bases. Los aleros inter-



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@acb.es)

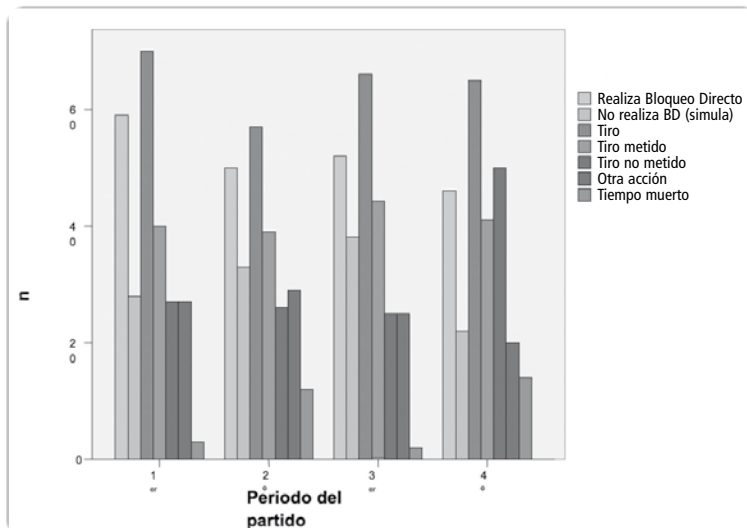


FIGURA 6

vienen como bloqueador en el 38,2% de las ocasiones.

- En el momento del bloqueo directo la defensa no realiza cambio defensivo en el 75,5% de los casos observados.

- De 75% de las ocasiones realizadas sin cambio defensivo, el defensor del jugador bloqueado no realiza ayuda defensiva en 116 casos (75,4%). El defensor del bloqueador también realiza más “no ayudas” (44,2%) pero en 49 (31,8%) ocasiones ayuda defensivamente el defensor del jugador bloqueado. Ambos defensores realizan el

2c1 en treinta y siete veces (24%).

- De los 204 bloqueos directos realizados, el defensor del jugador que recibe el bloqueo consigue escapar en 37 ocasiones. Por otra parte el bloqueo es totalmente eficaz en 76 ocasiones y en 91 ocasiones el defensor intenta escapar al bloqueo pero tiene dificultades. En 156 veces (76%) el defensor del jugador que recibe el bloqueo pasa frente al bloqueador y al defensor del bloqueador.

- El sistema defensivo claramente más utilizado es el

individual (89,7%) seguido de la zona "2-3" (8,3%).

● De las 21 posiciones del campo utilizadas se realizan más bloqueos directos en las zonas fuera del área delimitada por la línea de tres puntos. La zona más utilizada es la C9 (29,9%). El jugador que recibe el bloqueo inicia mayoritariamente sus acciones en la zona C9 y el jugador que bloquea en la zona C9 y B7. Después del bloqueo directo el jugador bloqueado finaliza mayoritariamente su acción en la zona C5, seguido de C9 y A0, en cuanto que el bloqueador termina gran parte de las ocasiones en A0 seguido de A1 e A2.



● El bloqueo directo más rápido se realizó a los 23.70 segundos y el más tardíamente ejecutado ha sido a los 4 segundos de posesión del balón.

● El 48% de los bloqueos directos son realizados entre los 12" y los 18" (media 14").



● Existe una gran igualdad en el número de bloqueos directos realizados en los cuatro periodos del partido:

1^{er} Periodo = 59

2^o Periodo = 48

3^{er} Periodo = 52

4^o Periodo = 45

● El equipo atacante cruza la línea central para empezar el ataque cuando faltan 20" (media) de posesión del balón.

● Han sido realizados 154 bloqueos directos por equipos que en ese momento estaban perdiendo el partido y solamente 44 por los que estaban ganando.

● La forma de bloquear de frente es la más utilizada (93,1% - 190 casos) y el tipo de bloqueo vertical es utilizado en 48,5% seguido de diagonal con 37,7% de los casos. Asimismo, el bloqueo de frente/vertical es realizado en 50,5% de los bloqueos directos efectuados.

● De los 204 bloqueos directos observados el ataque termina 115 veces en tiro

(56,4%). Han sido convertidos en puntos 49 tiros (42,6%) y 54 (47%) no. Solamente en dos casos se ha convertido punto y al mismo tiempo ha recibido una falta personal. En 12 casos no se ha convertido el tiro en puntos pero el atacante ha recibido una falta personal.

● Después del bloqueo directo el jugador con balón bota en 202 ocasiones lo que presupone un 99% de los bloqueos directos observados en el estudio.

● Después de botar el jugador pasa el balón el 54,9% de las ocasiones y tira el 28,5%.

● El tiro, después de recibir un bloqueo directo y botar (58 casos), termina en puntos en 19 de los casos, y en tiro fallado en 56,9% (33 veces) de los casos ocurridos.

● No hay diferencias sobre para que lado el jugador bloqueado realiza posteriormente el bote (50,9% hacia la derecha y 49,1% hacia la izquierda). Cuando bota hacia la izquierda tiene solamente una línea de pase en 47,4% (46 casos) de los casos. Cuando bota hacia la derecha normalmente también tiene una línea de pase (41,7% - 43 casos). □

Agradecimientos: este estudio ha contado con el asesoramiento de especialistas como Aíto García Reneses, Sito Alonso, Josep María Margall, Ángel Sánchez-Cañete y Miguel Ángel Forniés, así como el soporte institucional del INEFC de Barcelona y el Club Joventut de Badalona.

La prevención de lesiones como base de la preparación física



[Enrique Salinas]

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Master en Alto Rendimiento Deportivo .COE. Preparador físico y recuperador Unicaja Málaga.

Fotos: ACB.COM

La falta de tiempo para poder desarrollar todos los contenidos de entrenamiento de la condición física y las escasas adaptaciones que se llegan a producir por la poca aplicación de cargas de trabajo con orientaciones generales y específicas, nos hace replantearnos si los modelos de planificación tradicionales, contemporáneos y la mezcla de ambos son realmente aplicables con fiabilidad y eficacia.

Las pretemporadas cada vez son más atípicas, no existe tiempo real para desarrollar capacidades específicas (se dejan a mitad contenidos de trabajo), se empieza a competir en torneos y partidos amistosos con mucha premura, viajes largos, poca recuperación ante esfuerzos, metodologías del primer entrenador, etc. Todos estos factores y otros más que podríamos añadir hacen muy difícil tener un control real del entrenamiento de la preparación física en esta fase de construcción básica del componente condicional.

Durante el periodo competitivo el problema se incrementa debido a la gran cantidad de partidos que se llegan a acumular. No todos los equipos ACB son iguales a la hora de diseñar sus propuestas metodológicas, puesto que cada uno tiene sus características internas específicas (eludir descenso, jugar dos competiciones semanales, torneos en pleno periodo competitivo, playoff, etc.)

Los equipos ACB en las últi-



mas temporadas están jugando una liga regular de 34 partidos y los ocho mejores equipos juegan los playoffs al título de liga (entre 8 y 15 partidos). A estas competiciones le tenemos que añadir la Copa del Rey (entre 1 y 3 partidos) y la Supercopa (entre 1 y 2 partidos). Si añadimos los partidos de competiciones europeas (entre 8 y 14 partidos) y los cuatro mejores la Final Four (2 partidos). Otros equipos juegan las diferentes ligas ULEB, FIBA CUP, con sus respectivas eliminatorias (entre 10 y 12 partidos). Esto solamente en el periodo de competición, por lo tanto habría que añadir los partidos de pretemporada (entre 7 y 9). Además de los jugadores internacionales que disputan Europeo, Mundial y Olimpiada (entre 2 y 10).

Se puede observar que tal densidad competitiva deja poco tiempo para desarrollar y adaptar como mandan las leyes de la fisiología ciertas capacidades condicionales. Por lo tanto hay que buscar soluciones eficientes

para poder desarrollar el componente condicional.

■ Planteamiento y propuesta

Debido a la dificultad que supone encontrar un modelo de planificación que se adapte realmente a los deportes de equipo, tenemos que ser cada uno de nosotros con las características de su equipo quien diseñe de la manera más apropiada su estructura de trabajo basándose por supuesto en los modelos de planificación.

En concreto me voy a centrar en la mezcla de modelos contemporáneos y tradicionales porque pienso que son los que mejor se adaptan a las circunstancias del baloncesto.

Particularmente utilizó un sistema ATR modificado, en cuanto a las leyes que certifican este modelo en la pretemporada. Para seguir durante el periodo competitivo con un modelo tradicional, buscando diferentes picos de forma que abarquen a la gran mayoría de los jugadores.

Una vez establecido en función de las características del equipo el modelo a utilizar, tenemos que rellenar nuestro "puzzle" con los contenidos de trabajo adecuados a los niveles básico, desarrollo o específico y competitivo.

Sabiendo los objetivos y contenidos de cada nivel, el planteamiento del entrenamiento ya estaría hecho, pero la dificultad radica en crear realmente las **adaptaciones** que pretendemos buscar, puesto que en todos los casos tenemos que interactuar el

componente condicional con el componente técnico y táctico. Es aquí donde surge la primera dificultad: interferencias fisiológicas posibles entre el entrenamiento condicional y el entrenamiento técnico – táctico.

La segunda dificultad: prematura de los partidos amistosos, ya se están jugando a partir de la segunda semana de entrenamiento que normalmente coincide con el primer microciclo de carga.

La tercera dificultad: largos desplazamientos para jugar los partidos amistosos, los cuales restan tiempo y continuidad al entrenamiento condicional. La cuarta dificultad: poco tiempo de recuperación por el gran volumen de entrenamientos tácticos.

Todas estas dificultades me han hecho pensar a lo largo de los años si realmente merece la pena y es eficaz centrarse tanto en el desarrollo de ciertas capacidades físicas básicas. Por supuesto que mi respuesta es que sí, pero priorizando y siendo más selectivo en ciertas capacidades y en sus zonas de entrenamiento, y añadiendo con un gran volumen de trabajo los entrenamientos preventivos.

Si el equipo va a jugar unos 70 partidos a lo largo de la temporada, el objetivo debe de ser que el jugador se pierda los menos posibles y es ahí donde realmente está la parte importante de la preparación física, dejando a un lado posiblemente entrenamientos muy específicos y estresantes para mejorar una capacidad física determinada.

La pregunta sería:

¿Es más importante centrarnos en desarrollar las capacidades físicas? ó ¿Es más importante trabajar en la prevención de lesiones?

La respuesta sería un equili-

brio entre las dos, pero basándome en los argumentos anteriores y debido a la experiencia de los últimos años, me centro mucho más en un alto volumen de trabajo para desarrollar técnicas de prevención de lesiones. Por lo tanto el entrenamiento de fuerza orientado hacia los posibles déficit musculares entre segmentos bilaterales y desbalances entre agonistas y antagonistas sería la mejor solución hacia la prevención de lesiones.

Por lo tanto la propuesta es un modelo de trabajo basado en la prevención de lesiones. Para ello necesitamos de una serie de herramientas o test que nos describan el perfil músculo – esquelético del jugador.

■ Herramientas y test

La utilización de los test de evaluación muscular son una herramienta de gran importancia para diseñar las técnicas de actuación una vez que se ha analizado la información debidamente. A estos test hay que añadirles una evaluación osteopática y podológica. El análisis de la información de cada área nos dará el posible perfil “lesionable” del jugador.

Se utiliza:

1) batería de tests diseñado por *globus system evaluation* que consta de cuatro test seleccionados por su eficacia y su rápida capacidad de información.

➤ 3.1) test

● Salto CMJ a dos piernas en plataforma: analiza diferentes patrones de activación neuromuscular en ambas piernas.

● 1/2 Sentadilla rápida en 10” con carga: analiza las diferencias entre ambas piernas de fuerza, potencia, aceleración. Diferenciando la activación concéntrica y excéntrica.

● Isometría máxima en cadena abierta pierna derecha /

izquierda: analiza la curva fuerza – tiempo, y pico máximo de cada pierna.

● EEMG: analiza la actividad eléctrica o electromiograma, nivel de reclutamiento muscular y eficacia muscular entre ambas piernas y entre vastos.

➤ 3.2) Fiabilidad

La plataforma de Globos System tiene un margen de error con una escala menor al 1% y una profundidad de muestreo de 14 Bips.

➤ 3.3) Cuando se realiza

● Diagnóstico antes del inicio de la pretemporada: ayuda a diseñar la colocación de las “piezas del puzzle”.

● Diagnóstico después de aplicar el programa corrector: mejoras (si/no).

● Control trimestral

● Jugador lesionado: observar la evolución en el proceso de recuperación, teniendo en cuenta el valor inicial.

● Jugador que empieza a tener algún tipo de molestia: averiguar posibles causas.

➤ 3.4) Consideraciones

● Solamente es válido y fiable el estudio de los cuatro test para sacar conclusiones. El análisis de un test por sí solo no es de ayuda; la interinformación de los cuatro es la única manera fiable de sacar conclusiones que puedan ser de ayuda.

● Las relaciones existentes entre ellos harán posible un diagnóstico correcto.

● Se puede complementar con el test de Bosco con una pierna (nos ayuda a tener más información)

➤ 3.5) Hojas de registro

Ejemplo de estudio de un jugador:

Test de salto (en cadena cinética cerrada):

● No existen diferencias significativas en la fase de reparto de carga, aunque se observa un déficit muy

pequeño de la pierna derecha.
● Existe un pequeño déficit no significativo en pierna derecha en la fase de overstretching

● No existen diferencias significativas entre las piernas en la fase de impulso.

● No existen diferencias significativas entre las piernas en la fase de impacto.

● Existe un déficit de la pierna derecha en la fase de estabilización excéntrica.

● Existe un déficit de la pierna izquierda en la fase de estabilización isométrica.

Test de 1/2 sentadilla (en cadena cinética cerrada):

● Existen diferencias no significativas en fuerza y potencia en la activación concéntrica en la pierna derecha, se hacen más relevantes a partir de la quinta repetición.

● No existen diferencias significativas en fuerza y potencia en la activación excéntrica entre ambas piernas.

Test isométrico máximo (en cadena cinética abierta)

● Existe un déficit significativo en la curva fuerza tiempo de la pierna derecha.

Test EMG (en cadena cinética abierta)

● Existe un déficit significativo del reclutamiento muscular de la pierna derecha.

➤ **3.6) relaciones**

● Se observa como dato más significativo un déficit general de la pierna derecha. No existen grandes relaciones entre los test. A pesar del déficit de la pierna derecha, se puede interpretar como un test equilibrado, puesto que los datos objetivos (numéricos) no tienen más de un 10% de diferencia. La tendinosis crónica de la pierna derecha puede ser la causa de ese déficit y de protegerla.

➤ **3.7) recomendaciones**

● Trabajo propioceptivo en plano estable e inestable de la

pierna izquierda y derecha

● Trabajo propioceptivo concéntrico/isométrico/excéntrico en plano estable e inestable de la pierna derecha.

● Trabajo de impulso (paso de entrada) pierna derecha.

● Trabajo propioceptivo de estabilidad y recepción pierna derecha.

● Trabajo concéntrico en 1/2 sentadilla SJ desde sentado en pierna derecha.

● Trabajo excéntrico en 1/2 sentadilla desde de pie bajada en tres tiempos una pierna y subida con dos en pierna derecha.

● Trabajo en extensora de cuádriceps concéntrico/isométrico en la pierna derecha

● Trabajo en extensora de cuádriceps con compex (programas de fortalecimiento; hipertrofia + fuerza; fuerza explosiva

● Trabajo de 1/2 sentadilla propioceptivo en plano inestable con las dos piernas simultáneamente.

● Trabajo propioceptivo de cadera (abdominales y lumbares).

Nota: que se haga referencia a la pierna derecha en el ejemplo no quiere decir que la izquierda no se trabaje, la diferencia está en el volumen y calidad del entrenamiento.

Todos estos datos obtenidos del ejemplo junto con el estudio podológico de los apoyos en estática y en acción dinámica y el estudio osteopático, nos darán el perfil del jugador. A partir de ahí se pondrán las medidas de actuación para solucionar posibles problemas de la estructura muscular, articular y ósea.

■ **Conclusiones**

La dificultad de la planificación de los deportes de equipo nos lleva a tener que ser precisos a la hora de diseñar estructuras de entrenamiento.

● El gran problema para los

equipos ACB, y más los que juegan dos competiciones, es la falta de tiempo para crear las adaptaciones necesarias.

● Es importante seleccionar muy bien las capacidades físicas específicas en cada nivel básico, de desarrollo y competitivo. Saber si tenemos tiempo para su desarrollo y si realmente van a crear adaptaciones y no interferencias con otras capacidades o con el componente técnico – táctico.

● Plantear el entrenamiento sobre la prevención de lesiones es un forma muy útil para tener éxito. Pudiéndose aplicar entrenamientos breves por falta de tiempo, desplazamientos, etc

● Introducir cuñas de trabajo de 10'-15' antes del entrenamiento, en calentamientos y después de cada entreno. Es una manera muy eficaz de siempre poder aplicar entrenamientos aunque las condiciones sean adversas.

● Es de gran ayuda la utilización de test fiables para definir el perfil neuromuscular del jugador.

● El avance tecnológico es de gran ayuda para tener datos objetivos que nos muestran posteriormente el camino correcto a seguir.

● La prevención de lesiones siempre debe de estar presente con un alto volumen de trabajo, unido por supuesto al desarrollo condicional.

● El objetivo de un equipo es que sus jugadores se pierdan los menos partidos posibles por lesión y más si se trata de jugadores franquicia.

● Recordar que un jugador cuanto mejor entrenado este físicamente menor riesgo de lesiones tendrá, y si además somos capaces de adelantarnos a sus características "lesionables" mediante test, acotaremos los riesgos. □



Benjamín Jiménez

Inicio su trayectoria arbitral en el año 1990 y a partir de entonces fue escalando categorías hasta llegar a la ACB en la temporada 04/05, donde se ha consolidado como uno de los árbitros más sólidos llegando a dirigir de forma asidua partidos de playoffs contando en su haber con más de 100 partidos dirigidos. Es profesor de reglas de juego y posee el título de entrenador de baloncesto.

Fotos: ACB.COM

Error rectificable

Los árbitros estamos expuestos al error y debemos convivir con la equivocación, debe ser algo normal en nuestro trabajo en cada partido. Nos preparamos para minimizarlos y cada vez conseguimos que el porcentaje de aciertos sea cada vez mayor (podemos hablar incluso de un 80% de aciertos), pero las Reglas de Juego ya tienen previsto incluso que los árbitros puedan equivocarse y que podamos rectificar ciertas decisiones para no perjudicar a ninguno de los equipos. Las que refleja el reglamento son las siguientes:

Los árbitros pueden corregir un error si se ha obviado una regla inadvertidamente y la consecuencia es exclusivamente una de estas situaciones:

- 1) Conceder un tiro(s) libre(s) al que no se tiene derecho.
- 2) Permitir a un jugador lanzar un tiro(s) libre(s) sin que le corresponda.
- 3) No conceder un tiro(s) libre(s) al que se tiene derecho.
- 4) Conceder o anular puntos por error.

Para que los errores anteriores sean rectificables deben ser descubiertos por un árbitro, o deben ser puestos en su conocimiento antes de que el balón pase a estar vivo a continuación del primer balón muerto, una vez que el reloj se haya puesto en funcionamiento después del error, es decir:

Se comete el error ♦ Todos los errores (1 a 4) se producen durante un balón muerto

El balón pasa a estar vivo ♦ El error es rectificable

(En este intervalo el balón puede pasar de vivo a muerto tantas veces como se quiera (sin



llegar a funcionar el crono)

El reloj se pone (o continúa) en funcionamiento ♦ El error es rectificable
Balón muerto ♦ El error es rectificable

Balón vivo ♦ El error ya no es rectificable

El árbitro puede detener el juego inmediatamente al descubrir un error rectificable, siempre que con ello no coloque a ninguno de los dos equipos en desventaja.

Si el error lo descubre el anotador, deberá esperar al primer balón muerto antes de hacer sonar su señal y llamar la atención de los árbitros para detener el juego.

Los puntos conseguidos, el tiempo transcurrido y las demás actividades adicionales, que hayan tenido lugar antes del conocimiento del error NO se anularán.

Una vez descubierto el error y si éste es rectificable se actuará de la siguiente forma:

• si el jugador implicado en la corrección del error se halla en el banco después de haber sido sustituido legalmente (no por haber sido descalificado ni por haber cometido 5 faltas) deberá volver a entrar en el terreno de juego para la corrección del error (se transforma en jugador).

• una vez completada la co-

rección puede continuar en el partido a menos que se haya solicitado su sustitución, en cuyo caso puede abandonar el terreno de juego.

• si el jugador ha sido sustituido por haber cometido 5 faltas o por haber sido descalificado, su sustituto deberá formar parte de la corrección del error.

Después de la rectificación del error el juego se reanudará en el punto en el que se interrumpió para rectificar el error. Se concederá el balón al equipo que tenía derecho a él en el momento en que se descubrió el error.

Los errores rectificables no pueden corregirse una vez que el árbitro principal ha firmado el acta.

Los árbitros podrán corregir cualquier error o equivocación del anotador que implique al tanteo arrastrado, al número de faltas o al número de tiempos muertos, en cualquier momento antes de que el árbitro principal firme el acta.

▼ Ejemplos:

• El árbitro sanciona una falta de A7 sobre B8 (2ª de equipo). Por error el árbitro concede 2 tiros libres a B8 en lugar de un saque de banda. Cuando acaba de lanzar el último tiro libre de la serie (se convierten ambos tiros libres), se descubre el error, por lo que el partido es detenido por los árbitros justo cuando el jugador A5 se disponía a sacar de fondo y tenía el balón ya en sus manos. Solución: el error es aún rectificable, por lo que se anularán los tiros libres conseguidos y el equipo B deberá sacar de banda.

• Un árbitro sanciona a B8



■ con falta cometida sobre A6 (5ª de equipo). Por error los árbitros conceden el balón para un saque de banda en lugar de los dos tiros libres merecidos. El equipo A saca desde el lateral y tras varios cambios en la posesión sin que se convierta ninguna canasta y se sancione ninguna violación, el equipo A tiene de nuevo el control del balón y A9 es objeto de falta por parte de B4 (6ª de equipo). En ese momento se descubre el error anterior. Solución: El error es aún rectificable. A6 lanzará los dos tiros libres a los que tenía derecho, y posteriormente A9 lanzará los tiros libres a los que tiene derecho, tras lo cual el juego continuará con rebote tras el último tiro libre de A9.

● Un árbitro sanciona a B8 con falta cometida sobre A6 (5ª de equipo). Por error los árbitros conceden el balón para un saque de banda en lugar de los dos tiros libres merecidos. El equipo A saca desde el lateral y tras varios cambios en la posesión sin que se convierta ninguna canasta y se sancione ninguna violación, el equipo B tiene el control del balón y B9 es objeto de falta por parte de A4 (6ª de equipo). En ese momento se descubre el error anterior. Solución: el error es aún rectificable. A6 lanzará los dos tiros libres a los que tenía derecho, y posteriormente B9 lanzará los tiros libres a los que tiene derecho, tras lo cual el juego continuará con rebote tras el último tiro libre de B9.

● Un árbitro sanciona a B8 con falta cometida sobre A6 (5ª de equipo). Por error los árbitros conceden el balón para un saque de banda en lugar de los dos tiros libres merecidos. El equipo A saca desde el lateral y tras varios cambios en la posesión sin que se convierta ninguna canasta y se sancione ninguna violación, el equipo B tiene el control del balón y en ese momento se descubre

el error anterior por lo que los árbitros paran el partido sin poner a ninguno de los equipos en desventaja. Solución: El error es aún rectificable. A6 lanzará los dos tiros libres a los que tenía derecho, tras lo cual el balón se entregará al equipo B para que realice un saque desde el punto más cercano a donde lo tenía cuando el partido fue detenido por los árbitros, con nueva cuenta de 24 segundos.

■ Excepciones:

1) Si el error consiste en la concesión de tiros libres inmerecidos o en un jugador equivocado intentando los tiros libres, el tiro o tiros libres ejecutados como resultado del error y todas las acciones derivadas de él, se anularán, a menos que se sancionen faltas técnicas, antideportivas o descalificantes durante la actividad posterior al error.

▼ Ejemplo:

A7 realiza un corte por la zona y es agarrado por su defensor. El árbitro sanciona la falta (4ª del equipo B) y por error concede 2 tiros libres a A7. Éste anota el primero de ellos y falla el segundo. En el rebote de este segundo tiro libre el árbitro sanciona:

a) falta a B9 (5ª de equipo) por empujar en el rebote a A14. por lo que este jugador tendrá derecho a 2 tiros libres.

b) Falta antideportiva a B9 por empujar por la espalda y en el aire a A14 cuando se disponía a coger el balón. 2 tiros libres y posesión de balón para el equipo A

■ Soluciones:

El error consistió en conceder tiros libres inmerecidos al jugador A7 en lugar de saque de banda para su equipo. El error es rectificable aún y por tanto habrá que anular los tiros libres de A7, y la falta posterior de B9 ya que se produjo como consecuencia del error. El juego se reanuda con un saque de banda para el equipo A desde el lugar más

cercano donde se produjo la falta sobre A7.

El error consistió en conceder tiros libres inmerecidos al jugador A7 en lugar de saque de banda para su equipo. El error es rectificable aún y por tanto habrá que anular los tiros libres de A7, pero la falta de B9 al ser antideportiva se mantiene con lo que A14 lanzará dos tiros libres y el equipo A sacará desde la prolongación de la línea central.

2) Si el error consiste en un jugador equivocado intentando un tiro(s) libre(s) o en la no concesión de tiro(s) libre(s) merecido(s), y si no hay cambios en la posesión del balón desde que se cometió el error, el partido se reanudará después de la corrección del error, como un tiro libre normal.

▼ Ejemplo:

Un árbitro sanciona con falta a A8 (5ª de equipo), y por error entrega el balón para un saque de banda al equipo B en lugar de conceder 2 tiros libres a B5. El equipo B saca de fondo y tras esto, y sin cambios en la posesión del balón, B9 es sancionado con violación de pasos. En ese momento el anotador advierte a los árbitros del error.

■ Solución:

B5 lanzará los dos tiros a los que tenía derecho, y tras el segundo de ellos el juego continuará como tras un tiro libre normal.

3) Si el error consiste en no conceder tiro(s) libre(s) merecido(s), se hará caso omiso del mismo, si el equipo perjudicado logra anotar después de habersele adjudicado la posesión del balón.

Si en la misma situación anterior, el equipo B hubiera conseguido una canasta, y en ese momento se descubriera el error, éste se omitiría, al conseguir el equipo B una canasta en la siguiente jugada que siguió al error. □



Pere Ferreres

Periodista de TVE. La primera entrevista a un entrenador de baloncesto la publicó en la inolvidable revista NUEVO BASKET. Fue a Aito García Reneses, entonces entrenador del Cotonificio. Años después puso en marcha la revista oficial de la NBA. Ha sido asiduo colaborador en distintos medios periodísticos y actualmente, cada semana, publica "canasta de dos" en colaboración con Ferran Martínez en el "Mundo Deportivo".

Fotos: ACB.COM.
C.B. Fuenlabrada y
Gigantes.

"En el basket no sabes lo que va a pasar mañana"



Salva Maldonado: hacer cosas distintas

La vida es como un vaivén entre el recuerdo y la esperanza. El basket es y será siempre el punto de partida de Salva Maldonado, de ese tipo de entrenadores imprescindibles. Corrió el riesgo de perderse en la jungla de

las complicaciones, pero siempre creyó que merecía la pena. Ese riesgo reflejaba sus intuiciones personales acerca del proceso creativo del basket, tender a hacer cosas distintas a los demás.

Conocí a Salva Maldonado en 1990 en el avión que nos trasladaba a Pesaro (Italia), el refugio del tenor Luciano Pavarotti. Salva tenía que hacer en "l'inferno biancorosso" el scouting del Scavolini, equipo entrenado por Sergio Scariolo, que sería rival del Joventut en la final de la Copa Korac que ganaría la Peña de Pedro Martínez. Yo había ido a hacer un reportaje del equipo italiano. Eran los inicios de Salva en el basket profesional. Formaba parte del cuerpo técnico de las Peña.

Pesaro, a orillas del mar Adriático, es artesanal como el basket de este hombre que también nació cerca del mar, en Sant Adrià de Besòs (Barcelona). Cuando tenía 20 años su máxima ilusión era hacerse una foto con Josean Gasca, al que consideraba un genio, como a Dan Peterson. Ahora que tiene 51 años, los jóvenes entrenadores se hacen fotos con él.

Siempre sentí admiración por este triunfador que no necesita ir a la carrera y que se siente atraído por un futuro para el que se ha preparado a fondo. Salva Maldonado es el entrenador del Fuenlabrada. Hay todo un mundo, el del sur, el de los que trabajan por sobrevivir sin hacer ruido. El sur de Madrid también existe.

—¿Cuál es la historia de su vida?

—*Va ligada al basket. Ya en la escuela, en los Hermanos Gabrielistas, sentía la pasión por este deporte. Siempre tuve una gran inquietud por el basket. A los 17 años ya entrenaba y lo tenía que compaginar con los estudios primero, y más adelante con el trabajo, con mi mujer y con mi hija. Un día decidí dejar de jugar y me concentré en la faceta de entrenador. Años después, puedo*



decir orgulloso que con etapas mejores y peores, hago lo que me gusta.

—¿Cada persona tiene un límite secreto, un principio inamovible?

—*Debería tener sus principios. Algunos son especialmente importantes: el respeto para los que te rodean, ser honesto. Hay muchos más y todos deben valorarse. Tener principios te permite mantener relaciones correctas con la mayoría de la gente, en todos los ámbitos de la vida. Hay que tratar a la gente como te gustaría que te trataran a ti.*

—En la carrera de un entrenador, ¿hay que tener claro el camino a seguir?

—*Hay que tenerlo claro siempre. El camino suele ser variopinto y siempre te presenta distintas opciones. Hay momentos muy duros. El secreto es mantener la línea del modo más coherente posible. Cambian aspectos filosóficos y también cambias tú como persona, pero hay que tratar de mantener una filosofía propia, cada uno la suya.*

—¿Cuándo se dio cuenta de que la suya es una profesión de riesgo, que se vive en el filo de la navaja?

—*En Manresa, en mi etapa de*

"EL BASKET ES UN JUEGO QUE PASA SIEMPRE POR DISTINTAS ETAPAS, QUE SUELEN EMPEZAR DESPUÉS DE CADA PARTIDO, SE GANE O SE PIERDA. ESTE ES UN DEPORTE CON MUCHÍSIMOS VAIVENES Y HAY QUE CONVIVIR CON ELLO"

ayudante de Pedro Martínez. Lo viví en mis propias carnes. El basket es un juego que pasa siempre por distintas etapas, que suelen empezar después de cada partido, se gane o se pierda. Este es un deporte con muchísimos vaivenes y hay que convivir con ello. Amas este deporte y si te caes, debes levantarte.

—Salva Maldonado llevó al Manresa a ganar la Copa de 1996 en Murcia al Barça, con un triple estratosférico de Joan Creus. ¿Tener que conseguir victorias es la droga del entrenador?

—*En el deporte profesional es una obligación. Hay que sumar victorias. Aquella Copa en Murcia resultó inolvidable. Éramos un equipo humilde, sabíamos que ganar títulos sonaba a objetivos lejanos, no era lo habitual. El trabajo en esos equipos está en la supervivencia. Nosotros conseguimos dar un salto importante y el título fue un baño de autoestima*



impresionante, un espaldarazo. Fue algo muy personal. Éramos como una familia. Te sientes feliz. Ganar no es la droga del entrenador, pero sí el barómetro que te da energía. Es el fin por el que trabajas toda la semana.

—“En este mundo todo se gana y todo se pierde”, dijo el gran poeta Salvador Espriu.

—Y en el nuestro, cada seis o siete días. Sin embargo, nada es definitivo. Hay que saber vivir con la victoria y especialmente con la derrota, sobretudo los que trabajamos en clubs que no aspiran a ganar títulos sino a permanecer en un grupo selectivo.

—¿Perder enseña a ganar?

—Especialmente, tras muchas victorias seguidas. Es importante saber gestionar los malos momentos. Perder te hace estar más cerca de ganar. Te ayuda a mejorar la actitud. Perder forma parte del aprendizaje, incluso de los equipos grandes.

—¿El deporte es una escuela de vida?

—Crea sentimientos, subraya otros valores que forman parte de lo que es la vida. El deporte te enseña a ser perseverante, a relacionarte, a tener responsabilidad.

—¿Un equipo debe tener riqueza táctica?

—Debe tener sentimiento de

**“GANAR NO ES LA DROGA
DEL ENTRENADOR, PERO SÍ EL
BARÓMETRO QUE TE DA ENERGÍA.
ES EL FIN POR EL QUE TRABAJAS
TODA LA SEMANA”**

equipo. Cohesión. Una manera de ser. La táctica es importante pero en equipos como el nuestro lo que debemos priorizar y utilizar son las “trampas” que nos permitan solventar las dificultades que tendremos contra los equipos grandes. Creo más en la simplicidad, en el trabajo defensivo y de ataque, en los detalles. No hay que ser esclavos de la táctica.

—¿Usted se divierte en el banquillo?

—El día del partido es el día del concierto para el cantante, es la puesta en escena, es el examen. Hay que estar lo más relajado posible y concentrado. Te diviertes dentro de lo que te deja el partido. Lo que sí te puedo decir es que a veces me divierto más en el banquillo que en la grada. Dicho de otra manera, en la grada sufro más.

—¿En el basket, el límite lo pone cada uno, cada equipo?

—Los límites no los conoces a priori. No dominas tanto la situación. Hay que buscar el

máximo rendimiento y cada equipo pone sus barreras. La clave del entrenador es intentar sacar el mejor rendimiento posible de los jugadores individual y colectivamente.

—Un entrenador, ¿aparte de saber de basket, tiene que saber valorar humanamente a sus jugadores?

—Soy humanista, en ese sentido. No veo al jugador como a una máquina sino como a un profesional con el que tengo que trabajar. Cuanto más cerca estés de los jugadores, mejores resultados se podrán obtener.

—Ettore Messina explica que le gusta ver cómo se viven los problemas aquí y cómo se enfrenta la gente con un sentido ético que no se tiene en otros sitios.

—Aquí hay una cierta calma, en general. Noto que la figura del entrenador está en el ojo del huracán, quizá por el efecto fútbol, se analiza con lupa nuestro trabajo, pero son los gajes del oficio.

—¿Suele coincidir en Madrid con Ettore Messina?

—No coincidimos, como tampoco coincido con Luis Casimiro. La nuestra es una vida con poco tiempo libre y es difícil hacer coincidir agendas, que además están rebuscadas. No existe ese tipo de relación directa.

—¿Qué le parece el convenio de cupos de la Liga? Entre jugadores inscritos como seleccionables que solo hacen de “palmeros” y extranjeros nacionalizados, los españoles que juegan habitualmente apenas son unos sesenta. ¿Cómo queremos que la gente se identifique con este basket?

—Deben jugar los mejores. La gente busca proximidad pero se trata de defender los colores. No hay que poner nacionalidades a ese tipo de jugadores. Los buenos siempre tienen sitio. Jugarán con

■ cupos y sin cupos. Yo estoy por la libre circulación. Equipos como el Caja Laboral han demostrado que un jugador de fuera puede implicarse como el que más y tener el respeto absoluto de sus aficionados.

"EQUIPOS COMO EL CAJA LABORAL HAN DEMOSTRADO QUE UN JUGADOR DE FUERA PUEDE IMPLICARSE COMO EL QUE MÁS Y TENER EL RESPETO ABSOLUTO DE SUS AFICIONADOS"

—¿La Liga no va a peor?
¿El basket va mal y se puede estrellar?

—No vamos a peor. Y no tiene nada que ver con el número de cupo. Eso no es significativo. Se ha probado todo, y finalmente la selección española ha funcionado. Insisto: los buenos se hacen sitio. Me preocupa más el futuro desde el punto de vista económico. Me pregunto si el modelo es el adecuado y si es la misma liga de todos.

—¿Un entrenador debe buscar por encima de todo su propia voz?

—Debe encontrar su momento, sin alzar la voz más allá de lo necesario. No hace falta estar cada día en los medios. Lo que hay que defender es el respeto que merece el colectivo.

—¿En qué se parecen Pep Guardiola y Salva Maldonado?

—Aparte de que somos catalanes los dos... me identifico bastante con la filosofía de Pep, más que con la de Mourinho. Creo en el trato, en el trabajo, en la humildad, en la pureza, en la humildad y en ir creciendo. No quiero ser la estrella de nada.

—¿La vida necesita sorpresas?

—Son inevitables. Qué sería de la vida sin ellas! En el basket no sabes lo que va a pasar mañana.

—Braulio Rodríguez, arzo-



Saque de fondo contra defensa en zona

Ésta es una jugada que puse en marcha el primer año que se aplicó el saque de fondo en campo de ataque.

En el *diagrama 1* vemos la formación inicial. El jugador que saca es nuestro mejor pasador. Las posiciones (2) y (3) están ocupadas por nuestros mejores tiradores y en la (4) y (5) colocamos a nuestros jugadores interiores.

El objetivo de esta formación es buscar el desequilibrio defen-

sivo y aprovechar los espacios que deja la defensa zonal.

En el *diagrama 2* vemos las opciones y movimientos de los jugadores. La primera opción es el pase a (2) que cambia la posición atacante en función de la defensa. (4) y (5) bloquean para (3) -que busca la esquina- y continúan fuerte a canasta. Podemos ver las distintas opciones de pase. □

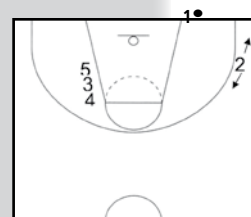


DIAGRAMA 1

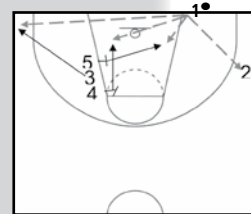


DIAGRAMA 2

bispo de Toledo y primado de España, se levanta a medianoche para ver un partido de la NBA. ¿Y usted?

—Yo no. Se me ha pasado la época de la NBA! Yo no soy de NBA.

—¿A Salva Maldonado qué le falta para ser un dios del basket?

—No lo voy a ser nunca. No tengo esa ambición ni ese carácter. No lo he sido como entrenador de equipos humildes ni cuando he estado en el TAU. No soy entrenador de ambiciones desproporcionadas. Soy más del día a día.

—¿Ve papable a Joan Maria Gavalda?

"SOBRETODOS EN EL BASKET DE FORMACIÓN, EL ENTRENADOR SÍ ES UN POCO COMO UN DIOS PARA LOS JUGADORES. DEBEMOS SER CONSECUENTES Y BUENOS PEDAGOGOS Y ENTRENADORES"

—No creo que se santifique! Veo a Joan Maria en una línea de continuidad. Hace un buen trabajo, con muchas dificultades. La continuidad es buena. Lo es para los entrenadores y lo debería ser para su presidente.

—A Gavalda le influyeron dos personas para ser entrenador: Joan Tena y Moncho Monsalve. ¿Y a usted?

—Admiré mucho a Gasca. Recuerdo un día que fui a jugar a San Sebastián y me fotografié junto a él. Momento sublime. Además de Gasca, otro entrenador de referencia para mí fue Dan Peterson. A Aito lo sigo desde el Círculo Católico de Badalona. Y a Manel Comas. Y a Pedro Martínez. He conocido distintas filosofías con las que identificarte.

—¿La Asociación Española de Entrenadores de Basket es un espacio lleno de posibilidades?

—Lo es. Y se trabaja para que lo sea más. Se buscan nuevas ideas. Y la manera de acercarse más los unos con los otros. La inquietud del trabajo de la gente

—Jejeje. Llevo once meses con él y mi relación es buena. El club es presidencialista, él toma decisiones y está muy cerca del equipo. Es una persona directa y nos entendemos bien.

—¿Y de Joan Plaza?

—Es un gran entrenador. Muy vocacional. Vive intensamente nuestro deporte. Es una persona con la que tengo mucha relación y muchos años de convivencia. Es una persona cercana a la que aprecio mucho.

—Las novelas de Joan Plaza hablan de gente que cumple sueños. ¿Se ve reflejado?

—No soy un soñador, no creo mucho en los sueños. Creo más en

—¿A qué huele el vestuario del Fuenlabrada?

—Huele a equipo. El año pasado no olió a equipo, ahora sí. Huele bien. El año pasado fue diferente. Ahora estamos satisfechos. Nos lo pasamos bien.

—¿Xavi Rabaseda volverá al Barça?

—He seguido su trayectoria, muy buena. Ha tenido continuidad. No ha parado de competir. Ha pasado por LEB Plata, LEB Oro y ahora está en ACB. Está muy asentado, es un chico humilde con buena educación. Tiene un gran futuro por delante. Me encantaría que llegara a jugar en el Barça. Sería



de la Asociación es el día a día. Ahí está nuestro futuro.

—Gavaldà se propuso subrayar la responsabilidad social que tienen los técnicos como educadores. ¿El entrenador, ahora más que nunca, debe sumar?

—Debe sumar y debe ser voz y guía, también, sobretodo en el basket de formación. Ahí el entrenador sí es un poco como un dios para los jugadores. Debemos ser consecuentes y buenos pedagogos y entrenadores.

—¿Qué me puede decir del senador Quintana, de José Quintana, presidente del Fuenlabrada?

iguales. Es el mismo y es diferente. Física y técnicamente. Lo que también es cierto es que comprobar su evolución te hace mayor.

—¿El Barça, el Real Madrid y el Caja Laboral van a otra velocidad?

—Sí. Y a lo mejor, tendrían que jugar en otra competición aparte.

—¿El Fuenlabrada de Salva Maldonado ha dado un salto de calidad?

—No podemos llamarlo así. Nosotros tratamos de sobrevivir a las circunstancias. Es una época de apretarse el cinturón, de economía de guerra. Hay que aguantar el chaparrón.

"YO CREO MUCHO EN EL PRESENTE, EN EL DÍA A DÍA. HAY QUE DISFRUTAR DE LO QUE HACES Y PREPARARSE PARA LO QUE PUEDA PASAR MAÑANA"

tener ilusión, retos, pero muy terrenales.

—¿El basket es como un imán: lo estudias y descubres detalles que enganchan?

—El basket siempre es el mismo pero evoluciona. Por eso engancha. Nunca hay dos baloncestos

la demostración de que su ciclo en Fuenlabrada lo habría aprovechado. Yo me sentiría muy orgulloso de verlo jugar en el Barça.

—Han pasado 20 años de aquella Korac con la Peña, del proyecto en el que Pedro Martínez y usted coincidieron en Badalona. ¿Salva Maldonado se siente como si acabara de empezar?

—Nooo. Pero tampoco siento que hayan pasado 20 años! Ha ido todo a gran velocidad. Cuando el tiempo pasa tan deprisa, eso quiere decir que lo has vivido intensamente y lo has disfrutado.

—¿La vida siempre es lo que nos queda por vivir?

—Y lo que vivimos en este momento! Yo creo mucho en el presente, en el día a día. Hay que disfrutar de lo que haces y prepararse para lo que pueda pasar mañana. No hay que obsesionarse con el futuro. Hay que vivir el presente. □