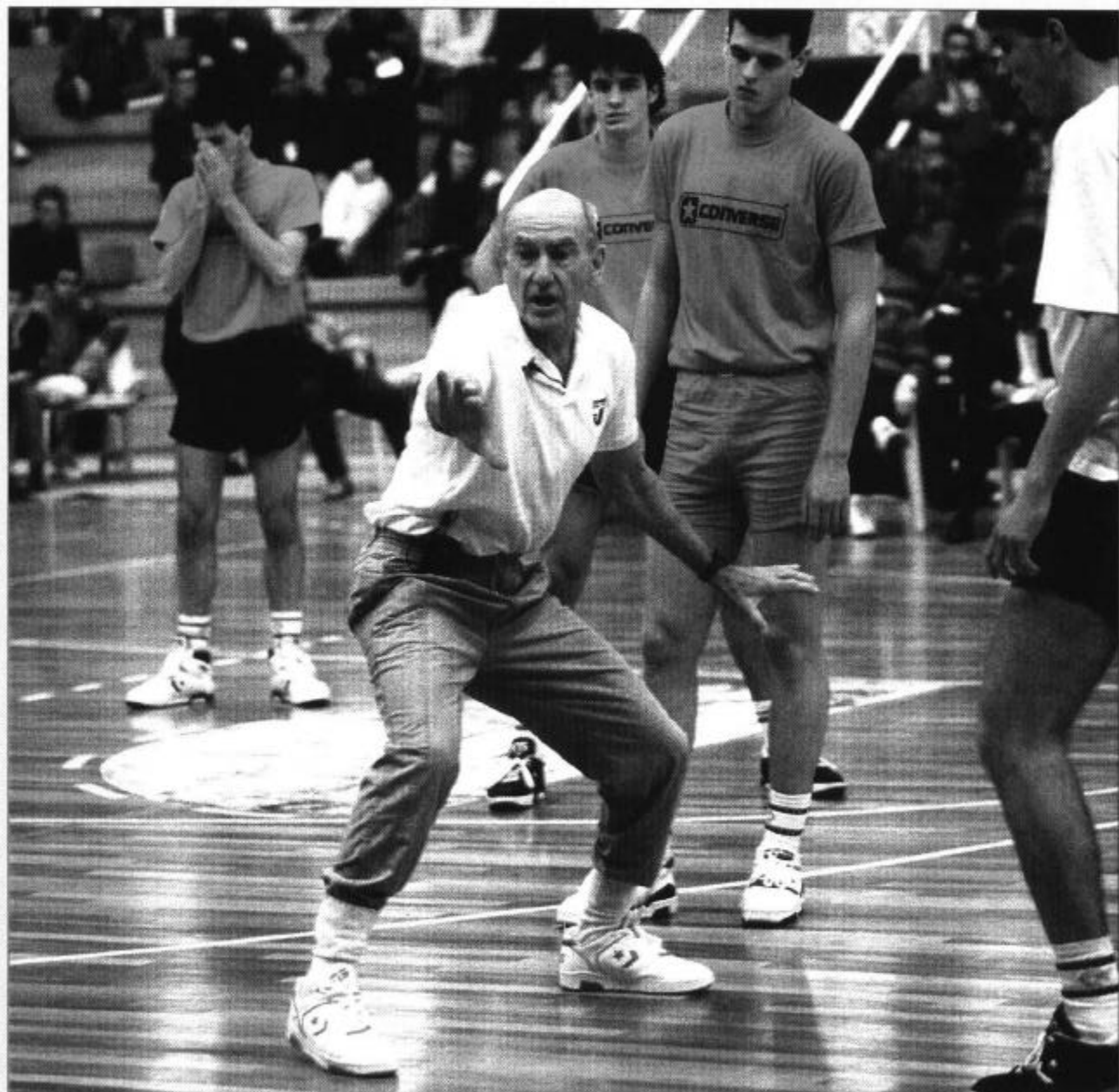


ELIMBO

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año III - Núm. 9 - Abril 1990

DIFUSION GRATUITA PARA LOS SOCIOS



Jorge Juan, 82 - 28009 MADRID

FIBA AT THE SERVICE OF CLUBS AND FEDERATIONS

Study Centre

The FIBA Study Centre and Research Department is one of the Departments of FIBA Basketball Promotion GmbH, a limited company, 100% owned by FIBA, the International Basketball Federation, with its headquarters in Munich.

The FIBA Study Centre was founded in 1994 (at first under the name of FIBA Sport Projekte) to encourage the growth of sports facilities. Its technical advisory body, together with a consortium of Partners, is working towards the standardisation of the rules and specifications for basketball-related equipment and materials as well as towards the uniformity of basketball halls for the image of FIBA and the safety of players and public.

The experience gained during these four years of hard work is invaluable and must be passed on to all basketball federations and clubs. Even other sports federations can profit by it and we are always willing to help with all types of problems pertaining to the building, construction and refurbishing of sports halls.

Part of our knowledge has been collected within two "Guides", the "Guide to Basketball Facilities for High-Level Competitions" and the latest "Guide to Small Basketball Facilities". Both deal with and find solutions to many problems that arise during the building and management of sports facilities.



Aldo Vitale
Managing Director,
FIBA Basketball
Promotion



Nicole Appleby
Head of the FIBA
Study Centre and
Research Department



Pier Luigi Marzorati
Technical Coordinator,
FIBA Study Centre and
Research Department



FIBA STUDY CENTRE GUIDES TO BASKETBALL FACILITIES



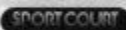
These Guides can be obtained from:
Nicole Appleby
FIBA Basketball Promotion GmbH

Study Centre and Research Department
Boschetsrieder Straße 67
D-81379 Munich | Germany

Tel.: ++49-89-74815868

Fax: ++49-89-74815888

e-mail: secretariat@office.fiba.com



GARD SPORTS, Inc.



LA ASOCIACION EUROPEA: PROPUESTAS DE TRABAJO

Con el fin de ir progresando en todos los terrenos en los que nos sea posible, los entrenadores españoles hemos accedido a la presidencia de la Asociación Europea de Entrenadores de Baloncesto a través del presidente de la Asociación Española. Es por lo tanto una satisfacción estar presente en los foros internacionales; pero que nadie piense que la cosa se va a quedar en este punto ni que nos conformamos con una presencia personal. Nosotros pensamos que hemos de imprimir a la Asociación Europea el dinamismo que corresponde a una Europa en formación como comunidad y que la Asociación Europea debe ser un vínculo eficaz de unión entre todos los entrenadores que, no se olvide, gozarán de libre circulación, al igual que los demás profesionales de cualquier rama laboral, a partir del 1992. Por lo tanto, entendemos que ahora esta Asociación es pequeña en cuanto a su capacidad de maniobra, pero es nuestro objetivo que, desde España, crezca y ponga en marcha unos programas de trabajo que ayuden a impulsar eficazmente nuestra profesión y nuestra presencia en el continente como tal.

Por todo lo dicho, se comprenderá fácilmente que vamos a ponernos en contacto con organismos civiles de la Comunidad para presentarles nuestras propuestas de trabajo y presencia, dirigidas especialmente en tres caminos distintos, a saber: 1.º Estructuración jurídica y administrativa de la Asociación Europea, 2.º Difusión de programas de tecnificación y presencia entre todos los colectivos nacionales a base de organización de actividades y 3.º Creación de una plataforma de defensa profesional, a imagen y semejanza de la que estamos creando en España.

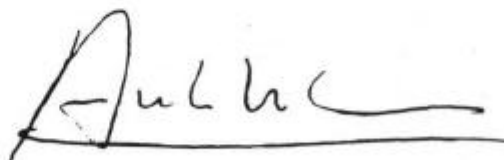
En cuanto a la estructuración jurídica de la Asociación, está claro que debemos proceder a un análisis de los actuales estatutos y reglamentos que rigen esta sociedad y adaptarlos, si es que ello fuera preciso, a la realidad democrática que rige ya en todos los países del continente. Esta es una labor fundamental si queremos recibir la ayuda de los organismos civiles comunitarios, sin la cual es difícil que echemos a andar realmente. Tras lo expuesto, la Asociación Europea debería tener una infraestructura mínima de trabajo, desde la cual poder impulsar las actividades, que como ya sabéis por propia experiencia muchos de vosotros no se hacen solas, sino con mucha dedicación. Entendemos que una cosa no puede ir sin la otra y, en cualquier caso, que si no resolvemos estos puntos, no vamos a poder desarrollar ningún programa.

Una vez resuelto todo lo dicho, será fácil poder empezar a hacer actividades por doquier y a acostumbrar a entrenadores de países tal vez no habituados a ello, a asistir a nuestras actividades. También vamos a ayudar a nuestros compañeros europeos a que mejoren sus asociaciones nacionales y crear plataformas de defensa profesional. El intercambio de experiencias puede ser vital en este terreno y, no lo olvidemos, las legislaciones laborales van a ser comunes en un futuro próximo en el ámbito de actuación europea. Vamos a contribuir con ello también a la necesaria apertura mental a lo que debe ser el contexto europeo a partir del 92.

Esperamos que los entrenadores españoles demos una vez más muestras de nuestra posición de punta de lanza dentro de nuestro colectivo.

Recibid un cordial saludo.

ANTON M. COMAS I COMA
Presidente A.E.E.B.



Edita
A.E.E.B.
Edición internacional
E.D.B.-S.r.l.
Presidente
Antón M. Comas y Coma
Director
Ramón Guardiola
Director internacional
Dan Peterson
Coordinación general
Francisco Miret
Traducción
Franco Pinotti

Fotos
José M.º Arolas
Han colaborado en este número
Kevin Sivils, Guido Novello, Seth V. Greenberg, Pat Foster, Bill Van Gundy, George H. Ravelling, Ettore Messina, Beppe Regni, Juan Carlos Mitjana, Dan Peterson, Joan Junoy, Alfonso del Corral, Javier Vaquero, José María Buceta, Franco Pinotti.

A.E.E.B.
Redacción y publicidad: Jorge Juan, 82
28009 MADRID
Teléfonos: (91) 575 35 65 - 575 21 81

Distribución
Gratuita a todos los socios
Fotocomposición
TADAE, S.A.
Impresión
MCD
Depósito legal: M-26999-1988
ISSN: 0214-2653

(c) 1990 A.E.E.B. - Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.



JUGAR CON UNA MENTALIDAD A TODO CAMPO

Por **SETH V. GREENBERG** (Assistant Coach California State U.-Long Beach)

Cada época ha tenido sus estilos definidos de juego. En la actualidad muchos entrenadores están «enamorados» del estilo de presión y correr impuesto por Rick Pitino y que le permitió llevar a la semidesconocida Providence University a la final four de 1987, y sucesivamente a los New York Knicks a resurgir del profundo bache de juego y resultados que habían caído en la NBA.

Aun teniendo en cuenta que lo que para un entrenador puede significar el éxito, para otro puede acarrear todo lo contrario, es interesante darle la suficiente importancia al juego a todo campo y desarrollar la justa mentalidad para tener éxito.

Cuando decidimos convertirnos a este estilo de juego fundado en el correr y presionar, es importante hacerse las siguientes preguntas:

1) ¿Tienes, como entrenador, la suficiente personalidad para entrenar este tipo de juego y a un equipo que juega así?

2) ¿Puede vuestro equipo permitirse el lujo de perder parte del control del juego?

3) ¿Podéis soportar un aumento de los balones perdidos?

4) ¿Tenéis tiempo para desarrollar los fundamentos individuales de vuestros jugadores hasta su límite máximo?

Si adoptamos este estilo de juego tenemos que trabajar duro y enseñar a jugar a todo campo aplicando correctamente todos los fundamentos técnicos individuales: ello permitirá a nuestros jugadores desarrollar la justa mentalidad. Es importante enseñar a reaccionar rápidamente para ser eficaces en las transiciones y para ello es necesario desarrollar ejercicios a todo campo para adquirir

la mentalización apropiada. Los jugadores no pueden entrenar sólo a medio campo y luego exigirles que ejecuten cosas a todo campo.

Buenos equipos de transición

Son aquéllos equipos que saben:

- 1) pasar y recibir corriendo
- 2) tomar buenas decisiones mientras corren
- 3) pararse en contraataque sin perder el balón
- 4) conseguir el balón en carrera en el área, reagruparse y finalizar el juego
- 5) limitar el número de balones perdidos intentando conseguir que nuestros bases conozcan las capacidades y las limitaciones de cada compañero y hagan llegar el balón sólo en aquellas zonas donde somos más eficaces
- 6) correr en cada posesión de balón
- 7) conocer la diferencia entre un contraataque y un contraataque secundario
- 8) convertir las oportunidades en canastas.

Buenos equipos presionantes

Son aquéllos equipos que:

- 1) ponen mucha presión sobre el balón
- 2) tienen comunicación entre los jugadores
- 3) corren rápido fuera de los trap
- 4) limitan las situaciones de 2c1
- 5) realizan trap sólo contra los dribladores sin control
- 6) utilizan las líneas laterales y las de fondo campo como si fueran un defensor más
- 7) eliminan los segundos tiros bloqueando los rebotes
- 8) entienden que la presión continua cansa al equipo rival y que los ba-

lones recuperados no se consiguen en seguida

9) obligan al equipo rival a que las decisiones las tomen los jugadores que no están acostumbrados a ello

10) consiguen que el equipo rival se sienta condicionado en sus acciones

11) entienden que un tiro rápido es bueno como un balón recuperado.

Teniendo en cuenta que al jugador a todo campo se le exige mucho, cualquier esfuerzo o ejercicio que no sea desarrollado al máximo no logrará buenos resultados. Es, por ello, importante utilizar ejercicios que sean competitivos y rentables para nuestro equipo.

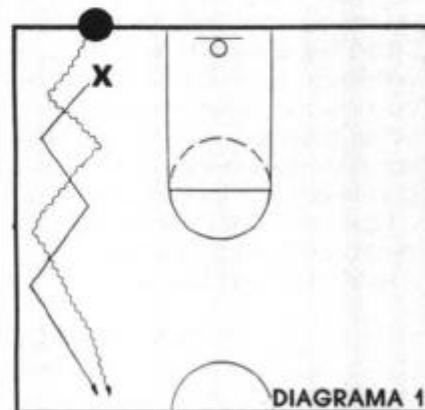


DIAGRAMA 1

Zig-Zag: en el *diagrama 1*, la presión sobre el balón debe efectuarse con una posición baja del cuerpo y con la mano interior del defensor mirando hacia abajo. La mano exterior debe representar la prolongación del hombro. Si el defensor es superado, debe alcanzar un punto por delante del botador en un rápido sprint y recuperar la posición inicial.

Perseguir: en el *diagrama 2* se aplican los mismos principios del ejercicio anterior con la peculiaridad de que si el defensor es superado, se



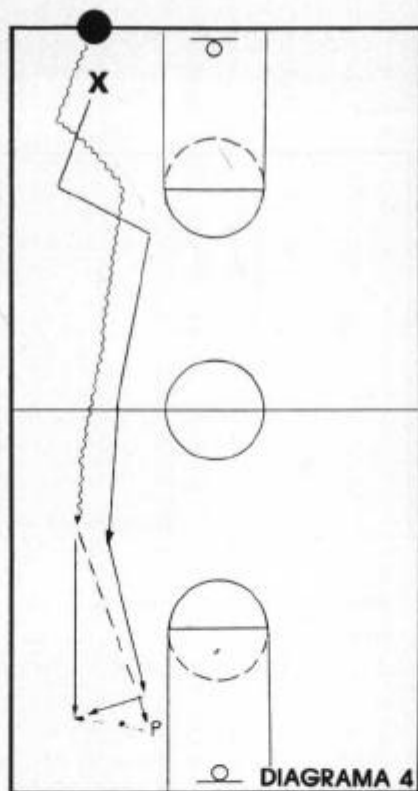
gira y persigue el balón para intentar golpearlo desde atrás. Es importante que el defensor persiga el balón y no al atacante.

Línea de balón: en el *diagrama 3* se siguen aplicando los mismos principios que en los ejercicios anteriores. Si el balón se lanza hacia adelante, el defensor realiza un sprint hacia el balón en el lado fuerte del atacante. Debe ocupar una posición de ayuda para su compañero defensor.

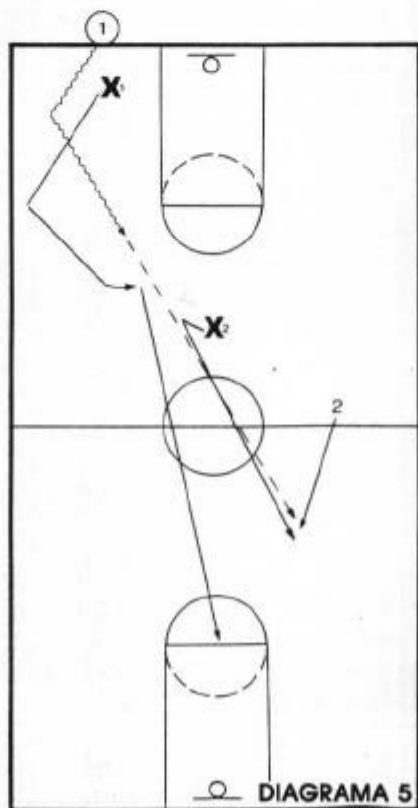


Doble bajo: en el *diagrama 4*, una vez que el atacante ha superado medio campo, el defensor debe mantenerlo en un lateral. Cuando el atacante deja de botar, el defensor lleva su pecho en contacto con el rival siguiendo el balón constantemente. En el pase al poste bajo, el defensor realiza un trap obligando a que el balón vuelva al perímetro, tras lo cual el defensor vuelve a recuperar sobre el botador.

Uno contra uno más uno: en el *diagrama 5*, el defensor del balón (X1), mantiene una gran presión sobre el botador (1). El defensor a medio campo (X2) siempre está en el lado fuerte de su rival (2), midiendo la distancia entre el balón y el juga-

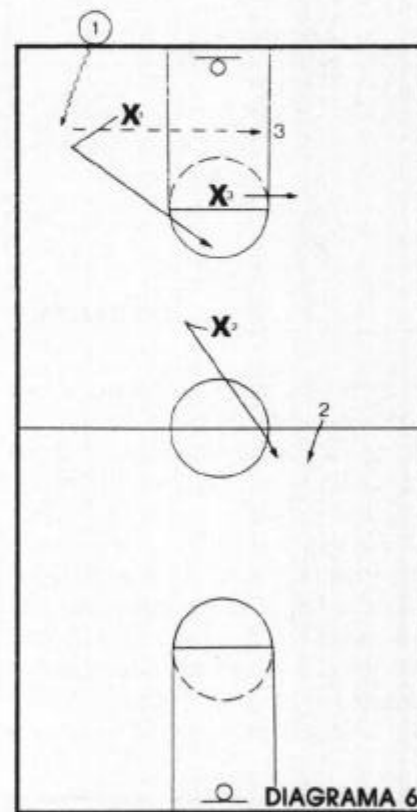


dor. Si (X1) es superado, (X2) debe frenar al botador para dar tiempo a (X1) de recuperar. Si (1) pasa a (2), (X2) debe ocupar una posición entre el balón y la canasta y (X1) debe sprintar hacia la línea del balón y co-



locarse en una posición de ayuda.

Dos contra dos más uno: en el *diagrama 6* se aplican las mismas reglas que en el ejercicio anterior pero se pone un segundo defensor en la propia mitad campo. El ataque debe realizar como mínimo dos pases en su medio campo. Ello permitirá a los defensores de trabajar en el salto hacia el balón y en la ayuda y recuperación. Los objetivos son: presión sobre el balón, trabajo presionante sobre el driblador, medir las distancias entre atacantes. El pasar y recibir el balón en carrera debe representar un continuo entrenamiento para el equipo que quiere ser eficaz en su transición. Todos los ejercicios deben ser realizados a velocidad de partido para que el trabajo que llevamos a cabo tenga valor.



Cuatro contra cuatro, cara a cara: en los *diagramas 7 y 8*, (X1) y (X2) defienden cara a cara en los cambios y en los bloqueos. Los defensores deben aprender a situarse en el lado del balón en todos los bloqueos cruzados. (X3) debe leer en los ojos de quien saca para interceptar cualquier pase por arriba y (X4) debe impedir los cortes flash y ser superado en profundidad. Los defensores

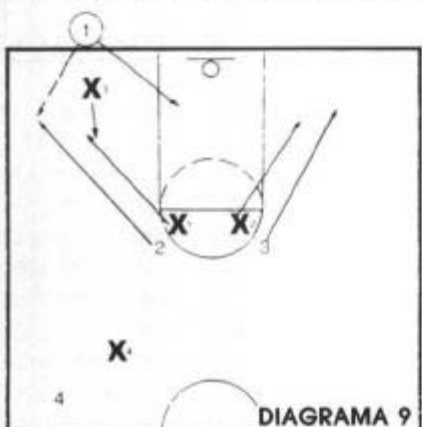


deben comunicarse entre ellos para asegurarse que todos los atacantes estén cubiertos.

Cuatro contra cuatro, hombre sobre el balón: en los diagramas 9



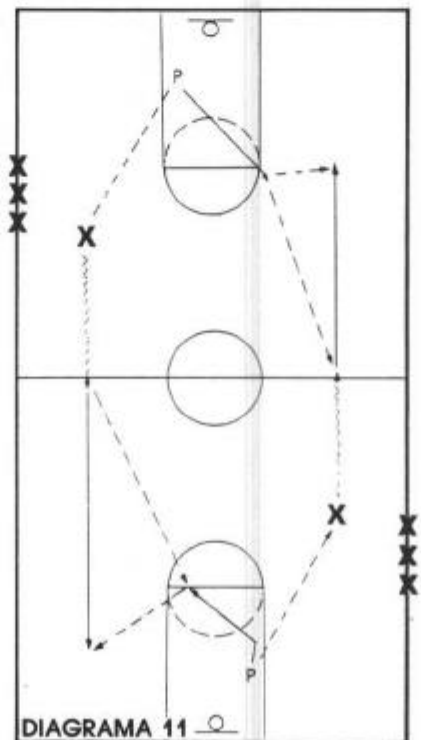
y 10 cada jugador efectúa el ajuste con el defensor del balón. (X1) y (X2) obligan a sus rivales a recibir el balón yendo hacia las esquinas. Cuando el atacante recibe el balón, (X3) busca el trap sobre el balón en la esquina, mientras (X2) debe cubrir a medias el espacio entre el jugador que está marcando y el que ha sacado de fondo. En el pase de vuelta a quien ha sacado, (X3) corre hacia el balón, (X2) cubre entre su rival y el balón y



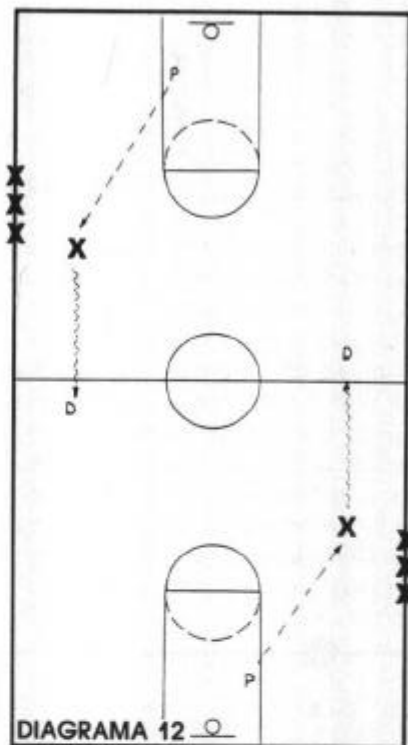
(X1) corre en línea con el balón, pero sin perder a su atacante. Se utilizan a todo campo los principios de pressing.



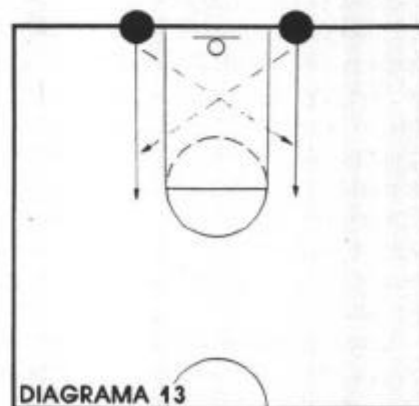
Pases a todo campo: en el diagrama 11, quien saca el balón lo pasa al jugador en el alero que lo llevará botando hasta medio campo. El alero pasa luego al poste alto y sigue por el carril en la zona lateral exterior a la línea de tres puntos. El poste alto recibe, se gira y devuelve el balón al alero para un tiro en suspensión; a continuación el poste va a recoger el rebote y abre al alero del lado contrario. En este ejercicio se enseña a los aleros cómo pasar y recibir corriendo, cómo flexionar y estar equilibrados antes de tirar y cómo correr a todo campo con la cabeza y las ma-



nos levantadas. Al poste se enseña cómo recibir y girarse, cómo tener los brazos levantados en la acción de rebote y cómo efectuar un rápido trabajo de pies para una rápida apertura del balón.



Pase a todo campo (1c1): en el diagrama 12, los jugadores trabajan por parejas. Cuando quien saca efectúa el pase de apertura, el defensor localiza un punto delante del atacante intentando controlarle y llevarle hacia el lateral del campo. El driblador ataca la canasta penetrando por delante del defensor y obligándole a dar un paso atrás.



Dos hombres-dos balones: en el diagrama 13, cada jugador con un balón; uno realiza un pase picado y

el otro de pecho. Cuando llegan a la línea de fondo cambian. Es importante que los jugadores miren al balón y lo agarren bien con las dos manos.

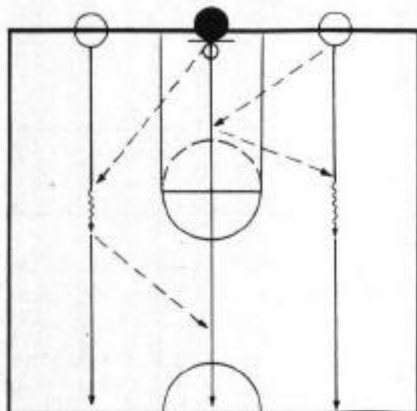


DIAGRAMA 14

Tres líneas-dos balones: en el *diagrama 14*, un balón inicia en el centro y otro en el alá. El jugador al centro pasa al lado sin balón y luego se gira y recibe el pase del alero del lado contrario. Después devuelve el balón y espera el pase del lado contrario. El alero debe pasar el balón al centro en seguida que el jugador central esté sin balón. A los aleros se enseña el botar con la mano exterior y por fuera de la línea de tres puntos, con la cabeza levantada para poder

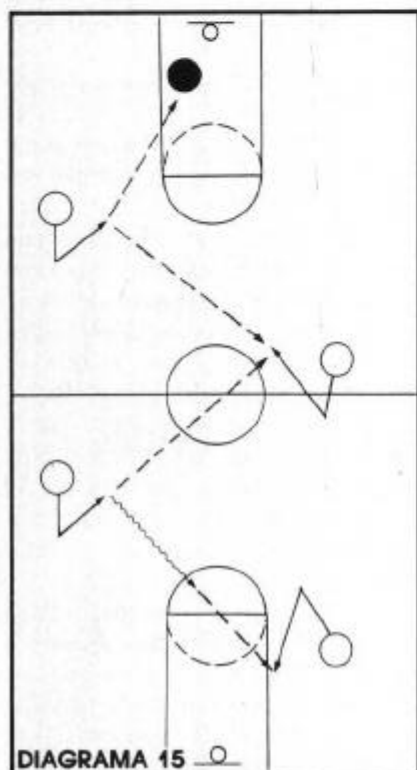


DIAGRAMA 15

pasar el balón al centro en seguida que sea posible.

Corte en V y pase: en el *diagrama 15*, capturar el balón y ponerse en línea con la canasta es muy importante en la transición. En este ejercicio se enseña a superar al rival realizando dos pasos en la dirección contraria a la que se quiere tomar. La recepción con las dos manos es uno de los aspectos importantes de este ejercicio. Después de recibir el jugador se gira y se colocará cara a la canasta.

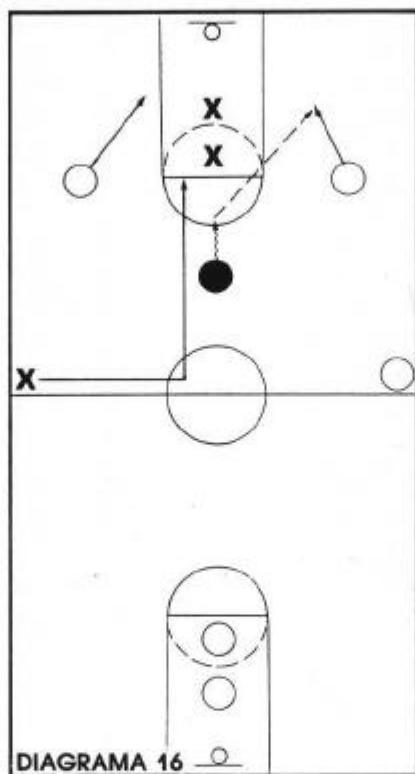


DIAGRAMA 16

Tres contra dos más uno: en el *diagrama 16*, tres atacantes trabajan el contraataque en situación de 3c2. En seguida que el balón supera medio campo, un tercer defensor corre desde la línea lateral para tocar el círculo de medio campo y continuar hacia la zona defensiva para crear una situación de 3c3. El ataque intenta anotar con rapidez mientras la defensa intenta ganar tiempo para que el tercer defensor recupere. Cuando hay una canasta o un defensor coge el rebote, la defensa se convierte en ataque hacia el lado contrario. Dos atacantes se quedan para jugar en defensa y el tercero se coloca en la fila de medio campo. Es un ejercicio a realizar en continuidad.

Cuatro contra cuatro contra cuatro: en el *diagrama 17*, se divide el equipo en tres grupos de cuatro jugadores; azul, rojo y gris. Los rojos efectúan un contraataque de cuatro contra dos azules. Los otros dos jugadores azules efectúan la transición defensiva en seguida que el balón haya superado medio campo. El juego continúa hasta que no se realiza una canasta, o haya un rebote defensivo o un cambio de posesión de balón. Los azules luego hacen un contraataque de cuatro al lado contrario contra dos defensores grises, mientras dos grises más entran cuando el balón supera medio campo. Así en continuidad. El ejercicio se puede parar cuando uno de los equipos haya logrado un mínimo de canastas o cuando el entrenador lo crea más conveniente.

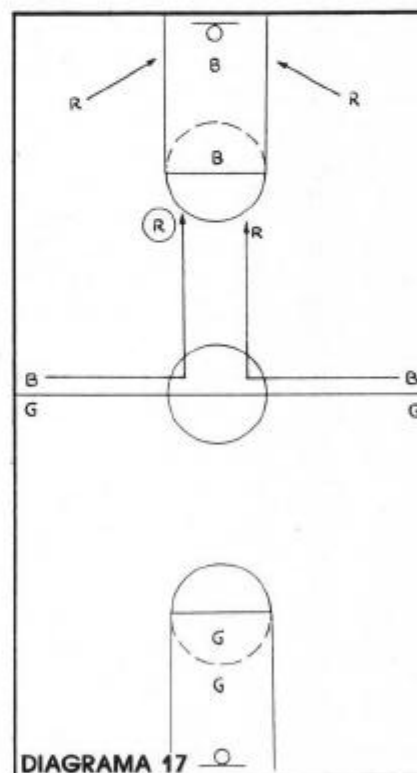


DIAGRAMA 17

Cuatro contra cuatro, press: mismo ejercicio que el anterior con la excepción de que el equipo que ataca, cuando haya tirado o perdido el balón, presiona al equipo defensor que se ha convertido en atacante. Ahí podemos decidir si presionar con un jugador fuerte sobre el balón o en situación de cara a cara.



UN EJERCICIO PARA EL CONTRAATAQUE

Por **BILLY VAN GUNDY** (Coach Genesee College)

A nosotros nos gusta comenzar cada entrenamiento con un ejercicio que:

- 1) implique el correr a la máxima velocidad
- 2) requiera la máxima concentración de los jugadores
- 3) implique la utilización de muchos fundamentos técnicos individuales
- 4) sea una parte importante de nuestro estilo de juego
- 5) fomente la rivalidad entre nuestros jugadores.

A lo largo de varios años hemos utilizado distintos ejercicios que lograban nuestros objetivos sólo en parte. Últimamente hemos logrado con el «contraataque de 6 viajes», alcanzar todos nuestros objetivos. Este ejercicio lo adaptamos tras asistir a

un clinic que dio Mike Daley y en el cual nuestros jugadores estaban realizando lo que explicaba el conferenciante. Gustó tanto el ejercicio, que decidimos incorporarlo a nuestros entrenamientos con el pleno consentimiento de los mismos jugadores y lo hemos seguido utilizando a lo largo de toda la temporada.

Este ejercicio implica un contraataque por carriles asignados, como se explica en el *diagrama 1*, por seis veces consecutivas. Al finalizar el primer «viaje», el hombre en punta (1) se para y tira en suspensión desde 5-6 metros. En los siguientes cuatro «viajes», cada uno de los restantes jugadores tira al finalizar su recorrido. Al finalizar el último «viaje», los jugadores desarrollan nuestra «motion offense» y buscarán un tiro sólo después de que todos hayan tocado el balón por lo menos una vez. Un «viaje» no acaba hasta que el balón no haya entrado en la canasta. El jugador que tiene la responsabilidad de efectuar el saque de fondo, saca el balón de la misma red, sale por la línea de fondo y busca el pase que da inicio al siguiente «viaje». El entrenador puede establecer distintos objetivos para dar variedad al ejercicio. Un tiempo límite (55-60 segundos) y un

número máximo de intentos de tiro (6-9), pueden ser temas de motivación.

En las dos primeras semanas siempre realizábamos el mismo recorrido por los mismos carriles como si tuviéramos que anotar siempre en estas acciones. A continuación empezamos a introducir ajustes para que el

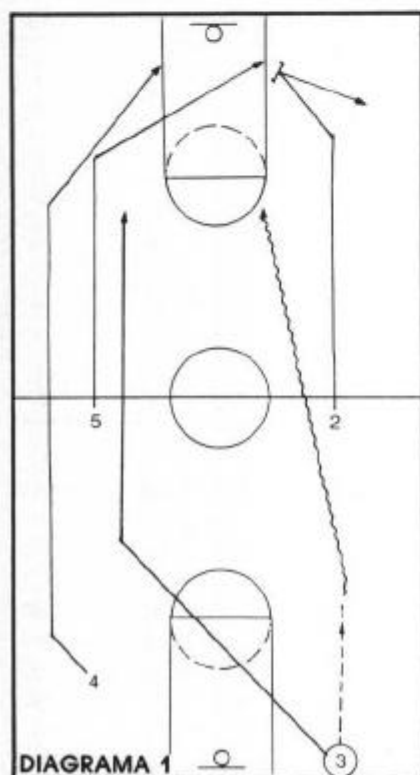


DIAGRAMA 3

ejercicio tenga más variantes y sea más interesante.

Para que el ejercicio sea lo más parecido a situaciones de partido nosotros:

1) Empezamos el ejercicio con un tiro fallado, así obligamos a los jugadores a ocupar sus carriles desde sitios distintos. Antes del tiro, los cinco jugadores se mueven en círculo dentro del área. Todos van al rebote. Después de que el hombre punta haya recibido el balón, los demás ocupan sus respectivos carriles. El primer hombre alto que llega por el lado contrario ocupa el carril de (5) y el otro el de (4).

2) De vez en cuando decimos al hombre en punta de pasar el balón a (2) mientras éste corta o incluso antes, para destacar que queremos que (2) reciba el balón para buscar el 1c1 lo más rápido posible, *diagrama 2*.



DIAGRAMA 2

3) En otras ocasiones hacemos que (2) pase el balón a (3) para una tentativa de tres puntos o una finta de tiro y penetración, *diagrama 3*.

4) Variar lo que se realiza en el «viaje» final para prepararos a atacar la defensa de zona o efectuar un jue-

go especial.

5) Muchas veces ponemos defensa frente al último «viaje» y quien defiende inicia el primer «viaje» después del tiro.

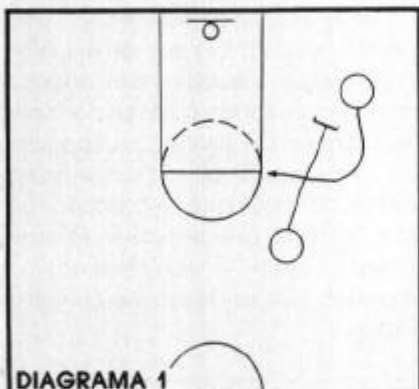
Este ejercicio nos ha ayudado a dar un tono positivo a nuestros entrena-

mientos y ha mejorado la eficacia de nuestro contraataque, por ello lo seguimos utilizando introduciendo paulatinamente distintas variantes. Creo que son los cinco minutos mejor empleados en cada entrenamiento, y así opinan también mis jugadores.



PASSING GAME CON POSTES ABIERTOS

Por **PAT FOSTER** (Coach University of Houston)



Me gustaría explicar algunas de las cosas que normalmente intento que entiendan mis jugadores. Son cosas «indispensables», que no se pueden no conocer o olvidar. Trabajamos en estos aspectos desde el primer día de entrenamiento. Estos aspectos no cambian nunca.

- 1) Bloquear siempre los rebotes; mirar los vídeos de vuestros partidos para estudiar a fondo este detalle.
- 2) Estar siempre en una posición más flexionada respecto a vuestro rival sea en ataque que en defensa: siempre tener una buena base, tener una buena posición para jugar a basket.
- 3) Correr a lo largo del campo en cada transición; muchos jugadores sólo corren cuando tienen la seguridad de un tiro en entrada: obligarles a correr siempre.
- 4) Dar el balón siempre al compañero desmarcado delante vuestro;

siempre dar el balón hacia adelante. 5) Hacer buenos bloqueos; hay que entrar en el más mínimo detalle sobre como realizar los bloqueos.

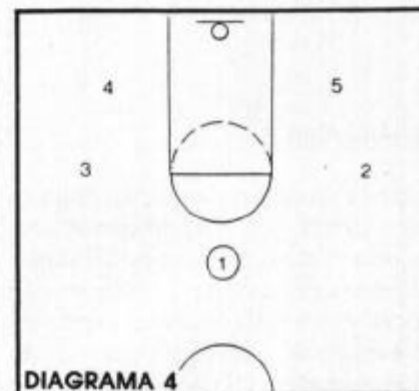
6) Esperar los bloqueos; y realizar una de estas tres cosas: movimiento en rizo (curl), *diagrama 1*; corte por detrás, *diagrama 2*; o «pop out», *diagrama 3*.

Los dos primeros movimientos son los mejores, pero hay que andar para llevar vuestro defensor encima del bloqueo y luego esperar.

Ataque passing game

Nuestro objetivo es atacar la canasta con una penetración o un buen tiro de tres puntos. Si no conseguimos penetrar, queremos un ataque estructurado muy simple que en principio no prevee jugadores en el poste, *diagrama 4*. (1), el hombre punta, tiene la oportunidad de romper la defensa y abrir el balón. (2) y

(3) están detrás de la línea de tres puntos; (4) y (5), dentro. Tenemos ocho puestos marcados donde pueden estar nuestros jugadores, *diagrama 5*. El jugador con balón puede pasar y cortar o pasar y bloquear. El jugador con balón si está defendido con anticipación, realiza un corte rápido y decidido hacia el balón o va a bloquear al compañero. Si el jugador sin balón está en el perímetro y



el jugador con balón empieza a botar hacia él, entonces despeja dejando libre la zona, *diagrama 6*. (1) pasa a (2) y corta mientras (3) se coloca en el tiro libre. (2) inicia el dribling hacia (3) y éste despeja su zona cortando hacia canasta con decisión yendo hacia el área de (4) que pasa a ocupar la posición de (2). (5) se coloca en el otro lado y ocupa el lugar de (3). Ahora estamos en la situación del *diagrama 7*. (2) tiene la oportunidad



DIAGRAMA 5

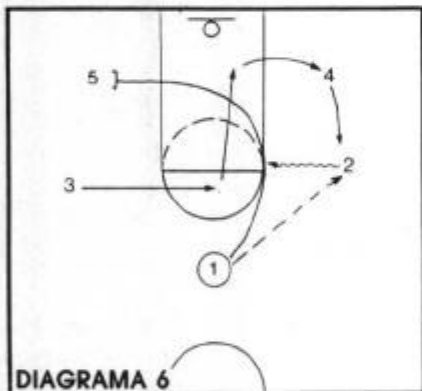


DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 7

de buscar una penetración con balón jugando 1c1 sin que haya mucha ayuda defensiva. Ahora estamos preparados para pasar y cortar al otro lado. Volvemos a nuestras reglas sobre los cortes: si (2) está marcado con anticipación y (1) no puede pasarle



DIAGRAMA 8

el balón, entonces corta por detrás, *diagrama 8*, y luego despeja como si hubiera pasado y cortado. Si (1) no puede pasar en la puerta atrás a (2), va botando y ocupa la posición de (2), (3) ocupa la posición de (1), (5) la de (3) y (2) se encontrará ahora en el área de (5).



DIAGRAMA 9

Buscamos ahora los bloqueos sobre los cortes, *diagrama 9*. (1) pasa a (2) y corta; (5) espera el bloque de (1), sale e intenta recibir de (2). Si éste no pasa, (5) toma posición en el poste y cuando (2) va driblando hacia (4), éste despeja hacia el lado débil o puede realizar un movimiento «curl» hacia la posición del tiro libre.



DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 11

También podemos hacer el siguiente movimiento, *diagrama 10*. (1) pasa a (2) y bloquea para (4). Este puede salir por arriba y buscar recibir un pase en el tiro libre. En estas ocasiones creamos un juego a tres cada vez que despejamos para el corte flash en el poste alto. En estas situaciones queremos que sean estos jugadores los que jueguen el balón.

Al margen de este caso, seguiremos desarrollando nuestras normales situaciones de bloqueo, *diagrama 11*. (1) puede subir a bloquear por detrás a (3) y (2) puede bloquear bajo a (5); éste puede hacer un movimiento «curl» y así tenemos un bloqueo que se desarrolla a ambos lados.

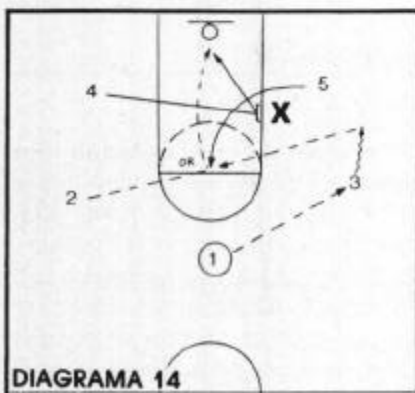


DIAGRAMA 12

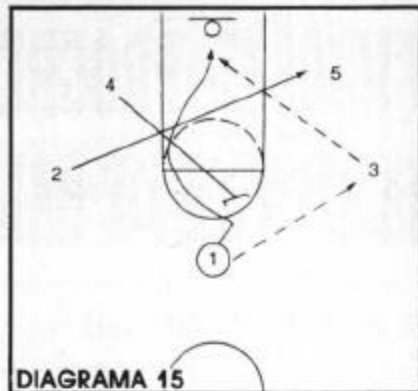
La forma más eficaz de entrar en este ataque es el pase y el bloqueo alejándonos, *diagrama 12*. (2) va andando con su defensor hacia (1) y después corta con decisión hacia canasta. (5) puede abrirse para recibir el pase de (3) y después pasar a (2) que se ha colocado en el poste bajo. Después del bloqueo de (1), el bloqueador sabe que tiene que hacer un paso hacia atrás y hacia fuera en dirección al balón. Si (2) se abre



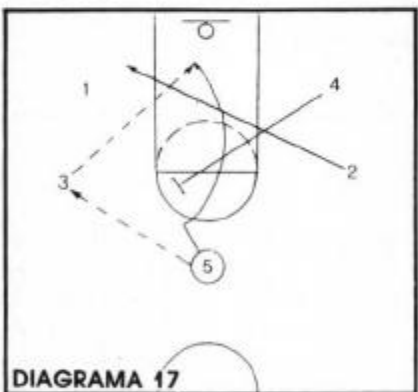
en lugar de cortar o hacer un «curl», (1) se va hacia una zona libre del ataque —si (2) se abre hacia el espacio de (1), es normal que (1) ocupe la posición que era de (2)—. Si (2) corta en poste bajo, *diagrama 13*, (3) debe penetrar y (1) se coloca detrás de la línea de tres puntos. (4) puede ser también un tirador de tres y así (5), por ello nosotros intentamos la penetración para descargar el balón hacia nuestros tiradores de tres puntos, *diagrama 14*: (1) pasa a (3) y (4) corta fuerte hacia el balón y toma posición en el poste bajo. (5) sube al tiro libre mientras que (3) va driblando hacia él, que se acerca e intenta darle el balón rápidamente. De todas formas (3) antes ha mirado si (4) estaba libre. Si éste no puede recibir de (3), debe poder recibir de (5) porque la defensa está dejando espacio para cortar hacia abajo. Si (5) nota la ayuda del defensor de (2), entonces saca el balón rápido a (2) para un tiro de tres puntos.



En el *diagrama 15*, otro juego especial que realizamos. (1) pasa a (3) mientras (2) efectúa un corte en diagonal hacia el poste bajo y (4) llega por detrás para bloquear a (1) que ha llevado a su defensor hacia aba-



jo. (1) corta con decisión hacia canasta para recibir de (3) y tirar desde abajo. (1) corta con decisión hacia canasta para recibir de (3) y tirar desde abajo. Es un buen movimiento que se puede realizar dos o tres veces en cada partido.



También realizamos el siguiente movimiento como variante del anterior, *diagrama 16*. (1) pasa a (3) y corta para bloquear a (5); éste sube a recibir en la posición inicial de (1) y recibe el pase de vuelta de (3). Nos encontramos ahora en la posición del *diagrama 17*. (5) pasa a (3), (2) corta en diagonal hacia el poste bajo y (4) sube a bloquear por detrás a (5) que corta e intenta recibir de (3) para un tiro cercano.

Nosotros hacemos que nuestros jugadores jueguen abierto y desarrollen el passing game con los postes abiertos. Una desventaja es que no somos un ataque con mucha potencia, pero la ventaja es que podemos jugar 1c1 y que el balón esté siempre cerca de la canasta, porque lo que queremos es ser agresivos bajo los aros para que la defensa cometa muchas faltas, y además queremos aprovechar las ventajas de los tiros triples. Este tipo de ataque es bueno a tomarse en consideración para aquellos equipos que no tienen un pivot muy fuerte y dominante.



Si tenéis un buen jugador punta podéis intentar algo tan simple como esto, *diagrama 18*. (2) bloquea por detrás a (1) que se dirige botando hacia la izquierda mientras (4) despeja el lado y (2) corta hacia canasta después de bloquear.

En nuestro ataque (4) y (5) son intercambiables y generalmente (5) es el trailer de nuestro contraataque. Por ello, en ocasiones (5) está en punta en el sitio del base pero sin balón. Nosotros utilizamos a (5), *diagrama 19*, para girar el balón de un lado a otro y después cortar para recibir en el poste bajo.



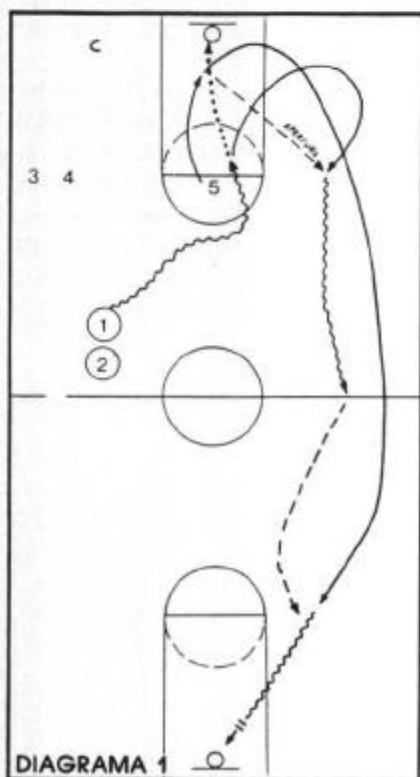
EJERCICIOS EN PROGRESION PARA ENTRENAMIENTOS DE BALONCESTO (III)

Por **GEORGE H. RAVELING** (Coach University of Iowa)

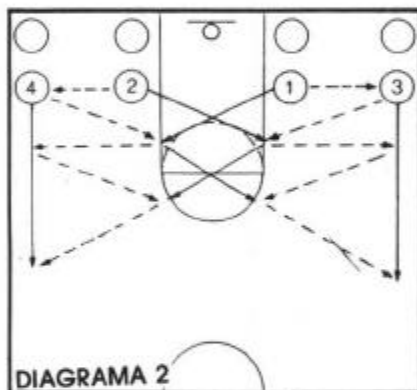
Ejercicio «hey». (5), (4) y (3) son jugadores que ocupan la posición de poste alto. (1) y (2) son los jugadores que realizan el movimiento de ataque con el balón. (C) es el entrenador.

(1) efectúa un movimiento con el balón como se refleja en el *diagrama 1*. Mientras realiza el dribbling, el entrenador llama «hey» y el jugador tiene que parar inmediatamente y tirar. Si el entrenador se calla, el jugador continúa y penetra hacia canasta y anota. (5) va al rebote y abre el contraataque a (1) que se ha abierto; éste llevará el balón hasta la altura del área contraria y pasará a (5) para un tiro en entrada de éste. El ejercicio se realiza de ida y vuelta.

Ejercicio de pase. En el *diagrama*



2, (1) y (2) con balón. (1) pasa a (3) y va al lado contrario de la fila; (2) pasa a (4) y corta al lado contrario; (4) pasa a (1) y continúa su movimiento por el campo; (3) pasa a (2) y sigue. El ejercicio continúa con (2) y (1) que se cruzan en cada pase. Llegados al lado contrario se cambian las posiciones y se comienza de nuevo.

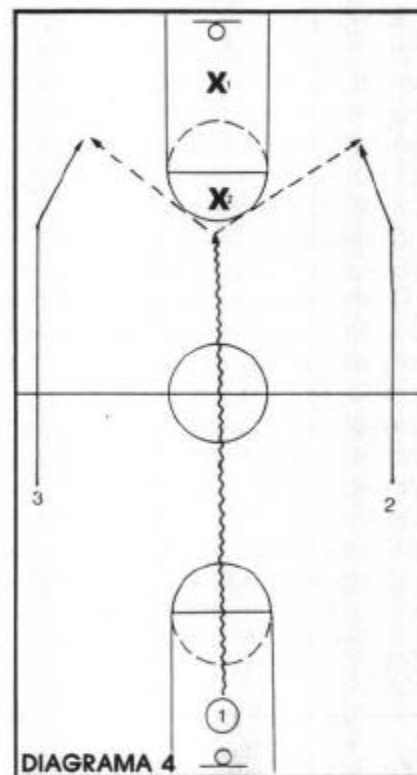


Ejercicio defensivo «hockey».

Es un ejercicio de 3c3 con reglas. Estas son: a) el balón, una vez entrado, no puede salir del área delimitada por la prolongación de la línea de tiro libre; b) fuera de esta área no se puede botar; dentro, se pueden realizar como máximo tres botes; c) una vez superada la línea de medio campo,



los atacantes antes de tirar deben realizar un mínimo de tres pases. Cuando la defensa recupera, pasa a atacar, *diagrama 3*.



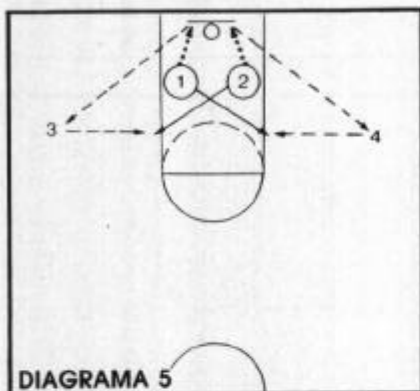
Ejercicio de contraataque «Poco».

El ejercicio inicia con una situación de contraataque de 3c2. Al finalizar el contraataque (1) vuelve a defender y (X1) y (X2) atacan en contraataque creando una situación de 2c1. (3) y (2) se quedan en posición defensiva para el siguiente ataque, *diagrama 4*.

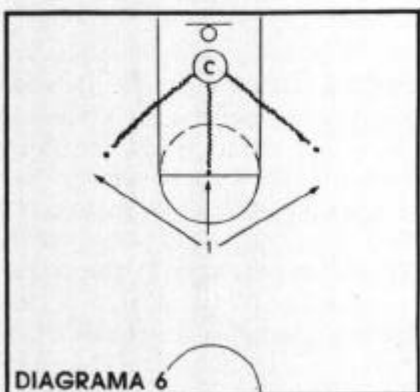
Ejercicio de movimiento del poste.

(1) y (2) tiran el balón a tablero y recuperan el rebote de forma agresiva y, a continuación, pasan el balón a los jugadores en posición de

alero con un pase de apertura. (1) y (2) se intercambian la posición, *diagrama 5*, para recibir el pase de los aleros. En el lado izquierdo se realizará únicamente una salida cruzada y penetración y entrada con la izquierda; en el lado derecho, se realiza una parada y tiro en suspensión o en gancho.



Ejercicio «pick-up». La posición del jugador (1) es en la línea de tres puntos con la espalda hacia la canasta. El entrenador está bajo la canasta con un balón y lo hace rodar en la dirección que quiera. Cuando (C) llama «balón», el jugador se gira rápidamente y deberá localizar el balón, recuperarlo y anotar de forma rápida. El entrenador además puede dar otras instrucciones: penetración... botar... suspensión... gancho..., y el jugador ejecuta lo que se indica, *diagrama 6*.



Libro de apuntes del Seminario de Preparación Física en el Baloncesto

TOLEDO, 26, 27 y 28 de DICIEMBRE

Profesores:

EDUARDO GENERELO, JAVIER ZARAGOZA, FRANCISCO LOPEZ Y JOSE M.^o ODRIÓZOLA.



Temas:

- *Planificación y priorización: transición y pretemporada.*
- *La preparación física en el campo de Baloncesto.*
- *Entrenamiento de fuerza y entrenamiento de velocidad.*
- *Influencia de la nutrición en el rendimiento deportivo.*
- *Ayudas Ergogénicas para el deportista de élite.*



Precio:

1.000 ptas. más gastos de envío.
Pedidos contrarrembolso a A.E.E.B.,
Jorge Juan, 82, 5.^o 1.^o, 28009 MADRID



TOTAL 132 páginas.

Patrocina

AthletCare
JOHNSON & JOHNSON

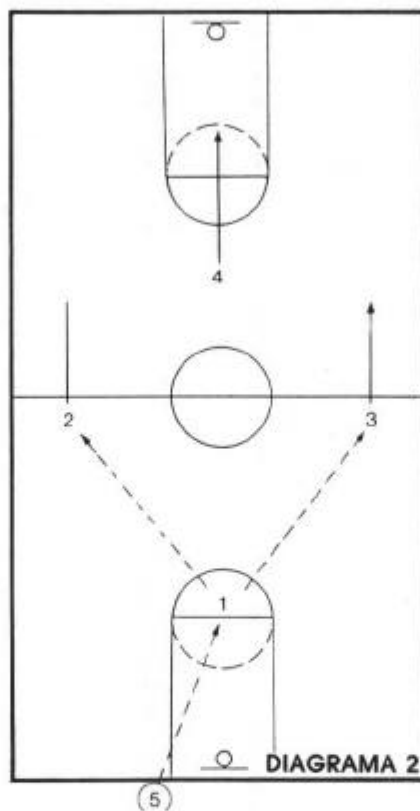
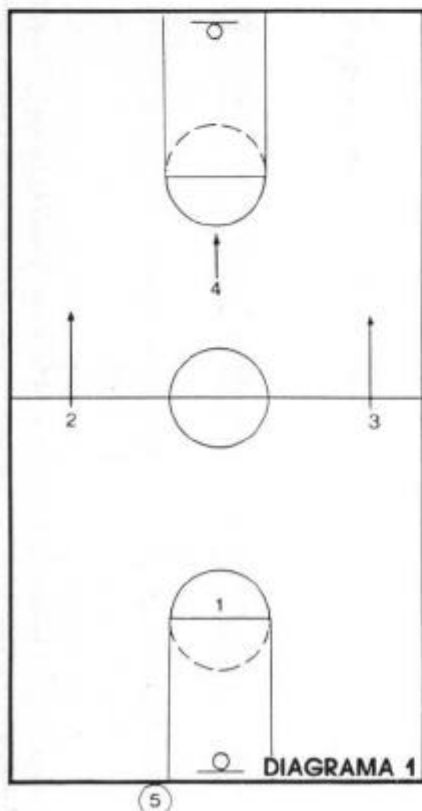
LA TRANSICION DE LONG BEACH UNIVERSITY

Por **GUIDO NOVELLO** (Entrenador basket femenino)

En este artículo quiero explicar la transición ofensiva de una de las mejores universidades femeninas de Estados Unidos, la Long Beach University entrenada por Joan Bonvicini.

Este tipo de transición se desarrolla, normalmente, después de encajar una canasta. Para practicar este tipo de transición no es suficiente ser rápidos, sino que también hay que crear la justa mentalidad para que el balón adelante a base de pases rápidos.

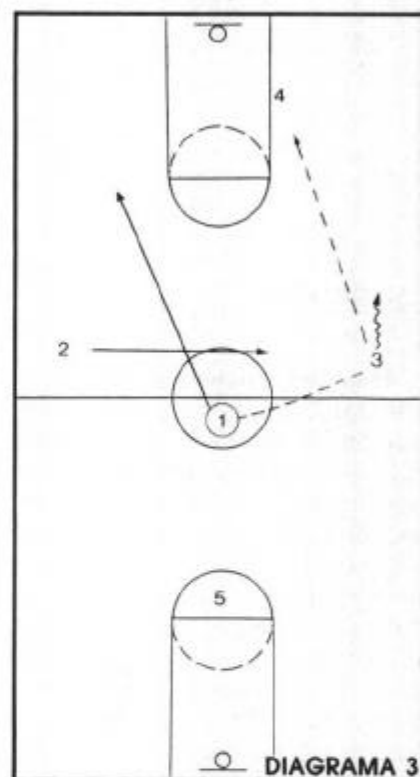
Características de las jugadoras:
(1) es la base, buena botadora pero, sobre todo, buena pasadora en velocidad y con capacidad de elegir la mejor oportunidad para el equipo.
(4) debe correr por el medio del cam-



po en seguida después de que nos hacen canasta y colocarse en el poste bajo en el lado del balón en seguida que éste llega a (2) o a (3).

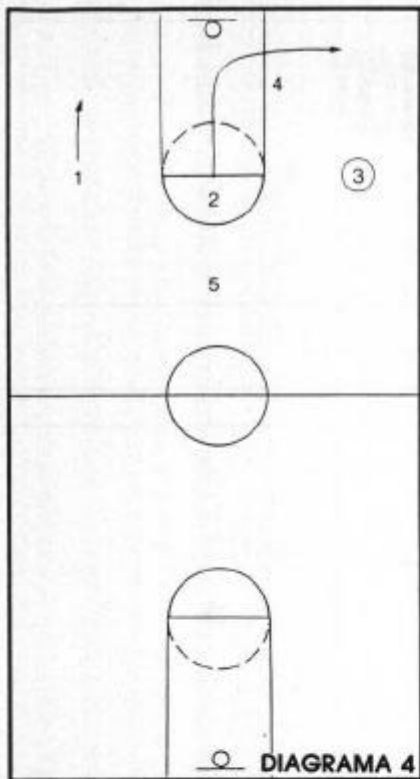
(2) y (3) deben saber jugar en espacios amplios sea penetrando que con parada y tiro. (5) es la jugadora, generalmente el pivot, que efectúa el saque de fondo lo más rápido posible y debe tener cierta habilidad para efectuar el primer pase.

La transición, como ya hemos mencionado, comienza después de canasta. (5) atrapa el balón y pasa rápidamente a (1) que está cerca de la línea de tiro libre. (2) y (3) corren por los pasillos laterales y (4) por el medio, *diagrama 1*. Cuando (1) recibe y pasa a (2) o a (3), (4) entra por el lado del balón y (5) comienza su progre-



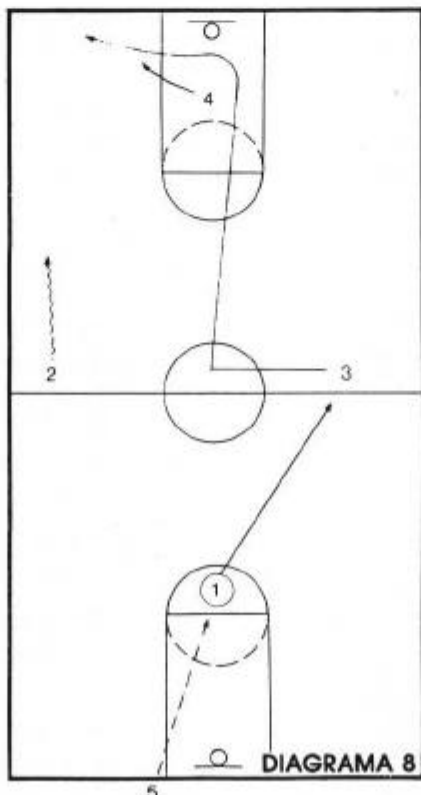
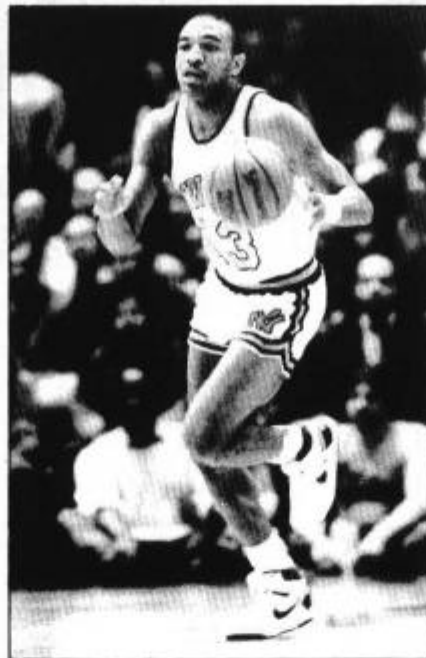
sión hacia la canasta contraria, *diagrama 2*. Después de que (1) haya pasado a (3), siempre debe ir al lado contrario y ser sustituido por (2) en medio. (3) adelanta botando y contempla la posibilidad de pasar a (4), *diagrama 3*. Si (4) no puede recibir (2) va en la esquina en el lado del balón mientras (1) va bajo en el lado opuesto, *diagrama 4*. (3) puede pasar a (4) o a (3) que busca el pase interior mientras (5) va a la esquina superior del área en el lado contrario al balón, *diagrama 5*.

Si (4) no recibe, despeja y (5) corta fuerte hacia el balón en el poste medio/bajo mientras (3) bloquea arriba para (1) que se va hacia el balón, *diagrama 6*. (2) puede pasar a (5) o a (1), *diagrama 7*.

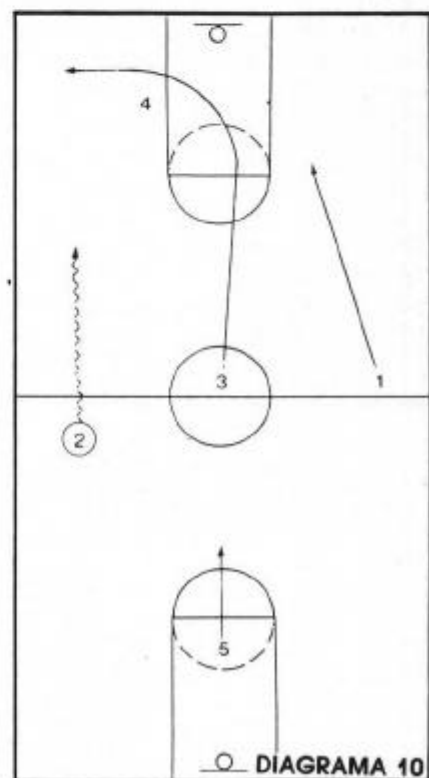
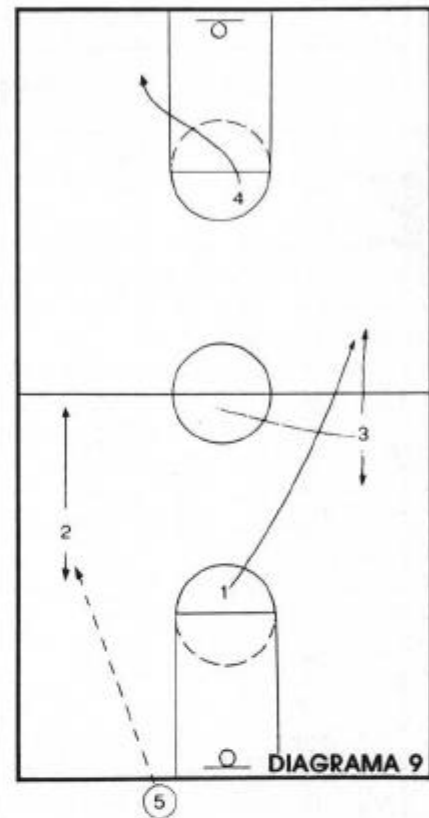


Cuando (1) recibe el balón y pasa a (2), el mismo movimiento se realiza en el lado contrario con (3) que corta, *diagrama 8*.

Consejos importantes: (1) debe recibir siempre el balón por arriba de la prolongación de la línea de tiros li-



bres, nunca debajo, porque ello ralentizará la transición. Si (1) no pudiera recibir, (2) y (3) pueden volver para apoyar. Si (5) pasa a (2), éste adelanta el balón, (1) se va al lado contrario y (3) sale por el lado del balón, *diagramas 9 y 10*.



ENTRENAMIENTO ESPECIFICO PARA HOMBRES ALTOS

Por **FABIO FRATES** (Entrenador basket de base en Cantú)

En estos entrenamientos que realizamos dos veces a la semana para los hombres altos, queremos que participen también los jugadores pequeños porque son muchas las ocasiones en las que éstos se encuentran en situaciones de poste bajo debido a los movimientos tácticos en un partido, y ello contribuye a que conozcan una situación real de juego en la que normalmente no están, pero en la que pueden verse involucrados.

El trabajo que realizamos se divide en cuatro partes: 1) atlética; 2) reactividad y agresividad; 3) fundamentos específicos; 4) 1c1.

1) Atlética: se trata de trabajar el movimiento de los pies y el equilibrio. Se realizan ejercicios de A) salto con cuerda. B) hockey step: los jugadores trabajan en series de 30". A la orden, efectúan giros de 180 grados y vuelta, saltos como si rebotearan y giros unidos a saltos. A la orden: «izquierda» o «derecha» se pueden sustituir unas instrucciones a base de colores (rojo, azul, verde, etc.) para obligar al jugador a reaccionar también mentalmente. C) escalón: serie de 30" arriba y abajo de un escalón no muy elevado, antes con los pies



DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2

juntos, y luego con los pies alternos. D) círculo: saltos alternos laterales, adelante/atrás y dentro/fuera de un círculo marcado en el suelo, en series de 30". E) diez mates: realizar diez mates consecutivos con las dos manos saliendo cada vez de la línea de tiro libre.

2) Reactividad y agresividad: incluye una serie de ejercicios de tiro bajo presión, de rebotes con oposición y de recuperación de balones difíciles. A) tiro con protección, *diagrama 1*. Los dos jugadores llaman el balón en el poste bajo con la mano exterior. Quien recibe tira, mientras el otro intenta obstaculizar y taponar. Siempre hay que meter canasta. B) recuperación y tiro, *diagrama 2*. Dos balones en el suelo en el poste bajo; hay que recogerlos y anotar con fuerza sin botar. Diez canastas seguidas. Dos jugadores ponen los balones en su sitio después de cada tiro para dar intensidad al trabajo. C) guerra, *diagrama 3*. Tres reboteadores y un tirador; quien recupera el rebote y anota, sale a tirar y es sustituido por el tirador. D) Balón, *diagrama 4*. El jugador está de espaldas al entrenador. Al aviso de «balón» se gira, recupera la pelota y anota sin botar. E) Zorzi: nombre del entrenador que ha crea-



DIAGRAMA 3

do el ejercicio; el jugador salta, pega fuerte con el balón sobre el tablero, cae y, sin bajar el balón tira por el lado contrario. Dos saltos consecutivos.



DIAGRAMA 4

3) Fundamentos específicos: el trabajo es ya netamente técnico. Se practican distintas soluciones en el poste bajo. En cada entrenamiento se practica sólo una de las tres situaciones básicas: a) defensor completamente detrás; b) defensor cede la línea de fondo; c) defensor cede la línea central. Se estudian así tres movimientos por cada situación. Cada jugador trabaja sobre un solo movimiento hasta que se siente seguro de dominarlo; sólo entonces se amplía a otros movimientos. A tal propósito, utilizamos esta serie de ejercicios: A)



DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 6

autopase, *diagrama 5*. El jugador desde abajo tira el balón en el poste bajo, lo recupera y efectúa el movimiento que hemos determinado. B)



DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 8

apoyo, *diagrama 6*. El jugador toma posición, recibe, saca el balón, corta y efectúa el tiro. C) dos apoyos, *diagrama 7*. El jugador toma posición, recibe, devuelve y espera. Cuando el



DIAGRAMA 9

balón vuelve a su lado, corta fuerte dentro para castigar a la ayuda defensiva, llama el balón con la mano exterior, recibe y tira con fuerza. D) tres apoyos, *diagrama 8*. El jugador efectúa 10 canastas consecutivas sin botar, moviéndose por el área utilizando todas las soluciones determinadas con antelación. E) Uno contra uno (1c1), *diagrama 9*. Aquí aplicamos todo lo realizado anteriormente pero en situación de juego real con defensa. Cada ejercicio concluye siempre con canasta. Utilizamos mucho el ejercicio de los tres apoyos dando como regla al atacante de que si no tira en seguida tiene por obligación que pasar al lado contrario.

DESARROLLO Y TECNICA DEL CONTRAATAQUE

Por **ETTORE MESSINA** (Entrenador del Knorr de Bolonia)

El contraataque es la acción más espectacular del baloncesto: divierte a los espectadores y a los jugadores; facilita fáciles canastas y es por ello muy importante que se enseñe y practique en las edades de promoción.

Jugar en contraataque es ante todo una cuestión de mentalidad: no existe contraataque que no sea precedido u originado por una buena acción defensiva. Es muy fácil darse cuenta de que el jugador debe es-

tar entrenado a una serie de esfuerzos físicos y mentales consecutivos: defender, alcanzar el rebote, correr a atacar, acabar la acción o ir al rebote ofensivo, volver rápidamente a defender y así seguido, con la necesidad además de estar capacitado para elegir entre un tiro, un pase o un movimiento sin balón en pocos segundos.

El entrenamiento del contraataque no sólo es útil para mejorar y agilizar mentalmente a los jugadores, sino

también para mejorarlos técnicamente ya que la ejecución de los fundamentos técnicos a altas velocidades aumenta el número de errores.

Desde un punto de vista estrictamente técnico, creo que un desarrollo positivo del contraataque en la mitad de campo defensiva sea decisivo para el buen fin del mismo, o por lo menos para llegar a terminarlo con ventaja numérica respecto a los defensores.

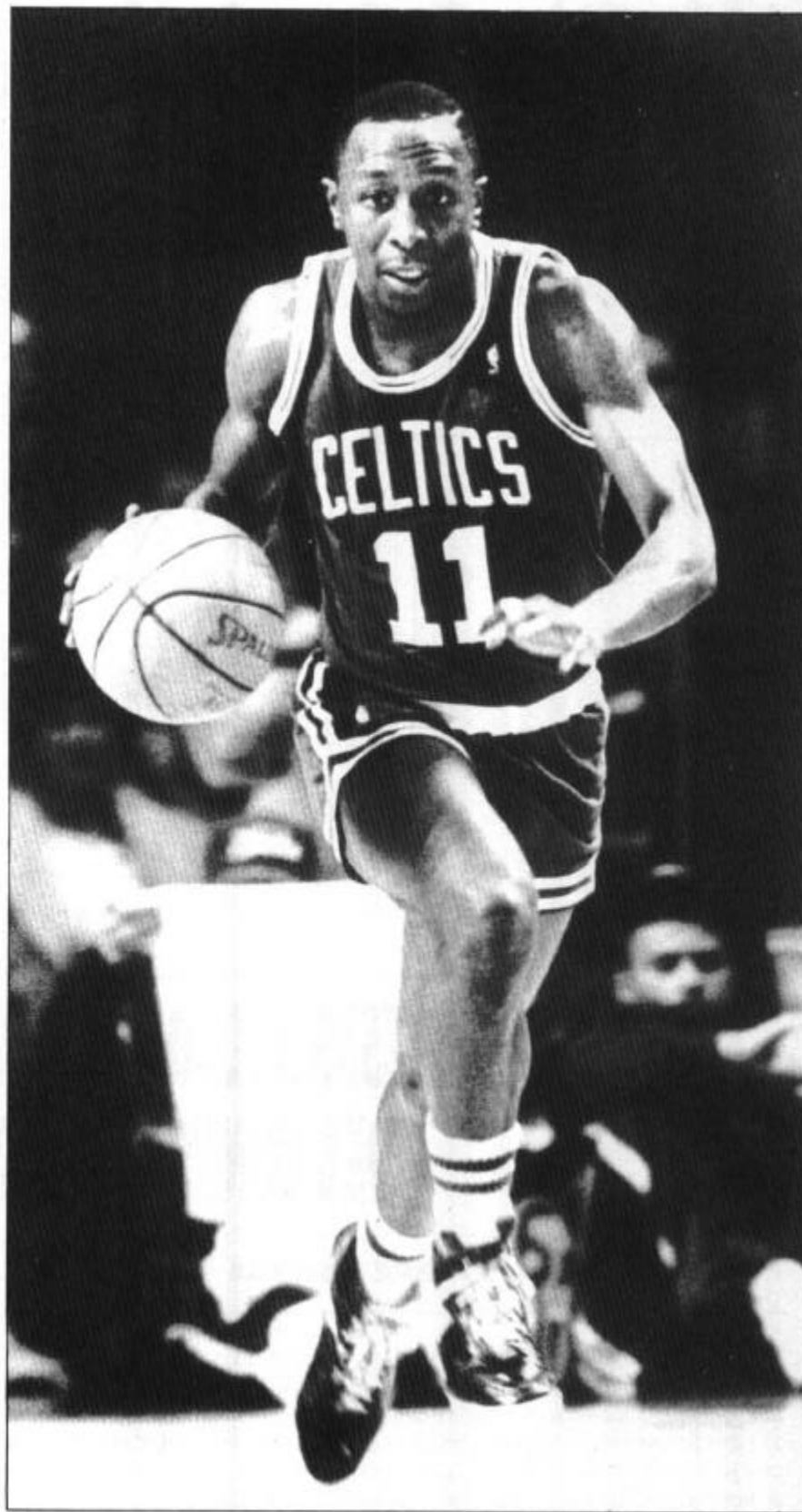
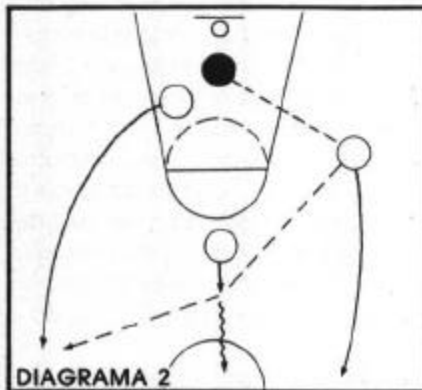
La llave del contraataque es el mo-

mento «rebote-apertura-segundo pase». En el instante en que hay un tiro, los cinco defensores deben establecer un contacto físico con el propio atacante y bloquearle el rebote en el caso que el rival vaya al rebote o, en caso contrario, saltar y recuperar el balón. Este detalle es importante ya que cuanto más protegida esté el área de rebote, más seguro es la consecución del mismo y la apertura.

El reboteador, en el momento de alcanzar el balón, gritará «mía» y girará la cabeza hacia posiciones laterales donde debe haber un compañero suyo. Una vez en el suelo, el reboteador utilizará correctamente el pie pivot para girarse y efectuar el pase de apertura. Los hombres altos deben aprender a caer ya girados para dar más velocidad a la acción de inicio de contraataque. Considero que a nivel de promoción sea muy útil dar dos posibilidades de apertura y con el objetivo de superar medio campo sin botes, o los menos posibles.



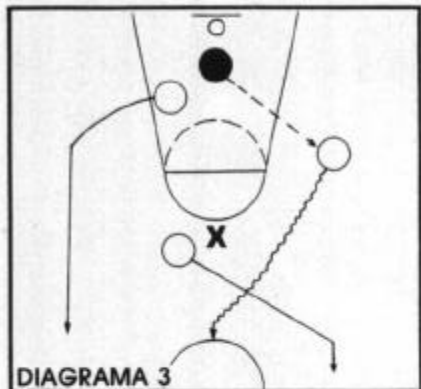
En el *diagrama 1*, apreciamos una posibilidad de apertura lista para un jugador que se encuentre en la prolongación de la línea de tiro libre. Otra posibilidad es tener otro base o escolta en la posición central espe-



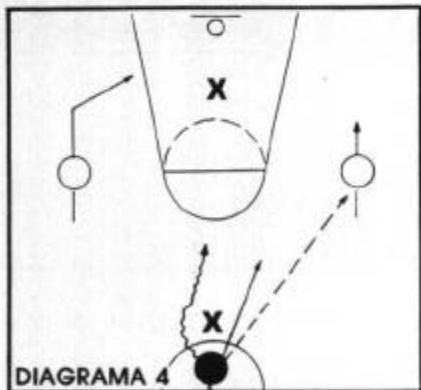
cialmente si el base en el lateral es anticipado. El tercer jugador exterior, normalmente un alero pequeño, es estimulado a correr rápidamente por el lado contrario a donde ha caído el rebote. El jugador que recibe el

balón debe desarrollar el contraataque por el pasillo central de la forma más rápida posible. Si la apertura es lateral, se intentará un pase entre los dos bases y el central podrá llevar la acción botando o pasando al tercer

jugador que está corriendo en el pasillo opuesto, *diagrama 2*. En el caso en que el jugador central esté imposibilitado a recibir, el base que ha recibido la apertura se va botando hacia el centro y los dos se cambiarán la posición, *diagrama 3*.



Desde un punto de vista técnico, la utilización alterna de los dos bases en la conducción del contraataque permite evitar una precóz especialización de los jugadores más jóvenes, contribuyendo a mejorar los fundamentos más importantes para los bases y escoltas (bote, pase y visión de juego).



Por lo que respecta a la conclusión del contraataque primario, no creo que se pueda resumir todo en muchas reglas fijas, ya que creo más oportuno dar espacio a la capacidad de improvisación de los jugadores. Hay dos puntos, de todas formas, que quiero subrayar. Si la primera línea defensiva está muy adelantada, el botador debe absolutamente saltarla pasando hacia delante y corriendo o driblando, *diagrama 4*. En el caso en que la defensa se haya cerrado en el área, quien conduce el contraataque puede llevar el ba-

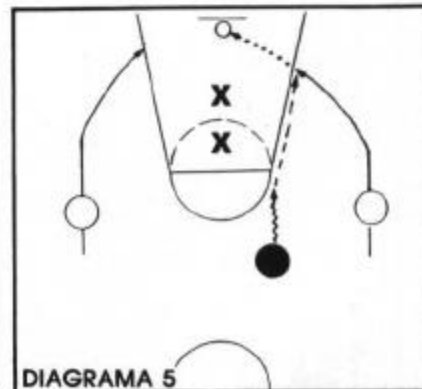


TONI COMAS, PRESIDENTE DE LA ASOCIACION EUROPEA DE ENTRENADORES

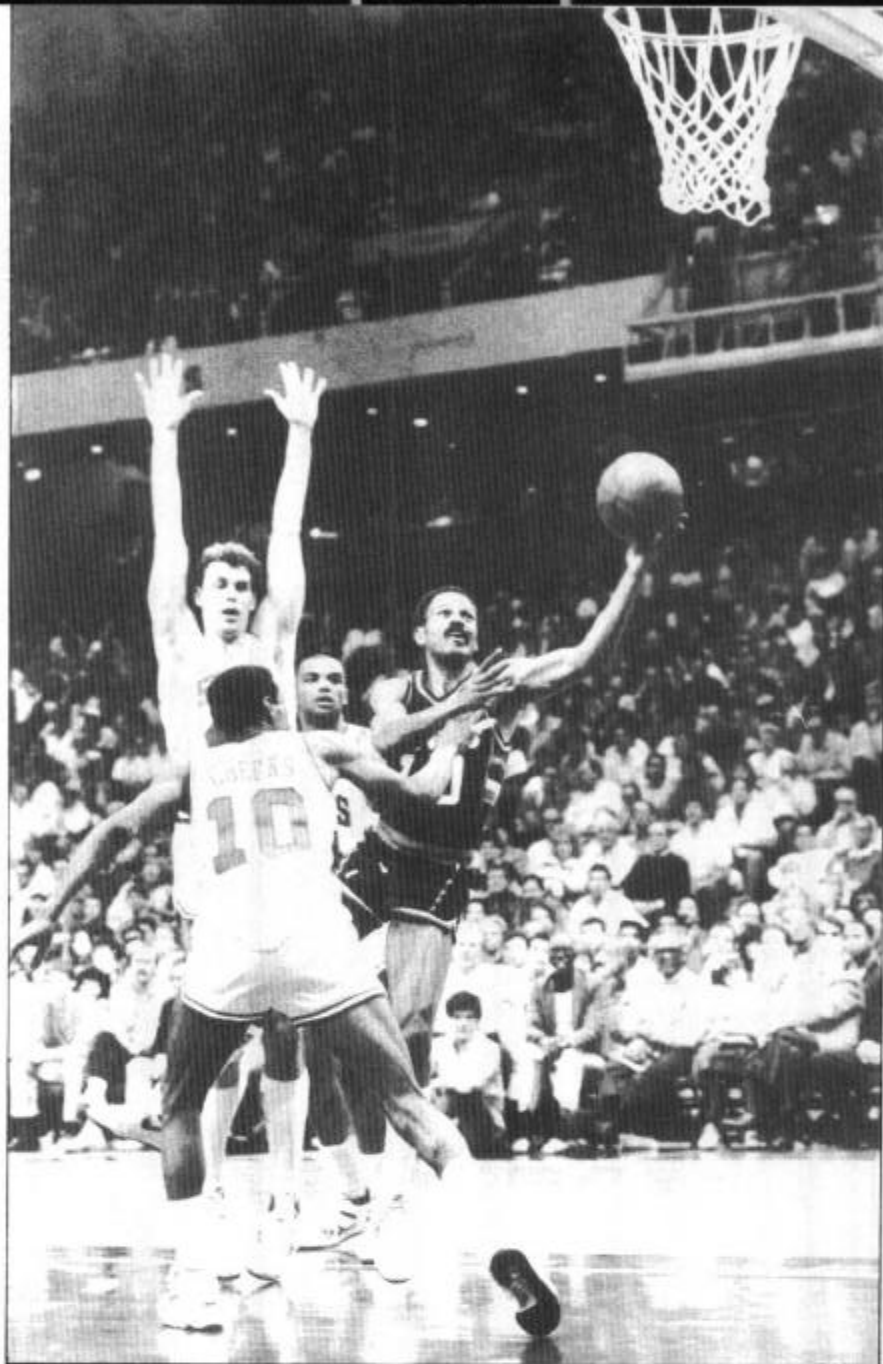
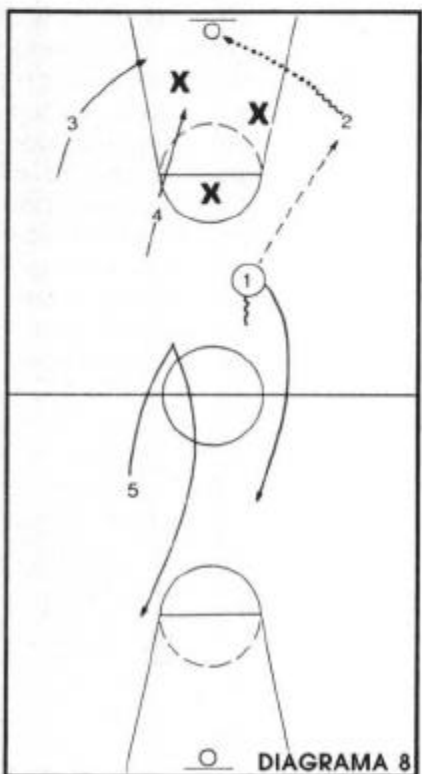
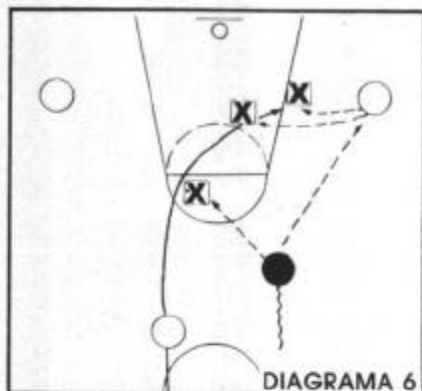
El pasado día 18 de abril de 1990, con ocasión de la celebración de la «final four» de la Copa de Europa de baloncesto, se reunió en Zaragoza la Asamblea Europea de Entrenadores de Baloncesto que, en una de sus decisiones, eligió a nuestro presidente Antón «Toni» Comas como presidente de la Asociación Europea de Entrenadores. En la foto, un momento del discurso de «Toni» Comas tras ser investido de su nuevo cargo.



lón con pocos botes hasta la línea de tiro libre —o hasta la línea de tres puntos si es buen tirador—, para poder tirar o pasar a uno de los compañeros libres que corren lateralmente, *diagrama 5*. Si el contraataque se ha desarrollado con simplicidad y eficacia puede resultar decisivo para concluirlo, la llegada del primer trailer, normalmente el jugador que ha ido al rebote pero sin capturar el balón. En la mayoría de las veces este jugador corta en medio del área y toma posición en el lado del balón. Las posiciones donde puede recibir el pa-



se en su movimiento de corte, están indicadas en el *diagrama 6*. Los tres jugadores que llevan el contraataque primario deben ser conscientes de la importancia de este jugador, que en muchas ocasiones proporciona seguridad convirtiéndose en canas-



ta tiros fallados, esforzándose en «buscarle» en medio del área especialmente cuando la defensa está desorganizada después de haber parado el contraataque primario.

Puede resultar también práctico el cambio de posición entre uno de los jugadores que corren por los laterales y el primer trailer. En el *diagrama 7* se puede notar como en el momento en que (1) pasa a (2), el alero contrario (3), viendo un espacio libre en medio del área, corta para recibir o terminar ocupando la posición de poste bajo. El primer trailer, entonces, va por el lateral sustituyendo a (3) y con mucha probabilidad podrá recibir cuando hay un cambio de lado de balón. En el caso en que (3) reci-

ba, (4) estará preparado en el lado débil.

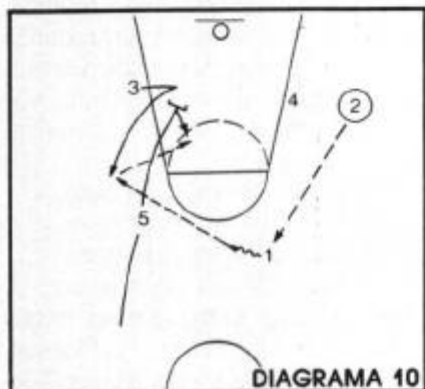
Creo que a nivel de promoción sea importante estimular la capacidad de los jugadores de entender la utilidad en el cambiar posiciones en el campo, y como consecuencia de esto, entender «obligaciones tácticas» como son las de ir al rebote de ataque y el balance defensivo. El quinto jugador es obviamente el que ha ganado el rebote. Creo que es importante, si se quiere involucrar a este jugador en el contraataque, intentar ofrecerle un objetivo, una finalidad a su correr hacia el ataque y por ello la posibilidad de recibir y tirar. El quinto jugador además debe servir como protección defensiva en

el caso que un contraataque haya concluido con un error. En el caso de que esto suceda mientras el quinto jugador esté en medio campo, no debe correr al ataque porque está demasiado lejos del rebote, sino que debe recuperar en defensa para proteger nuestra canasta, *diagrama 8*.

Las dos posibilidades más utilizadas por el (5) se explican en los *diagramas 9 y 10*



En el 9, el quinto jugador se utiliza para un tiro en suspensión o para girar el balón al lado opuesto ya que el base, después de haber pasado, se ha desplazado hacia el lado contrario. En el 10, después de finalizar el contraataque primario, es (1) que cambia de lado mientras (5) ha bloqueado a (3). Las posibilidades son: tiro o 1c1 de (3) o un pase a (5) que después del bloqueo se ha girado cogiendo la posición en el poste bajo. Creo que a nivel de equipos de promoción sea importante estimular a los jóvenes para que busquen el contraataque cada vez que haya la posibilidad después de un tiro equivocado o una canasta encajada. Esto se consigue con un trabajo metódico en cada entrenamiento combinando, si es posible, los ejercicios de contraataque con los defensivos.



EL ARTE DE CAMBIAR

Por **JOAN JUNOY** (Entrenador Superior)

La gran evolución del baloncesto en los últimos tiempos, ha influido de un modo decisivo sobre la dirección de equipo, en el aspecto referido a los cambios o sustituciones.

La mayor intensidad de juego, combinada con la mayor agresividad defensiva, requieren un esfuerzo, máximo y mantenido en el tiempo, que a pesar de la gran condición física de nuestros jugadores, los conduce en ocasiones a situaciones de cansancio. Esto, unido a que también aumenta de un modo importante el riesgo de cometer faltas personales, nos obliga como entrenadores a usar un mayor número de jugadores a lo largo del partido y dota de una gran relevancia a los jugadores 7 y 8 a la hora de confeccionar nuestras plantillas.

Por otra parte, la mayor igualdad entre los equipos provoca finales apretados en el marcador, obligándonos a mover el banquillo de un modo acertado para afrontar los minutos decisivos con toda la artillería en la pista.

Finalmente, el enriquecimiento de los planteamientos tácticos y la mejora en la técnica individual ha traído el nacimiento de jugadores más versátiles, que se pueden emplear en distintas posiciones, así como de especialistas, influyendo claramente en la dinámica de los cambios.

Todo ello nos obliga a dominar esta faceta para tener siempre en pista el quinteto capaz de ofrecer la máxima eficiencia.

Causas y motivos que conducen al cambio. Tipos de cambios

1) *Obligado*: Por imposición del reglamento:

- a) 5.^a falta personal.
- b) técnica descalificante.
- c) Por lesión.

2) *Formativo*: Muy aconsejable en equipos de formación. Para apli-

car en situaciones en las que un jugador muestra una actitud antideportiva o no cumple alguna de las pautas de conducta o de juego prefijado por el entrenador.

3) *Preventivo*: Generalmente relacionado con el arbitraje o situaciones del juego que comportan pérdida de autocontrol por parte del jugador. Así, por ejemplo, cuando un jugador recibe la 3.^a y la 4.^a falta muy próximas en el tiempo, se utiliza para desviar la atención del árbitro y protegerlo de la 5.^a.

O bien, situaciones de alto riesgo de ser castigado con una falta técnica, como el hecho de entablar un diálogo acalorado o no demasiado correcto con el árbitro.

También dentro de este grupo incluimos las situaciones en las que el jugador pierde el autocontrol, como un roce prolongado con un adversario al que no pone fin y le hace perder la concentración en el juego. Aunque existe la posibilidad de cambiar el apareamiento, a veces requiere un descanso en el banco para recobrar la calma y la concentración en el partido.

4) *Táctico*: Relacionado con nuestro juego:

a) Para cambiar nuestro estilo de juego, jugar con tres altos, con tres bajos, plantear una presión a toda la pista u otros.

b) Para situaciones especiales: jugada de final de parte o partido, tanto defensivas (como introducir un hombre alto adicional para asegurar un rebote en un tiro libre), como ofensivas (introduciendo dos bases para controlar el balón o un tirador delante de la necesidad de lograr un triple).

Relacionado con el juego del rival: Como respuesta a los planteamientos tácticos que realiza el entrenador rival. Aunque esto comporta ir claramente a remolque del contrario y re-

nunciar a imponer nuestro ritmo de partido. No soy muy partidario de él, pero a veces es necesario.

5) *Informativo*: En situaciones en las que se han agotado los tiempos muertos de que se dispone se puede utilizar la estrategia del cambio para dar instrucciones a los jugadores de la pista, sobre todo cuando comportan un cambio táctico importante. Tanto a través de los jugadores que entran como de los que son cambiados, que reciben instrucciones en el banco y vuelven inmediatamente a la pista.

En cuanto a la mecánica de realización, puede ser:

a) *Por puestos de juego*: Se intercambian siempre jugadores que juegan en la misma posición. Permite tener muy claros y predefinidos los relevos al entrenador. El jugador conoce perfectamente su función y lo que se requiere de él en el campo, además de intuir cuando puede ser cambiado lo que le hace entrar en dinámica de partido inmediatamente. La plantilla suele estar clasificada en jugadores de inicio y reservas. No da paso a la intuición como factor sorpresivo para el entrenador rival.

b) *Interpuestos*: Cuando afecta a un jugador de perímetro y uno de interior suele comportar un cambio táctico importante o bien un estilo diferente de juego.

c) *Rotatorios*: Se suelen emplear por líneas, cuando tenemos tres jugadores por puesto, por ejemplo. Mediante una rotación van pasando por el banco para acabar de nuevo la pareja inicial jugando, habiendo sido protegidos del cansancio o de las faltas.

C banco — A y B en pista.
C x A — C y B en pista.
A x B — C y A en pista.
B x C — B y A en pista.

El objetivo primordial es seguir manteniendo el mismo nivel de juego aunque en algunas ocasiones pue-

de emplearse esta rotación para intentar despistar al entrenador opo- nente y deshacer un aparejamiento, planteado por él, que no nos con- viene.

d) *Sistemático*: Utilizado por algu- nos entrenadores que durante el pri- mer tiempo observan el rendimiento de sus jugadores y en la segunda par- te juegan los que creen más acerta- dos, cambiando sólo cuando las cir- cunstancias les obligan. En mi opi- nión, hay muchas veces en las que un jugador que no ha estado bien en un momento determinado, al volver a salir lo hace tan bien que incluso acaba siendo determinante para el triunfo. Me parece por tanto excesi- vamente rígido y creo que está en desuso.

e) *Masivo*: Aunque utilizado en otras latitudes, no muy frecuentes en nuestras canchas. Puede verse des- pués de un Tiempo Muerto con un cambio total en el planteamiento tácti- co o bien en situaciones extremas de gran ventaja o desventaja en el marcador.

Cómo llevar a término el cambio

El jugador que entra debe saber por quién lo hace y qué se requiere de él en ese preciso momento, tanto en tareas defensivas como de ata- que. Debe estar concentrado al máxi- mo para entrar en juego lo más pron- to posible.

En cuanto al jugador que es cam- biado, trabajo para que reaccione po- sitivamente. Y los signos exteriores que demuestran ésto son: salir del campo con una buena actitud, corriendo hacia el compañero que entra y mediante una palmada, u otro gesto que los propios jugadores escojan, dar muestra de la aceptación del cambio en beneficio del equipo.

En un equipo que se siente bien di- rigido, la mayoría de los cambios no necesitan de explicación explícita, ya que los propios jugadores conocen perfectamente las causas o motivos. Particularmente no soy partidario de la justificación del cambio por dos razones muy claras, primero porque representa una pérdida de poder, en la capacidad de tomar decisiones, por parte del entrenador, y segunda, por- que el que se justifica casi nunca convence.



Aspectos psicológicos que intervienen en los cambios

Hay dos ocasiones en las que el jugador suele reaccionar positivamente delante del cambio: cuando se le cambia para protegerlo de las faltas o cuando se encuentra cansado, si se le valora su esfuerzo.

En los cambios que responden a criterios tácticos, generalmente sue- le reaccionar negativamente, ya que siempre tiende a pensar que merece más minutos de los que juega habi- tualmente, o bien porque cuando las cosas no van bien y se realiza un cambio hay una tendencia equivocada a asociar al jugador cambiado como culpable de la situación crea- da. Y queda claro que la culpabilidad siempre tiene connotaciones nega- tivas.

El entrenador debe tener siempre previstos todos los cambios para evi- tar esa desagradable situación de en- contrarse mirando al banco con la

vista perdida buscando al jugador para realizar el cambio.

Hay que seguir entrenando para conseguir dotar al cambio de una connotación positiva. El mensaje no es otro que explicar que siempre que se realiza un cambio se hace para me- jorar el rendimiento del equipo. El he- cho de que cada jugador sepa en todo momento qué se requiere de él y del equipo, le ayuda a entender las razones del cambio y evita la necesi- dad de explicarlo en ese preciso ins- tante, sin renunciar a la posibilidad de comentarlo con el jugador, si éste lo requiere, el lunes antes de la charla para comentar el partido.

Estoy prácticamente convencido de que el jugador en su subconscien- te nunca entenderá el hecho de ser sustituido, pero al menos entreno para que demuestre externamente su aceptación y reaccione positivamente creando buena dinámica dentro del equipo.



EDITORIAL-DISTRIBUIDORA Y LIBRERIA DEPORTIVA
 D.N.I.: 2429347-H
 Plaza de Pontejos, 2 y Paz, 4 28012 MADRID
 Teléfs. 521 38 68 y 522 78 73

RELACION DE OBRAS DISPONIBLES DE BALONCESTO Y PREPARACION FISICA APLICADA

	PRECIO I.I.
— ASI ES EL BALONCESTO	106,— Ptas.
— BALONCESTO- Formación técnica, táctica, entrenamiento de Gladman	1.275,— Ptas.
— BALONCESTO- 27 DIAPOSITIVAS	1.600,— Ptas.
— BALONCESTO- TERRENO, BASES, TECNICAS, ATAQUES Y DEFENSA, de Hernández	590,— Ptas.
— BALONCESTO, ANTECEDENTES, FUNDAMENTOS, MARCAJES, de Forum	650,— Ptas.
— BALONCESTO, EL ATAQUE, de Giancarlo Primo	850,— Ptas.
— BALONCESTO, LA DEFENSA, de Giancarlo Primo	850,— Ptas.
— BALONCESTO DE ATAQUE. LAS MEJORES TECNICAS DEL JUEGO OFENSIVO, Healey	1.410,— Ptas.
— BALONCESTO- ENSAYO DE SU METODOLOGIA PARA PARTICIPANTES, de Bonaventura	371,— Ptas.
— BALONCESTO- REGLAS DE JUEGO Y MANUAL PRACTICO, de Lázaro	370,— Ptas.
— BALONCESTO, TECNICA Y ESTRATEGIA, de Everest D. Dean	1.420,— Ptas.
— BASQUETBOLL- METODOLOGIA PARA SU ENSEÑANZA, de Dayuto	3.000,— Ptas.
— BASQUETBOLL MODERNO, de Alex Muller	480,— Ptas.
— BASQUETBALL A PRESION, de Forquet	2.728,— Ptas.
— BASQUETBALL- SPORT ILUSTRATED, de Lifer, Duke y Long	636,— Ptas.
— BASKETBALL, TECNICA Y TACTICA, de Kirkow	2.190,— Ptas.
— BASKETBALL VARONIL, de Alheim	425,— Ptas.
— CLINIC INTERNACIONAL DE PERUGIA, de Cesare Rubini	1.590,— Ptas.
— CLINICS MUNDOBASKET ESPAÑA'86, de F.E.B.	1.590,— Ptas.
— COMO SE HACE UN JUGADOR DE BALONCESTO, de Forquet	1.908,— Ptas.
— EL ENTRENADOR DE BALONCESTO- CONOCIMIENTOS TECNICO TACTICOS, de Bosc.	2.220,— Ptas.
— ENTRENAMIENTO DE BASQUETBOLISTA, de Kirkow	2.728,— Ptas.
— GUIA OFICIAL LIGA 1987-88, de la A.L.Baloncesto	636,— Ptas.
— EL LIBRO DE ORO DEL BASQUET, de Fernando Font	7.000,— Ptas.
— MINICESTO, APRENDIZAJE, COMPETICION, de Closas y Coll	1.280,— Ptas.
— EL JUGADOR INFANTIL DE BALONCESTO. I. USA	215,— Ptas.
— MINI-BASKET, de Gerardo Asin	955,— Ptas.
— PEDAGOGIA DE BALONCESTO, de Peiro y Sampedro	980,— Ptas.
— PELOTA AL CESTO, TECNICAS Y TRABAJOS DE APLICACION, de Sara Closas	2.480,— Ptas.
— REGLAS OFICIALES DE BALONCESTO, R.F.B.	265,— Ptas.
— SPORTATIC-CARPETA MAGNETICA UTIL PARA EL ENTRENADOR CON FICHAS	2.120,— Ptas.
— BASKET "USA"- Cuatro Tomos debidamente encuadernados.- Precio cada uno	3.350,— Ptas.
— BALONCESTO, ATAQUES, DEFENSAS MULTIPLES, de Dean Smith (precio aprox.)	3.000,— Ptas.
— QUINTA PERSONAL, de Montserrat Torrecilla	795,— Ptas.

OBRAS EN DISTINTOS IDIOMAS, FRANCES E INGLES, CONSULTEN TITULOS Y PRECIOS

TARJETA DE PEDIDO

NOMBRE Y APELLIDOS

DOMICILIO

POBLACION

RUEGO REMITAN CONTRA REEMBOLSO LAS SIGUIENTES OBRAS:

EJEMPLARES	TITULO	AUTOR	PESETAS
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Se dispone además de 8500 títulos deportivos de toda clase de deportes. Soliciten catálogo gratuito.



Clinic «Final Four»

UN EXITO MAS DE NUESTRA ASOCIACION



La Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto ha sido la primera entidad de Europa en organizar conjuntamente con la NBA una actividad que no sean partidos de basket. Ello ocurrió con ocasión del clinic «final four» que se celebró en Zaragoza en las mismas fechas de la celebración de la fase final de la Copa de Europa de clubs.

Gracias a la estrecha colaboración entre las dos entidades, el clinic fue un éxito total con más de 700 asistentes y la presencia de un cuerpo técnico inmejorable. La NBA trajo a **Jack Ramsay**, campeón de la NBA con Portland Trail Blazers y con el que hemos mantenido una interesante entrevista que se publica en estas mismas páginas; a **John McLeod**, uno de los más prestigiosos entrenadores de la NBA; a **Calvin Murphy**, un carismático ex estrella y en la ac-

tualidad entrenador jefe de tiro y fundamentos en Houston Rockets; a **Dave Bittenheim**, preparador físico de Indiana Pacers. Además estuvieron presentes **Sandro Gamba**, entrenador de la selección italiana y **Jesús Carreras**, entrenador del CAI de Zaragoza. Todas las charlas fueron muy interesantes y la impresión general ha sido muy positiva por parte de todas las entidades organizadoras.

David Stern, comisionado de la NBA, ha felicitado personalmente a la A.E.E.B. por el éxito del clinic y se ha mostrado dispuesto a seguir colaborando en el futuro con nuestra Asociación.

La inauguración del acto estuvo presidida por **Robert Busnel**, presidente de la FIBA, y en el acto de clausura estuvo el director general de deportes del CSD, **Rafael Cortés Elvira**.





Tenemos que agradecer la ayuda y colaboración de quien ha respaldado este clinic, como el Ayuntamiento de Zaragoza, el equipo de baloncesto del CAI y todos nuestros sponsors técnicos, destacando la aportación de **Converse**, nuestro patrocinador

oficial, que una vez más colaboró para el feliz éxito del clinic. **Giorgio Gandolfi**, responsable de Converse Europa, reiteró una vez más su convencimiento de que en España se organizan los mejores clinics de Europa. Es un estímulo más para seguir

superándonos en nuestra labor para todos los entrenadores españoles y que tendrá su culminación en el ya próximo Clinic Murcia Costa Cálida que celebraremos a principios de julio en San Javier (Murcia) con la presencia de destacados entrenadores.



UN CLINIC PARA LA HISTORIA

No faltó nada en Zaragoza para que este clinic sea recordado como uno de los más importantes que se hayan celebrado en España. La involucración directa de la NBA en el tema, ha sido garantía suficiente para que todo funcionara bien. En la foto superior todo el staff de la NBA con los chicos del CAI que ayudaron en las demostraciones. En las otras fotos, instantes del evento que tuvo momentos brillantes y otros menos, pero todo bajo el prisma de la más rigurosa seriedad en los temas explicados.





CALVIN MURPHY TODO UN FENOMENO

Ramsay y McLeod destacaron por la rigurosidad de sus planteamientos de técnica individual; Bittenheim brilló en sus sesiones de preparación física; Gamba y Carrera estuvieron discretos en sus temas. Quien estuvo genial fue Calvin Murphy, el otrora fenomenal jugador y ahora entrenador de tiro y técnica en los Rockets. Dio todo un recital de saber unido a una forma peculiar y divertidísima de explicar las cosas que deleitó al personal. Como nos deleitó la belleza de Barbara, relaciones públicas de la NBA.



Baden



Baden®
Baden®



Baden®
Baden®



USBL: LIGA DE VERANO PROFESIONAL DE BALONCESTO
WBCA: COMPETICIONES DE LAS LIGAS UNIVERSITARIAS FEMENINAS
Recomendada por la Asociación de Entrenadores Femeninos de Baloncesto

BALONES OFICIALES EN LAS
COMPETICIONES MASCULI-
NAS Y FEMENINAS ORGANI-
ZADAS POR LA FEDERACION
ESPAÑOLA DE BALONCESTO

Distribuidor exclusivo:

ACEBSA

Iradier, 37 - Tel. (93) 417 24 04 - 6 líneas

Télex 98426 SCPB
Fax 4182394
08017-BARCELONA. ESPAÑA

TRABAJO ESPECIFICO PARA ALEROS Y PIVOTS (I)

Por **BEPPE REGNI** (Instructor en el NBA basketball camp)

El trabajo específico para aleros y pivots se llevará a cabo en los siguientes puntos:

- 1) Trabajo de pies (footwork)
- 2) Equilibrio (body balance)
- 3) Recepción
- 4) Pase
- 5) Tiro
- 6) Entender el juego.

La repetición de un movimiento no es castigo sino una mejora constante del movimiento técnico. La concentración, en un principio, deberá incidir sobre la correcta ejecución del movimiento más que sobre la rapidez de ejecución.

El entrenamiento se desarrolla a través de ejercicios de 1c0, 1c1, 2c2 y 3c3 insistiendo en dos aspectos fundamentales:

- a) la concentración
- b) ejecución lenta pero correcta de cada ejercicio.

El trabajo es el mismo para los aleros y para los pivots que adquieren un gran beneficio del trabajo de pies aun si se desarrolla lejos de la canasta. Los mismos movimientos pueden utilizarse cerca de la canasta. No se pretende que los hombres altos utilicen estos movimientos en los partidos, pero entrenándolos lograrán mejorar:

- a) el trabajo de pies
- b) el equilibrio, el control del cuerpo
- c) los movimientos ofensivos
- d) la comprensión del juego
- e) muchos movimientos de aleros que se pueden utilizar en la posición de pivot.

Con los pivots es importante realizar cualquier trabajo, ejercicio, que les obligue a estar flexionados.

El primer ejercicio es el básico que se repite cada día: el entrenador (C) bota en posición de base; los jugadores están fuera del campo bajo la



DIAGRAMA 1

canasta. Esta es la posición ideal para el desmarque del alero ya que la defensa tendrá que elegir entre balón y jugador y será por ello más fácil superarla. La señal para ir hacia el balón es cuando (C) para de botar, *diagrama 1*.

a) El atacante deberá siempre utilizar como pivote el pie interior (siempre hay que acercarse a la canasta nunca alejarse); si la defensa está cerca se utiliza el giro dorsal (reverse); si está lejos, el giro frontal.

b) Cuando se coge el balón hay que encararse a la canasta, el balón a la altura del pecho dado que desde esta posición se puede hacer de todo: tirar, pasar, penetrar.



DIAGRAMA 2

c) Espacio: con este ejercicio se quiere que los jugadores entiendan la importancia de ocupar correctas posiciones en el campo; los aleros deben desmarcarse en la prolongación del tiro libre desde donde hay la justa angulación para jugar 1c1 o para pasar al pivot.

Diagrama 2: ponerse de frente, ir hacia el balón, recepción y giro frontal para encararse al aro y volver a pasar.

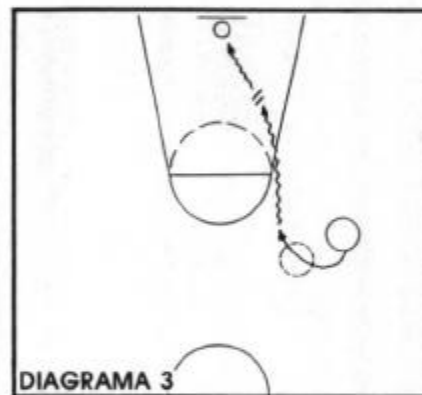


DIAGRAMA 3

Diagrama 3: ponerse de frente, salida cruzada hacia canasta con un solo bote.

Diagrama 4: ponerse de frente, salida interior botando con la misma mano y el mismo pie.

Diagrama 5: recepción, reverse (el

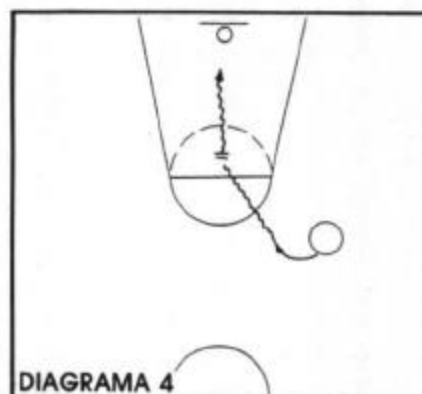
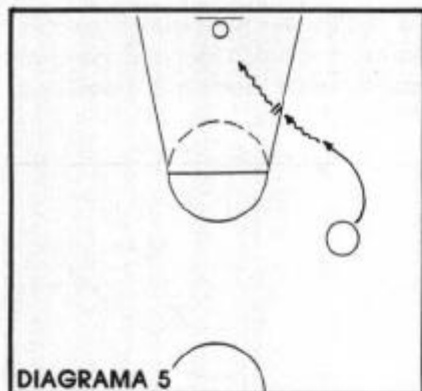


DIAGRAMA 4



pie exterior debe estar dirigido hacia la canasta en el giro dorsal), penetración en dribling con la mano derecha.

Diagrama 6: recepción, reverse, fintada de vuelta, encararse a canasta (la fintada se realiza llevando hacia atrás la cabeza y el hombro derecho sin desplazar el peso del cuerpo), dribling y penetración a canasta.

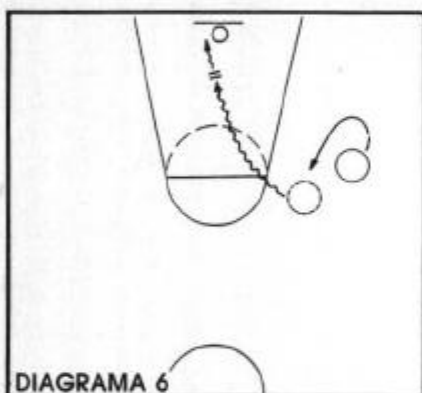


Diagrama 7: recepción, reverse, vuelta hacia canasta, fintada de tiro y salida cruzada.

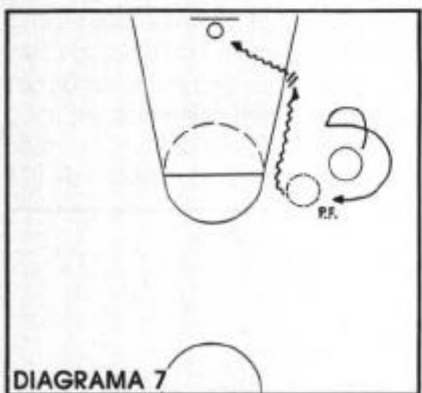
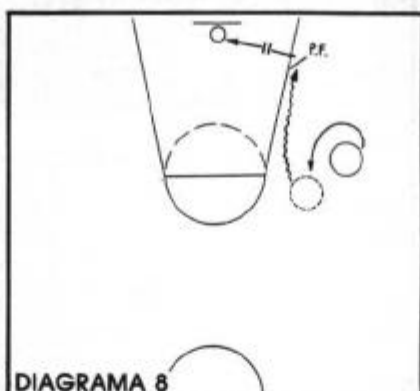


Diagrama 8: recepción, reverse, encararse, fintada de tiro en suspensión (la fintada de tiro se realiza estando flexionados y con un claro movimiento del balón hacia arriba).

Diagrama 9: «Kiki move». Recep-



ción, reverse, encararse, fintada de tiro, salida cruzada, parada alejándose y tiro en suspensión. El movimiento Kiki es la especialidad de Kiki Vandeweghe, jugador de la NBA. En el primer paso con la izquierda se empuja hacia atrás y la parada por lo tanto será antes sobre el pie derecho externo y luego sobre el izquierdo; es muy importante que los hombros estén encarados al aro en esta parada.

El bote de salida debe ser hacia canasta; si no se logra coordinar bien, se puede realizar un segundo bote hacia atrás. Este ejercicio de mucha coordinación se puede realizar en movimientos separados y sin balón para que el jugador entienda bien los apoyos y los desplazamientos de los pies.

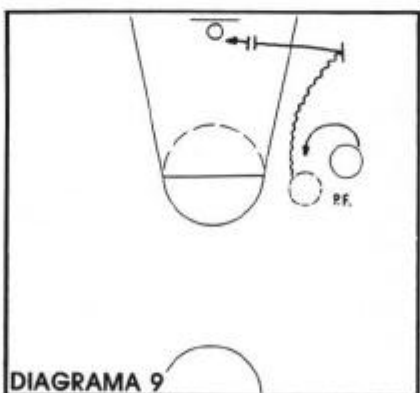
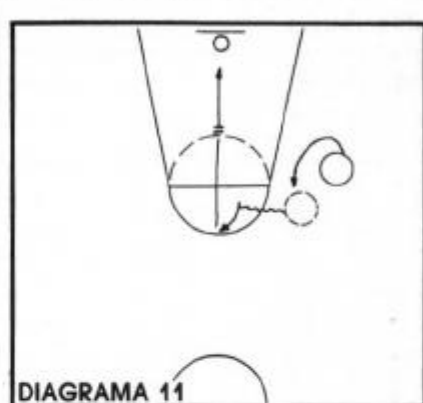
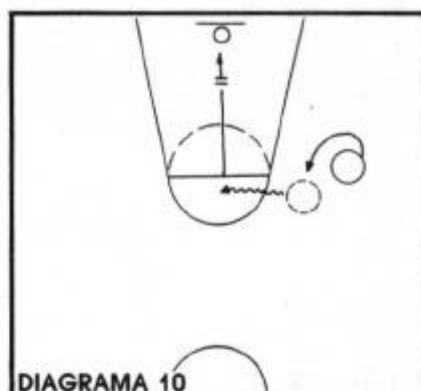


Diagrama 10: recepción, reverse, encararse, fintada de tiro, salida mismo pie misma mano, parada, fintada de tiro y tiro.

Diagrama 11: recepción, reverse, encararse, fintada de tiro, salida mismo pie y misma mano, parada con «Kiki move» y tiro.

Es fundamental explicar a los jugadores como trabajar para desmarcarse individualmente y con la ayuda del equipo. La posición que



tomamos obligará a la defensa a elegir:

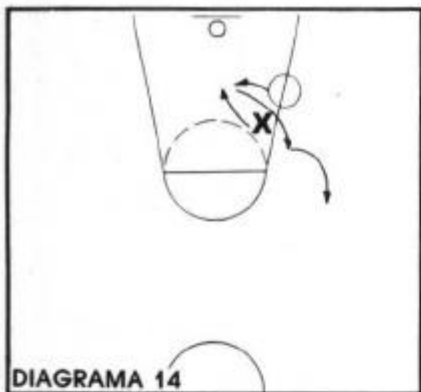
a) si la defensa marca interior, el atacante fintada interior y luego coloca un pie hacia el balón, por delante de la defensa para colocar detrás al defensor y después salta hacia el balón, *diagrama 12*.

b) la defensa anticipa exteriormente: el movimiento es igual al anterior pero al revés, *diagrama 13*.

c) la defensa marca cara a cara: fintada hacia canasta para provocar el anticipo y luego se trabaja como en el caso a), *diagrama 14*.

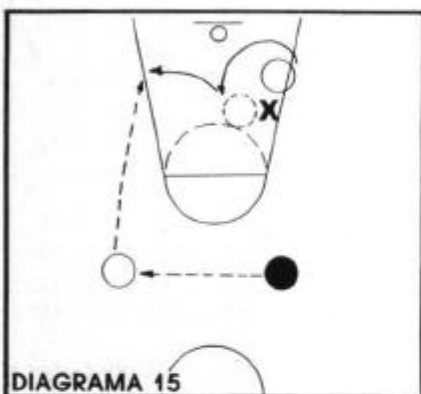
Estos tres primeros casos permiten el desmarque individual. Hay dos opciones más donde existe colaboración de equipo para el desmarque





del alero.

d) el base gira rápidamente el balón para aprovechar el corte del alero, *diagrama 15*.

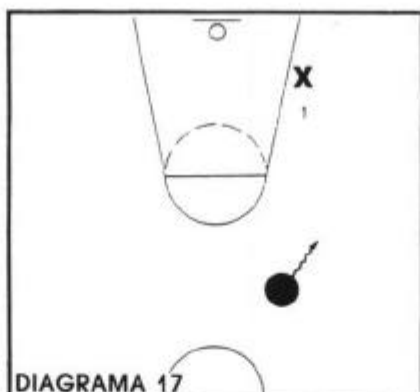


e) El atacante anticipado se aleja para despejar el fondo para una penetración del base y provoca la ayuda de su defensa; si ello sucede corta flash en medio del área para recibir, *diagrama 16*.



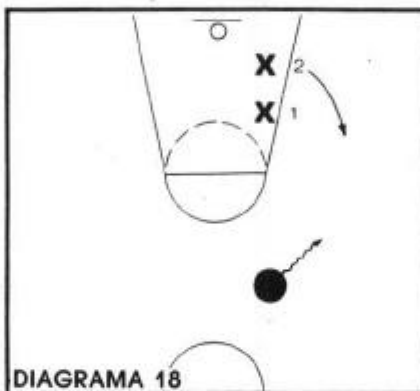
El segundo ejercicio es trabajo de 1c1 con un apoyo. *diagrama 17*. Se dividen a los jugadores por parejas fijas y cada pareja repite 3-4 veces el movimiento antes de cambiar, sea en defensa que en ataque.

En el desmarque es muy importante no hacerlo muy lejos de la canas-



ta: si se recibe el balón en una mala posición, la regla obliga al atacante a devolver el balón al apoyo desmarcándose de mejor forma.

No hay que tener prisa de concluir: hay que leer la defensa. No hay que tener miedo en utilizar un movimiento nuevo probado en anteriores ejercicios.



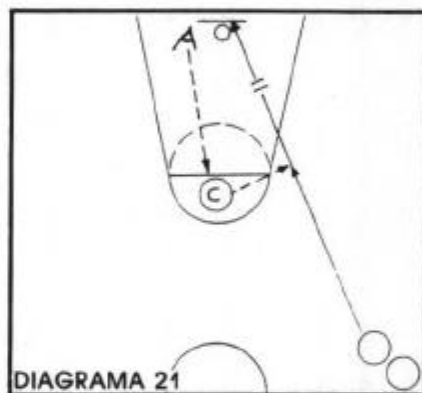
El tercer ejercicio es un trabajo de 2c2 desde una posición de stack, *diagrama 18*. El fin es saber leer la defensa del alero y del pivot y trabajar individualmente o en colaboración para desmarcarse. En estos ejercicios no interesa la utilización de bloqueos sino que hay que trabajar sobre el desmarque tal como lo hemos realizado en los anteriores ejercicios.



A) el alero es anticipado: el pivot salta hacia el balón (pop out) para una puerta atrás (back door) del alero, *diagrama 19*.



B) el alero no se ha desmarcado en la puerta atrás: entonces realiza un flash hacia el poste bajo y el pivot se abre para pasar dentro el balón, *diagrama 20*.



El cuarto ejercicio es un bank shot (tiro a tablero). El fin es entrenar la concentración en el tiro.

El entrenador (C) está en la línea de tiro libre con el balón, y todos los jugadores están en fila a medio campo, *diagrama 21*. A la señal, los jugadores salen corriendo en línea recta hacia la canasta; a la altura del tiro libre reciben el balón de (C):



a) si (C) no dice nada, los jugadores paran sin botar y tiran a tablero.
 b) cuando el entrenador da la señal: derecha... izquierda..., el jugador debe hacer lo indicado con un bote, parada y tiro en la dirección mandada, *diagrama 22*.

En la primera parte del ejercicio el jugador debe controlar sobre todo el equilibrio en el tiro y la concentración; en la segunda parte, la orden de (C) introduce una situación de reacción a la defensa con un cambio de objetivo y por ello un mayor esfuerzo de concentración. El quinto ejercicio trata de deslizamientos. El entrenador concluye el entrenamiento con 5 minutos de deslizamientos:

- adelante
- atrás
- derecha
- izquierda
- diagonal.

La orden es con un ritmo muy intenso lo que obliga a rápidos cambios de dirección.



DIAGRAMA 23

Al finalizar el trabajo, los jugadores pueden quedarse a trabajar individualmente los movimientos entrenados anteriormente. Para ello utilizamos un «toss back» (T.B.).

1) Pase a dos manos por encima de

la cabeza.

2) Lanzamos el balón hacia el T.B. que está inclinado de forma que la pelota vaya hacia el tablero: rebote y tiro, *diagrama 23*.

3) Pase hacia el T.B., recepción en el poste bajo, giro y tiro, *diagrama 24*.

4) Como el ejercicio anterior, pero

después del giro se pasará a otro T.B. puesto en el otro lado, corte hacia el balón, recepción y tiro, *diagrama 25*.

5) Salida desde la parte superior del área: lanzamos el balón hacia el T.B. para que vaya hacia el tablero, apertura hacia un segundo T.B., y recepción de vuelta, *diagrama 26*.

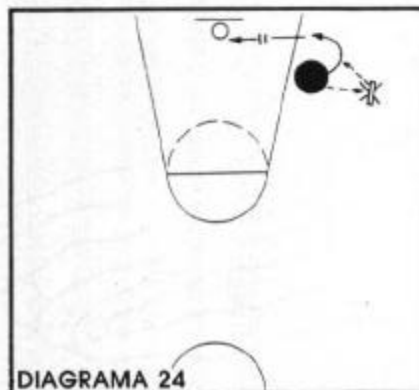


DIAGRAMA 24

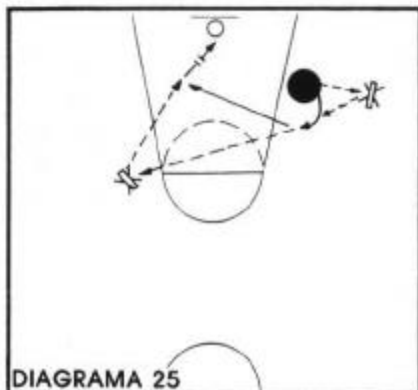


DIAGRAMA 25

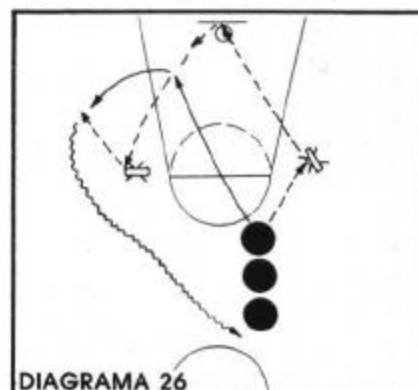


DIAGRAMA 26

LAS LESIONES DEL TOBILLO EN EL DEPORTISTA

Por los Dres. **ALFONSO DEL CORRAL** y **JAVIER VAQUERO**
(Servicio de Traumatología y Cir. Ortopédica Hospital Provincial de Madrid)

En el deporte, la rodilla y el tobillo son sin duda las dos articulaciones más vulnerables y casi el 90% de las lesiones del tobillo afectan a los ligamentos, siendo raro el deportista tanto profesional, como amateur que no se ha visto alejado durante un período más o menos largo de tiempo, de la práctica deportiva por una lesión de este tipo.

Según las estadísticas de la Mutualidad General Deportiva, el tobillo ocupa el segundo lugar en las articulaciones que con más frecuencia se lesionan en el deporte.

Si estudiamos los deportes de mayor riesgo en lo que respecta a la vulnerabilidad del tobillo, podríamos citar los siguientes:

— Lesiones ligamentosas

- 1) Baloncesto.
- 2) Atletismo.
- 3) Tenis.
- 4) Judo.

— Fracturas

- 1) Esquí.
- 2) Fútbol.
- 3) Rugby
- 4) Motociclismo.

Las lesiones capsulo-ligamentosas del tobillo representan las dos terceras partes de las lesiones deportivas del mismo.

Aunque a veces se asocian a fracturas, hay una patología muy frecuente en el deporte que solamente afecta al ligamento lateral externo del tobillo, del cual hablaremos en este artículo.

Tipos de lesión

De los tres fascículos que forman el ligamento lateral externo, el que se lesiona con más frecuencia, es el fascículo peroneo-astragalino anterior que es perpendicular al eje del peroné y que se va a tensar en aquellos movimientos en los que tras una torcedura la planta del pie va a quedar mirando hacia dentro.

Se podrán distinguir con ánimo de

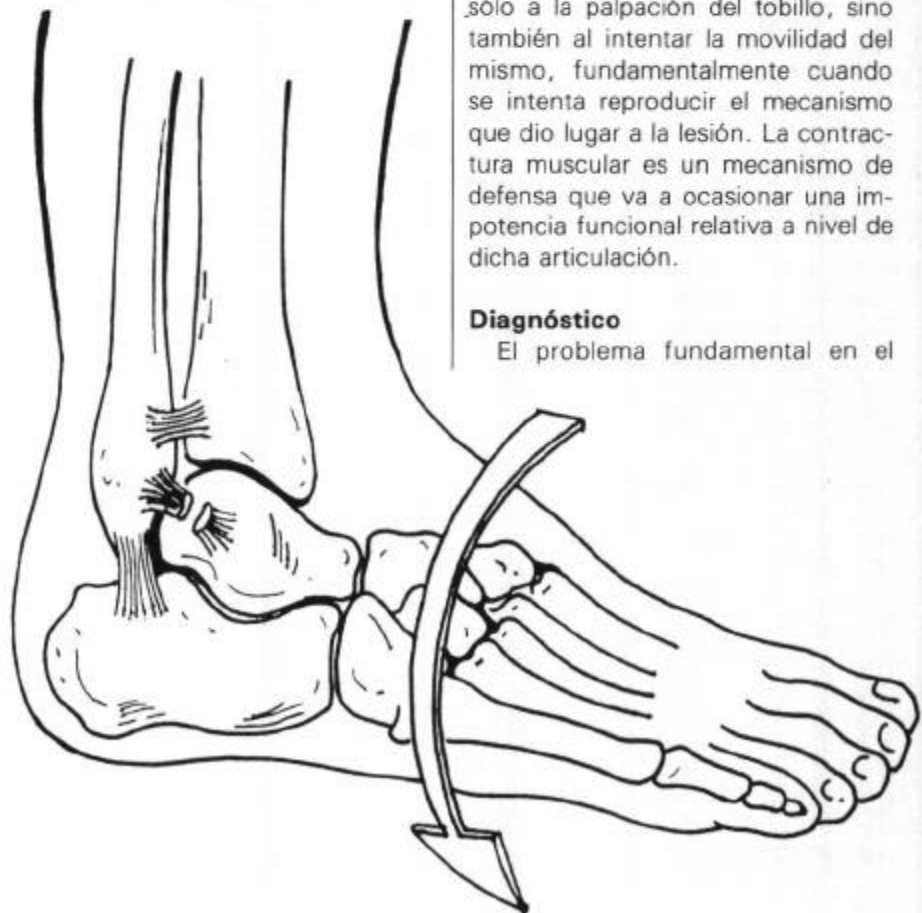
simplificación, dos tipos de lesiones; uno, los esguinces, que son roturas microscópicas dentro del ligamento sin que afecten a su continuidad; dos, las roturas totales del mismo que van a suponer una pérdida completa de la sujeción lateral del tobillo.

Los esguinces pueden ser leves y generalmente producidos por un simple estiramiento del ligamento, con alguna rotura de fibras en el espesor del mismo. Se producirán en un primer momento los síntomas típicos de la inflamación, es decir, el dolor, el edema, el calor local y la contractura muscular, tanto más importante, cuanto mayor sea el daño del ligamento.

El edema va a provocar una tumefacción en la cara externa del tobillo, que en general es muy típica y precoz. El dolor va a ser muy vivo no sólo a la palpación del tobillo, sino también al intentar la movilidad del mismo, fundamentalmente cuando se intenta reproducir el mecanismo que dio lugar a la lesión. La contractura muscular es un mecanismo de defensa que va a ocasionar una impotencia funcional relativa a nivel de dicha articulación.

Diagnóstico

El problema fundamental en el





diagnóstico de este tipo de lesiones, es saber hasta qué punto estamos en presencia de un esguince vanal, cuyo tratamiento conservador podrá devolvernos una buena función a nivel del tobillo, o bien se trata de una lesión grave que requerirá en muchas ocasiones en el deportista de un tratamiento quirúrgico.

La exploración clínica ha de ser minuciosa y podrá realizarse bajo anestesia local, para disminuir el dolor durante la misma.

Se tendrá en cuenta la cantidad de edema que existe en el tobillo, pero fundamentalmente es la inestabilidad de la articulación la que nos va a decidir si se trata de una lesión grave o bien si el deportista va a poder volver a la pista con un adecuado vendaje.

La exploración se deberá de hacer en el lado sano, ya que en muchos de estos deportistas las lesiones repetidas han producido un cierto grado de inestabilidad en ambos tobillos.

La confirmación del diagnóstico se hará mediante la radiología en la cual, una vez que se han descartado la presencia de fracturas, se realizarán ra-

diografías en posiciones forzadas del tobillo que nos permitan ver si las superficies articulares mantienen sus correctas relaciones o bien si hay una lesión ligamentosa de tal importancia que conduce a la subluxación del tobillo.

Tratamiento

El tratamiento comienza a pie de pista en el mismo momento en el que se produce la lesión.

Lo primero que deberemos hacer es aplicar hielo en la zona lesionada, lo cual va a evitar que el edema sea importante, además de limitar la lesión en los tejidos que permanecen aún indemnes al disminuir sus necesidades metabólicas.

La colocación del pie en alto nos facilitará posteriormente el reconocimiento clínico de la articulación.

Cuando se trata de un simple esguince en el cual la estabilidad del tobillo se mantiene intacta, bastará con la colocación de un vendaje elástico correctamente realizado y en el cual se limiten los movimientos del tobillo, permitiendo así la cicatrización del ligamento lesionado. La adminis-

tración de anti-inflamatorios por vía oral, así como los relajantes musculares, pueden ayudar a la desaparición de los síntomas con una mayor rapidez.

No somos partidarios de las infiltraciones locales si no van acompañadas de la retirada de la práctica deportiva, ya que el dolor es un mecanismo de defensa que va a proteger al ligamento lesionado.

Los vendajes no se deben retirar nunca antes de los 15 días ya que éste es el tiempo mínimo de cicatrización del tejido conjuntivo, y una vez recuperado el deportista deberá de utilizar un «taping» como protección de su articulación lesionada.

En aquellos casos de esguinces graves, en los que existe una inestabilidad articular demostrada radiográficamente, nosotros somos partidarios del tratamiento quirúrgico en los deportistas, ya que la sutura del ligamento roto bajo visión directa es la única medida que nos va a permitir reconstruir el mismo de una forma anatómica, dándole la correcta tensión al mismo, sobre todo cuando se trata de un deportista que va a someter a su tobillo a requerimientos de gran importancia.

Tras la cirugía, la sutura del ligamento se debe de proteger durante 3-4 semanas con un botín de escayola y tacón de marcha.

Tanto en las inmovilizaciones con vendajes elásticos, como en los casos en los que se ha realizado cirugía, es importantísimo, tras la retirada de la inmovilización, el realizar un correcto plan de fisioterapia y recuperación funcional, en el que habrá que potenciar al máximo los músculos peroneos que van a sujetar al tobillo en una acción sinérgica con el ligamento y recuperar al mismo tiempo la propiocepción del tobillo y la acción armónica de toda la musculatura de la pierna, mediante la realización de ejercicios en un plano inestable.

No queremos terminar sin recordar que un tratamiento incorrecto de una lesión ligamentosa del tobillo, puede abocar en una inestabilidad crónica del mismo, que en muchos casos ha obligado a algunos deportistas a la retirada definitiva de la práctica del deporte.

CLINIC «MURCIA COSTA CALIDA»

San Javier, del 2 al 5 de julio de 1990

Conferenciantes



JIM LYNAM

Entrenador jefe del equipo de la NBA Philadelphia 76ers.



BOZIDAR MALJKOVIC

Entrenador jefe de la Jugoplastika; ganador de tres ligas y dos copas de Europa.



ETTORE MESSINA

Entrenador jefe del Knorr de Bologna; ha ganado la Copa Italia y la Recopa.



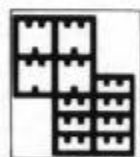
PEDRO MARTINEZ

Entrenador del Ram Joventut; campeón de la Copa Korac y subcampeón de liga.



SANTO COPPA

Entrenador del Enimont de Priolo, campeón de liga femenina 1988-89 y campeón de Europa.



Región de Murcia
Consejería de Cultura
Educación y Turismo

Horario conferencias

Día 2 de julio: 10.00 h. - Jim Lynam
11.30 h. - Pedro Martínez
13.00 h. - Bozidar Maljkovic
Día 3 de julio: 10.00 h. - Santo Coppa
11.30 h. - Bozidar Maljkovic
13.00 h. - Jim Lynam
Día 4 de julio: 10.00 h. - Ettore Messina
11.30 h. - Jim Lynam
13.00 h. - Santo Coppa
Día 5 de julio: 10.00 h. - Pedro Martínez
11.30 h. - Ettore Messina
13.00 h. - Bozidar Maljkovic



Organiza A.E.E.B.

Inscripción: A.E.E.B., calle Jorge Juan,
82 - 28009 Madrid.
Para más información llamar a los te-
léfonos: (91) 575 35 65 - 575 21 81.
Fax: (91) 577 50 73.



FUNDAMENTOS DE ATAQUE

3. EL CONTRAATAQUE 2c1

		Tiro	Pase	Entrada	Ciego
A. LAS SOLUCIONES DEL BASE 1) PARADA a) TIRO b) PASE 2) PENETRACION a) ENTRADA b) PASE "CIEGO"					
B. LAS SOLUCIONES DEL ALERO 1) PARADA a) TIRO b) PASE 2) PENETRACION a) ENTRADA b) PASE "CIEGO"					
C. LOS PRINCIPIOS DEL 2c1 1) LA SITUACION a) ¿QUIEN ESTA DETRAS? b) ¿LA "LINEA"? 2) LA GEOMETRIA a) EL PASILLO b) "VERTICAL"					
D. LOS EJERCICIOS DEL 2c1 1) DIDACTICOS a) SECUENCIAS b) TRENZAS 2) AGONISTICOS a) HANDICAP b) CONTINUO					

3. EL CONTRAATAQUE 2c1

A. Las soluciones del base. Lo peor que puede hacer un base que conduce el contraataque es llegar a la zona de ejecución sin tener una idea clara de lo que tiene que hacer. No deben haber problemas: la defensa dictará las soluciones. El base debe saber escoger entre cuatro soluciones muy simples.

1) Parada

a) El tiro en suspensión. En el *diagrama 1*, a la izquierda, se contempla una correcta elección de tiro del base (círculo negro); su compañero está en buena posición para un palmeo por detrás de la espalda del defensor. En el *diagrama 1*, a la derecha, se contempla un error de elección: el base está libre para el tiro pero deberá forzosamente anotar porque su compañero, en el mismo lado, está bloqueado por el defensor.

b) El pase. En el *diagrama 2*, izquier-

da, el base pasa al alero o antes que éste corte el área, o después. En el mismo diagrama, derecha, lo que no hay que hacer: pasar al alero mientras éste cruza el área cuando no está preparado para el pase y el defensor, por ello, puede intervenir.

2) Penetración.

a) Entrada. En el *diagrama 3*, izquierda, el base se da cuenta de la indecisión del defensor y entra decidido y con fuerza. Su compañero, al notar este movimiento, se desplaza hacia la parte central superior del área para un eventual palmeo o para recibir un pase "ciego". En el mismo diagrama, derecha, se aprecia el error: el base penetra cuando el compañero está en el mismo lado, lo que permite al defensor cerrar el paso a ambos.

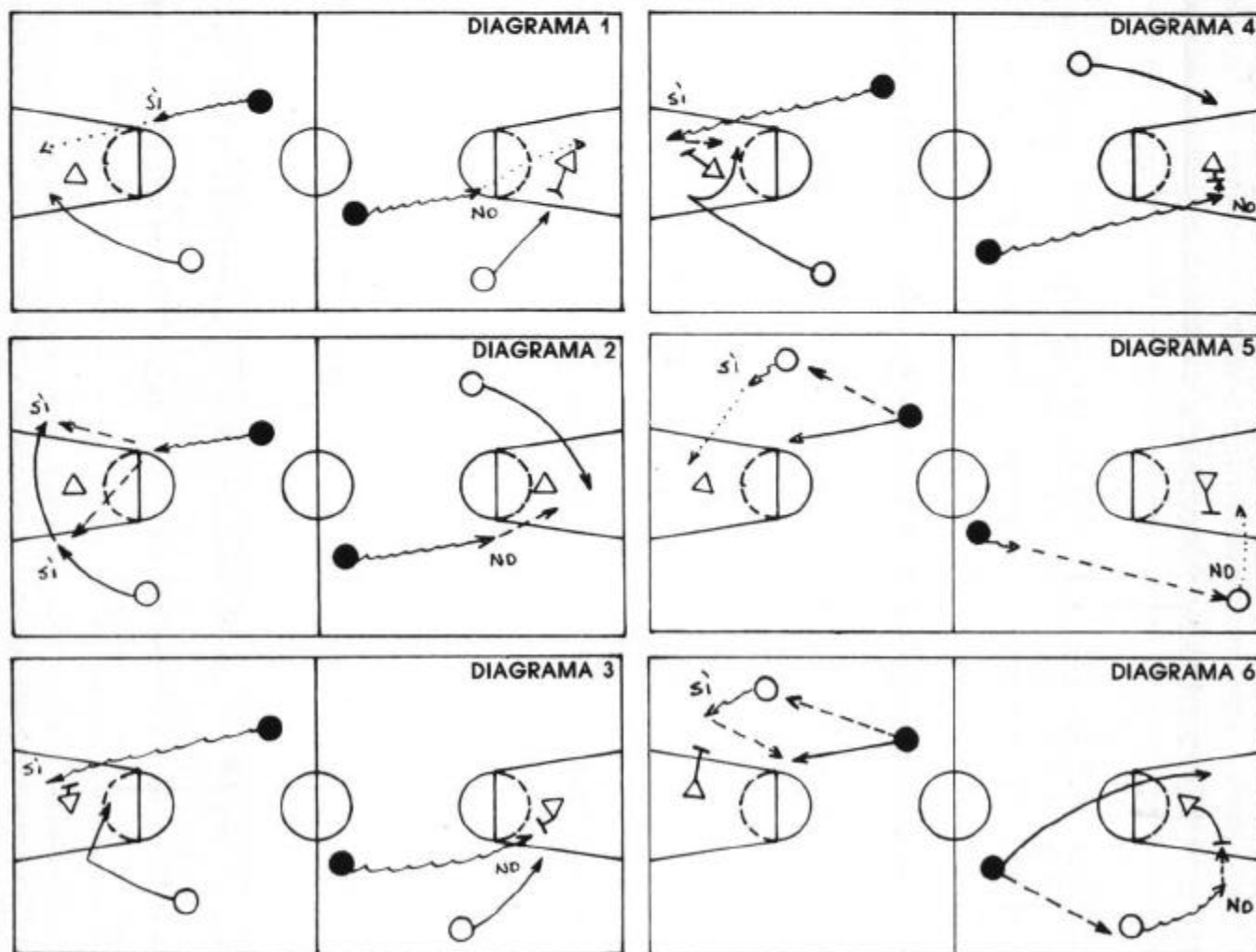
b) El pase "ciego". En el *diagrama 4*, izquierda, el base penetra y va a tirar cuando nota que el tapón está lle-

ganda. Entonces efectúa un pase "ciego" al alero que corta desde arriba: canasta fácil. En el mismo diagrama, derecha, el error es intentar realizar un pase horizontal que es fácilmente desviado por el defensor porque el alero ha realizado un corte equivocado.

B. Las soluciones del alero. Se podrá notar que las cuatro soluciones del alero son idénticas a las del base. Este hecho hace más fáciles las cosas, elimina sorpresas, trae tranquilidad a los jugadores, elimina errores de ejecución o de omisión. Simplicidad, nada de sorpresas, como en los entrenamientos.

1) Parada

a) El tiro en suspensión. En el *diagrama 5*, izquierda, el alero realiza una correcta elección para el tiro en suspensión: libre, con tablero a la vista y el base en situación para un posi-



ble rebote ofensivo. A la derecha, el alero se equivoca recibiendo demasiado en la esquina, un tiro más difícil y con el base en mala posición.

b) El pase. En el *diagrama 6*, izquierda, el alero devuelve el balón al base después del intento de intervención del defensor; elección correcta porque el base está en la posición correcta: en la esquina superior del área. A la derecha, una elección equivocada: el base no se ha parado en la esquina superior del área y el pase se convierte en horizontal. Aquí la estadística dice que: horizontal = desastre.

2) Penetración

a) Entrada. En el *diagrama 7*, izquierda, el alero penetra buscando un tiro a aro pasado; el base también va de esquina a otra del área. A la derecha, un error: el alero cambia de idea y bota hasta la parte superior del área hacia el lugar donde va el base facilitando así al defensor que podrá controlar ambos atacantes.

b) El pase "ciego". En el *diagrama 8*,

izquierda, un pase "ciego" alero/base bien realizado; el alero intenta la canasta a aro pasado, interviene el defensor para taponar, el base se desplaza de esquina, recibe y dos puntos. A la derecha, la situación más simple: el alero entra, intervención defensiva, pase ciego alero/base, asistencia y canasta fácil.

C). Los principios del 2c1. El concepto es: simplicidad. Es suficiente saber que las dificultades que ofrecerá la defensa son pocas; las soluciones también son pocas. Con ello en la mente, cada jugador que se encuentra en una situación de contraataque sabe reconocer el problema y ya tiene preparada la solución probada centenares de veces en los entrenamientos.

1) La situación

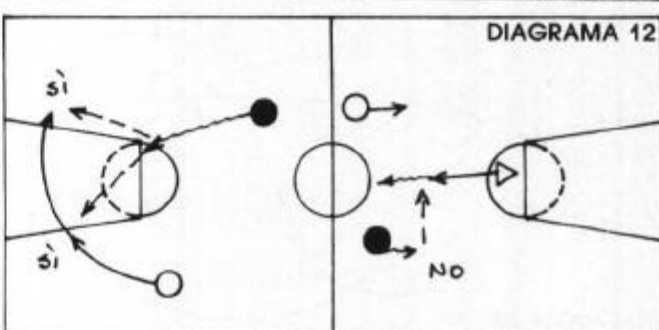
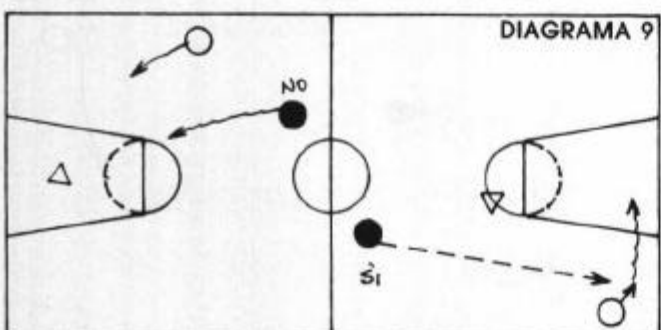
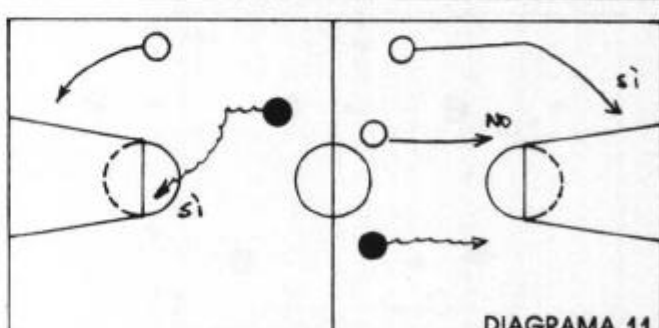
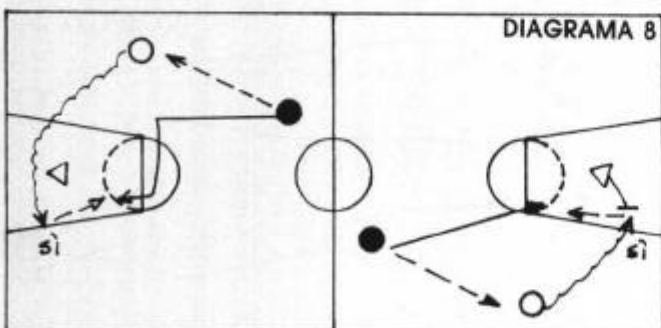
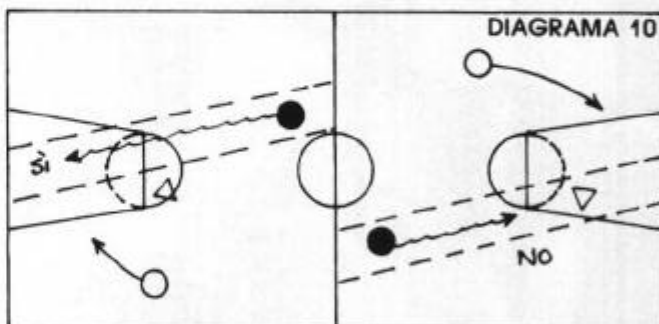
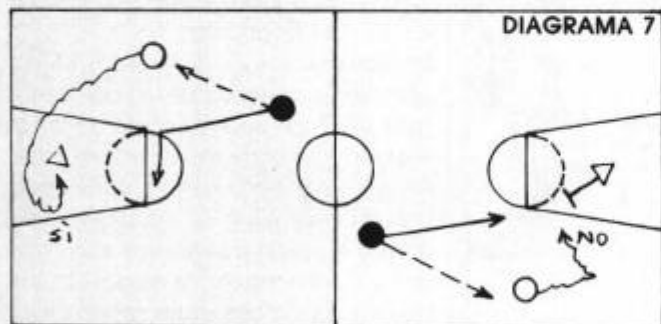
a) ¿Quién está detrás: el atacante o el defensor? El base, mientras avanza botando, debe saber reconocer una situación simple pero importante: ¿quién está más cerca de la canasta, el defensor o el compañero? Si

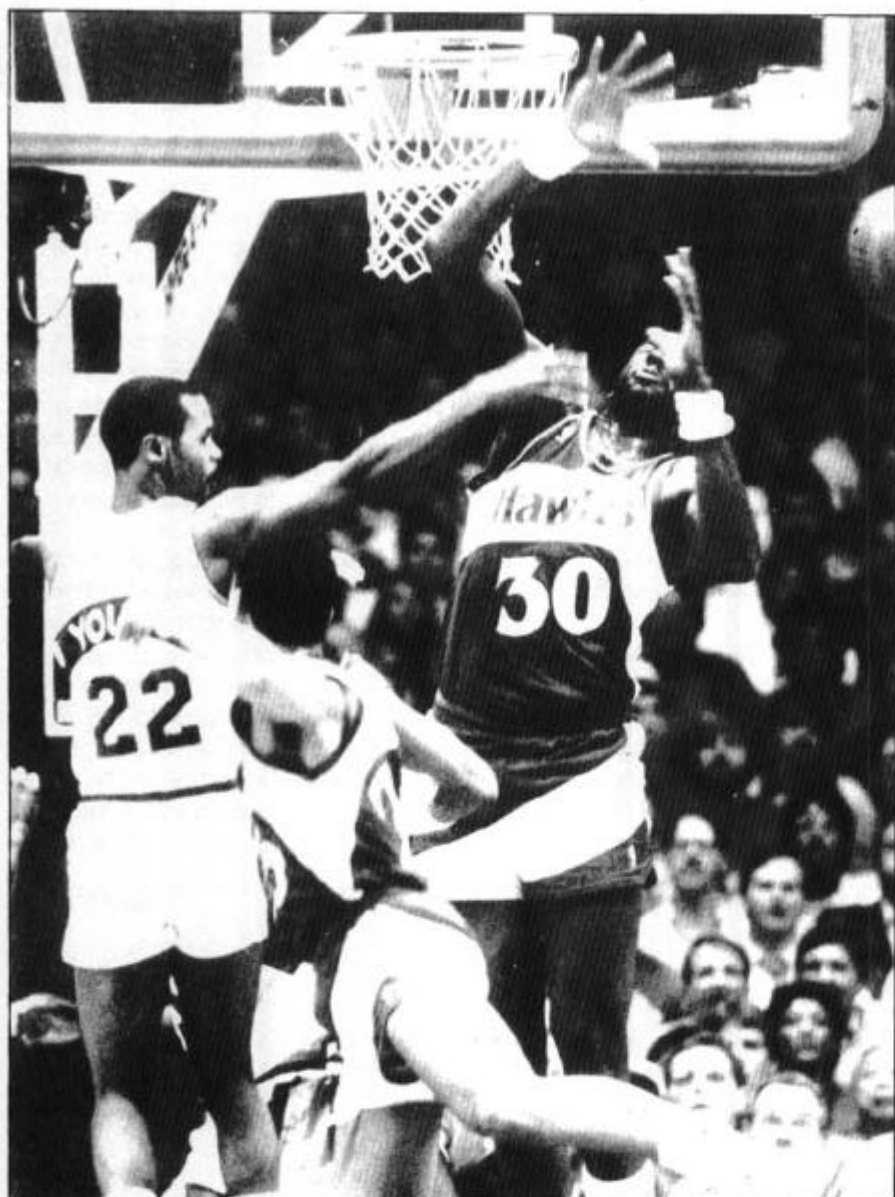
es el defensor, *diagrama 9*, izquierda, el base bota desplazándose para crear dudas en el rival; si el alero está detrás, mismo *diagrama* a la derecha, el base efectúa un pase lob para una fácil terminación.

b) ¿La línea de penetración? Hay línea de penetración en cada contraataque. En el *diagrama 10*, izquierda, el defensor no está en la línea de penetración del base y éste entra a canasta. A la derecha, el defensor está en la línea de penetración; entonces el base puede realizar una parada y tiro o pasar el balón al alero que corta hacia canasta.

2) La geometría

a) El pasillo. En el *diagrama 11*, izquierda, dos atacantes en el mismo lado facilitan la labor del defensor. ¿Solución?: el base se cruza y va hacia el otro lado restableciendo así la geometría cestística. A la derecha, dos ejemplos de como llenar el pasillo: abierto (círculo negro) es la forma correcta; demasiado cerca y detrás (círculo blanco), la equi-





vocada.

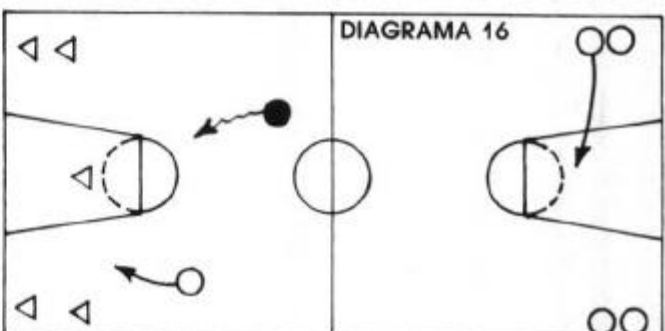
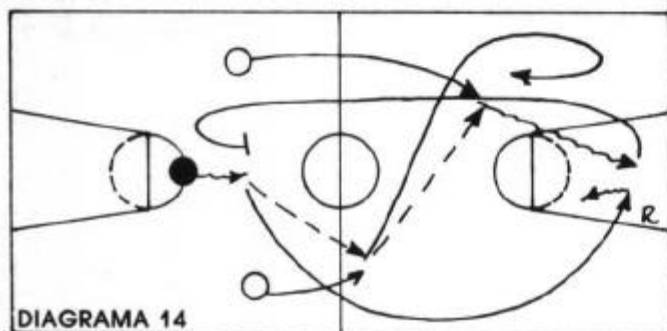
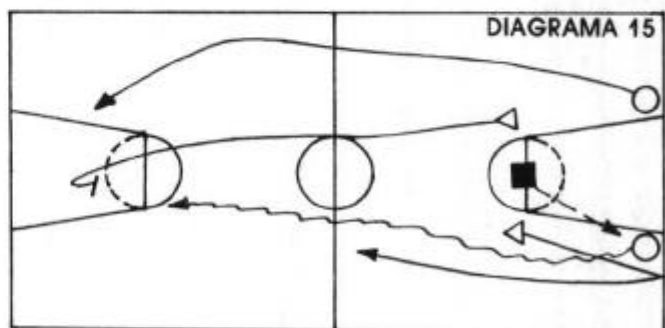
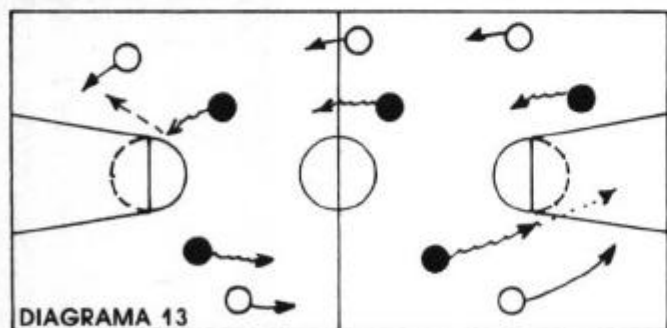
b) Vertical. Siempre se ataca de forma vertical nunca horizontal. En el *diagrama 12*, izquierda, el base pasa al alero de dos maneras igualmente correctas: en diagonal, antes de entrar en el área, o en vertical, después de cruzar el área. A la derecha, lo que no hay que hacer: un pase horizontal entre base y alero que facilita la intervención defensiva y el consiguiente contraataque del equipo contrario. El pase horizontal, repetimos, significa desastre.

D. Los ejercicios del 2c1. Hay gran similitud entre los ejercicios precedentes y éstos como, por ejemplo, entre "vertical" y "secuencias". Ello simplifica notablemente las cosas para el jugador sea en los entrenamientos que en los partidos.

1) *Didácticos*

a) Secuencias. En el *diagrama 13*, hay diez jugadores formando cinco parejas y cada una con un balón. Van y vuelven, como en el "vertical", ejecutando las opciones del base (cuatro) y del alero (cuatro) en ambos lados de la canasta.

b) Trenzas. En el *diagrama 14*, se efectúa una simple trenza de tres jugadores de una canasta a otra. Quien anota corre rápidamente a defender y los otros dos se convierten automáticamente en atacantes, recogen el balón que ha entrado en el aro y contraatacan efectuando las distintas opciones antes realizadas.





2) Agonísticos

a) Handicap. En el diagrama 15, hay atacantes en la línea de fondo, dos defensores en las esquinas superiores del área y el entrenador (cuadrado negro) con el balón en las manos. El entrenador pasa a un atacante que contraataca mientras su defensor antes de recuperar debe tocar la línea de fondo. Se juega con 2c1 con un segundo defensor que recupera.

b) Continuo. En el diagrama 16, dos atacan (círculos) contra uno (triángulo). Después de canasta o rebote defensivo, el defensor y otro triángulo corren hacia la otra canasta contra un círculo que se pondrá a defender. Así en continuidad. Una buena idea es hacer jugar en pareja un pequeño (base o escolta) con un alto (alero o pivot).

DAN PETERSON

Libro del

CLINIC DEL MEDITERRANEO

Conferenciantes:

CHUCK DALY

**MAURO
DI VINCENZO**

**MONCHO
MONSALVE**



Temas:

- «El scouting al servicio de la defensa»
- «La transición en la NBA: Detroit Pistons»
- «Desarrollo del juego de ataque de Detroit Pistons»
- «Concentración y poder de reacción en el entrenamiento»
- «Principios de la defensa individual»
- «Ataque a la zona»
- «Metodología de la enseñanza: 4c4 en ataque y defensa»
- «Ejercicios específicos por posiciones»

Precio:

1.000 ptas. más gastos de envío.

Pedidos contrareembolso a la A.E.E.B.

Jorge Juan, 82, 5.º 1.º - 28009 MADRID

CRITERIOS SOBRE LA FALTA DE ATAQUE

Por **JUAN CARLOS MITJANA** (Arbitro Internacional. Entrenador Superior)

En la última edición de la Copa del Rey celebrada en Las Palmas de Gran Canaria que, por cierto, fue todo un éxito tanto deportivo como de organización y se tuvieron detalles para con los árbitros inexistentes en pasadas ediciones, se suscitó una cuestión técnica: **LA FALTA EN ATAQUE**. La pregunta fue: ¿Han cambiado los árbitros de criterio en esta Copa del Rey? La respuesta es simple: **NO**.

Tal rotundidad debe ir acompañada de una breve explicación. Por un lado el criterio respecto a las faltas no ha cambiado ni se ha dado instrucciones al respecto. Lo que sí pasó, es que al encontrarse en la Copa del Rey una selección de entre los mejores árbitros, o de entre los que se encontraban en un momento óptimo, todos ellos aplicaron un criterio uniforme, aunque pudieran equivocarse alguna vez. De ahí el **NO**; todos tuvieron el mismo criterio y no existieron diferencias notables al respecto.

Dada la gran difusión sobre el tema y el impacto producido, pasamos a describir a continuación el punto de vista reglamentario sobre el tema, analizando no sólo la jugada de apartar al defensor con las manos, sino también otras jugadas que constituyen Falta en Ataque.

En primer lugar, definiremos qué es una Falta en Ataque. Se entiende por Falta en Ataque aquella falta cometida por el equipo **CON** control del balón. Recalcamos lo que del **CON** por ser vital este concepto, ya que *toda canasta que siga a una falta cometida con CONTROL DEL BALÓN no será válida*, basta con fijarse en la señalización del árbitro para saber si ha señalado una Falta en Ataque, si saca el puño hacia adelante (fig. 1) significa **FALTA DEL EQUIPO CON CONTROL DEL BALÓN**.

Hay que intentar olvidarse de la señal de carga (fig. 2) pues la carga no significa que se tenga el control del



Fig. 1



Fig. 2

balón. Se puede cargar después de que el balón haya salido en un tiro a cesto y valer la canasta, como más tarde describiremos.

Ahora nos centraremos en el reglamento. En su Art. 49 podemos leer la definición de **control de balón**:

«Un jugador tiene control del balón cuando tiene o está botando un balón vivo o, en una situación de fuera de banda, cuando el balón ha sido puesto a su disposición en un saque.»

Un equipo tiene control del balón cuando un jugador de este equipo tiene el control del mismo y también cuando el balón está siendo pasado entre jugadores del mismo equipo.»

El control del balón continúa hasta que un oponente obtenga el control o se produzca un balón muerto o, en un tiro a cesto, cuando el balón ha dejado de estar en contacto con la mano del lanzador.»

Una vez aclarado lo que es un EQUIPO CON CONTROL DEL BALÓN, vamos a exponer el principio básico que hay que aplicar para po-

der juzgar este tipo de faltas.

«El jugador con control del balón debe esperar ser defendido y estar preparado, por lo tanto, para detenerse o cambiar de dirección inmediatamente que un oponente ocupe una posición legal de defensa enfrente de él...»

Se dice que el jugador ha ocupado una situación legal de defensa «... cuando se encuentra encarado con su oponente y tiene ambos pies en el suelo en una posición normal de piernas abiertas.» No se requiere una distancia o una postura específica. Cuando se produce un contacto, las preguntas a formularse son:

- ¿Quién llegó primero al lugar?
- ¿Estaba ya el defensor en ese lugar con ambos pies en el suelo?

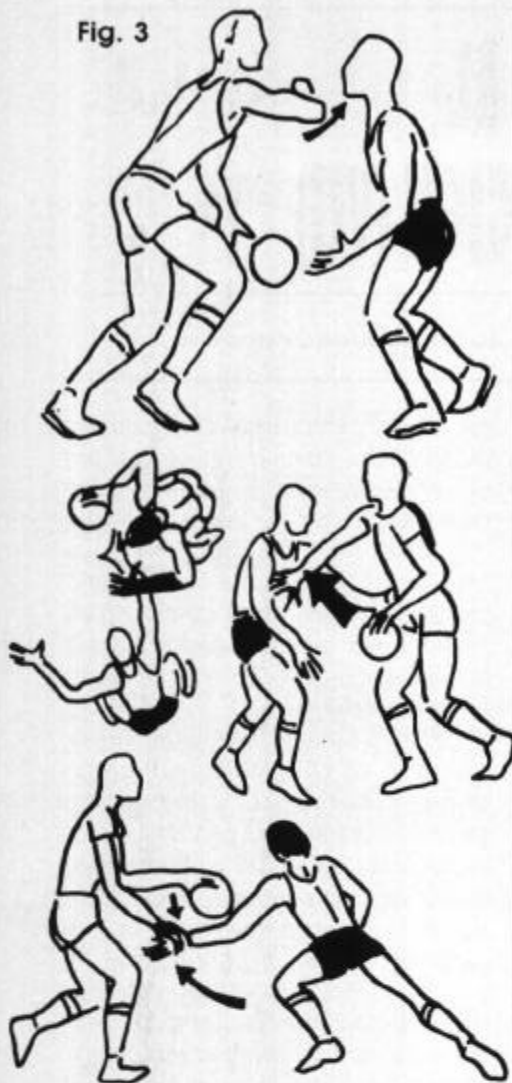
El primero en llegar es el que tiene derecho a ese espacio, siempre y cuando su posición sea legal. Si así es, los conceptos de tiempo y distancia no son de aplicación. De producirse un contacto será el jugador atacante el responsable. Actualmente se enseña a **ARBITRAR AL DEFENSOR**. Es mucho más fácil fijarse en un solo jugador que en el movimiento completo de ambos.

Bajo este principio fundamental, vamos a analizar varias situaciones habituales del juego en las cuales se producen FALTAS EN ATAQUE:

1) Un jugador con control del balón y en acción de tiro o entrando a canasta, **APARTA** o **AGARRA** con la mano libre al jugador defensor. (Esta es la jugada tan comentada de la pasada Copa del Rey). No hay que confundir **APARTAR** con **PROTEGER**, pues esto último es totalmente lícito y correcto. (fig. 3).

2) Un jugador con control del balón que intenta sin tener tomada la posición pasar entre dos defensores que han establecido una posición legal de defensa, o entre uno de éstos y una de las rayas limítrofes del terreno de juego, sin tener una posición

Fig. 3



FALTAS DEL ATACANTE

POSICION CORRECTA



lógica de pasar sin producir un contacto con el defensor, será responsable del mismo caso de producirse.

3) Un jugador que efectúe un regate no deberá establecer contacto alguno con ningún oponente que se encuentre inmóvil en su camino en una posición legal de defensa, por ello deberá detenerse o bien rectificar la dirección del regate, si no lo hiciera así y se produjese un contacto, toda la responsabilidad de la falta sería suya.

Aquí podríamos incluir la típica «falta en ataque», es decir, el caso

de que un jugador atacante abandona su cilindro produciéndose un contacto con el defensor. Será falta cuando el atacante salte oblicuamente en el tiro, abandonando su cilindro e invadiendo el del defensor. (Fig. 4 y 5).



Fig. 4

Al explicar esta jugada, exponemos la siguiente regla:

CON ---> SIN
SIN ---> CON

Refiriéndonos al control del balón por parte del atacante en el momento de producirse el contacto y a la concesión o no del cesto que sigue a la falta.

CASO 1). — Falta en Ataque (CON control de balón).
— De existir canasta, ésta no será válida (SIN cesto).
— Se sacará de banda independientemente del número de faltas de equipo (SIN tiros).

CASO 2). — Falta por cargar después del lanzamiento a cesto (SIN control de



Fig. 5

balón).

— De existir canasta, ésta será válida (CON cesto).

— Se sacará de fondo caso de entrar el tiro, de banda si el equipo infractor no tiene más de 7 faltas o, caso contrario, se lanzará el 1 + 1 (CON tiros). (Fig. 5).

4) Un jugador que efectúe un regate no deberá agarrar al defensor con la mano libre, rodeándole la espalda o la cintura, bloqueándolo o inmovilizándolo.

5) Si un jugador realiza un salto y en su caída produce un contacto con un defensor que había tomado una posición legal de defensa antes de que el atacante estuviera en el aire, la carga que realiza es claramente punible. El defensor, dentro de la posición que ocupa, podrá girarse, agacharse o retirarse para evitar una lesión por la carga que va a recibir.

Si en una penetración el atacante ha dado el segundo paso, se presentan dos situaciones:

A) Si el defensor estaba antes del segundo paso, es falta del atacante.

B) Si el defensor se coloca después del segundo paso, es falta del defensor. En este caso específico, se interpreta que el atacante, tras el primer paso de una penetración o entrada a canasta, todavía tiene tiempo de rectificar su posición o línea de penetración, de ahí la posible sanción.

Esperamos que nuestras explicaciones os puedan servir a todos para mejorar el juego de vuestros equipos y la técnica individual de los jugadores así como para esclarecer los criterios de aplicación por los árbitros para sancionar una FALTA DE ATAQUE.

PSICOLOGIA APLICADA AL BALONCESTO: LA CONCENTRACION (VII)

Por **JOSE MARIA BUCETA** (Doctor en Psicología y Seleccionador Nacional Femenino)

En el número anterior dedicamos esta sección a la **Práctica en Imaginación**, también denominada *práctica mental y visualización*, técnica cuyo dominio, entre otros usos, puede contribuir a mejorar la concentración de los jugadores. Decíamos entonces, que el entrenamiento para el dominio de esta habilidad mental debía pasar por tres etapas: (1) el dominio del uso de la imaginación, apartado básico al que ya nos referimos con cierto detalle indicando posibles ejercicios y sugerencias; (2) el uso de la imaginación para detectar situaciones que deben ser aprendidas, corregidas o mejoradas; y (3) el uso de la imaginación para conseguir el comportamiento más adecuado en las situaciones anteriores. Continuaremos en este artículo con el segundo de estos apartados.

El uso de la imaginación para detectar situaciones que deben ser aprendidas, corregidas o mejoradas

Una vez que el jugador ha sido entrenado en el uso de la imaginación, es decir, una vez que es capaz de reproducir en su mente las situaciones reales con la máxima precisión, esta habilidad puede utilizarse para detectar situaciones que deben ser aprendidas, corregidas o mejoradas. En muchos casos, estas situaciones no son fáciles de detectar si el jugador no se concentra con *tranquilidad y profundidad*, y este estado propicio de tranquilidad y reflexión profunda puede conseguirse mediante el trabajo en imaginación.

Pensemos, por ejemplo, en un jugador que cuando falla una entrada a canasta o un tiro aparentemente fácil, en lugar de concentrarse inmedia-

tamente en la siguiente acción a realizar (por ejemplo, defender a su atacante), se detiene durante unos instantes a pensar en este fallo (lo que conduce a que su atacante le meta una canasta bien por llegar tarde bien por no estar lo suficientemente concentrado en lo que debe hacer para defenderle correctamente). Este problema, cuando es frecuente, puede decidir la suerte de muchos partidos y, sin embargo, en muchos casos, los entrenadores no somos capaces de solucionarlo. ¿Por qué?

En primer lugar, es posible que los entrenadores no hayamos detectado convenientemente la existencia del problema; en segundo lugar, es posible que sí lo hayamos observado pero que el jugador, aún diciéndoselo, no lo haya hecho. Este es un caso bastante frecuente: el entrenador le dice al jugador lo que está ocurriendo pero éste no se da cuenta, probablemente por que no ha analizado la situación con la suficiente *tranquilidad y profundidad* a las que antes nos referíamos. En estos casos, parece muy conveniente utilizar la vivencia de las imágenes.

Supongamos, siguiendo con el mismo ejemplo, que este jugador no se da cuenta de lo que le sucede cuando falla un tiro fácil, o que el entrenador, aún sabiendo que sucede algo, tampoco sabe exactamente qué puede ser. El jugador, que ya domina el trabajo en imaginación, se relaja lo mejor posible y comienza a imaginarse la situación correspondiente. Se le podrían dar las siguientes instrucciones: *«Imagínate que estás en un partido, en el último partido que hemos jugado, y tienes el balón en la mano; concéntrate en esta situación; tómate tiempo, tienes que vivir esta situación como si realmente estuvie-*

ras allí; concéntrate en el color naranja del balón, cuando detectes el balón perfectamente levanta un dedo para indicar que ya tienes una imagen clara» (en el número anterior ya hicimos hincapié sobre la importancia de controlar estos detalles para asegurarnos que el jugador trabaja con imágenes similares a las de las situaciones reales).

Una vez situado el jugador, mentalmente, en el contexto correspondiente, comenzaría el trabajo de detección. Continuando con el ejemplo, recibiría las siguientes instrucciones: *«en el momento en que te dé la señal de ¡ya! debes imaginarte que te pasan el balón en un contrataque, tal y como sucedió en este partido el domingo pasado, recibes el balón y lo botas avanzando solo hacia la canasta contraria, cuando llegas haces una entrada tirando con la mano derecha, el balón da en el tablero, en el aro y no entra, tal y como sucedió en esta jugada el pasado domingo levanta un dedo de una mano cuando haya pasado por tu mente toda esta secuencia; preparado ¡ya!»*. Si el jugador levanta el dedo muy rápido se le pide que repita la acción más despacio, como si en la realidad lo hiciera a cámara lenta. Una vez que ha repetido la jugada dos o tres veces con la suficiente claridad de imagen, se incorporan nuevas instrucciones: *«a la señal de ¡ya! debes imaginarte de nuevo la misma escena, pero ahora debes concentrarte en lo que sucede justo después de ver que el balón no ha entrado; qué sientes en ese momento, qué piensas, qué pasa por tu mente; intenta vivir en tu mente esta situación tal y como viviste el domingo pasado cuando fallaste esta entrada; preparado ¡ya!»*.

Mediante este ejercicio, **bien rea-**

lizado (para lo cual es necesario que el jugador se entrene convenientemente con anterioridad), el jugador podría detectar, por ejemplo, que en el momento de fallar la entrada a canasta notó una mayor tensión muscular o una sensación de agobio, o que pensó algo así como «menudo fallo, cómo he podido fallar ésto», etc.; podría darse cuenta, por lo tanto, de como, durante unos instantes, su atención se ha centrado en el error que acababa de cometer en lugar de hacerlo en la jugada siguiente (bajar rápidamente a defender a su jugador) y, más aún, de las sensaciones o pensamientos concretos que han acaparado esta atención desviándola de aquello (la jugada siguiente) en lo que, en ese momento preciso, debería estar concentrado el jugador al cien por cien.

¿Para qué sirve todo ésto? Gracias a este trabajo, se podrá posteriormente, tal y como veremos en el próximo número, intentar modificar una vivencia (en este caso, sensaciones o pensamientos) que interfiere con la concentración en un momento muy concreto del juego (en este caso, cuando falla una entrada). Esta misma vivencia podría haber sido detectada, quizá, sin necesidad de este trabajo en imaginación, pero no con la misma precisión y detalle que a través de las imágenes; este ejercicio, además, habrá servido para que el jugador continúe desarrollando la habilidad de trabajar con imágenes y, más aún, con imágenes muy concretas que serán utilizadas para modificar más adelante el problema existente (ver próximo número).

Este trabajo de detección puede ser también muy útil cuando se trata de corregir movimientos técnicos. Si, por ejemplo, un jugador saca en exceso el codo en el tiro a canasta y pensamos que debemos corregir esta situación, lo primero que tenemos que hacer es que él se concentre con tranquilidad y profundidad en el gesto exacto que deseamos modificar. La práctica en imaginación puede ser útil con este propósito. Una vez preparado el jugador para comenzar a trabajar se le puede decir: «*Imagínate que coges el balón para tirar a canasta; observa tranquilamente la posición de tu codo derecho; no mires*



el codo, siéntelo en esa posición mientras miras a la canasta; ahora, mueve el codo hacia fuera y hacia dentro hasta que puedas notar mentalmente el codo en distintas posiciones. Si el jugador no sabe exactamente en qué posición pone el codo y no puede imaginárselo, se le puede ayudar previamente haciéndole que

se observe en una película de vídeo y en un espejo. Más adelante (ver próximo número) este ejercicio puede servir para que el jugador, en su imaginación, corrija la posición incorrecta por la correcta; será el primer paso para que, posteriormente, lo haga también en las situaciones reales.

ENTREVISTA CON JACK RAMSAY

Por **FRANCO PINOTTI** Fotos **JOSE MARIA AROLAS**

Jack Ramsay es uno de los grandes entrenadores de la NBA. El empleo de la estadística nos lo muestra como el segundo en toda la historia por número de victorias alcanzadas por detrás de Red Auerbach, el también mítico entrenador de los Celtics de Boston, con un total de 864 victorias en 21 temporadas en activo. Pero no es sólo el nú-

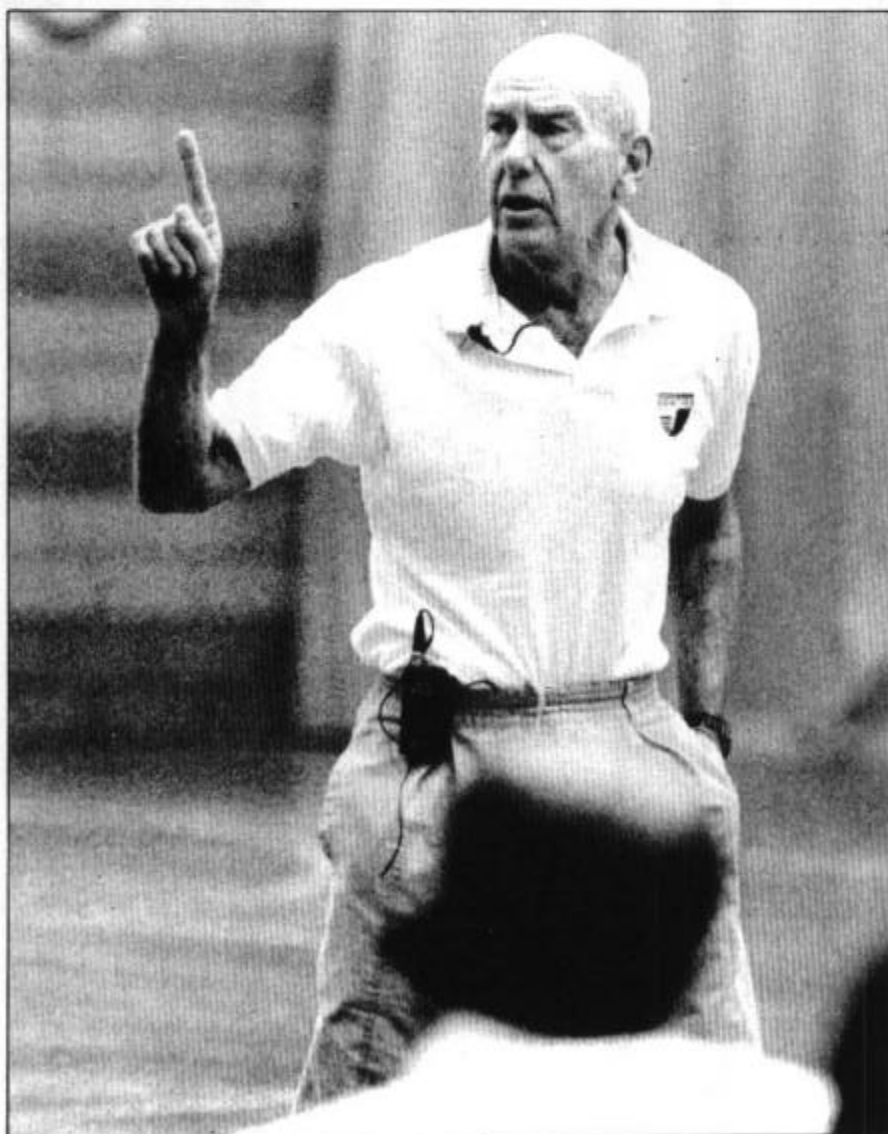
mero de victorias conseguidas lo que hace grande un entrenador; todavía más importante es el hecho que este entrenador sepa transmitir sus enseñanzas, sepa crear una aureola de trabajo y buena imagen alrededor de su figura; sepa, en fin, crear el carisma suficiente que permite a cualquier entrenador estar por encima de las victorias y de las derrotas y depender

únicamente de su capacidad de trabajo, disciplina y entrega a su labor.

Jack Ramsay es uno de estos entrenadores que ha labrado su fama merced al trabajo, a la dedicación y al amor hacia un deporte que ha sido todo en su vida. Forjó su gloria a lo largo de diez años entrenando a la St. Joseph's University con la que consiguió 234 victorias por sólo 72 derrotas. De 1968 hasta 1972 fue entrenador de los Sixers; de la temporada 72/73 a la 75/76 dirigió a los Buffalo Braves; del 76/77 al 85/86 entrenó al Portland Trail Blazers, equipo con el que consiguió su mayor éxito al proclamarse en su primer año campeón de la NBA, y concluyó su trayectoria dirigiendo del 86/87 al 88/89 al Indiana Pacers.

CLINIC: ¿Cómo inició su pasión por el baloncesto?

RAMSAY: Comencé a jugar a los diez años en Connecticut; mi padre compró una canasta que colgó de la pared y me regaló un balón; con él me pasaba todo el día y como tenía buena mano me aficioné al juego rápidamente. Más tarde estuve jugando ya en serio en las escuelas primarias y a continuación en el high school. En el segundo año, mi familia se trasladó a Philadelphia y ahí entré en una escuela más grande, con más recursos deportivos y para mí significó tener la posibilidad de mejorar mucho más deprisa. Me esforcé mucho y el premio fue entrar en la universidad de St. Joseph's donde me dieron una beca. Allí llegué a jugar contra los mejores equipos del país hasta que la segunda guerra mundial rompió mi carrera deportiva. Estuve tres años en la marina como voluntario experto en explosivos y demoliciones. Cuando acabó la guerra volví a Estados Unidos y reco-







mencé a jugar; entonces no sólo me di cuenta de lo bonito que era jugar, sino lo grande que era la influencia del entrenador en un equipo. Vi en acción a los grandes entrenadores de la época y de ellos fui aprendiendo: su personalidad, su forma de ser. Ello me fascinó y así decidí convertirme en entrenador.

CLINIC: ¿Qué tipo de baloncesto le gusta realizar?

RAMSAY: Me gusta un basket agresivo, sea en defensa que en ataque; me gusta poner mucha presión en los jugadores cuando defendemos, realizar 2c1 y buscar que el otro

«Me gusta un basket agresivo sea en defensa que en ataque»

equipo se confunda, que pierda su ritmo de juego. En ataque quiero un juego rápido, con mucha velocidad de acción y de ideas.

CLINIC: Usted tiene fama de ser un gran enseñante; ¿en qué más in-

cide cuando habla con los jugadores, cuando explica?

RAMSAY: Creo que hay dos aspectos fundamentales: una buena base técnica y la capacidad de jugar en conjunto. A partir de estos dos aspectos yo fundamento mi enseñanza. Una buena técnica individual es importante para que el jugador mejore técnicamente; y el saber jugar en conjunto es fundamental en un deporte en el que creo que el colectivo debe imponerse a las individualidades.

CLINIC: ¿Qué es lo que más le gusta cuando actúa como entrenador?

RAMSAY: Es enorme la satisfacción que pruebas cuando tus jugadores entienden perfectamente lo que les has explicado y lo aplican exactamente; o sea, cuando tu labor consigue un resultado positivo. Cuando llevas años enseñando, entiendes rápidamente cuando alguien aprende o no; entonces cuando ves la mejora en las cualidades de un jugador y que éste te lo agradece, ello te transmite un buen estado de ánimo. Este es el

mejor momento cuando actúo como entrenador.

CLINIC: ¿Cuál ha sido su satisfacción deportiva más grande?

RAMSAY: Pruebas grandes satisfacciones cuando tu equipo no tiene tanto talento como el rival, pero gra-

«El saber jugar en conjunto es fundamental en un deporte en el que creo que el colectivo debe imponerse a las individualidades»

cias a lo que tú has enseñado, puede ganar. Cuando ganamos el campeonato en Portland fue un gran momento porque era un buen equipo que no tenía grandes fenómenos, pero todos juntos eran mejores que cualquier otro equipo en el mundo.

CLINIC: ¿Y su mayor desilusión?

RAMSAY: Cuando pierdes es un mal momento. Nunca he sido un buen perdedor y cuando me ocurre me siento como un fracasado porque

pienso que ello significa que no he conseguido que el equipo juegue como yo quería.

CLINIC: ¿Qué tipo de jugador le gusta, cuáles deben ser sus virtudes?

RAMSAY: Me gusta el jugador que juegue siempre duro, que juegue para ganar y que juega por el equipo. Me gusta que tenga buenos fundamentos y que conozca muy bien su posición en la pista ya que cada puesto en el equipo necesita de cualidades distintas.

CLINIC: ¿Hasta qué punto es importante la psicología en el trato con el jugador y con un equipo?

RAMSAY: Siempre es importante. Es parte de tu trabajo, debes saber cómo tratar a las personas porque ello forma parte del trato con la gente. Es importante que todo el mundo acepte su posición y que la gente sepa lo que se espera de cada uno y lo que tiene que hacer. De esta forma, cuando juegas un partido, todo el mundo sabe lo que tiene que hacer. Para conseguir ésto, necesitas



mucha psicología porque cada persona es distinta, sus reacciones son distintas y por ello hay muchos planteamientos que no se pueden generalizar. De todas formas, hay que tener

en cuenta que este aspecto no es un tema aparte, es algo intrínseco en la función del entrenador.

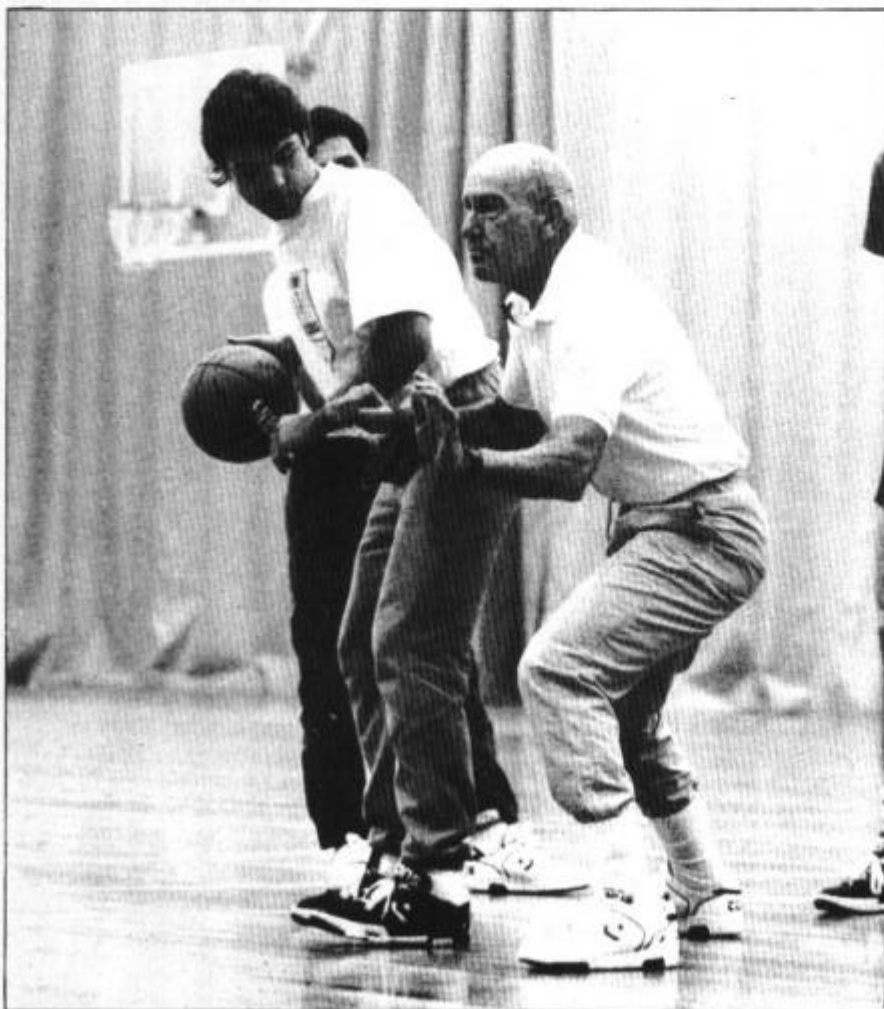
CLINIC: ¿Qué le parece el baloncesto europeo, los jugadores europeos?

RAMSAY: Ha mejorado muchísimo y también como jugadores en sus cualidades atléticas y técnicas. No es, evidentemente, el nivel de la NBA, pero tampoco me espero ésto. Desde la primera vez que vine a Eu-

«Me gusta el jugador que juega siempre duro, que juega para ganar y que juega para el equipo»

ropa, a Italia, hace 20 años, hasta ahora, las cosas han cambiado mucho, la diferencia es enorme desde entonces y respecto a la NBA se ha acertado notablemente.

Hay jugadores muy buenos; por ejemplo, Toni Kukoc podría jugar de titular en la mayoría de equipos de la NBA. Petrovic juega sin problemas, lo mismo que Divac y Marchulonis. Estos jugadores sólo tienen el problema de que deben adaptarse, pero estoy seguro que el próximo año jugarán mucho mejor. El caso de Schrempf, por ejemplo, es muy clarificador. Es un jugador de escuela europea pero que ha hecho un año de high school y cuatro de universi-





dad; ello le ha permitido adaptarse con facilidad a nuestro basket y ahora es uno de los jugadores más valiosos de la liga.

CLINIC: ¿Dónde cree que existen las mayores diferencias entre los jugadores europeos y los americanos?

RAMSAY: La mayor diferencia reside en las capacidades naturales, las físicas. En Estados Unidos hay más atletas que son mejores que los europeos, saltan más, corren más, son más rápidos y tienen unas reacciones más veloces y que se acoplan más fácilmente a las características del equipo.

CLINIC: ¿En qué piensa que se deben fijar los entrenadores que asisten a estos clinics?

RAMSAY: La cosa más importante creo que es demostrar a la gente europea que todavía hoy los entrenadores de la NBA piensan que los fundamentos individuales son la base de todo el basket. Este problema en ocasiones no se entiende ni en Estados Unidos ya que hay muchos equipos, de cualquier nivel, en los que piensan que esto no es importante. Yo pue-

do decir que todo lo que he explicado aquí en este clinic de Zaragoza lo realizo cada día con mi equipo; a lo mejor el entrenador europeo se sorprende que un entrenador de la NBA siga diciendo que hay que hacer continuamente fundamentos técnicos, pero es la base esencial para formar buenos jugadores.

CLINIC: ¿Cuál es su jugador preferido de la NBA?, ¿por qué?

RAMSAY: Me gusta Magic Johnson, como a todos, pero por una razón particular: por lo que hace por su equipo. Su mentalidad, su corpulencia, su talento natural, es un conjunto algo increíble. Esto que digo vale también para jugadores como Bird o Jordan, grandes jugadores que tienen muchas cualidades, y lo mejor que hacen es utilizar estas capacidades en función del equipo. Es por ello que me gustan como jugadores.

Respecto a qué jugador en toda la historia de la NBA me ha gustado más, es un poco complicado dar una respuesta. Han habido muchos de notables capacidades, pero por la experiencia que yo he vivido me quedo

con uno: Bill Walton. Creo que fue el mejor por el mismo motivo que he explicado antes hablando de Magic: por su capacidad de jugar por el equipo y hacer jugar al equipo. Bill era un gran jugador para el cual todo pasaba en segundo orden con respecto al objetivo principal: ganar el encuentro. Sus cualidades eran tan grandes que cuando jugaba bien el equipo ganaba porque lo hacía como un bloque sin fisuras.

—Aquí, durante la entrevista, se registró una escena curiosa y a la par

emocionante, Jack Ramsay se puso a llorar.

RAMSAY: Lo siento, pero a veces me acuerdo de momentos increíbles vividos con mis jugadores y me embarga la emoción. Me acuerdo que una vez estábamos perdiendo el partido y a 30'' del final senté a Bill Walton y éste me dijo: «me sabe mal coach, no he podido esta noche».

CLINIC: Usted tiene fama de ser un gran deportista, todavía practicante a sus 65 años; ¿de qué le viene esta pasión por el deporte?

RAMSAY: Siempre me ha gustado competir y participar. Actualmente el triathlon me da la posibilidad de participar y compartir el tiempo con gente de todas las edades y me gusta vencer a gente que tiene la mitad de mis años, como tú, por ejemplo...; esto me mantiene joven y me hace sentir pasión por la vida y amor hacia el deporte, algo que siempre ha compartido mi vida.





Barcelona Plaza Hotel

Plaza España, 6-8
Tel. (93) 426 26 00 • Fax (93) 426 04 00
08014 • Barcelona



Hoteles
CATALONIA
Buenos Hoteles

CENTRAL DE RESERVAS: 900/30 10 78

Osona, 4 bajos • Tel. (93) 418 48 18 • Fax (93) 418 51 57 • Télex 98718 APHO-E
Internet: <http://www.hoteles-catalonia.es> • E-MAIL: cataloni@nexus.es



Winterthur
Salud



**Cuidamos de su salud,
toda su vida**

winterthur
salud

Tan exigentes como usted