

JOSE LUIS

ABÓS:

**“La afición es
el pilar básico
del club”**

**Saques de
Fondo y Banda**

Bloqueo Directo Lateral

**Situaciones
Especiales**



Si te gusta el baloncesto...

hazte socio de la AEEB...

no te quedes en el banquillo



y disfruta de las ventajas



SEMANA DE ENTRENAMIENTO



SEMINARIOS Y CLINICS



ASESORIA JURIDICA



ACCESO A PARTIDOS DE ÉLITE



MUJER ENTRENADORA



Y MAS...



ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

web: www.aeeb.es - mail: aeeb@aeeb.es

CONTENIDOS



EDITORIAL

4

JM^a Gavaldá



SITUACIONES ESPECIALES (y II)

5

Rubén Magnano



BLOQUEO DIRECTO LATERAL

8

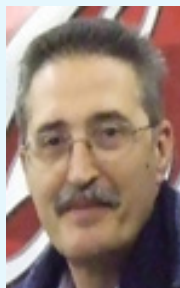
Jaume Ponsarnau



SAQUES DE FONDO Y BANDA

11

Alberto Pesquera



FORMAR Y COMPETIR

14

Daniel Miró



ACTIVIDADES

18

AEEB



EL ARBITRO 360°

21

Pere Munar



LOS BLANCOS NO LA SABEN...

25

X. Schelling



ENTREVISTA JOSE LUIS ABÓS

29

M. Galindo





Juan Mª Gavaldá
Presidente AEEB

Un encuentro muy afectivo

Hay cosas que suceden en el mundo del deporte que, por increíbles que sean, no pueden sorprendernos.

Hace unos días coincidí con un ex-entrenador mío y que en sus tiempos había sido también un entrenador muy importante de baloncesto femenino. Apreciado Toni Callao. Intercambiamos impresiones generales, tras unos saludos muy afectivos por el cariño mutuo que nos tenemos. De repente me sacó un tema desde la satisfacción de sentirlo suyo. Nuestro. Se puso a hablar de los partidos de las selecciones nacionales femeninas que, durante el verano, había visto jugar en los campeonatos europeos.

Me hizo varios comentarios y reflexiones desde la sabiduría y lucidez de un entrenador de baloncesto siempre destacado por su preparación. Se refirió al nivel de técnica individual tan alto que habían mostrado las jugadoras, teniendo en cuenta que hablaba de las Sub-16 hasta las seniors. También el nivel físico que empleaban para extender su gran técnica hasta la tremenda efectividad. Por si eso no era suficiente, argumentaba otra evidencia, sin conocer a ninguna de esas jugadoras, su gran interpretación de los conceptos colectivos del juego, en espacio, tiempo y manera, que acababa haciéndolas psicológicamente superiores a sus rivales.

Me preguntó sobre el nivel de trabajo que debían llevar a cabo sus entrenadores durante la temporada, reconociendo que además debían haber buenas competiciones para sacar adelante todo el talento que mostraban. Quiso saber de la formación de esos entrenadores y de su reconocimiento dentro del sector, recordando aquellos tiempos en que entrenar chicas era considerado como de segunda fila.

También se refirió al difícil quehacer de seleccionar a las mejores de cada edad y llevarlas al compromiso colectivo y colaborador que toda selección nacional debe tener, para enfrentarse con brillantez y ganar a selecciones de apariencia superior antes de los partidos.

Yo, buenamente le fui dando datos que conozco. El baloncesto femenino es el deporte de la mujer con más licencias en España. Que el Presidente de la exitosa Federación Española de Baloncesto (FEB), José Luis Sáez, tiene con el basket femenino gran sintonía y coherencia, apoyándolo al máximo. Que el Director Deportivo de la misma FEB, Ángel Palmi, se siente orgulloso del trabajo sólido y eficaz que se hace, desde los clubs hasta su Gabinete Técnico. Y que los entrenadores, con gran preparación baloncestística sin distinción, hacen crecer en el día a día de la temporada y luego, a veces los mismos, con las selecciones nacionales. Pero sobre todo las jugadoras, que con su esfuerzo, compartiendo el tiempo de preparación deportiva con sus estudios y llevando su talento a la belleza plástica de su juego, nos brindan la oportunidad de verlas jugar como mi buen amigo las había visto.

Quedó gratamente sorprendido de esta información y creo que dispuesto a pasearse por algún campo los sábados o domingos y verlas jugar. Eso espero amigo. Me dijo que estaba totalmente apartado, pero eso en un entrenador es imposible. Siempre queda un momento como el que pasamos en plena calle. Aprendí mucho en mi etapa final de jugador, contigo, y me fue muy útil ya que comenzaba mis pinitos de entrenador. Tenía veinte años. Quien los pillara.

Edición

AEEB

Distribución

Gratuita para los socios

Colaboración

Rubén Magnano, Jaume Ponsarnau, Alberto Pesquera, Daniel Miret, Pere Munar, Xavier Schelling, Jose Luis Abós y Mariano Galindo

Fotos

Revista Gigantes/Archivo ACB/Archivo FEB/FIBA

A.E.E.B.

Redacción y Publicidad:

Fernán González, 18 - bajo dcha - 28009

MADRID

TLF: 91 575 35 65 - 91 575 21 81 - FAX 91 577 50 73

E-mail: aeeb@aeeb.es - Web: www.aeeb.es

Facebook: Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto-AEEB

Twitter: aeebtweets

Depósito Legal: M-26999-1988

ISSN: 0214-2635

(c) 2013 A.E.E.B. Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.



SUMARIO

- 05 **Situaciones Especiales (II) / Specials Situations (II)**
por Rubén Magnano
- 08 **Bloqueo Directo Lateral**
por Jaume Ponsarnau
- 11 **Saques de Fondo y Banda**
por Alberto Pesquera
- 14 **Formar para Competir, Competir para Formar**
por Daniel Miret
- 18 **Actividades AEEB**
- 21 **El Árbitro 360°**
por Pere Munar
- 25 **Los Blancos No La Saben Meter**
por Xavier Schelling
- 29 **Jose Luis Abós:
"La afición es el pilar básico del club"**
por Mariano Galindo





Rubén Magnano

Entrenador de dilatada trayectoria. Con la Selección Argentina ha sido campeón olímpico en los Juegos de Atenas 2006, subcampeón en el Mundobasket del 2002 de Indianápolis y oro y plata por dos veces en el Torneo de las Américas (2001, 2003 y 2011.) En el 2010 se hizo cargo de la Selección de Brasil. A nivel de clubes ha entrenado varios equipos en su país y en Europa (Cajasol y Varese).

SITUACIONES ESPECIALES (II)

1. BLOQUEO AL BALON DEL LADO DEL 4: la voz defensiva es "CAMBIO". En esta situación X1 defiende a 4 tras el cambio y X4 se queda con 1. 5 sigue siendo un jugador interior y por tanto va a la zona (GRAFICO 08).

Si 4 corta al poste bajo para sacar ventaja de su superioridad física y recibe allí le hacemos un "trap". Es importante que siempre que podamos -cuando el balón se invierte- hagamos ajustes defensivos en el lado débil. Para ello los jugadores deben comunicarse. Su lectura es vital (GRAFICO 09).

Otra opción que me gusta utilizar es ir al "trap" al poste bajo con X5. Es una posibilidad que potencia la calidad del 2c1 ya que se agradece con un hombre grande la zona del campo por donde es más habitual que salga el balón -el centro- (GRAFICO 10).

También defendemos "Tándem" contra ataques muy abiertos en los que los equipos rivales ponen al 4 tirador en el lado del bloqueo directo (GRAFICO 11).

Otras situaciones:

DEFENSA DE UN TIRADOR. Planteamos un movimiento de ataque en el que los

SPECIAL SITUATIONS (II)

1. BALL SCREEN FROM THE SIDE OF THE 4. The defensive call is 'switch'. In this situation X1 defends the O4 after the switch. X4 stays with the O1. X5 continues with the inside player. (Graphic 08).

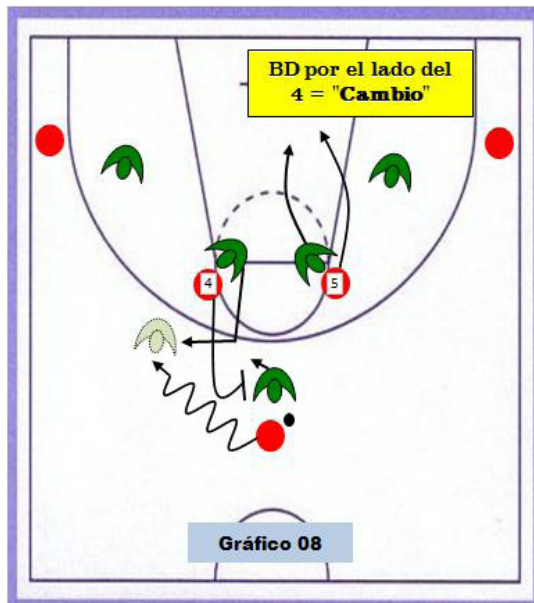
If the O4 cuts to the low post to create an advantage over his or her smaller defender we would TRAP. It is important that when the ball is reversed, we must make defensive adjustments on the weak side. For this to happen, the players must communicate. (Graphic 09).

Another option is to TRAP in the low post with X5. It is a high quality option where one of the biggest defenders occupies the space where the ball is likely to go (the middle). (Graphic 10).

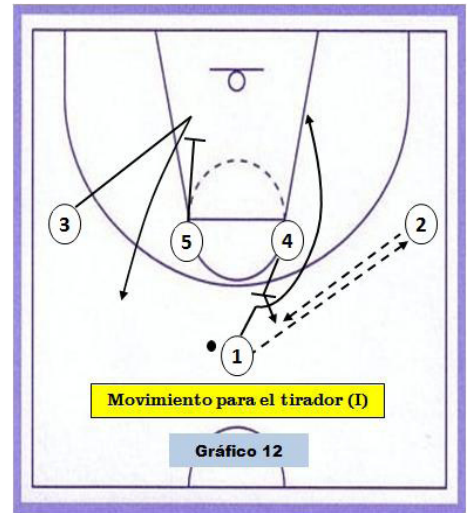
We also defend in tandem against fast breaks and widely spaced attacks. For example when the other team put their O4 shooter on the same side as a ball screen (Graphic 11).

Other situations:

DEFENDING A SHOOTER. In an offensive movement where the team look for their best shooter with a series of vertical screens



TACTICA



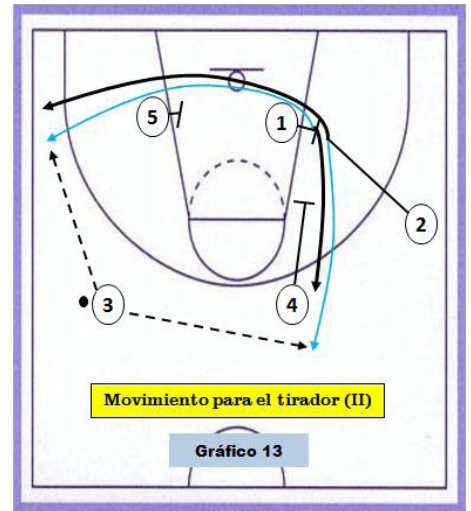
rivales buscan a su mejor tirador con una serie de bloqueos verticales (GRAFICOS 12 y 13). 2 elegirá salir por arriba o por la línea de fondo. 1 hará lo contrario. Si no hay ventajas jugarán un bloqueo directo.

Nuestra respuesta táctica consiste en obligar al ataque a tomar una opción secundaria, desvirtuando su primera opción. Para ello el defensor del tirador le niega la salida por arriba y creamos un "Box" con el resto de defensores.

Atrapamos al tirador entre X1 y X2. Incluso es posible que forcemos alguna falta en ataque.- El tirador chocará siempre con algún defensor (GRAFICO 14).

(Graphics 12 and 13) O2 will go above or baseline. O1 will do the opposite. If no advantage is created they will play pick and roll.

Our defensive tactic would





be to make the offensive choose a secondary option. For this to happen the defender of the shooter denies the highest cut and we create a box with the rest of the defenders.

We trap the shooter between X1 and X2. It is even possible to receive an offensive foul in this situation because the shooter will collide with defenders to create space. (Graphic 14).

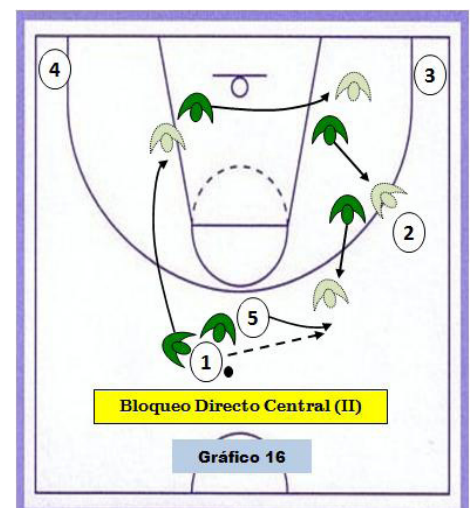
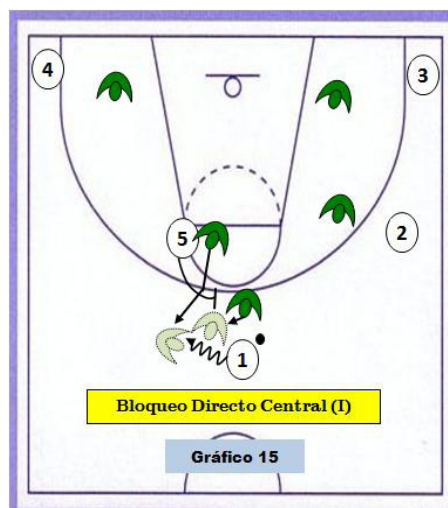
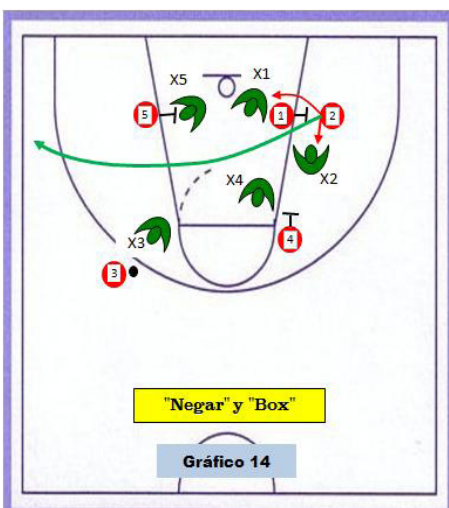
A menudo conseguiremos que el atacante corte por el centro saltándose los bloqueos. El riesgo más claro de esta defensa es que 1 se abra y 2 reciba dentro de la zona. Es importante que el balón esté presionado y no puedan pasar con facilidad el balón.

BLOQUEO DIRECTO CENTRAL. Es una situación de ataque muy utilizada en el final de los distintos periodos o de los partidos. La norma es empezar a atacar el bloqueo cuando faltan 6/7 segundos. Nuestro objetivo en defensa es obligar al ataque a dar un pase extra. Este tipo de trabajo está muy vinculado a los ejercicios defensivos de 5c4 que comentamos en la primera parte de este artículo, ya que pretendemos saltar 2c1 al balón en el bloqueo directo. Atrapamos al jugador con balón hasta que éste lo pase y rotamos en defensa (GRAFICOS 15 y 16).

Often, we will see the shooter cut through the middle, avoiding the screens. The risk with this defense is that the X1 chases over the screens and O2 receives the ball inside the key. For this reason the ball must always be pressured.

CENTRAL PICK AND ROLL. This is a very common option used by teams on offense, especially to end games or quarters. The rule is to attack the screen with 6 or 7 left. Our defensive objective is to make the offense make one extra pass. This type of work can be practiced with 5 v 4 drills or trapping the ball handler 2 v 1 until he makes the extra pass and we rotate defensively. (Graphics 15 and 16).

TACTICA





Jaume Ponsarnau

NUEVOS TIEMPOS PARA EL BLOQUEO DIRECTO

LATERAL

Bloqueo directo lateral para jugar con nuevos espacios de juego. y obligaban a utilizar este concepto para jugar algo absolutamente diferente a la 1ª idea.

La utilización del bloqueo directo lateral en un espacio lateral (gráfico 1) ha tenido un uso irregular en los últimos años.

La irrupción de la defensa de 'negar' el bloqueo (gráfico 2), incomodó muchísimo

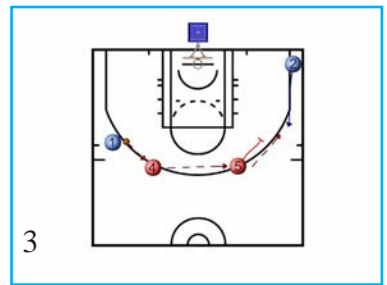
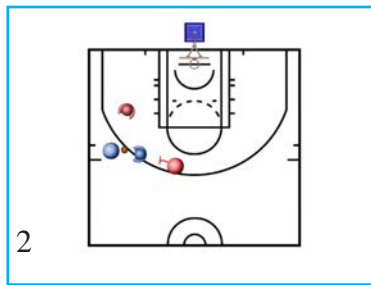
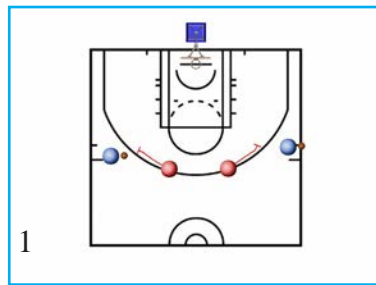
Por ejemplo el uso del mano a mano para jugar un 2c2 dinámico en el otro lado también casi siempre con mano a mano (gráfico 3) o por ejemplo el concepto que utilizaba Bozidar Maljkovic (gráfico 4 y gráfico 5). También se estimuló al

juego con pivots con mano para tirar y naturalmente a las penetraciones del pequeño contra el pivot que guarda la canasta (gráfico 6). La consecuencia fue que este tipo de defensa mejoró, con más colaboración del otro lado de la defensa.

Esta realidad obligaba a los equipos a ajustar los ataques contra defensas de 'negar', y también en cómo se tendría que ajustar contra otro tipos de defensas. Muchos equipos renunciaron al uso táctico del bloqueo directo lateral

Ayudante de Ricard Casas y Oscar Quintana en el Ricoh Manresa entre los años 2003 y 2007 -Liga ACB y LEB-. En esa temporada 06-07 sustituye a Óscar Quintana. 2007-08 ACB. Ricoh Manresa. 2008-09. Ricoh Manresa. ACB. 2009-10. Suzuki Manresa. ACB 2010-11. Assignia Manresa. ACB. 2011-13 Assignia Manresa. Liga Endesa.

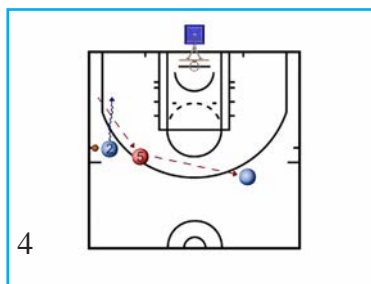
TACTICA



la utilización del bloqueo directo lateral.

Los entrenadores empezamos a buscar formas de castigar esta defensa.

La mayoría de estos recursos eran tácticos,



para sacar carga táctica a sus equipos.

Una evolución que dio confianza al uso del bloqueo directo lateral fue el hecho de meterlo en situaciones muy dinámicas y rápidas, que en cualquier tipo de defensa, buscabas que no tuviese tiempo a colocarse.

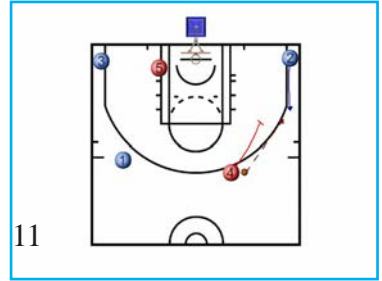
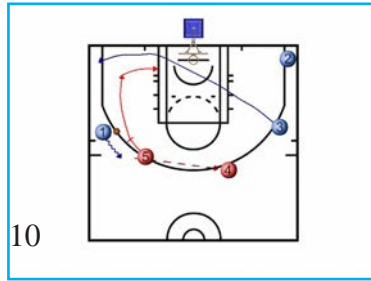
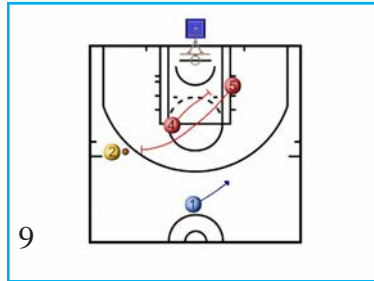
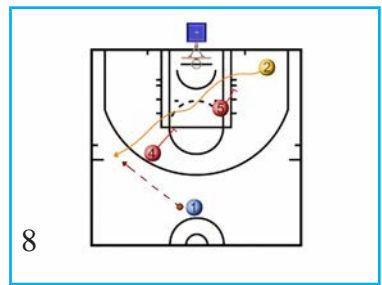
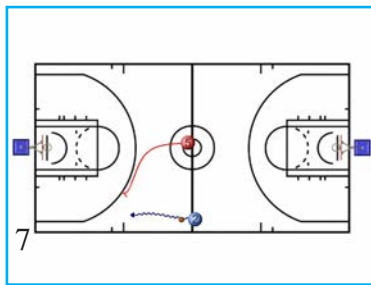
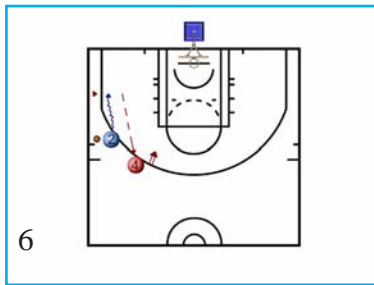


Un ejemplo fue el uso del bloqueo directo lateral llegando (gráfico nº 7), o de conceptos en ataque estático muy dinámicos (gráfico nº 8 y gráfico nº 9).

La envergadura y capacidad atlética que hay en la liga es mucha, y han provocado un giro más a este juego, sumando conceptos en el lado contrario de donde se juega el bloqueo directo lateral.

Un juego muy utilizado ha sido la dibujado en el siguiente gráfico (gráfico 10 y gráfico 11).

Una constante en todos los equipos, ha sido mantener libre la esquina del lado donde se encuentra que cuando se juega el bloqueo directo lateral.



Seguidamente, vamos a expresar cómo jugamos el bloqueo directo lateral en el Assignia Manresa:

Intentamos que el pívot que juega el bloqueo, siempre tenga capacidad para bloquear y continuar abierto. Para que esto sea útil, es necesario que el pívot que bloquea siempre tenga mas o menos capacidad para tirar (gráfico 12)

Es trascendente sumar un tercer hombre a este juego, a poder ser el defendido por el jugador que ayudaría en esta defensa de 2c2 en cualquiera de los casos, y tiene que participar de forma directa, ya sea para:

- Castigar la defensa agresiva del bloqueo directo ofreciendo un pase tiro o para triangulación (gráfico 13).
- Si la defensa es de cambio, ofreciendo un pase para poder castigar verticalmente la defensa en inferioridad física del rival (gráfico 14).

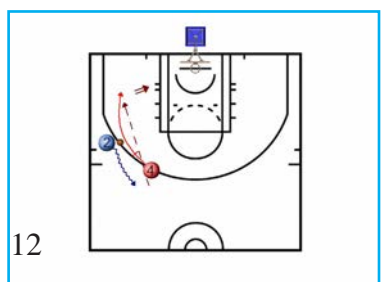
Esta idea de juego,

la liga la defiende con la participación de los defensores de los otros dos jugadores, es por ello, que nosotros hacemos participar a un cuarto hombre de una forma relativamente altruista. A este le llamamos el jugador 'no egoísta'. Este jugador tiene que alejarse de la canasta a un espacio vertical con el eje de la línea de tiro libre (gráfico 15).

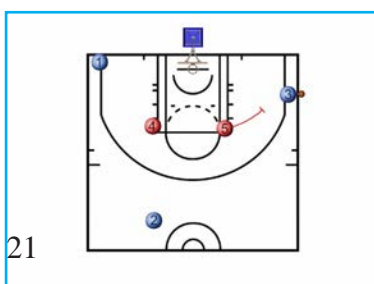
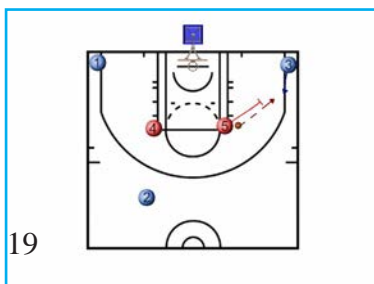
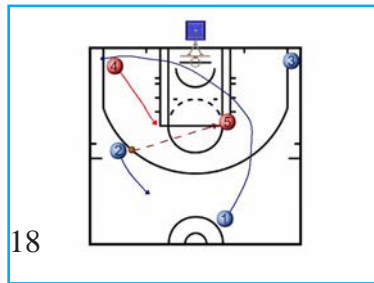
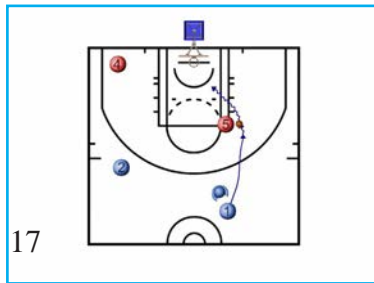
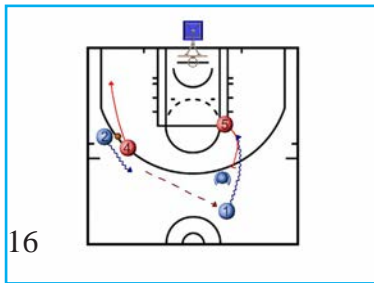
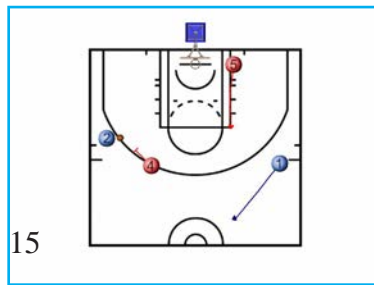
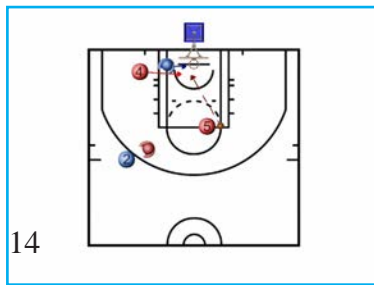
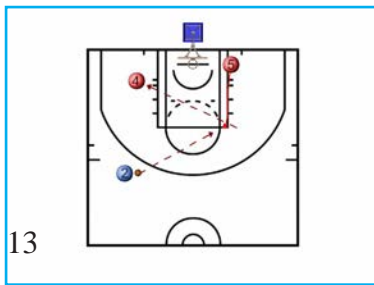
Así podemos jugar con:

- Pase directo al jugador 'no egoísta' y este que reciba un bloqueo directo muy vertical a la altura de donde se encuentre el defensor (gráfico 16).
- Pase directo al otro pívot, y este juegue un mano a mano de corte vertical del jugador 'no egoísta' sobre el pívot que tiene el balón (gráfico 17).

Nuestro concepto, queremos que también esté preparado para defender la ayuda del defensor del quinto jugador que nosotros



TACTICA



Para finalizar, explicamos como hemos jugado cuando el bloqueo directo lateral es cambiado (gráfico 22).

El jugador 'no egoísta' va a la espalda del jugador que bota hacia la línea de fondo dando siempre un pase de seguridad.

con el hombre de fondo de la esquina (gráficos 20 y 21).

Si es éste el jugador que recibe el balón, juega inversión de balón con la mentalidad de llegar hasta un 2c2 con el otro pívot y el jugador de la esquina. (gráfico 23).

tendríamos en la esquina contraria del lado donde se ha jugado el bloqueo directo lateral. Trabajamos los dos casos siguientes:

- No hay pase al corte del jugador 'no egoísta' sobre el pívot, éste sigue el corte y jugamos un 2c2 entre el pívot que tiene el balón y el jugador de la esquina (gráfico 18 y gráfico 19).

- El jugador 'no egoísta' tiene el balón y pasa al hombre de la esquina, éste juega un corte sin balón con la opción de recibir y si no puede, el pívot juega un bloqueo directo lateral bajo





Alberto Pesquera

SAQUES DE FONDO Y SAQUES DE BANDA

He pensado en colocar una batería de saques de fondo y de banda que a lo largo de mis temporadas dieron un buen resultado y que al menos puedan ayudar a tener en cuenta algunos conceptos.

En principio, he de decir que cómo norma importante siempre he tratado de que hubiera variedad en los distintos movimientos y no de aspectos parecidos y de que todos los jugadores -y no sólo los más importantes- tuvieran sus opciones, además de tratar de dificultar al máximo las defensas de los equipos contrarios.

También quiero

señalar que la estructura de los equipos que he entrenado se basaba en un buen director, dos aleros al menos uno muy buen tirador y dos pivots versátiles que pudieran jugar tanto cerca de la canasta como lejos, sin contar nunca con un center puro.

Empezando por el primer saque de banda (diagramas 1 y 2) es una opción que utilizamos mucho cuando tuvimos un base muy anotador con tres distintas posibilidades en función

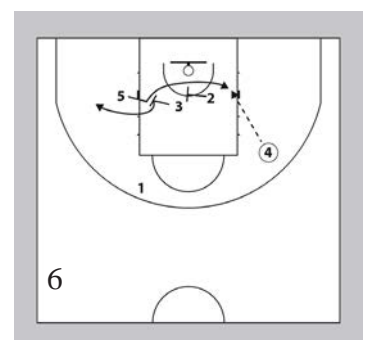
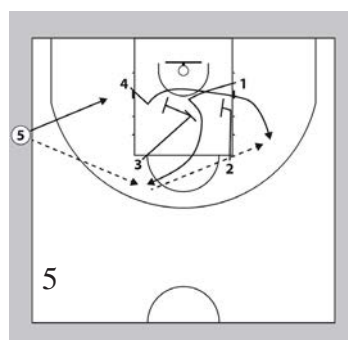
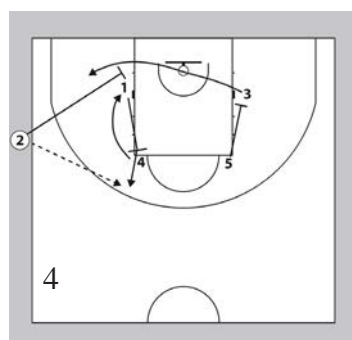
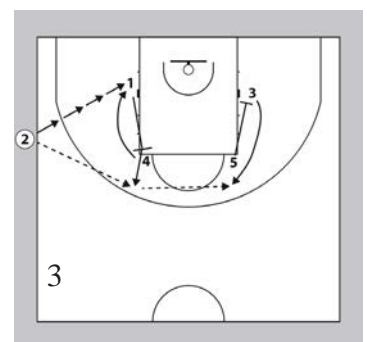
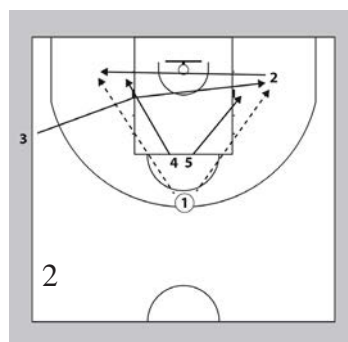
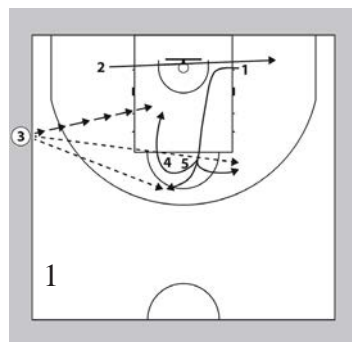


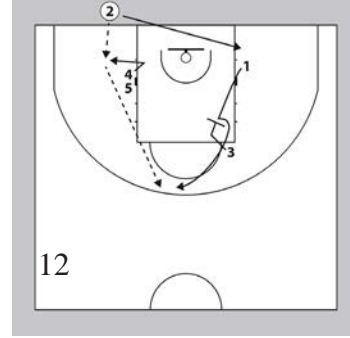
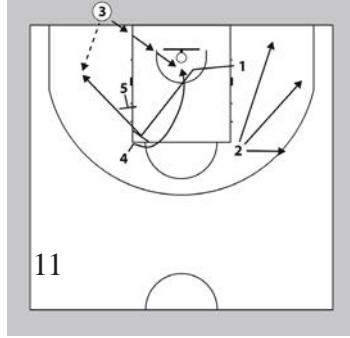
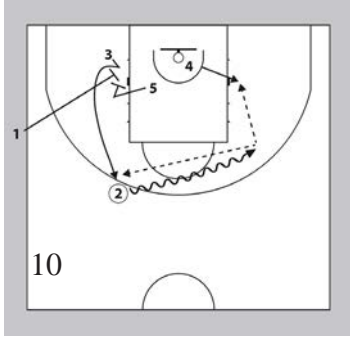
de la defensa y dejando posibles continuaciones de los dos grandes.

En el siguiente (diagramas 3 y 4) utilizamos dos bloqueos verticales, el más cercano a la línea de banda para que reciba el base o bien dársela al pivot en su continuación y en el otro bloqueo

TACTICA

Comienza su andadura como ayudante en el Miñón Valladolid (1979-1980). Tras cuatro temporadas en el Tizona Buegos de 1ªB da el salto al Caja San Fernando, equipo que dirigirá entre 1988 y 1995, siendo la siguiente temporada su Director Técnico. Posteriormente entrena al CB Granada (96-97 y 99-00), de nuevo al Caja San Fernando (97-98) y al CB Cáceres (1998-1999).





aclarado con un bloqueo ciego. Si no se consigue, jugamos un 2x2 -bien cómo refleja el diagrama 10 ó bien con un pick and roll abriéndose el 4.

En cuanto a los saques de fondo empezamos por uno en el que tenemos muy pocos segundos y necesitamos que no haya más de un pase.

vertical depende de la defensa al 2 que saldrá hacia la línea de tres puntos o cortará para recibir un doble bloqueo en el lado fuerte.

También se puede utilizar la continuación del 3 si la defensa se queda parada con el doble bloqueo.

En el saque de banda correspondiente a los diagramas 5 y 6 buscamos el protagonismo de los pivots, con una primera opción para un tiro del base pero -sobre todo- jugar con un grande con un buen tiro exterior y la posibilidad de jugar interior con el otro grande tras dos bloqueos seguidos de los dos aleros, especialmente si conseguimos que hagan cambio pequeño-grande.

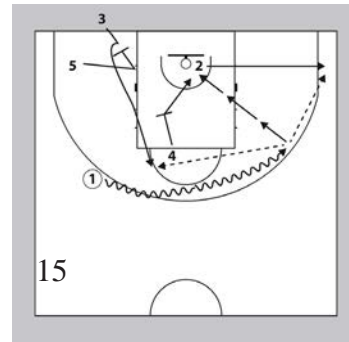
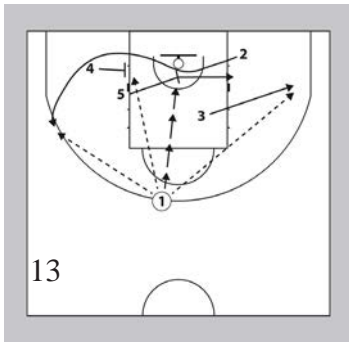
En los diagramas 7 y 8 exponemos otro saque de banda que también utilizamos mucho en los casos en que nos hacían defensas zonales. Cómo se

puede observar empieza con una sobrecarga para recibir un alero buen tirador y si no hay tiro otras buenas posibilidades con cortes y continuaciones de los cuatro jugadores restantes que dan varias posibilidades interesantes.

Y cómo último saque de banda más utilizado (diagramas 9 y 10) se pensó principalmente para un pivot con un gran timing y un buen salto al que se le hacía un

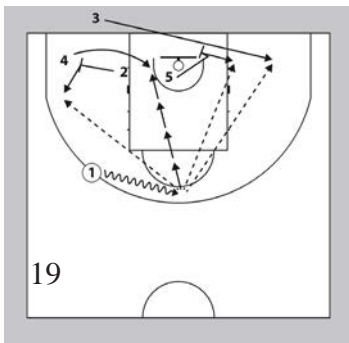
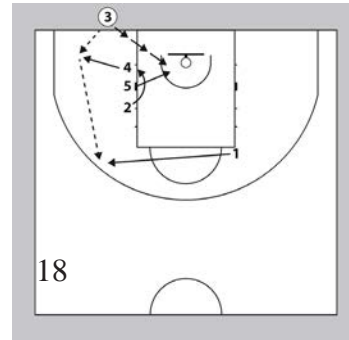
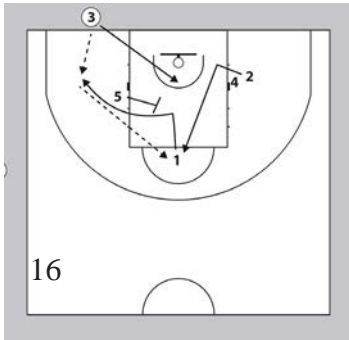
En el diagrama 11 se puede ver que hay 4 opciones empezando por un bloqueo ciego a un pivot como pase principal y continuando por otras tres posibilidades, señalando como segunda en importancia el bloqueo al base del otro pivot.





cualquiera de los lados.

Tenemos otro saque de fondo (diagramas 18 y 19) con distintas posibilidades pero principalmente la de un bloqueo ciego para el pivot u otro para el alero alto tras bloqueo del otro pivot.



En el siguiente (diagramas 16 y 17) buscamos un primer pase para el base que juega bien los bloqueos y la siguiente posibilidad de otro pase para el alero alto que saca, que puede escoger

También utilizamos cómo saque de fondo contra defensas zonales los mismos movimientos de los diagramas 7 y 8 pero sacando el alero desde la línea de fondo.

El siguiente saque de fondo (diagramas 12 y 13) lo utilizamos para un tiro de nuestro mejor alero tirador -el 2-, al que se le hace un doble bloqueo ó bien se busca -en cualquiera de los dos lados- un 2x2 de los aleros con los pivots .

En otro de los saques de fondo (diagramas 14 y 15) buscamos un buen bloqueo ciego para nuestro alero pequeño y si no hay esta posibilidad tenemos la opción de un pase para un buen tiro de nuestro alero alto.

En lugar de recibir el 1 en función de la defensa también puede salir a recibir el 2 y hacer el mismo movimiento.



TACTICA



Daniel Miret

Licenciado en Magisterio de Educación Física. Comenzó su carrera dirigiendo en el Maristas Ademar (2002-2009). Llegó al Joventut de Badalona en la temporada 2007-2008. Campeón de España Infantil 2012 con su club y Campeón de España Junior 2013 como entrenador ayudante del equipo.

FORMACION

FORMAR PARA COMPETIR, COMPETIR PARA FORMAR

El Joventut Badalona es un club donde la formación del jugador va muy por delante en lo que se refiere a objetivos que construir un equipo. Nuestro trabajo se basa en la evolución del jugador, intentar que sea capaz de mejorar cada día y siempre proyectando al futuro.

Creemos que para obtener buenas situaciones para su aprendizaje, nuestros equipos han de tomar decisiones rápido, intentar correr al contraataque y basarse en un ataque conceptual donde el jugador pueda pensar y equivocarse.

Nuestra defensa base es la presión individual toda la pista, ser muy agresivos en la línea de pase e intentar anticiparse al ataque en sus acciones. Queremos recuperar el balón y arriesgar para que el ataque no decida sobre nosotros.

Cada generación de jugadores es diferente y hay que adaptarse algo a sus características. Nuestra filosofía de club nos marca

líneas maestras en todos los equipos pero son los jugadores de los que disponemos los que dan la identidad de nuestro juego.

En cuanto a la filosofía del equipo en la etapa infantil, nuestro prototipo de jugador con mucho talento ofensivo y con gran capacidad en la toma de decisiones nos permite un juego rápido, donde el contraataque es la primera opción y donde dentro de un juego conceptual intentamos atacar el aro de forma directa y agresiva.

Es muy importante que todos los jugadores sean conscientes de ello ya que nos basamos en una idea de juego donde todos tienen gran importancia para poder jugar bien.

Defensivamente proponemos una

defensa individual toda la cancha donde al haber muchos espacios nos obliga a cometer muy pocos errores. De esta manera conseguimos mejorar nuestra mentalidad defensiva y exigir el máximo de las capacidades de cada jugador.

ENTRENAMIENTOS

Durante la semana disponemos de tres sesiones de una hora y media de cancha y una hora de físico. Jugamos también un partido por semana que para nosotros es un entrenamiento más.

Nos hemos basado en una planificación por bloques. El de mayor volumen de tiempo ha sido el de los fundamentos ofensivos y defensivos el que nunca hemos olvidado.

El fundamento más importante para nosotros ha sido el tiro, que hemos trabajado en sus aspectos mecánicos y donde mentalmente hemos madurado mucho para ser autodidactas y poder reflexionar y mejorar gracias a la repetición de tiro que hemos practicado.

Respecto al pase, ha sido el fundamento dónde más hemos





evolucionado. Ampliando muchas horas de trabajo previsto en la planificación inicial ya que nuestros jugadores han sido muy receptivos para adquirir detalles que no dominábamos.

Hemos utilizado muchas dinámicas a partir del 2x0 y sobretodo del 3x0 para dominar la distribución de espacios a gran velocidad de ejecución. Nuestro juego conceptual exige un gran dominio técnico de los fundamentos y a la vez una lectura táctica excelente. Insisto otra vez más que la es importante inculcar a los jugadores que han de tener la consciencia de no olvidar que su mejora en los fundamentos nos ayudará a formar un equipo de calidad.

El 1x1 ha sido la base de trabajo para ayudar al jugador a crecer. Hemos propuesto todas las situaciones de ventaja y desventajas que nos servían para potenciar los recursos de nuestros jugadores y su talento para generar ventajas: ya sea toda la cancha, situaciones exteriores o interiores. Con esa misma idea otro bloque de trabajo han sido las superioridades 2c1, 3c1, 3c2... donde gracias al pase hemos podido crecer en las lecturas.

A partir del 3x3 hemos trabajado el juego por parejas, la

inversión del balón, el mano a mano y los bloqueos indirectos. Siempre usando el mínimo de botes, y hándicaps ofensivos para que en los entrenamientos nos habituemos a situaciones más complejas de las que luego tendremos que resolver en los partidos.

La clave del éxito del equipo ha sido darse cuenta pronto que hay que dar el cien por cien, en cada momento. Nuestra motivación y gran mentalidad para sacrificarnos y buscar superarse a uno mismo es de lo que estoy más orgulloso este año.

NORMAS GENERALES. CONCEPTOS DE JUEGO

1. Ataque

Nuestra estructura de ataque es con 4 jugadores abiertos y un interior. Las normas genéricas para atacar son las siguientes:

- La primera norma del equipo es intentar correr al contraataque.
- Poner el balón en campo de ataque lo más rápido posible con pases. Posición de alero para favorecer cortes.
- Buscar una situación para meter un balón interior.
- Inversión de balón mediante dividir y doblar.

2. Defensa

- Responsabilidad roles: rebote ofensivo – balance defensivo.
- Defensa 1c1 muchos contactos, agresiva e

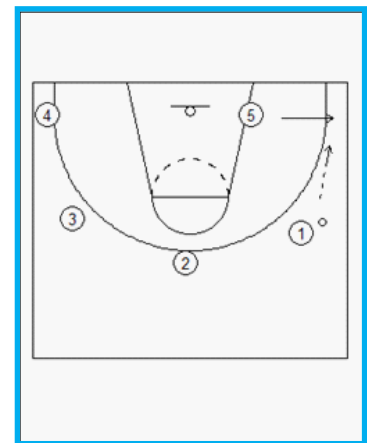
inteligente. Orientar bandas.

- El balón siempre ha de estar muy presionado.
- Primera línea de pase muy agresiva.
- Lectura del ataque para decidir si saltar al 2c1 (solo en presión toda la cancha). Saltar siempre a la espalda del jugador.
- Fintas defensivas de lado fuerte para atacar el bote.
- Muy importante cerrar a nuestro hombre para rebotear defensivo. Nuestro oponente no puede ir al rebote, cerrar la zona.

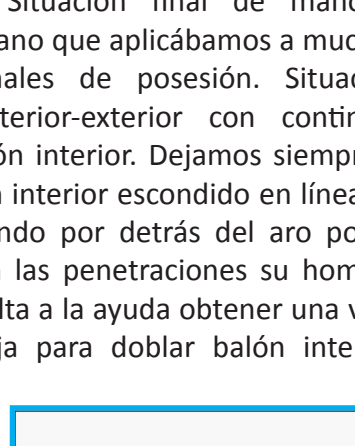
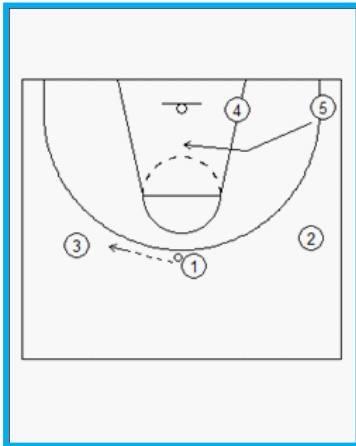
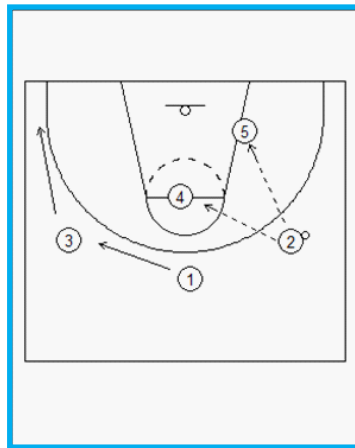
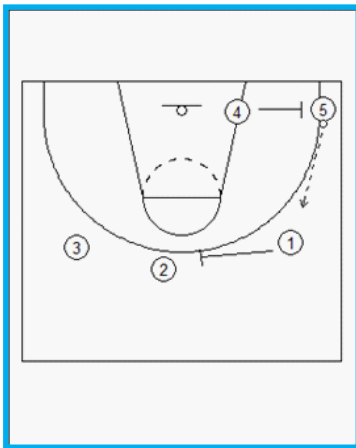
SISTEMAS DE JUEGO

A. ATAQUE FLEX:

El objetivo de este movimiento es abrir a nuestro jugador interior para que reciba a 6.25 en la esquina. Cuando recibe le hacemos un bloqueo ciego, al mismo tiempo que invertimos el balón de forma rápida para que pueda conseguir un tiro liberado o una situación de ventaja 1c1.

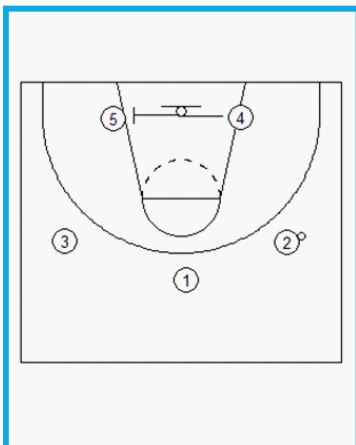


Nuestro jugador interior recibe abierto. El jugador que queda más lejos del balón ha de ocupar la posición interior. El base después de pasar bloquea para facilitar que 2 reciba y realizemos la inversión del balón. Al mismo tiempo 4 hace un bloqueo ciego a 5 para que corte y pueda tirar al lado contrario de la cancha.



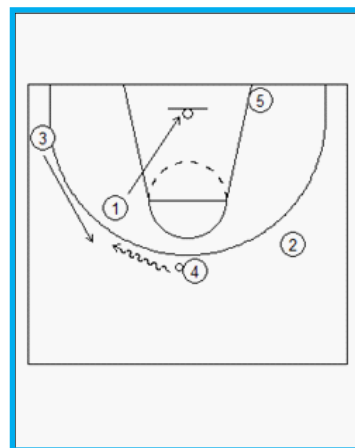
FORMACION

Pivots: Situación dónde queríamos jugar por parejas. El jugador interior podía ir a bloquear al lado contrario para meter dentro a un jugador con ventaja física. La primera opción era cargar juego interior y aprovechar el triángulo que se daba en la continuación al poste alto para invertir balón o jugar una situación de mano a mano.



Situación de triángulo, tras el bloqueo indirecto entre jugadores interiores.

Situación final de mano a mano que aplicábamos a muchos finales de posesión. Situación exterior-exterior con continuación interior. Dejamos siempre a un interior escondido en línea de fondo por detrás del aro por si en las penetraciones su hombre salta a la ayuda obtener una ventaja para doblar balón interior.



B. DEFENSA

La defensa que explicamos a continuación es la que nos ha dado el carácter e identidad al equipo. Al final nos hemos sentido cómodos y hemos llevado el tempo de partido que nos interesaba gracias a la agresividad y al nivel de contactos que nos permitía nuestra actividad defensiva.

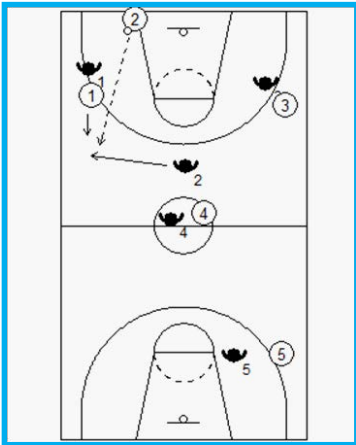
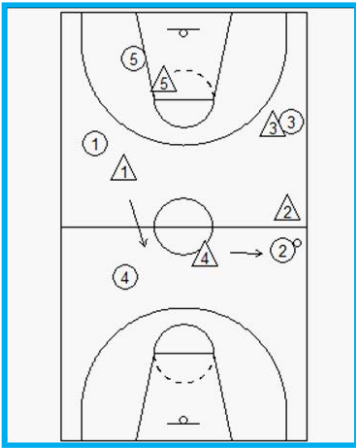
La defensa individual presionante toda la cancha es la que utilizamos la mayor parte del tiempo. Nos basamos en una excelente



defensa de 1x1 para orientar al jugador a las bandas. Hay que defender muy fuertes las líneas de pase para obligar al ataque a pasar la presión con botes. Cuando el jugador va a cambiar de dirección encuentra ya el defensor a su espalda que le sorprende al 2c1.

Los demás jugadores rotan y están atentos para robar malos pases o que el ataque se retrase en su distribución natural de espacios. Es muy importante el trabajo de ayudas de lado fuerte, fintas, para facilitar la recuperación en el 1x1. Nunca saltar de cara ya que nuestro sistema de ayudas está organizado para rotar desde el lado débil.





No hemos podido realizar esta defensa cuando los atacantes nos han rebasado 1c1 por el centro. Tampoco cuando permitíamos pases con comodidad.

Hemos sufrido cuando el balón saca de fondo en la defensa de los cortes.

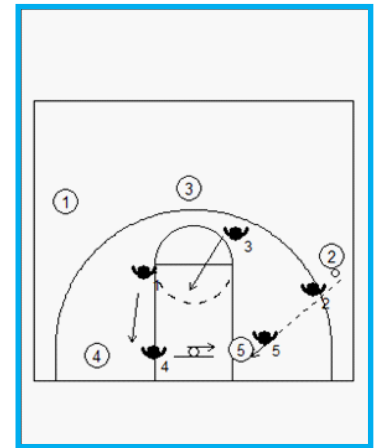


Muy importante mentalizar a los jugadores que todos los balones no se pueden ir a robar. Paciencia.

Puños arriba: Después de canasta. Misma situación con el jugador que defiende al que saca zoneando por encima de la línea de los jugadores que se quedan a recibir el balón. Defendemos la línea de pase cara a cara, invitando a un pase bombeado para que nuestro jugador que zonea pueda saltar al 2x1 y recuperar el balón.

En situaciones defensivas para jugadores interiores, hemos finalizado defender $\frac{3}{4}$ y por delante. Cuando podíamos defender

der 1c1 la decisión dependía de la sensación que tuviéramos



con el jugador. Si partimos de una clara desventaja, el defensor iba por delante y empujaba al interior debajo del aro. Obligando a un pase bombeado.

Ayudas de lado débil preparadas, sobretodo para cerrar el rebote ya que es una situación donde sufríamos especialmente.

En la defensa de mano a mano o bloqueos directos saltamos al 2c1.

Para finalizar dar las gracias a entrenadores, preparadores físicos, jugadores, padres y a toda la gente que me ha facilitado el trabajo con esta generación que ha merecido este premio al final.

Un placer.





Sergio Valdeolmillos logra el oro en el Torneo de las Américas con la selección de México

Sergio Valdeolmillos y Paco Olmos dirigieron respectivamente a las selecciones de México y Puerto Rico en la final del Torneo de las Américas que se resolvió con la sorprendente victoria de la primera-revelación del torneo- sobre el combinado boricua por un ajustado 91-89.



¡Enhorabuena a ambos!

no te quedes en el banquillo,

- CLINICS Y SEMINARIOS
- VIAJE ANUAL A USA
- ACCESO A PARTIDOS
- SEMANA DE ENTRENAMIENTOS
- ASESORIA JURIDICA
- SEGURO I. CIVIL
- Y MAS...

ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

PABLO LASO Y VICTOR LAPEÑA CONQUISTAN LA SUPERCOPA ENDESA Y LA SUPERCOPA LIGA FEMENINA CON EL R. MADRID Y EL PERFUMERIAS AVENIDA -RESPECTIVAMENTE

Por 2ª temporada consecutiva el Real Madrid de Pablo Laso se ha llevado la Supercopa Endesa. El conjunto blanco, al igual que en 2012, ha derrotado al Barcelona -79 a 83-, entrena-

do por Xavi Pascual. Por su parte, el Perfumerías Avenida de Víctor Lapeña superó al Rivas Ecópolis por un ajustado 62 a 57. Éste es su 4º entorchado consecutivo en esta competición. Felicidades a ambos técnicos.



No dejes pasar la oportunidad de participar en la IX Semana de Entrenamientos AEEB.



Un millar de técnicos ya han vivido esta experiencia formativa en las ediciones anteriores.

Completa tus prácticas mediante este programa con los mejores entrenadores profesionales.

Consulta las fechas en nuestra web: www.aeeb.es

PABLO LASO RECIBE EL TROFEO AL MEJOR ENTRENADOR DEL AÑO 2012/2013 - MEMORIAL ANTONIO DIAZ MIGUEL-



Coincidiendo con la celebración del partido R. Madrid - Laboral Kutxa de la 2ª jornada de la Liga Endesa, Pablo Laso fue obsequiado con el trofeo otorgado por votación tanto de los asociados de la AEEB, como de la ACEB y la AMEBA. Por otro lado, se le hizo entrega del diploma que le acredita como brillante campeón de liga y de un obsequio.



ACTIVIDADES AEEB / COLABORADORES

Curso de Alto Rendimiento en Baloncesto. Clinic de verano AMEBA 2013

Ponentes:

- * Pedro Martínez
- * Salva Maldonado
- * Víctor Lapeña
- * Joe Arlauckas
- * Jordi Martí
- * Josep Alemany
- * Toni Carrillo
- * Javier Sampedro
- * Miguel Velasco



Un total de 129 alumnos pudieron disfrutar en San Javier de la tercera edición del curso Alto Rendimiento en Baloncesto que organiza la Universidad de Murcia en colaboración con la Federación de Baloncesto de la Región de Murcia, la AMEBA y la AEEB en el que participaron 11 ponentes de primerísimo nivel, desde el baloncesto de élite al minibasket. A este curso acudieron alumnos de toda la península.

Lo más valorado por los alumnos del curso a su conclusión fue la calidad y variedad de las ponencias. Las mayores expectativas estaban puestas en los ponentes de élite, Pedro Martínez y Salva Maldonado, quienes no defraudaron en sus charlas, en las que hablaron del juego sin balón y del trabajo de técnica individual, respectivamente.



Pedro Martínez



Salva Maldonado



Clinic de Sitges 2013

PROGRAMA DESARROLLADO.

- ESTRUCTURA BÁSICA DE UN ENTRENAMIENTO. Pedro Martínez
- PREPARACIÓN FÍSICA EN PISTA: FUERZA Y RESISTENCIA. Toni Caparrós
- CARA A CARA: EL BLOQUEO DIRECTO. Ponencia simultánea con Alfred Julbe y Ricard Casas sobre ATAQUE Y DEFENSA DEL BLOQUEO DIRECTO.



* Cita de gran éxito indispensable en los veranos formativos de todos los entrenadores. Organizado por la Associació Catalana d'Entrenadors de Basquetbol conjuntamente con el C.B. Sitges.



Pedro Martínez



Alfred Julbe
y Ricard Casas

* Colaboran el Ajuntament de Sitges, la Federació Catalana de Basquetbol, la Secretaria General de l'Esport y la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto



Toni Caparrós

-CES-

ACTIVIDADES FEB



“El paso al profesionalismo exige una formación muy alta y específica. Con este curso dotamos de muchos recursos a los entrenadores, tanto a aquellos que en su trayectoria puedan lograr una plaza como profesionales, como aquellos otros que hacen un trabajo menos vistoso para el gran público pero igual de importante para el baloncesto. El trabajo de los miles de clubes de base se verá enriquecido con la presencia de mejores entrenadores, y en consecuencia los jugadores lograrán un mejor desarrollo”.

Curso Superior de Entrenadores Tenerife (La Laguna) 2013

Miguel Martín (Dtor. del CES): “Preparamos a los entrenadores para que estén “listos para estar listos”

-CES-

“Durante cada curso solemos pulsar las sensaciones y tendencias que en él se desarrollan, convirtiéndose un germen de nuevas reflexiones, nuevas propuestas. Este año hemos llegado a la conclusión de que NO DEBEMOS PONER EXCUSAS en aquellos aspectos que no controlemos y sobre los que no tengamos competencias, y sí buscar, sin embargo, el máximo esfuerzo y calidad en todo lo que hagamos”



CES - Foto de familia



Juan María Gualdà

Resultados de las selecciones nacionales que han competido en campeonatos de Europa y del Mundo durante este



Senior Masculino -BRONCE-

Selecciones FEB – Verano 2013

SELECCION	ENTRENADOR	COMPETICION	FECHAS	PUESTO
Senior Masculina	J.A. Orega	Eurobasket Eslovenia	Del 4 al 22 de septiembre 2013	Bronce
U20 Masculina	Sito Alonso	Europeo Estonia	Del 9 al 21 de julio 2013	Bronce
U19 Masculina	Luis Guil	Mundial República Checa	Del 27 de junio al 7 de julio 2013	5º
U18 Masculina	J. Cuspinera	Europeo Letonia	Del 18 al 28 de julio 2013	Bronce
U16 Masculina	J.I. Hernández	Europeo Ucrania	Del 8 al 18 de agosto 2013	Oro
Senior Femenina	Lucas Mondelo	Eurobasket Francia	Del 15 al 30 de junio 2013	Oro
U20 Femenina	Anna Caula	Europeo Turquía	Del 4 al 14 de julio 2013	Oro
U19 Femenina	Carlos Colinas	Mundial Lituania	Del 9 al 21 de julio 2013	4º
U18 Femenina	Víctor Lapeña	Europeo Croacia	Del 15 al 25 de agosto 2013	Oro
U16 Femenina	Evaristo Pérez	Europeo Bulgaria	Del 1 al 11 de agosto 2013	Oro



CHAMPIONS EUROBASKET WOMEN FRANCE 2013 Senior Femenino -ORO-



Pere Munar

Arbitro ACB desde la temporada 2006-2007 miembro del comité Catalán de árbitros y delegado técnico arbitral de la representación territorial de Lleida. Licenciado en ciencias de la actividad física y del deporte por el JNEFC de Lleida, ex entrenador y ex jugador del C.B Hospitalet. Profesor de reglas de juego acreditado por la Federación Catalana de Baloncesto.

EL ARBITRO 360º

Actualmente el árbitro de elite, es considerado como un deportista más dentro de una liga profesional y reconocida como es la Liga Endesa, en constante evolución y mejora teniendo como misión llegar a la excelencia arbitral.

Cuando definimos qué es la excelencia arbitral debemos abordarlo desde un planteamiento global de 360 grados.

EXIGENCIAS MENTALES Y FISICAS DEL ARBITRAJE

Para ser un buen árbitro en la élite, son



necesarias unas determinadas características tales como: un buen conocimiento del reglamento, una buena forma física, una posición adecuada en la pista en cada momento, además de una adecuada agudeza visual. Cada vez más, las capacidades psicológicas están adquiriendo más importancia.

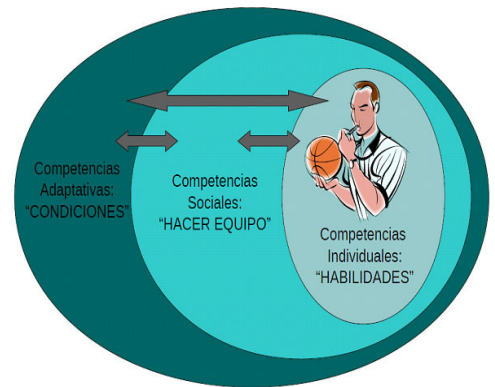
Durante un partido el cansancio y el desgaste que experimenta un árbitro es muy intenso, tanto a nivel físico como psíquico, sobre todo dado por el alto grado de concentración que requiere arbitrar durante 40 minutos, que en realidad son aproximadamente 1 hora y 30 minutos, siempre y cuando no hayan prórrogas.

Recientemente se ha publicado un estudio en la revista 'European Journal of Applied Physiology', realizado por la Universidad de A Coruña, la Universidad Católica de Brasilia (Brasil) y la Universidad James Cook de Australia, en el cual afirman que los árbitros sufren

estrés durante los partidos "independientemente de su estado físico" ya que el estrés es provocado por el estado de su sistema nervioso.

Prolongándose este estrés hasta 5 horas posteriores al partido. Otro dato interesante es que las diferencias en los parámetros entre un día normal y un día de partido son "de un 15 a un 75 por ciento".

Por lo que para conseguir el máximo rendimiento arbitral, es preciso entrenar tanto la preparación técnica, física y psicológica con el fin de poder acertar en la toma de decisiones,



(proceso interno o competencias individuales "HABILIDADES"), expresándolas de manera adecuada y convincente a través del lenguaje corporal (proceso externo) hacia el equipo arbitral o el entorno (jugadores, entrenadores, público) y también ser capaz de adaptarse a las condiciones ambientales "Competencias adaptativas".

Para resumir podríamos decir que para conseguir el éxito arbitral son precisos cuatro factores, los mismos que precisan los jugadores, entrenadores de cualquier disciplina.

- Capacidades o competencias innatas.

ARBITRAJE

- Capacidades o competencias adquiridas.
- Disponer de oportunidades.
- Tener suerte.

TRABAJO EN EQUIPO

Otro aspecto a tener en cuenta a parte del rendimiento individual, es el rendimiento colectivo, ya que los partidos de la Liga Endesa están dirigidos por 3 árbitros que deben interpretar el partido de la misma forma, aplicando los mismos criterios marcados por el departamento de arbitraje de forma equilibrada, constante, con sentido común, con coherencia, con justicia, dentro de su competencia arbitral y en su espacio de responsabilidad o influencia.

Esaquí donde las habilidades de comunicación verbal y no verbal son básicas para el buen funcionamiento del equipo arbitral.

LA TOMA DE DECISIONES

En el proceso de toma de decisión, se necesitan tres capacidades: CAPACIDAD PERCEPTIVA, CAPACIDAD ANALITICA y CAPACIDAD DE JUCIO. Este proceso se realiza en décimas de segundo.

- Capacidad perceptiva, es decir VER, es la herramienta que nos permite estar en el momento preciso en el lugar adecuado, con el fin de poder observar. Por lo que necesitaremos una buena preparación física y una buena técnica de arbitraje.

- La capacidad analítica, es decir ANALIZAR, que requiere conocer las reglas y conocer el juego.



- La capacidad de juicio, es decir JUZGAR, requiere las habilidades personales, más el espíritu de la regla. Este último concepto en arbitraje se define como reglamento absoluto y reglamento relativo es decir criterio arbitral.

NUEVAS TECNOLOGIAS

La tecnología es una herramienta presente en el arbitraje y nos ayuda a mejorar la toma de decisiones y reducir errores; como ejemplos están el "Instant Replay" y el "Precision Time":

El "Instant Replay", aclarará en situaciones de fin de periodo:

1) Una canasta conseguida cuando no queda tiempo en el reloj de partido (0:00) al final del cuarto periodo o cualquier periodo extra que, si se anota, afectaría o podría afectar potencialmente al resultado del encuentro.

2) Una canasta conseguida cuando no queda tiempo en el reloj de partido (0:00) al final del primer, segundo y tercer periodo.

3) Una falta sancionada cuando no queda tiempo en el reloj de partido (0:00) al final del cuarto periodo o periodo extra, siempre que pudiera afectar al resultado del partido.

4) Una falta sancionada cuando no queda tiempo en el reloj de partido (0:00) al final del



primer, segundo y tercer periodo.

En las situaciones 1 y 2 se examinan los siguientes puntos:

a) Si ha finalizado el tiempo en el reloj del partido antes de que el balón saliera de la mano del tirador.

b) Si el tiro se ha efectuado dentro de tiempo, si la canasta lograda fue conseguida correctamente de 2 o de 3 puntos.

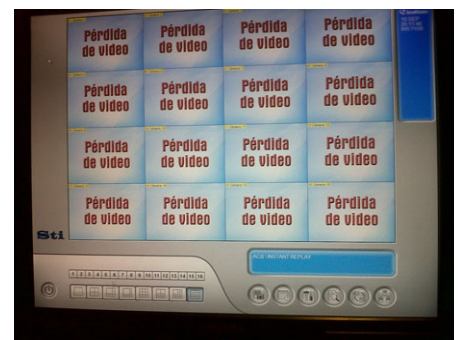
c) Si el tiro se efectuó dentro del tiempo y si el tirador cometió una violación de fuera de banda en la línea límite del terreno de juego.

d) Si ha finalizado el tiempo de 24 segundos antes de que el balón haya salido de la mano del tirador.

e) Si se ha producido una violación de 8 segundos en la pista trasera antes de que el balón haya salido de la mano del tirador.

f) Si la falta sancionada se ha producido dentro o fuera del tiempo de juego.

Todas estas circunstancias ayudan de forma decisiva la toma televisiva, siempre



y cuando existan dudas respecto a estas situaciones.

“Precision time”, es el sistema que permite a los árbitros parar y encender el tiempo con la mayor exactitud posible. Sin este aparato, se habían realizado cálculos que demostraban que en cada interrupción y vuelta al juego, se llegaba a perder durante el partido, entre un minuto y medio y dos minutos.

El tiempo de juego se para a través de un sensor que está en contacto con el silbato. En el momento que se pita, un pequeño sensor pegado a la cuerda del silbato transmite la señal al transmisor -que llevamos en el pantalón- y este envía una señal para parar el cronometro de juego.

Para encender el cronometro de juego disponemos de un botón en el transmisor, agarrado en la cintura.



PLANIFICACION Y METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO

A partir de lo expuesto, es evidente que la labor arbitral requiere de una preparación y una programación en cada una de los apartados mencionados anteriormente. Por lo que existe una metodología de trabajo para poder mejorar día a día. A continuación expondré mi planificación y metodología, pero solamente como modo de ejemplo, ya que cualquier entrenamiento debe ser individualizado y personalizado.

La temporada la divido en 3 periodos: PRE-TEMPORADA, TEMPORADA y TRANSICIÓN.

La pre-temporada va de primeros de Agosto a finales de Septiembre.

La metodología a seguir es:

- Resistencia aeróbica, incrementando el volumen y la intensidad progresivamente.

- Fuerza de piernas, para los desplazamientos laterales, paradas y arrancadas. Trabajo de musculación.

- Trabajo específico de señalización arbitral y comunicación no verbal.

- Estudio de nuevas normas arbitrales o interpretaciones, así como realización de test teóricos para preparar las pruebas del CAR.

En la primera semana de Septiembre en el centro alto rendimiento Sant Cugat (CAR) se

realizan, el reconocimiento médico, analíticas, pruebas físicas y examen teórico..., por lo que una vez superadas satisfactoriamente estas pruebas incluyo un trabajo más específico:

- Trabajo específico en pre-partidos o amistoso para facilitar el ritmo óptimo de competición.

La Temporada, la Liga Endesa empieza para principios de Octubre y puede alargarse dependiendo de los play-off hasta mediados de Junio. Pero es preciso dividir este periodo en tres fases que coinciden con: SUPERCOPA (última semana de Agosto)–COPA DEL REY–PLAY OFF. Dependiendo de la inclusión o no en estas competiciones se realiza un trabajo específico o se utiliza como periodo de recuperación.

El objetivo en esta fase es rendir al máximo evitando las lesiones.

- Trabajo de fuerza y elasticidad para asegurar la salud del aparato locomotor: articulaciones, músculos, tendones.

- Mantenimiento del trabajo aeróbico.

- Mantenimiento trabajo muscular. La fuerza.

- Trabajo específico de velocidad de reacción.

- Trabajo específico de velocidad de desplazamiento.

La metodología en este periodo viene marcada por el departamento arbitral con la evaluación y seguimiento marcados en el plan de trabajo.

El departamento de arbitraje marca unos objetivos individualizados que finalizan

al concluir la primera vuelta y dependiendo del logro de éstos se mantienen o se incluyen de nuevos de cara a la segunda vuelta.

El trabajo de "scouting" es muy importante tanto para conocer el juego y la competición así como herramienta de mejora de la mecánica y corrección de errores.

Una vez que se me es designado un partido debo elaborar la planificación del viaje que he de comunicar al departamento antes de las 24 horas posteriores a la recepción de la designación. Por otro lado se contacta con los compañeros del partido e intercambiamos la información de los desplazamientos y coordinamos el viaje.

Paralelamente ya empiezo a realizar un trabajo específico del partido designado, visualizo una par de partidos de cada equipo implicado, analizando su juego en profundidad. Todo ello lo realizo haciendo un trabajo individual.

A nivel colectivo durante la semana el departamento de arbitraje selecciona diferentes situaciones de interés de partidos de la jornada anterior, solicitando al colectivo dar la opinión a éstas a través de una web con área privada. Con ello se crea un foro donde cada uno de nosotros da su opinión. Al finalizar la semana el departamento de arbitraje cierra el debate indicando el criterio del departamento a seguir.

Una vez finalizado el encuentro (sábado o domingo) el equipo local nos facilita la grabación del mismo en el "pen drive" que les entregamos. Y antes del martes hemos de realizar el autoinforme del partido cumplimentando los apartados de PRE-PARTIDO / POST-PARTIDO

/ AUTO - EVALUACIÓN :

1.- PRE-PARTIDO

- 1.2.- Temas tratados
- 1.3.- Material utilizado

2.- POST-PARTIDO

- 2.1.- Análisis global
- 2.2.- Control de partido
- 2.3.- Trabajo en equipo
- 2.4.- Criterio de faltas
- 2.5.- Criterio de violaciones

3.- AUTO-EVALUACIÓN

- 3.1.- Valoración general de tu actuación

Dicho informe requiere de aproximadamente entre 4-6 horas de trabajo ya que es preciso realizar el visionado del partido con el minutaje de cada una de las acciones y la redacción de dicho informe.

En caso de haber salido el partido dentro de los cauces habituales, el departamento realiza un "feedback" de las actuaciones desglosadas una vez al mes en un informe que nos remite. En caso de haber alguna situación importante a corregir, el departamento emite un informe esa misma jornada.

La transición o periodo de descanso va de dos a tres meses (depende de otras competiciones o campeonatos para los cuales pueda ser designado el árbitro y por lo tanto requerirá de un trabajo específico).

El objetivo es descansar pero activamente.

- Realizando distintas pautas de trabajo.
- Recuperarnos de alguna lesión o molestias que no nos ha permitido rendir de forma óptima durante la temporada.
- Trabajo específico de mecánica y señalización.

REFLEXIÓN FINAL

Como conclusión, el arbitraje siempre estará sujeto a la opinión pública, pero detrás de esta difícil labor, existe una preparación profesionalizada con una gran exigencia que requiere de constancia y sacrificio para conseguir algo casi imposible, la excelencia.

Personalmente creo que el error humano seguirá existiendo y en realidad forma parte intrínseco de la esencia del deporte. El objetivo es minimizar estos errores, que sean los mínimos y lo menos decisivos.





Xavier Scelling

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Universidad de Lleida). Preparador Físico de las categorías inferiores del CB St. Josep de Badalona y de los Seniors masc. y fem. de Lléus Gràcia -ayudante de este último. Preparador Físico del Ricoh Manresa (2006-2009), del Suzuki Manresa (2009-2010) y del Assignia Manresa entre las temporadas 2010-2011 y la actual 2013-2014.

LOS BLANCOS NO LA SABEN METER. **¿QUÉ DICE LA CIENCIA AL RESPECTO?**

Cuando hemos visto correr a alguna vez a Usain Bolt o Haile Gebrselassie, nadar a Michael Phelps o jugar a baloncesto a Michael Jordan, cuántas veces hemos oído o dicho: “es una cuestión genética...”.

Particularmente en baloncesto, estaremos todos bastante de acuerdo en que un jugador más alto, más rápido, más listo y que se canse menos que su rival, es un jugador aventajado. Pero, ¿estos rasgos deben entenderse tan sólo desde una perspectiva genéticamente determinista?

Según el divulgador científico D. Shenk, en su libro sobre el talento, “aunque el uso científico de la palabra innato sigue siendo objeto de intensos debates entre los biólogos, es bastante evidente que su uso popular para referirse a causas permanentes, intrínsecas y predeterminadas de rasgos complejos es sencillamente insostenible. Semejante uso ha quedado hoy día obsoleto”.

Empecemos aclarando cuatro

conceptos relacionados con la herencia genética. Según la Real Academia Española, un cromosoma es un filamento condensado de ácido desoxirribonucleico.

El ácido desoxirribonucleico o ADN, constituye el material genético de las células. Un gen es la secuencia de ADN que contiene la información necesaria para la síntesis de una macromolécula con función celular específica, habitualmente proteínas. El gen constituye la unidad funcional para la transmisión

de los caracteres hereditarios.

Las variaciones en la estructura de un gen se conocen como mutaciones (cuando ocurren en menos del 1% de la población) o polimorfismos (cuando son más frecuentes). Se han descrito ya más de 12 millones de polimorfismos en el genoma humano.

El genotipo es el conjunto de genes de un individuo y el fenotipo es la manifestación visible del genotipo en un determinado ambiente, por ejemplo, el color de los ojos. Pero los genes no son los únicos que influyen en el proceso de producción de proteínas.

Un mismo genotipo puede manifestarse de distintas formas en función de cómo interactúe con su entorno: hormonas, otros genes,





impulsos nerviosos, estrés emocional, nutrición, actividad física, etc. Aunque si bien es cierto que existen muchos rasgos físicos en los que los genes producen resultados predecibles la mayoría de las veces, como el color de la piel, el pelo y los ojos, nuestro modo de vida también influye de forma activa en la expresión genética.

En palabras de Shenk, la biología humana debe entenderse como una gramola con muchas canciones potenciales, no una serie específica de instrucciones predeterminadas.

“Nadie está condenado genéticamente a la mediocridad”

Un buen ejemplo de la influencia del entorno en la expresión genética (interacción) es la investigación de W. Greulich en 1957, que midió la altura de los niños japoneses criados en California y la comparó con la de los niños japoneses criados en Japón durante el mismo periodo de tiempo, obteniendo que los niños japoneses criados en California, con una alimentación y una calidad de vida significativamente mejor, eran 13 centímetros más altos que los criados en Japón.

En este sentido, en un artículo de B. Bilger, publicado en The New Yorker en 2004, se concluye que la altura es como una taquigrafía biológica: un código compuesto

por todos los elementos que componen la sociedad del bienestar. Este autor también añade que pocos grupos étnicos están de verdad destinados a ser más altos o más bajos que otros grupos.

En cuanto a la resistencia como capacidad física, una reciente revisión llevada a cabo por Wilber y Pitsiladis (2012) sobre los factores que determinaban la supremacía de los keniatas y los etíopes en las carreras de fondo y medio-fondo concluye que dicho éxito no parece basarse únicamente en una característica genética o fisiológica.

Más bien parece ser un resultado multifactorial: (1) una morfología/somatotipo favorable que les proporciona una biomecánica y un metabolismo excepcional para una carrera eficiente y económica, (2) una exposición crónica a la altura en combinación con (3) un volumen de entrenamiento moderado pero de alta intensidad y (4) una fuerte motivación para triunfar deportivamente con el propósito de progresar económica y socialmente.

Por otro lado, la capacidad de realizar acciones explosivas, saltar o esprintar, depende en gran medida de la capacidad muscular para aplicar la mayor fuerza posible en un corto periodo de tiempo (impulso). El músculo esquelético se compone de células cilíndricas alargadas llamadas fibras musculares.

Existen dos tipos de fibras musculares: de contracción lenta (tipo I o rojas) y las de contracción rápida (tipo IIa y IIx o blancas). Las fibras de contracción lenta son más eficientes en el uso de oxígeno para generar energía, mientras que las fibras de contracción rápida lo son menos, pero se con-

traen más rápidamente y generan más fuerza por unidad de tiempo.

En personas no entrenadas el porcentaje de fibras lentas y rápidas normalmente se sitúa alrededor del 50%. Se ha sugerido que el componente genético determina la proporción de fibras en los músculos humanos en un 40-50%, lo que indica que esta proporción viene determinada en parte por el genotipo pero es moldeable en función del entorno.

Un gen ampliamente estudiado en el deporte es el que codifica la proteína α -actinina-3 (ACTN3), por su relación con la distribución de fibras musculares. La expresión de la proteína ACTN3 en el músculo esquelético está casi exclusivamente restringida a las fibras musculares de contracción rápida. Esta proteína estabiliza el aparato contráctil del músculo, confiriendo una mayor capacidad de absorción/transmisión de fuerza. Más de mil millones de personas en el mundo no pueden expresar la ACTN3 en sus fibras musculares esqueléticas debido al polimorfismo ACTN3 (R577X).

No obstante, según diversas investigaciones, la ACTN3 no parece ser el factor determinante en el rendimiento de atletas de élite africanos, jamaicanos y afro-americanos, hay "algo más".

Por último, la capacidad de tomar decisiones acertadas o en general la inteligencia de un jugador, también debe entenderse como el resultado de un proceso, no como algo pre-determinado. En los últimos 20 años se ha demostrado que el sistema nervioso tiene la capacidad de cambiar su estructura y

su funcionamiento a lo largo de la vida, como reacción a la diversidad del entorno, es lo que se conoce como plasticidad cerebral.

En esta capacidad reside la llave para comprender no solo el desarrollo normal, sino también el aprendizaje, la memoria y la respuesta al daño cerebral. En el año 2000, E. Maguire llevó a cabo un estudio con un grupo de taxistas londinense a quienes les realizó una serie de escáneres cerebrales para estudiar un área del cerebro llamada hipocampo y



determinar si su tamaño variaba con la práctica y la experiencia.

El hipocampo es fundamental en la memoria y es el responsable de la navegación espacial. Los taxistas de Londres tienen que superar una durísima prueba para obtener la licencia, se llama The Knowledge y consiste en memorizar 25.000 calles y miles de lugares. El aprendizaje medio es de 3 a 4 años y solo la mitad de los aspirantes aprueba.

Los resultados de Maguire demostraron que en los taxistas el hipocampo posterior es mayor de lo habitual.

Datos que han sido confirmados en un reciente estudio de 2011, donde se realizó un seguimiento de un grupo de 79 taxistas que intentaron superar The Knowledge, tomando imágenes con resonancia magnética durante el tiempo de preparación.

De ellos solo 39 superaron el examen. Los resultados mostraron que no había diferencias al principio del aprendizaje pero que tras 4 años, los aspirantes que habían superado la prueba tenían un hipocampo posterior significativamente mayor.

El cerebro cambia constantemente por efecto del entrenamiento y la experiencia y la plasticidad continúa toda la vida, si bien con menor vigor que en los primeros años. Nunca es tarde para aprender.

La condición de deportista de alto rendimiento, sea de la disciplina que sea, es un rasgo poligénico muy complejo en el que están implicados numerosos genes candidatos y complejas interacciones gen-gen y gen-entorno. Los especialistas en esta materia consideran que existen factores, más allá de la dotación genética, que tienen una mayor influencia que el propio genotipo en el logro del éxito deportivo.

En palabras del psicólogo sueco K. Ericsson, de la Universidad de Florida State, los que consiguen llegar a la excelencia en cualquier campo no sólo dedican más tiempo practicando sino que además lo hacen más intensamente. El talento, físico o intelectual, no es una causa sino el resultado de algo y debe entenderse como un desarrollo

dinámico, donde la perseverancia, la calidad de la práctica y la motivación son fundamentales.

Luego, ese “algo más” significa: llevar una vida saludable, entrenar bien y con ilusión. En este sentido, nosotros, como entrenadores de jugadores en formación, y sus padres, tenemos mucho en nuestras manos para influir, para bien y para mal, en cómo serán nuestros jugadores en el futuro. Un entrenamiento eficaz y la inculcación de hábitos saludables son nuestros medios.

Como orientación práctica en cuanto a los principios a seguir para proporcionar un entrenamiento estimulante y efectivo, presentamos una adaptación personal de la propuesta del Dr. T. Noakes, de la Universidad de Cape Town:

- (1) Entrena con frecuencia durante todo el año -persevera.
- (2) Empieza con sesiones más largas, menos intensas y menos complejas y ve introduciendo progresivamente el trabajo de más intensidad/calidad -física y mental.

- (3) Alterna el entrenamiento duro/complejo y ligero/sencillo.

- (4) Al principio, intenta conseguir lo máximo posible con el mínimo volumen de entrenamiento necesario.

- (5) Especialízate en tu deporte y en tu rol.

- (6) Incorpora entrenamientos más básicos/generales y afina tu destreza.

- (7) No sobre-entrenes.

- (8) Ejercita tu mente, entrena tu capacidad cognitiva.

- (9) Descansa antes de un gran evento.

- (10) Mantén un registro detallado del proceso de entrenamiento.

- (11) Asume que el proceso de entrenamiento es holístico y que debes atender a todos los factores -físicos, coordinativos, cognitivos, creativos y socio-afectivos.

- (12) Plantea sesiones de entrenamiento motivantes.

Muchos de los grandes genios de la historia han coincidido en remarcar su autoexigencia y su perseverancia como las claves en su proceso de crecimiento. ¿Cuánto les vino dado y cuanto hubo de trabajo?:

“El genio se compone de un 2% de talento y de un 98% de perseverante aplicación” (Ludwig van Beethoven, 1770-1827, pianista y compositor alemán)

“¿Un genio?! ¡He practicado catorce horas diarias durante treinta y siete años, y ahora me llaman genio!” (Pablo Sarasate, 1844-1908, violinista y compositor español).

“Cuando llegue la inspiración, que me encuentre trabajando” (Pablo Picasso, 1881-1973, pintor y escultor español).

“El talento es algo bastante corriente. No escasea la inteligencia, sino la constancia” (Doris Lessig, 1919, escritora británica, Premio Nobel en 2007).

“Tengo que trabajar muy duro todos los días para asegurarme de que tengo pasión y de que mi mente está bien. El trabajo lo es todo”. (Roger Federer, 1981, Suiza, probablemente el mejor tenista de todos los tiempos).

“He fallado más de 9000 tiros en mi carrera. He perdido casi trescientos partidos. En veintiséis ocasiones he tenido la responsabilidad de lanzar el tiro que decidía entre ganar y perder y fallé. He fallado una y otra vez en mi vida y eso es exactamente lo que ha fundamentado mi éxito”. (Michael Jordan, 1963, EEUU, probablemente el mejor jugador de baloncesto de todos los tiempos).

¡A entrenar (bien)!



**“Lo realizado hasta ahora te vale para hoy,
no para mañana”**



Jose Luis Abós: La afición es el pilar básico del club

La entrevista se produce una tarde de mediados de septiembre, en la cafetería de un hotel de Torrejón de Ardoz, Madrid, donde el CAI Zaragoza de José Luis Abós (Zaragoza, 1961) se ha concentrado ese fin de semana para hacer frente dos encuentros de pretemporada.

Abós nos recibe descansado, hablador y sonriente, como si la felicidad que le inundó a él y a la ciudad mañana con el histórico CAI de la 2012/13 todavía estuviera presente. Ha encontrado el éxito total en el sitio que le vio nacer. Pero a todo le da la importancia justa, porque las cosas pasan, suceden, y solo queda seguir mirando al frente. Y en eso está. Empezamos.



Mariano Galindo

Periodista. Empezó su trayectoria profesional en ACB, para luego compaginarla durante un tiempo con la Revista Gigantes. Actualmente trabaja con zoomnews.es Es, desde diciembre del 2010, el encargado de comunicaciones de la AEEB. Colabora con otros medios y entidades, entre las que destaca la Euroliga.

Al acabar la temporada, dijiste que el reto en septiembre era estar en la Copa y en los Play Offs de la Liga Endesa, pero que realmente no os imaginabais estar ahí. Pues resulta que el CAI llegó hasta semifinales de la Liga.

Nuestro reto siempre fue llegar a eso, porque hacía mucho tiempo que Zaragoza no jugaba una Copa del Rey, y había ilusión. Y evidentemente los Play Offs también porque habíamos estado muchos años en la LEB. Lo que nadie esperaba es llegar tan lejos como llegamos. En Zaragoza apetecía jugar más incluso la Copa que los Play Offs.

(Este CAI Zaragoza es el Basket Zaragoza 2002, heredero del antiguo club desaparecido- Nota del redactor).

En semifinales de la Liga Endesa el CAI Zaragoza cae ante el Real Madrid por un claro 3-0. Fue una gran campaña y sin embargo ¿quedó un regusto amargo por la rotundidad con la que se perdió ante el conjunto blanco?

No, para nada. Yo creo que si la temporada hubiera terminado cuando nos elimina Valencia, algo que finalmente no sucedió,

“Soy el primero que me exijo más. Siempre. Quiero ganar la Eurocup, la Liga, la Copa. Sé que a veces no podremos, pero me hace ilusión plantearlo.”

el curso habría sido igualmente un éxito. Pasar de los cuartos de final y medirnos al Madrid fue un premio principalmente para el equipo, porque demostró mucho al superar una eliminatoria que empezó mal, con una derrota por 40 puntos. Lo cuentas y parece una película de Disney.

El equipo demostró un orgullo, un amor propio y un carácter asombrosos. Creo que fue ese convencimiento lo que nos hizo seguir adelante. Luego quedamos terceros, pero las normas son las que son, y no hemos podido acceder a una Euroliga que habría supuesto un espaldarazo para una ciudad y un club que hace tres años estaba compitiendo en la LEB. Quedar en la posición en la que quedamos tiene mucho mérito. A veces se me enfadan en Zaragoza cuando lo digo, pero creo que si no irrepitable, lo alcanzado hace unos meses es muy complicado que vuelva a suceder. De verdad.

¿Cuánto ha influido la afición en los logros alcanzados?

Es el pilar básico del club. Cuando se desciende en 2009 a la LEB no hay un bajón de público. Hay fidelidad. En Zaragoza la gente es muy exigente. El empeño del equipo, el superar al Valencia y en la forma en que se hizo, cosas de esas se ajustan mucho a lo que allí pide la afición, lo que le ilusiona. Es lo bonito del deporte, que sucedan casos como el citado de Valencia, que los chicos se dejen la piel. Llevamos hasta el final el dicho de ‘Zaragoza nunca se rinde’.

En tu primera temporada con el CAI, la 2009/10, subes a la ACB. Y desde entonces el club se mantiene contigo en la elite, varias reconstrucciones de plantilla de por medio. Una de ellas, hace dos veranos, en 2012.

Antes de la 2012/13 se nos va Cabezas, se nos va Wright y se nos va Hettshmeir. Tres de los quince más valorados de la Liga. Para un equipo, que se marchen



tres jugadores así significa mucho. Hay que apuntar la reconstrucción como un gran trabajo. La parte uno es el acierto de traer a tipos como Llompart, Rudez o Norel, que sustituyeron a los que ya no estaban; y luego hablamos de la labor mental del bloque cuando se lesiona en mayo de 2013 Norel, que destacaba por encima de todos. Se puede pensar que vamos a tener un bajón por la importancia de Henrik en el equipo y sin embargo, no sucede así. La figura de Norel era esencial, pero la plantilla trabajó para que su ausencia no se notara.

Démosle una vuelta. Nunca viene bien que nadie se lesione, pero ¿quizá la baja de Norel dio aspectos positivos al equipo, ese empujón final precisamente para suplir su ausencia?

Posiblemente, en algún momento sí, pero es que antes de que ocurriera lo de Norel, la fuerza del equipo, como bloque, era tal, que si otro miraba la plantilla y decía quién de ellos les podía hacer daño, te salían seis siete jugadores a tener más en cuenta. Cualquiera de mis jugadores podía hacer daño, pero siempre a través de la labor como colectivo, como equipo, no mediante las individualidades. Es el punto de vista al revés: el jugador se revaloriza con la labor del grupo.

Han pasado tres meses de aquellas semifinales de la Liga Endesa. Tomas distancia temporal, descansas, vuelves al trabajo ¿valoras más lo ocurrido ahora?

Creo que se valorará más dentro de 20 años, cuando la gente mire de dónde partió este Zaragoza y hasta el punto al que llegó. De todas formas no conviene recrearse demasiado en estas cosas, porque el deporte es muy duro y el trabajo todavía es muy corto. La realidad es que el 13 de octubre estamos de vuelta en la competición y que tenemos que volver a ganar.

Para esta campaña, has dicho y redicho que quieres huir de las comparaciones con el pasado exitoso y reciente. ¿Tienes miedo a lo que pueda venir?

Pido respeto para lo del año pasado, porque hasta que no se demuestre lo contrario, fue el mejor equipo de la historia, de la historia del CAI nuevo. Miedo no tengo, tengo respeto porque sé lo que pasa, porque no puedo vivir de la historia, nadie puede vivir de la historia en el deporte profesional. No puedes contar lo que has ganado, lo que vale es lo que haces en el día a día, los resultados. La gente olvida rápido, pero no es una crítica, es una realidad.

Sí, pero la comparación de este CAI con el de la 2012/13 va a estar.

Claro, por mí yo soy el primero que me exijo más. Siempre. Quiero ganar la Eurocup, la Liga, la Copa. Sé que a veces no podremos, pero me hace ilusión plantearlo. Pero yo soy de Zaragoza, sé cómo es la gente de aquí, y sabemos dónde estamos y quiénes somos y aunque demos lo máximo, a veces las cosas no saldrán. Hay que asumirlo.

Ahora en 2013 se os va parte de la columna vertebral, con Aguilar a la cabeza. Nueva reconstrucción.

Son bajas importantes, pero con mucha paciencia hemos hecho movimientos ilusionantes, como Shermanidi, un jugador que no pensábamos, por su trayectoria, que pudiera unirse a nosotros.

Pero al final en el deporte se dan a veces coincidencias, situaciones que tienes que aprovechar. Creo que no nos va a dar muchas cosas diferentes a los que nos ofreció Norel. Cuando Henrik llegó, de jugar una media de 16-17 minutos con el Joventut, la gente no se ilusionó demasiado con el fichaje, y ha terminado con ser la 'estrella' del equipo. Vamos a intentar que con Shermanidi suceda lo mismo, pero nos costará más porque viene con la 'carga' de que se le considera ya muy buen jugador.

¿Cómo se trabaja psicológicamente una plantilla?

Hay que darles a los jugadores mucha tranquilidad. Ni muy arriba en las victorias ni muy abajo en las derrotas. Mantener una línea. Nuestra

filosofía es inculcar al jugador que si lo da todo, no tiene nada por lo que preocuparse. Puede salir bien o mal, pero si se ha entregado al máximo, estaremos satisfechos, nadie le

"Hay que darles a los jugadores mucha tranquilidad. Ni muy arriba en las victorias ni muy abajo en las derrotas. Mantener una línea."

va a decir nada. Lo único que no perdonamos es que no de el 100%

¿Ha habido veces que has tenido mejores sensaciones con una derrota que con una victoria?

Sí, me ha pasado. El baloncesto es un juego y hay dentro de él una parte de azar, de que un tiro entre o no. Puedes tener mucha parte controlada, pero del azar puede depender un encuentro. Lo que te da para crecer es que analices las cosas que has hecho mal incluso habiendo ganado, porque si los resultados te están equivocando al final más a ir mal.

El fichaje de Clark se frustró, pero iba en la línea de coger jugadores jóvenes que todavía les falta un empujón para explotar y hacerles crecer. En el CAI, contigo ya lo hemos visto en Aguilar y Norel.

Yo se lo digo muchas veces a mis jugadores, que si llegan a la NBA a lo que aspiro es que me den un par de entradas. En serio, quiero que tenga ese recuerdo de lo bien que lo pasamos, y me alegro un montón de que Pablo Aguilar esté ahora en la selección, al que he tratado como un hijo y he intentado ayudarlo en lo máximo posible. Pero lo que ha conseguido se lo ha ganado él. Igual te digo con otros que he tenido a mi cargo y que han ido a clubes superiores.



Pere Tomás...

Sí, está en la misma idea de estos que hemos citado anteriormente. Nos gusta fichar a jugadores que están por explotar y que en un momento dado va a tener esa explosión. Jóvenes que prometen, que por una cosa u otra parecen que se están quedando ahí, que salen o no salen. No siempre va a ser lo de Norel, pero tenemos mucha confianza en Pere Tomás y en el recorrido que tiene. Al final será lo que quiera ser él y el entrenador le tiene que ayudar. Ningún entrenador puede decir que ha hecho a determinado jugador.

Quizá algunos no sepan que Abós estuvo desde 1982 a 1992 trabajando en la General Motors en Zaragoza, compaginando su labor de entrenador en las categorías inferiores del CB Zaragoza con su empleo en la multinacional. Lo que empezó como un hobby para ayudar a Quino Salvo se convirtió en una profesión del todo en ese 1992 cuando entra de ayudante de Mario Pesquera en el Natwest de Zaragoza. Unos meses antes había vuelto a triunfar, llevando a Aragón a ganar el oro en el Campeonato de España Infantil, colofón suyo a una década con bastantes logros con el propio Zaragoza.

¿Cuánto ha cambiado el baloncesto de aquellos inicios tuyos a principio de los 80 con respecto a ahora?

Bastante. Yo con las categorías inferiores disfruté mucho, era un baloncesto muy puro. Íbamos a jugar con el Zaragoza contra clubes como el Madrid y veías a tipos como Antonio Martín, Orenga, que ahí lo tienes en la tele como seleccionador. Yo tenía 22 años cuando empecé a entrenar,

la diferencia de edad con los chicos con los que fui campeón de España era muy corta. El basket me enganchó, porque es mi 'modus vivendi'.

¿Cuándo dejó de ser solo un hobby lo de entrenar para convertirse también en una profesión?

El momento clave es en la temporada 1992/93, cuando dejé un buen puesto en la General Motors y Mario Pesquera me llama para ser ayudante suyo en ACB. Decido tirarme al ruedo, porque era la ilusión de mi vida. No estuvimos muy acertados, porque echaron a Mario y yo me fui detrás y entonces, empezó mi periplo por España. Pero ya de antes era profesional, porque profesional es el que se dedica cuerpo y alma y yo con el junior ya lo hacía. Ahora lo soy y puedo vivir de esto. Yo salgo detrás de Mario porque yo no quería ocupar su puesto, no podía ir en contra de lo que yo pensaba entonces. Sí les propongo seguir de segundo, pero no me lo aceptan...y me fui fuera.

Has sido profeta en tu tierra, en Zaragoza. Dejando de lado tu exitosa trayectoria en la capital maña, ¿cuáles han sido tus mejores experiencias en el baloncesto?

Mi punto de inflexión es Mallorca, porque yo vuelvo ahí en el año 2000. Yo venía de los Estados Unidos, de Wake Forest, y antes había estado un poco fuera de circuito por problemas personales desde que salí de Lugo en 1997. Entonces regreso a España desde los Estados Unidos y es un momento complicado,



hasta que aparece Mallorca, Inca, y me ofrecen entrenar al equipo, nos sale el año redondo, jugamos las semifinales de ascenso a ACB. Me volví otra vez a reenganchar y resultó crucial, porque puedes quedarte fuera y no volver a entrar nunca más. Luego fui a Girona y de nuevo Mallorca para otros cuatro años. Es mi segunda casa, porque en Zaragoza nací y ahora vivo, pero en Mallorca tengo mi casa, amigos.

¿Cómo fue tu año en Wake Forest? En cierta forma fuiste pionero, en el sentido de que un entrenador consolidado en el baloncesto de su país se marcha a la NCAA a ser ayudante.

Fue una experiencia increíble ese curso 1999/2000. Me voy porque Miguel Ángel Paniagua me lo ofrece; yo había entrenado

"¡Básico! La AEEB es básica; que se hagan actividades, que se potencien temas técnicos. Sobre eso debemos seguir creciendo."

a Rafa Vidaurreta, que estuvo en Wake Forest también. Cumplí con una de las ilusiones de mi vida y me ayudó mucho tanto en el plano personal, en una época muy complicada, como en el profesional. Recomiendo a todo el mundo que lo haga, fue espectacular ver partidos como los que vi yo en NCAA, la

organización de todo, tener a tu alcance el mejor baloncesto posible. Desde el primer día me trataron como uno más en un ambiente único. Creo que pocas cosas hay más bonitas que eso para el que le guste el baloncesto.

Veinte años en la élite ¿relativizas las derrotas?

Pues me cuesta, porque tengo muy mal perder. Voy aprendiendo a ver que hay que intentar desdramatizar. Me cuesta mucho perder y me lo dice mi mujer, que no puede jugar conmigo a nada porque a la primera que pierdo ya no quiero seguir. Pero bueno, tampoco a veces malo porque ese espíritu ganador se lo intentas dar a tu equipo para que intenten vencer siempre. Entiendo que esto es un deporte y que a todos los entrenadores nos pasa lo mismo.

Cuando pierdo, soy capaz de estar tres horas delante de la tele y no hablo, repasando el partido, esto, lo otro, hasta que se me pasa. A veces cancelo planes post partido porque sé que a la gente con la que voy a estar le voy a amargar, porque no voy a estar bien. Si salgo a cenar tras una derrota es porque tengo la conciencia muy tranquila. Es un poco tonto esto que digo, pero el baloncesto es un juego y hay cosas que no se pueden controlar.



EJERCICIOS FAVORITOS DE JOSE LUIS ABOS

* Ejercicio de 4c3 (superioridad ofensiva). Muy útil para mejorar la comunicación en defensa. Los atacantes se sitúan en posiciones abiertas. Los desplazamientos defensivos deben realizarse con gran rapidez.



en el lado contrario del balón. Un 5º jugador

realizarse con gran rapidez.

* Ejercicio de 2c2 tras recuperación defensiva. Situamos a los atacantes bien abiertos



penetra al aro y dobla el balón para forzar las ayudas defensivas. El 2c2 se juega desde esta recuperación al hombre-balón.

* Ejercicio de 4c4. El ataque juega constantemente divisiones más pase. La defensa trabaja desde situaciones de ayudas, recuperaciones defensivas y defensa del 1c1. Es un ejercicio defensivo muy completo.



¿Cómo está el gremio de los entrenadores en España?

Estamos unidos, pero todavía podíamos estarlo más. Se deberían hacer muchas más cosas, pero sabemos que es un trabajo complicado. Eso sí, pienso todos los entrenadores tenemos una buena relación. Veo con cierta envidia la forma en que un entrenador balcánico habla de los suyos, cómo les defiende. Debíamos vendernos más, porque realmente valemos.

¿Y el papel de la AEEB?

¡Básico! La AEEB es básica, que se hagan actividades, que se potencien temas técnicos.

Sobre eso debemos seguir creciendo. Hasta ahora no se había salido mucho de España, pero de un tiempo a esta parte, vemos muchos ejemplos, recientes como los de Plaza, Valdeolmillos, Olmos. No pasa nada por salir, no

hay que tener complejos. Valemos mucho, somos buenos.

Cuando en 2009 firmaste por el CAI Zaragoza en LEB Oro dijiste que el objetivo no solo era subir a la ACB sino que con el tiempo, consolidar al equipo entre los mejores y hacerlo jugar en Europa. Eso ha llegado en 2013. ¿Estás satisfecho con tu carrera?

Ser entrenador es una carrera muy dura. Cuando empecé en esto, Miguel Ángel Paniagua me dijo que se trataba de una carrera de fondo. Ha habido claros y oscuros, momentos en los que piensas que para qué dejaría el puesto en General Motors con lo cómodo que estaba y otros, como el que vivo ahora, en el que recibes el reconocimiento por parte de la gente y piensas finalmente que todo ha merecido la pena. Ha habido muchos que lo han intentado y no han llegado. En ese aspecto, he tenido suerte. Pero soy consciente de que todo esto me vale para hoy, no para mañana.

liga endesa

Patrocinador principal



Patrocinadores oficiales



Proveedores oficiales

