

Desarrollo
Profesional

Sergio
Scariolo
Responde

Detalles
Defensivos

El Entrenamiento
Estructurado

Rafael Sanz:

"Si surge una oportunidad, entrenaré
en el extranjero o en el ámbito
femenino... Me siento entrenador"



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

raeeeb

EDITORIAL

4

Juan María Gavaldá



S. SCARIOLO
RESPONDE

5

Sergio Scariolo



DETALLES
DEFENSIVOS

9

Jota Cuspintera



DESARROLLO
PROFESIONAL

12

Trifón Poch



ENTRENAMIENTO
ESTRUCTURADO

15

ASEPREB



FUNDAMENTOS

18

Josep Lluís Cortés



ACTIVIDADES

22

AEEB



EJERCICIOS
TIRO BSR

29

Oscar Trigo



BALONCESTO
Y CINE

36

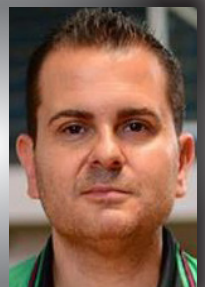
Ricardo Gorgues



ENTREVISTA
RAFAEL SANZ

41

Francisco Merino



Edición

AEEB

Distribución

Gratuita para los socios

Colaboración

Sergio Scariolo, Jota Cuspinera, Trifón Poch, ASEPREB, Josep Lluís Cortes, Oscar Trigo, Ricardo Gorgues, Francisco Merino y Rafael Sanz

Fotos

Revista Gigantes/Archivo ACB/Archivo FEB/FIBA.basketball/Archivo FEDDF/ Euroleague Basketball/ Diario Córdoba/ La Razón

A.E.E.B.

Redacción y Publicidad:

Gran Vía, 69 - 6º despacho 16 - 28013

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) 2021 A.E.E.B. Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.



Juan Mª Gavaldá
Presidente AEEB

EL ESTADO EMOCIONAL COMO FORTALEZA ... O DEBILIDAD

Durante estos últimos meses hemos visto como diferentes deportistas de élite entran en crisis debido a condiciones emocionales de gran impacto para ellos y ellas. Es indudable que a esos niveles de exigencia, cualquier desajuste técnico, táctico, físico o emocional marca la diferencia entre el éxito y otras cosas.

Ante situaciones de este tipo toda clase de intervinientes pueden verse afectados. No solo los practicantes directos, también entrenadores y preparadores complementarios. Me atrevería a decir que incluso jueces y árbitros.

Pero nuestra visión como Asociación de Entrenadores no solo está vinculada al deporte de élite. También en el deporte formativo, incluso en el aficionado de edades adultas, aparecen constantemente estas situaciones de presión emocional insuperable, ya sea producida desde la propia persona o por su entorno deportivo o familiar.

En el deporte de élite hay suficientes elementos de estructura organizativa, control, soporte e inversión, para que estos procesos emocionales sean atendidos desde la previsión hasta la ayuda absoluta una vez han aparecido.

Sin embargo queremos señalar este tema como algo de máxima importancia en el deporte que no es de élite. Precisamente en este concepto está una parte del origen de las situaciones que se producen. A un deportista se le considera de élite cuando participa en las competiciones de máximo nivel nacional e internacional. No obstante aquel que no compite en ellas puede tener las mismas sensaciones de exigencia, presión y necesidades que los de arriba del todo. Para él o ella, donde compite es el máximo. Su máximo. Para ello se prepara y esfuerza. Tanto da la edad que tenga y donde lo practique. Es su propia élite. Por tanto sus emociones positivas o negativas son de la persona y como tal hay que preverlas, atenderlas y darles todo el soporte necesario.

Somos sus formadores y entrenadores quienes debemos estar con los ojos bien abiertos para detectar momentos emocionales diferentes a los esperados. No siendo nunca la causa y si parte de la solución. Para ello, detectarlas en su momento es fundamental puesto que si se hace con mucho tiempo de retraso sus soluciones llegarán tarde para todos, incluso haciendo daño a otras personas.

La AEEB tiene un programa conjunto con el Colegio de Psicólogos para alimentarnos recíprocamente de conocimientos y posibilidades para ser ayuda permanente, haciendo que las emociones de nuestros jugadores y jugadoras estén enlazadas con el correcto clima de comportamiento. Para ello se van promoviendo acciones y textos entre ambos colectivos de manera general, pero preparando herramientas para que en el día a día tengamos los ojos bien abiertos ante cualquier señal que pueda aparecer e intervenir, positivamente, desde la experiencia de aquellos que la tienen y de los que las comparten.

Os invitamos a seguir el programa de la AEEB y sus acciones enlazadas con el sector de la psicología, para que aportéis vuestras experiencias y posibilidades de hacer que nuestra actividad sea cada vez mas efectiva en lo técnico y en el acompañamiento de las personas a las que entrenamos.

SUMARIO

- 05 **Sergio Scariolo Responde**
por Sergio Scariolo
- 09 **Detalles Defensivos**
por Jota Cuspinera
- 12 **Desarrollo Profesional**
por Trifón Poch
- 15 **El Entrenamiento Estructurado**
por ASEPREB
- 18 **AEEB Leyendas: Fundamentos**
por Josep Lluís Cortés
- 22 **Actividades AEEB**
- 29 **Conceptos de Ataque de la Selección Española de BSR**
por Oscar Trigo
- 36 **El Uso del Cine en la Práctica del Baloncesto** por Ricardo Gorgues
- 41 **Entrevista a Rafael Sanz Armada**
por Francisco Merino





Sergio Scariolo

Scavolini Pésaro, Teamsystem Bologna, Tau Vitoria, R. Madrid, Virtus Bologna, Unicaja, BC Khimki y Armani Milano son algunos de los clubes que ha dirigido. 3 Campeonatos de Europa con la Selección Española -Polonia '09, Lituania '11 y Francia '15-, un título Mundial (China 2019), una Plata y un Bronce olímpicos -Londres '12 y Río '16- acompañan en su palmarés a múltiples títulos nacionales y al Campeonato de la NBA con los Toronto Raptors en 2019. Actualmente entrena a la Virtus Bologna.

SERGIO SCARIOLO RESPONDE

Sergio Scariolo cerró las ponencias del XIII Clinic Internacional de Baloncesto Fundación César Scariolo, con una intervención en la que contestó a una serie de preguntas que previamente habían sido remitidas por los asistentes al Clinic y -finalmente- seleccionando de entre ellas las más significativas e interesantes.

Con el título de su exposición a la que se llamó "Sergio Responde", la primera pregunta que el moderador trasladó al ponente fue respecto a explicar la construcción de un ejercicio para trabajar algunos detalles defensivos.

Pregunta. - ¿Puedes plantear un ejercicio de entrenamiento para trabajar las segundas ayudas por línea de fondo?"

Antes que nada, me gustaría comentar que me parece muy importante hacer todo lo competitivo que se pueda los ejercicios de entrenamiento, aunque vayan en detrimento del propio ejercicio a veces.

En el gráfico que se adjunta podemos encontrar la reacción de la defensa tras cambiar el nº1 el balón de lado a través de su compañero nº2, llegar el balón al alero nº3 en posición de 45 grados y penetrar **(Gráfico 01)**.

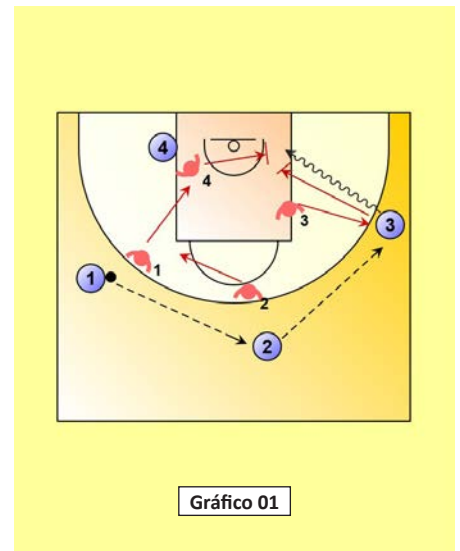


Gráfico 01

El defensor nº3 que al comenzar el movimiento estaba en posición de ayuda, saldría al "close out", para evitar el tiro de tres, cruzando el cuerpo y saltando lateralmente sobre el hombro o mano del tirador.

Si podemos, al recuperar nos ponemos delante para que no bote hacia el aro, una mano sobre el tiro y flexionados para que no penetre.

ENTRENAMIENTO





Si me quedo detrás, lo enfoco hacia las ayudas (orientación a la ayuda). Taponamos por detrás lateralmente.

El defensor nº4 salta a la ayuda (puede hacer un trap con el nº3) y los jugadores nº1 y nº2 hacen una X ("X-out"). Es decir, el defensor nº1 se coloca delante del atacante nº4 y el defensor nº2 se coloca a caballo entre los atacantes nº1 y nº2. Si es importante establecer la ayuda, aún más importante será si cabe la recuperación posterior, tras un pase a la esquina debemos recuperar cada uno a su hombre.

Pregunta. - Ruedas de tiro para un Pick and Roll

Lo primero que haremos es establecer un movimiento-eje como soporte del ejercicio que es el que se ve en el diagrama, y a partir del mismo movimiento estableceremos diferentes variantes y situaciones (**Gráfico 02**).

Desde mi punto de vista, es muy importante fijar el ángulo del bloqueo, llegando totalmente por la espalda o de forma lateral; esto se determinará en función de la defensa del rival tras el scouting (si es de ayudas, individual, etc).

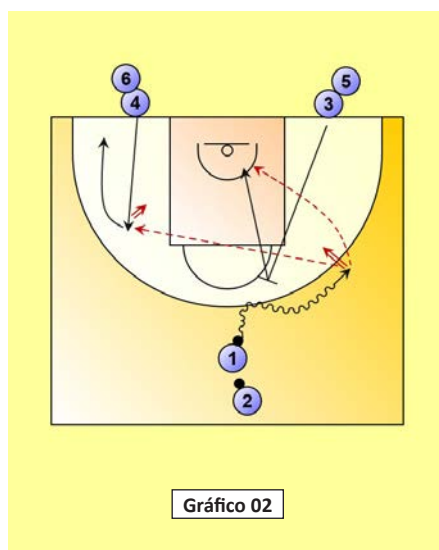


Gráfico 02

Vamos a apoyarnos en este formato de ejercicio, para entrenar cuatro situaciones ofensivas posibles:

1. El driblador pasa el bloqueo, hace una pequeña pausa y reacciona en función de la defensa que reciba, penetrando a canasta o realizando un tiro corto.
2. Pase "lob" al jugador que hace el bloqueo directo.
3. Fingir el bloqueo y abrirse (POP).
4. Pase al alero que triangula o al córner (esquina).

Luego también se tienen algún tipo más de consideraciones, si el pivót defiende hundido, si es más agresivo (SOW), etc.

Pregunta. - Movimiento Spain Pick and Roll

Explicó algunas situaciones diferentes de colocación y recolocación en el perímetro y de los postes. En el siguiente diagrama se aprecia un Spain Pick and Roll, el pivót que bloquea al base es bloqueado por el alero. El otro alero se cambia de esquina, dejando aclarada la que anteriormente ocupaba (**Gráfico 03**).

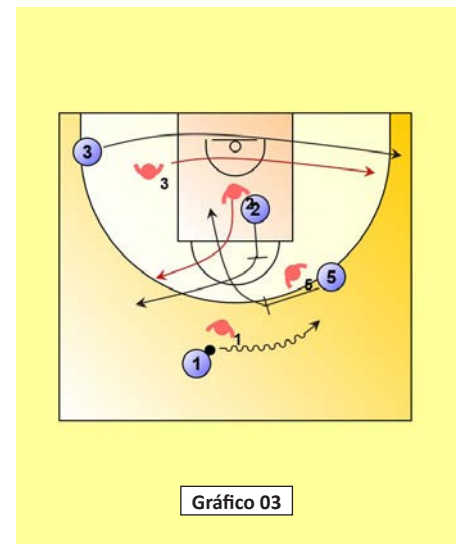


Gráfico 03

También es interesante reseñar la opción de "Spain Pick and Roll Invertido". Tras el primer bloqueo directo del pivót al base, es ahora el pivót nº5 el que bloquea al alero nº3 para que salga a tirar (**Gráfico 04**).

Pregunta. - Bloqueo vertical al pivót dentro de la zona

En el diagrama nº5, proponemos una variante muy interesante entre los tres jugadores que participan en el Pick and Roll Central (números 1, 5 y 3).

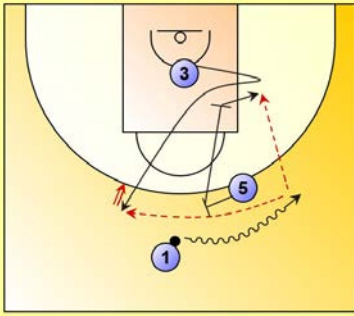


Gráfico 04

El pívot nº5 hace el bloqueo directo al base y su continuación, en ese momento el nº3 riza y le hace un bloqueo indirecto vertical al pívot nº5 el que se abre al perímetro. Podría recibir el pase del nº1 y tirar, o meter el balón al nº3 que tras bloquear ocupa el poste bajo (Gráfico 05).

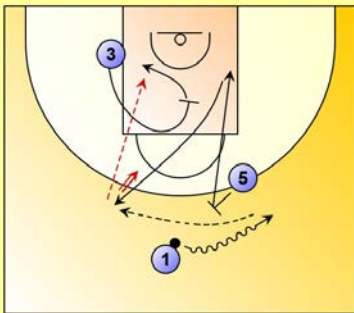


Gráfico 05

Pregunta. - Ejercicio de Tiro con Pick and Roll

Después de todas matizaciones y variantes planteadas, desarrollamos la mecánica del ejercicio de tiro propiamente dicho, que es el que se ve en el diagrama nº6.

Tres filas de jugadores y dos ayudantes. Se produce un pick and roll y una triangulación con el alero en el lado contrario, todos tiran: el nº5 tras el pase del nº1, el nº1 recibiendo un pase de un entrenador ayudante situado en la banda y el nº3 del otro ayudante situado en la banda contraria.

La posición de los ayudantes se podría variar (Gráfico 06).

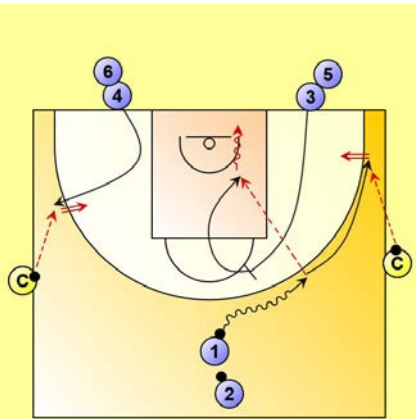


Gráfico 06

Pregunta.- La figura del entrenador ayudante

Se le preguntó a Sergio que dado que lleva ejerciendo de entrenador ayudante en la NBA

desde hace unos años y además conoce perfectamente el rol de primer entrenador, que hablase un poquito de esa relación y esta fue su respuesta:

Creo que habría que enfocar esta relación desde un doble punto de vista (bidireccional): entrenador jefe-entrenador ayudante y viceversa.

El entrenador-jefe debe crear un clima adecuado de manera que los ayudantes puedan decir lo que piensan y escuchar con el cerebro y no solo con las "orejas".

También debes demostrar que tienes en cuenta las sugerencias que los ayudantes realizan (ayudar de forma activa). Esto no tiene que ser necesariamente de forma inmediata, sino que también puede formar parte de un análisis posterior.

El entrenador ayudante debe saber encontrar el momento adecuado para decir las cosas.

Es también importante que cuide las formas para expresar sus ideas y añadir matices. Tienen que estar los dos dispuestos para "enamorarse".



Pregunta. -¿Qué metodología sigues para explicar un sistema de ataque?

- 1º) Se presenta el sistema de forma global (5c0).
- 2º) Se trabajan de forma analítica los gestos individuales.
- 3º) La defensa hace lo que queremos entrenar.
- 4º) Se desarrolla el 5c5, insistiendo en los detalles del spacing, la sincronización-timing, las lecturas defensivas y las tomas de decisiones.



Pregunta. -¿Cómo introduciría las formas de defender un bloqueo directo en formación?

Sobre esta cuestión, empezaría directamente con la defensa por cambios automáticos, además eso cubriría un objetivo que para mí es fundamental desde las categorías de formación: que sepan atacar los cambios.

Dedicar tiempo a eso cuanto antes mejor. Las otras formas pue-

den esperar y mientras tanto ya tenemos una forma de hacerlo.

El tiempo que se necesitaría para aprender las diferentes defensas del pick and roll, se le estaría quitando -en las categorías de formación- a otras cosas que considero mucho más necesarias. Yo no perdería demasiado tiempo en ello.

Pregunta.- ¿Qué le ha llamado la atención o le ha sorprendido especialmente del baloncesto norteamericano?

Sin duda, los norteamericanos nos llevan una gran ventaja en el trabajo de mejora individual de los jugadores.

Y es que se le da mucha más importancia a los básicos, a la técnica y a la táctica individual, independientemente de los aspectos físicos, atléticos y de los medios, recursos, e instalaciones que disponen.

Pregunta.- ¿Qué opinión tiene sobre la estadística avanzada?

Es cierto que actualmente se vive sumergido en un mundo de números y datos apabullantes, pero echo de menos detrás de esos números la figura humana del entrenador, que dentro de los que fabrican esos datos haya mentes buenas en baloncesto.

Humanizar los datos, con un entrenador dentro de la estadística (individual y colectiva), que sepa distinguir aquello que verdaderamente tiene interés de lo que es banal o superfluo.

Apuntes recopilados por: Eduardo Burgos Luque (Director del Blog Viveelbasket).





**Jota
Cuspinera**

En 2003 entra en el equipo ACB de Estudiantes como ayudante de Pepu Hernández y Luis Casimiro. Se incorpora al R. Madrid (09-14) como ayte de Ettore Messina, Lele Molin y Pablo Laso, sucesivamente. En 2014 asiste a Jón Navarro en Baskonia y en la 15-16 a Zan Tabak en Fuenlabrada, tomando el mando del equipo en nov. de 2015 hasta el final de la temp. 16/17. Tras un breve paso por el Tecnicon Zaragoza (17/18) dirige al Fuenlabrada en la 18/19 y la 19/20 y desde la 20/21 ha vuelto a Estudiantes, su club de origen. Destaca así mismo su trabajo para el Gabinete Técnico de la FEB (2005-2008).

DETALLES DEFENSIVOS: USO DE LAS MANOS, MANO A MANO Y LECTURA DEL JUEGO

Por la genética del jugador norteamericano -o por la propia selección natural- llegan jugadores con una capacidad atlética que la que a la mayoría de jugadores europeos les cuesta alcanzar y estando de acuerdo en que a nivel técnico/táctico demostramos que estamos al mismo nivel y cada vez aportamos más jugadores, a nivel físico los jugadores norteamericanos todavía están un punto por encima.

Puede haber jugadores europeos que

de manera excepcional alcancen ese nivel, pero no es la norma general.

Más allá de este nivel físico, lo que me llama la atención es la velocidad a la que estos jugadores usan las manos. Yo me pregunto por qué aquí no usamos tanto y tan bien las manos.

USO DE LAS MANOS

Fruto de estas reflexiones, he llegado a la conclusión de que desde el primer momento condicionamos con nuestro lenguaje a los jugadores. La famo-

sa frase que se utiliza con los jugadores de que se defiende con las piernas o con los pies, creo que es mentira.

Se defiende con el cuerpo y con las manos y las piernas solo nos trasladan donde el cuerpo y las manos deben actuar de una forma legal; pero como nos han dicho que se defiende con los pies, pues en cuántas ocasiones hemos hecho a menudo ejercicios donde se prohíbe el uso de las manos, por lo que el mensaje que recibe un jugador o una jugadora joven es que no hay que utilizar las manos, que es recurso feo o sucio.

Todo lo contrario. Lo que es sucio es utilizarlos de manera ilegal, lo mismo que es incorrecto utilizar los pies de manera ilegal.



Al jugador/a hay que enseñarle a mover los pies lo suficientemente rápido para que le puedan trasladar allá donde quiera actuar (que es lo que solemos hacer por naturaleza) y además enseñarle que ahora que está en el sitio ideal para poder interferir al ataque, cómo utilizar la manos y el cuerpo para que el atacante no pueda hacer un lanzamiento con alta efectividad.

En ese sentido, estamos muy condicionados por la idea de que se defiende con las piernas, y no es así. Se defiende con las manos y con el cuerpo y las piernas nos llevan donde éstos pueden actuar. Por supuesto, son importantes. Si no me trasladan a la velocidad y de la manera que necesito, dará igual lo que haga con el cuerpo y con las manos, pero hay un gran margen de mejora en este tema.

A mí me ponen muy nervioso los jugadores que hacen una recuperación larga y muy veloz y al tirador no le levantan la mano, no cambiando al tirador ni un ápice su mecánica de tiro, o cuando un atacante les pone el balón delante de la “barriga” y no son capaces de atacarlo para quitárselo.

Estos son casos muy sencillos. También hay un trabajo de manos fundamental que es saber los ángulos de las manos sobre el balón cuando quieres atacarlo.

Del mismo modo que enseñamos los distintos ángulos de las manos sobre el balón para poder driblar o pasar, existe una simetría en defensa: si quiero que el jugador no bote, lo normal será amenazar el balón con las palmas hacia arriba, de abajo hacia arriba. Si lo que quiero es que botes, la situación es la contraria, quiero amenazar el balón en una situación en la que la palma



de la mano viene de arriba hacia abajo para que el atacante tenga facilidad para poner el balón en el suelo. Si quiero que escondas el balón en tu lado izquierdo, yo tengo que ir lateral con la palma para que la naturaleza haga su trabajo y el atacante proteja el balón el balón. Cómo utilizas los ángulos del balón y el cómo amenazas con las manos para conseguir aquello que buscas, es algo que hay que enseñar a los jugadores.

Es importante que entiendan que en defensa las manos son fundamentales para evitar tiros fáciles, para evitar que el ataque pueda hacer aquellas acciones que prefiere hacer.

Si la conclusión de la defensa es “evitar que metan canasta” está claro que no lo vamos a conseguir siempre, es una utopía. Lo que tengo que hacer es llevarte a situaciones que tú no estás acostumbrado y buscar tiros a los que tú no seas tan efectivo. Si normalmente un equipo anota un 60% de tiros de 2 puntos y yo consigo que metas un 40%, ya estoy haciendo una muy buena defensa, y eso se consigue con una buena utilización de las manos y el cuerpo y que los pies me trasladen a esos sitios donde tenga que utilizarlos.

DEFENSA DEL MANO A MANO

Existe en la élite mucho trabajo de scouting sobre las disposiciones que utiliza cada equipo. La defensa del mano a mano depende de los ángulos en los que se produzca. Vamos a simplificar las situaciones:

- Mano a mano vertical para un exterior. Imaginamos un jugador grande en 45º o 60º que baja un poco vertical para que un jugador exterior desde la esquina venga al mano a mano.

Esos movimientos verticales -si van en velocidad, en carrera- vamos siempre “a través” en defensa porque en esa situación -en velocidad y vertical- es muy difícil que el atacante gire y se equilibre rápidamente para tirar. Por eso no arriesgamos. Merece reseñarse que cuando un buen jugador sabe que la defensa va a través con esa norma, ralentiza su carrera para tener la capacidad de orientarse al aro en la parada y poder tirar.

- En la misma situación, si el receptor va despacio, perseguimos si es tirador, por que

de lo contrario se va a parar detrás del mano a mano y va a tirar seguro (**Gráfico 01**).



Este tipo de apreciaciones son las que los jugadores de cantera necesitan conocer para jugar arriba. Cómo defender de una manera o de otra en función de la velocidad del atacante. Saber las ventajas y desventajas de que un jugador tome una velocidad u otra o se encuentre en una posición del campo u otra, para ayudarme de ese conocimiento y tomar decisiones defensivas acertadas, más allá de las normas.

- Si es un mano a mano vertical hacia el aro, o juegas un cambio o persigues con una especie de defensa “flat” de contención del bloqueo directo, porque de lo contrario el tirador va a tirar siempre (**Gráfico 02**).

Varía mucho el tema de los ángulos. Entre el vertical hacia arriba y el vertical hacia el aro (pasando por el movimiento perpendicular a la banda o paralelo a la línea de fondo), existe toda una gama de ángulos que defenderemos de una manera u otra en función de las características del atacante, si es un tirador letal, perseguiremos, si no lo es, te puedes plantear recortar y defender la situación de re-bloqueo que probablemente se producirá.

La ventaja del mano a mano sobre el bloqueo directo es que en el momento de la entrega del balón, el atacante puede decidir no darlo, por lo que la defensa no puede anticipar la acción defensiva (al contrario que en la defensa del bloqueo directo). Por otro lado, siendo el bloqueador el que entrega el balón, las posibilidades de cometer falta en ataque son menores.

LECTURA DEL JUEGO

Cuando enseñas a leer el juego a un jugador, le enseñas en los dos sentidos, en ataque y en defensa. La cuestión se centra en el debate en el baloncesto de formación de que hay que jugar libre en ataque. Parece que el ideal de juego en formación es el ataque libre

o por conceptos, mientras que me llama la atención que siendo muy común ese juego libre o por conceptos en ataque, en defensa todo esta reglado.

Es un contrasentido. Si enseñas al ataque a jugar con libertad y a los compañeros a reaccionar defensivamente a esa libertad, ¿cómo es posible que en defensa todo esté reglado?

Tienes que defender así el balón, la línea de pase, etc. ¿Dónde está la libertad del jugador en defensa? Si lo que quieres es que el jugador aprenda a leer las situaciones de juego, la misma libertad que tienen en ataque, entiendo que deberían tenerla en defensa. De esta manera, si un defensor -por ejemplo el defensor del balón- toma la iniciativa, enseñar al resto a reaccionar a esa iniciativa.

Es convencido de que cuando enseñas al jugador a leer en ataque estás también enseñando a leer en defensa, ya que el defensor conocerá los recursos del ataque contra su tipo de defensa e intentará soslayar la iniciativa de éste. Es una doble vía. Es un aprendizaje de entendimiento en las dos direcciones (si se hace adecuadamente).



FORMACION



Trifón Poch

Uno de los entrenadores clásicos de nuestra liga. En ACB ha trabajado con Tenerife nº1 (88-89), Valvi Girona (95-03), Etosa Alicante (03-07), CB Granada (08-11), Estudiantes (11-12), Fuenlabrada (12-13) y Joventut de Badalona (19-20). Fuera de nuestras fronteras, destacan los Mitsubishi Diamond Dolphins de Japón (14-15) y el Obras Sanitarias de Argentina (15-17). Mejor Entrenador del Año 2005.

DIRECCION

DESARROLLO PROFESIONAL

Una de las cualidades que debe desarrollar cualquier entrenador profesional es la adaptabilidad.

ADAPTABILIDAD DEL ENTRENADOR

Es fundamental ser capaz de adaptarte en tu trabajo, evidentemente manteniendo la línea de cómo entiendes tú el baloncesto y cómo quieres que jueguen tus equipos, adaptarte a diferentes circunstancias que vienen condicionadas a los distintos lugares donde desarrollas tu actividad, con diferentes maneras de entender el trabajo, de una forma variada -dentro de lo que es la propia Liga ACB-, y de

manera más acusada cuando entrenas en el exterior.

En mi caso, no te puedes imaginar las diferencias que hay entre un jugador argentino y uno japonés, en cuanto a la forma de vida son planetas completamente diferentes. Si pensamos además en las diferentes maneras de entender el baloncesto...

Yo me he formado en el entorno de baloncesto de Cataluña. Lo que antiguamente se llamaba la escuela de baloncesto catalán, frente a otras escuelas (Madrid, Andalucía, País Vasco, etc.) donde se veían muchas diferencias en el estilo de juego. Te das cuenta de que hay

algo más. Tienes que salir, tienes que moverte, porque si no corres el riesgo de creer que donde estás tú se juega el único, el mejor baloncesto. Y eso es absolutamente mentira. Te das cuenta de ello cuando te mueves, cuando sales a entrenar a Gijón o a Tenerife o a Gran Canaria, a Granada, a Fuenlabrada... Te das cuenta de que las cosas se pueden hacer perfectamente bien en todos esos lugares.

CLAVES

Creo que para ser un buen entrenador tienes que tener una formación humana, como persona, también importante. El hecho de conocer culturas diferentes, maneras diferentes de entender la vida, el baloncesto y la competición. Estas experiencias te enriquecen, te colocan en situaciones vitales y profesionales distintas que inevitablemente te ayudan a mejorar. A ser mejor persona y a ser mejor entrenador.



Sé que hay directores deportivos que no te consideran para sus proyectos porque has estado “fuera de circulación”, entrenando fuera, cuando lo que pienso es que haber estado fuera me hace sentir mucho más capacitado como entrenador -por las experiencias que he vivido en Argentina y en Japón- para volver a entrenar aquí en España. Abrierte a nuevas experiencias siempre te va a ayudar a crecer y -por tanto- a ser mejor entrenador.

CONDICIONANTES EXTERNOS

Los innumerables condicionantes de cada destino influyen en la gestión del grupo. Cuando estaba en Japón se daba una situación que a mí me resultaba muy sorprendente.

Allí, no se consideran los resultados igual que aquí. Tú puedes jugar en casa y perder por 30 puntos y -ocurra lo que ocurra- el público se acerca a la primera fila de la cancha, mientras que los ju-

gadores dan una vuelta al campo recibiendo la felicitación de los aficionados; incluso les llevan regalos: una colonia, algo de comer que les han preparado, etc. Para mí era algo chocante ver que el público agasajaba a los jugadores, teniendo en cuenta que acababas de perder de 30 puntos.

En contraste con esta anécdota, en Argentina encontrábamos cuando jugábamos fuera de casa que la “barra” o afición más caliente del equipo rival tenía prohibida la entrada al pabellón porque -históricamente- ya se habían producido algunos incidentes y su propio club no les dejaba ni entrar. Incluso -en otros ámbitos, como el fútbol italiano- ha habido casos de equipos que han sido agredidos por sus propias aficiones.

En este mundo tan diverso y variable, tú como entrenador tienes que ser capaz de adaptarte a tu entorno sin dejar de encontrar la manera de hacer llegar a tus jugadores -en el ejemplo de una derrota en casa en Japón- la impor-

tancia de no perder la perspectiva del nivel de exigencia que intentas imponer en el equipo.

En Japón, tuve problemas a la hora de plantear ese nivel de exigencia competitiva al más alto nivel en una liga que en ese momento estaba empezando a funcionar de una manera profesional y en la que la competencia en la cancha debía vivirse de una manera más próxima a como la vivimos nosotros en el baloncesto europeo.

Encontrar ese camino fue una lucha difícil y yo en ocasiones tuve que “morderme la lengua”. En cada ocasión tenemos que adaptarnos y encontrar los caminos para conseguir los objetivos, aunque en ocasiones los rodeos que tengas que dar sean bastante grandes.

LA ACTITUD DEL ENTRENADOR FRENTE A LOS JUGADORES

Respecto a la actitud del entrenador frente a los jugadores, se dice desde fuera que soy un entrenador ponderado, argumentador, incluso en los momentos de tensión de los partidos, educado en mi relación con jugadores y árbitros.

Tengo que precisar que considero al baloncesto como un deporte muy rico en el que no hay una sola manera de conseguir que tu equipo funcione, tenga éxito y gane. Jaume Ponsarnau es un entrenador con un talante muy sosegado y tranquilo y en el banquillo de al lado puede estar, por ejemplo Svetislav Pesic, que se pasa más tiempo dentro del campo que en la zona de banquillo, es más efusivo hacia los entrenado-



res, grita mucho más, etc. Todo es válido para conseguir que tu equipo funcione.

Yo particularmente y contra la idea que puede tener mucha gente, no es más exigente, ni más ganador, ni vive más el partido, el entrenador que gesticula más en la banda, que grita y corre más, abronca a los jugadores y se pelea con los árbitros. Yo creo que no.

Volviendo al ejemplo anterior, Ponsarnau es un entrenador ganador y exigente que vive al máximo los partidos, pero lo hace desde una actitud distinta. Comulgo más con esa actitud.

LA ACTITUD DEL ENTRENADOR FRENTE A LOS ARBITROS

Si hablamos de los árbitros, es cierto que si tu equipo hace 70 faltas en un partido, no le van a pitar 70 faltas y que si -como entrenador- estás dentro del campo todo el partido, no te van a pitar técnica todos los partidos por estar dentro del campo, y a veces, un entrenador que nunca entra en la pista, la primera vez que la pisa, le pitan técnica.



Eso -desgraciadamente- puede suceder en un partido cualquiera.

Para mí, más que optar por uno u otro modelo, lo que me parece importante es que -por ambas partes, árbitros y entrenadores- haya mucho respeto mutuo de nuestro trabajo como profesionales.

Que los entrenadores entendamos la dificultad del trabajo de los árbitros -y por tanto adaptáramos nuestra actitud a ese nivel de comprensión- y que los árbitros hicieran lo mismo, que respetaran más el trabajo profesional de los entrenadores.

USO DEL "WARNING" EN LOS PARTIDOS

Respecto al uso en los últimos años en la liga del "warning" o avisos, creo que se han convertido en un recurso cómodo para los árbitros, fácil pero muy injusto, y no estoy de acuerdo.

Tras la primera o la segunda protestas de cualquiera, ya se da el aviso para todos de que la próxima protesta se sancionará con una técnica.

Creo que tiene que haber cierto nivel de dialogo entre el entrenador y el árbitro, que junto con el respeto mutuo del que hablaba antes, evitarían la necesidad de estos avisos que no considero correctos.



OPTIMIZACIÓN DEL RENDIMIENTO Y PREVENCIÓN DE LESIONES EN BALONCESTO. EL ENTRENAMIENTO ESTRUCTURADO



ASEPREB

*Marc Olmos
(Graduado en
Ciencias de la
Actividad Física
y el Deporte
y Máster
deportivo)*

*David Mancha
(Graduado en
Ciencias de
la Actividad
Física y Doctor
en ciencias del
deporte)*

*Irene Petter
(Graduada en
Ciencias de la
Actividad Física
y el Deporte
y Máster
deportivo)*

*Jairo Vázquez
- Guerrero
(Graduado en
Ciencias de
la Actividad
Física y Doctor
en ciencias del
deporte)*

Desde la máxima exigencia del contexto deportivo competitivo, y fundamentada en los conocimientos científicos, se propone una metodología para entrenar que permita a entrenadores y preparadores físicos unificar criterios: el entrenamiento estructurado (EE).

Esta metodología está basada en las teorías sobre los sistemas dinámicos complejos, que entienden al deportista en continua interacción dinámica con el entorno deportivo mediante la autoorganización de

todas sus estructuras (Tarragó et al., 2019).

El eje sobre el que gira el EE en baloncesto es el jugador/a, entendiéndolo como un sistema hipercomplejo, que está formado por diferentes estructuras, sistemas y subsistemas que se desenvuelve en un determinado entorno o contexto. Dicha interacción logra la emergencia de resultados diferentes a la suma de las de cada una de las estructuras o sistemas por separado (Seirul-lo, 2017). Este comportamiento da lugar a las acciones motoras durante el juego.

De este modo, el principal objetivo de

esta propuesta será la optimización del rendimiento, estableciendo las demandas específicas del baloncesto y el análisis de las necesidades y posibilidades del jugador conformado por sus estructuras, sus interrelaciones y su interacción con el entorno (Tarragó et al., 2019).

Esta propuesta se construye en base a dos áreas diferenciadas:

- Entrenamiento coadyuvante (EC): orientado a la consecución y mantenimiento de un estado óptimo del deportista que le permita afrontar con garantías todos los entrenamientos y las competiciones en las que participa.

- Entrenamiento optimizador (EO): aquel cuyo objetivo es la optimización del rendimiento del jugador y del equipo en la competición. Está basado en tareas específicas en el entorno y con los elementos propios y específicos del baloncesto.

ENTRENAMIENTO



Así, el EE, entendido como una metodología holística y global, se basa principalmente en los conceptos de especificidad, variabilidad, optimización e individualización (Tarragó et al., 2019).

Entre las estructuras que conforman al jugador, según Seirul-lo (2017) y Tarragó et al., (2019) se encuentran:

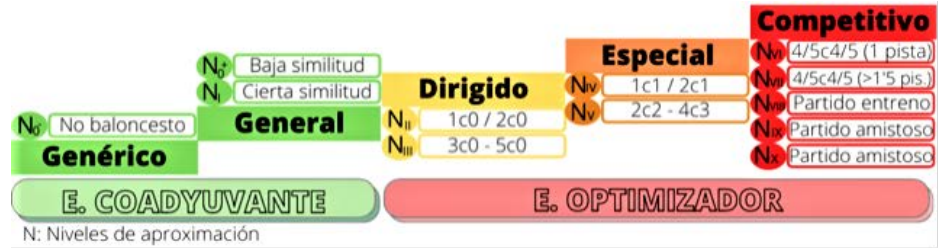
- Estructura bioenergética: relacionada con las vías energéticas.
- Estructura cognitiva: responsable del proceso de percepción-acción.
- Estructura coordinativa: dirigida a la propia ejecución del movimiento.
- Estructura condicional: asociada a la capacidad para generar fuerza en sus diferentes manifestaciones.
- Estructura creativa: relacionada con la capacidad expresiva en las interacciones.
- Estructura socioafectiva: determina la calidad y estabilidad de las relaciones interpersonales.
- Estructura emotivo-volitiva: orientada al conocimiento y regulación de las emociones y capacidad de esfuerzo propias.
- Estructura mental: engloba la autoorganización de jugador y sus estructuras.

A continuación, se desarrolla con mayor detalle el EC y el EO.

ENTRENAMIENTO COADYUVANTE

El EC permite optimizar aquellos componentes, estructuras y sistemas que exige el baloncesto facilitando y aproximando al deportista al nivel de rendimiento deseado (Gómez y Cos, 2019).

Es decir, prepara para entrenar y para soportar las demandas de la competición. Este entrenamiento se puede clasificar en:



Orientación y niveles de especificidad en el entrenamiento coadyuvante y optimizador. Adaptada de (Vázquez, 2021) <https://barcainnovationhub.com/es/entrenamiento-estructurado-en-baloncesto/>

1. Preventivo: dedicado a la corrección, anticipación, control y protección de aquellos factores que pueden constituir un riesgo de sobrecarga o lesión.
2. Restauración: permite optimizar todos los medios de recuperación en todas las estructuras (condicionales, cognitivas...).
3. Estructural: Se relaciona con el desarrollo o modificación morfológica del deportista. Este se divide en el EC estructural de adaptación anatómica, de hipertrofia aplicada y metabólico.
4. Cualidades específicas: Se centra en las diferentes "áreas" (habilidades motrices básicas), es decir, en las manifestaciones de fuerza que se producen en baloncesto.

El EC se divide en dos orientaciones y 3 niveles de aproximación diferentes según el grado de especificidad de las tareas (Moras, 2017). En la orientación genérica, se encuentra:

- Nivel 0-: incluye toda actividad física que no guarda nin-

guna similitud respecto a la competición (no se relaciona con los movimientos u objetivos propios del baloncesto).

En la orientación general, se incluirían:

- Nivel 0+: comprende toda actividad física con baja similitud respecto a la competición, incluyendo ejercicios alejados del movimiento deportivo.
- Nivel 1: engloba la actividad física con cierta correspondencia dinámica respecto al juego utilizando ejercicios con correspondencia dinámica con el movimiento deportivo.

Si nos centramos únicamente en el entrenamiento de fuerza, los 4 tipos de ejercicios que se pueden encontrar en el EC son:

1. Fundamentales: ejercicios poliarticulares que comportan un movimiento global e inciden en las principales estructuras musculoesqueléticas.
2. Complementarios/Compensatorios: solicitan grupos musculares secundarios dentro del gesto técnico y se utilizan para corregir asimetrías y desequilibrios, contribuyendo a minimizar el riesgo de lesión.
3. De aplicación: Facilitan acciones musculares similares o

idénticas a las acciones motrices del juego (gesto técnico).

El formato del EC se representa habitualmente en forma de triserie, a partir del diseño de un ejercicio fundamental, seguido de un complementario o compensatorio y, por último, un ejercicio de aplicación (Gómez y Cos, 2019). Esta propuesta, sin embargo, puede variar según el objetivo.

ENTRENAMIENTO OPTIMIZADOR

El EO se define como el conjunto de tareas que están planificadas atendiendo al diseño, la ejecución y el control en las tareas, puesto que tiene como objetivo optimizar el rendimiento del jugador de baloncesto. Este tipo de entrenamientos ayuda al deportista a optimizar los componentes, estructuras y sistemas requeridos por el baloncesto, facilitando y acercando al jugador al rendimiento deseado (Cos, 2017). En resumen, el EO prepara a los jugadores y al equipo para competir.

El EC y el EO deben ser aplicados como procesos yuxtapuestos (Seirul-lo, 1987) para conseguir, así, optimizar el rendimiento del deportista.

Para ello, se emplean las Situaciones Simuladoras Preferenciales (SSP). Las SSP son tareas que se encuentran en un entorno que impulsa la acción y la respuesta a cada una de las situaciones propuestas, formadas por un conjunto de elementos que lo conforman (compañeros, adversarios, material, normas...) (Balagué et al., 2014). La especificidad de estas tareas está relacionada con la similitud de las SSP y la competición (Tarragó et al., 2019).

Esta característica indica que el comportamiento de los jugadores no es el resultado de la suma de las partes y que pequeños cambios pueden modificar el resultado. Estas tareas se vuelven más atractivas debido al reto constante y la búsqueda de la adaptación que deben realizar (Guerrero & Damunt, 2019). Esta capacidad de adaptación (adaptabilidad) ligada en parte a la variabilidad de las propuestas puede optimizar el rendimiento y reducir el índice lesivo propio de las prácticas repetitivas, aumentando, además la creatividad asociada (Orth et al., 2017).

El concepto “simuladora” hace referencia a la necesidad de reproducir por medio de la propuesta práctica aquellos elementos propios del juego y que reproducen la competición y sus exigencias específicas (Balagué et al., 2014). El hecho de utilizar estas situaciones permite diseñar tareas con diferente nivel de especificidad (Schelling & Torres-Ronda, 2016).

Por último, el concepto “preferencial” hace referencia a la gestión de los elementos con el objetivo de priorizar alguna estructura del jugador (física, táctica, técnica...). Esta prioridad, no significa el descarte de otras, puesto que la alta variedad del juego requiere su interrelación (Pol, 2014). Por ello, es interesante considerar las SSP como una fuente de exigencia diferenciada, pues una misma tarea no genera el mismo estímulo para cada jugador, teniendo que a las necesidades de cada deportista y facilitar una optimización individual (Pons, et al., 2020).

El EO está constituido, de la misma manera que el EC, por distintos niveles de aproximación que engloban SSP categorizadas en función de su especificidad

y complejidad. De esta forma, cuanto más alto es el nivel, mayor es la similitud con la competición. Por ejemplo, el Nivel II y el Nivel III (orientación dirigida) incluyen las situaciones sin oposición o con oposición pasiva de 1c0 o 2c0 y de 3c0, 4c0 y 5c0 respectivamente. El Nivel IV incluye SSP de igualdad numérica y superioridad de 2 a 3 jugadores mientras que el nivel V engloba situaciones de igualdad numérica y superioridad de 4 a 7 jugadores (orientación especial); el nivel VI consta de SSP con un número de jugadores de 8 a 10 en media o una pista y las tareas del nivel VII mantienen las mismas características pero se practican con al menos una transición; el nivel VIII conlleva la simulación de partidos durante las sesiones de entrenamiento; el nivel IX supone la disputa de cualquier partido amistoso, y finalmente el nivel X es la propia competición (estos últimos pertenecen a la orientación competitiva) (Vázquez, 2021) (ver figura).

Los niveles de aproximación facilitan la clasificación y selección de las tareas. El EC normalmente se realiza durante las sesiones de preparación física y los calentamientos previos al entrenamiento. Respecto al entrenamiento optimizador, se escogerán las SSP según las necesidades de cada jugador y del equipo y se realiza en la pista de juego para alcanzar, así, los objetivos de rendimiento deseados.

De esta forma, entrenadores y preparadores físicos disponen de una herramienta metodológica que, basada en el jugador y en sus diferentes estructuras permite diseñar tareas en base a la especificidad y la respuesta individual de cada jugador/a.

AEEB / Leyendas - Josep Lluís Cortés - 1978

JOSEP LLUÍS CORTÉS

Josep Lluís i Cortés (Badalona, 1937- 2018) vivió la doble faceta del deporte, como jugador y entrenador. Jugó 13 temporadas en la máxima categoría de nuestro baloncesto (en el Joventut de Badalona y el R. Madrid, entre otros) y acumuló 118 internacionalidades con la Selección Española.

Como entrenador, ocupó el banquillo verdinegro 6 temporadas, dirigió la Selección Absoluta Femenina y fue ayudante de Antonio Díaz-Miguel en la Selección Española Masculina durante 20 años, con la que obtuvo la Medalla de Plata en los JJOO de Los Ángeles '84, el cuarto puesto en Moscú '80, el cuarto puesto en el Mundial de Calí '82, las Medallas de Plata en los Europeos de Barcelona '73 y Nantes '83 y la Medalla de Bronce en el Europeo de Roma '91.

Desde 1986 presidente de la Asociación Catalana de Entrenadores de Baloncesto, vicepresidente de la Federación Catalana de Baloncesto desde 1998, y vicepresidente de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto desde 1987. Una de las personalidades más destacadas de la historia de nuestro baloncesto, merecedora de 4 medallas al mérito deportivo del CSD, la insignia de oro y brillantes de la FEB y la insignia de oro de la ACB. Premio Raimundo Saporta de la AEEB en 2003 por su dedicación al baloncesto.



REVISTA DEL ENTRENADOR DE BALONCESTO
SEPARATA TÉCNICA
nº 19. DICIEMBRE - ENERO 1978



La AEEB nació en 1973 bajo el nombre de Asociación Nacional de Preparadores de Baloncesto y desde el primer momento se convirtió en el altavoz de los mejores entrenadores del momento a través de la edición de las "Separatas Técnicas" que rescatamos para vosotros.

¡Disfrutad de las enseñanzas de algunos de estos míticos técnicos a quien tanto debemos!

FUNDAMENTOS
JOSEP LLUIS CORTES

BALONCESTO

FUNDAMENTOS

Todos los jugadores, antes de efectuar el gesto que vayan a ejecutar, haran una finta previa. Ya sea para:

- Dar un pase.
- Recibir un pase.
- Coger un rebote.
- Entrar a canasta.

Las cosas no se hacen porque sí; todos los fundamentos tienen su porqué.

EL JUGADOR SIEMPRE DEBE SABER

- Dónde va a lanzar.
- Dónde están sus compañeros.
- Dónde se debe poner en el campo.
- Debe estar siempre con la vista fija en el aro contrario (no la aparta para nada).
- Siempre terminan el pie y la mano apuntando hacia donde va el balón.
- Cada jugador coge el balón de acuerdo al tamaño de sus manos.

Fintas de recepción de balón.- Fintar hacia dentro de la zona para dejar clavado al defensor y salir hacia fuera por un pase.

Finta antes de entrar a canasta.

Finta antes de entrar al rebote. - Cuando vamos a entrar a canasta sin balón, es decir en situación de rebote, debemos saber la posición del contrario para saber lo que va a realizar.



AEEB / *Leyendas* - Josep Lluís Cortés - 1978

Se apuntala sobre el pie de atrás para saltar; se debe mirar al balón hasta última hora. Hemos de recordar que el que tira debe ir al rebote. Debe ir, pues al ser el que ha tirado es quien tiene más posibilidades de saber dónde va a ir el balón.



Finta de cabeza.- Se suele efectuar antes de realizar una entrada para sacar una ventaja.

REBOTE

Una vez que un jugador tira a canasta debe flexionarse para volver a saltar y coger el rebote o para salir corriendo hacia el otro aro.

Por muy bueno que sea un jugador en el tiro, una vez efectuado no se puede olvidar del balón. Hay que pensar que podemos fallar y, por tanto, en todo momento debemos estar preparados para continuar jugando.

Es importante emplear en todos los entrenamientos la mano izquierda.

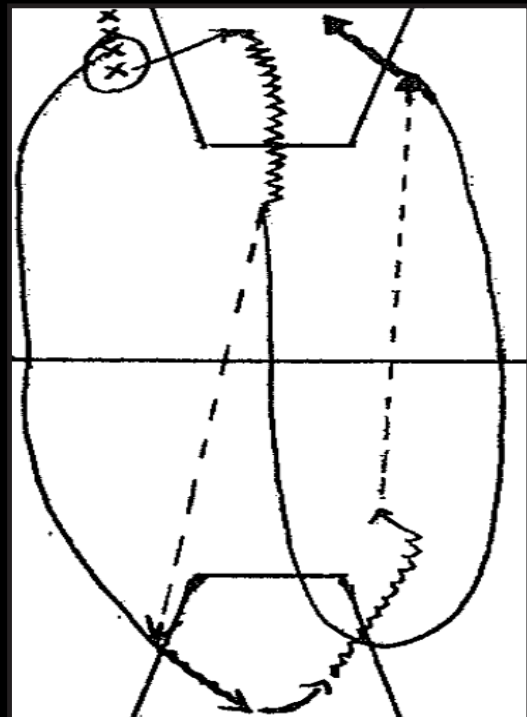
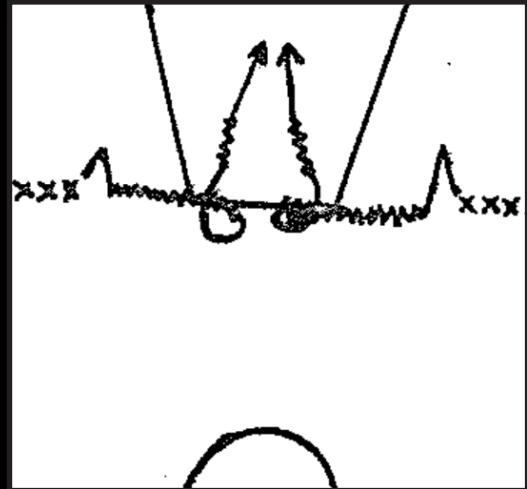
FINTA DE ENTRADA Y FINTA EN SUSPENSION

Si fintamos entrar a canasta y nos sigue la finta, entonces volvemos el pie con que hemos fintado a la posición inicial antes de fintar y lanzamos en suspensión.

Si fintamos entrar a canasta y el defensor no nos cree la finta, entonces cambiamos de idea y entramos de verdad a canasta.

TIRO EN SUSPENSION

Se eleva el jugador con el codo hacia adelante, formando con el codo un ángulo de 90 grados y extendiendo el brazo sin quitarlo rápidamente, continuando la acción.



No se debe saltar ni mucho ni poco; se debe tomar una postura cómoda en los lanzamientos. Levantarse equilibrado, en el aire ha de estar tan equilibrado como en el suelo, y en carrera antes de tirar también estará equilibrado.

AEEB / *Leyendas* - Josep Lluís Cortés - 1978

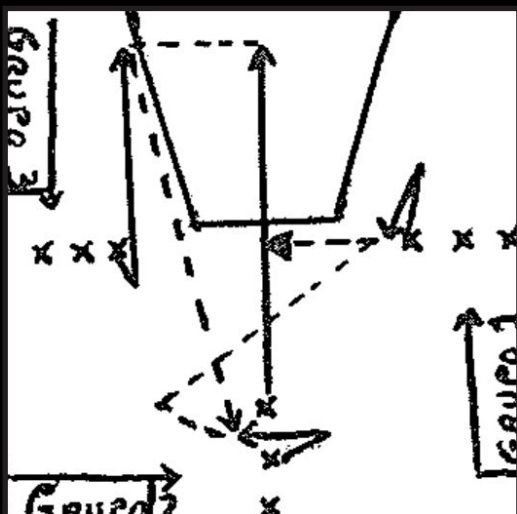
Es el mismo tiro prácticamente que el de suspensión. Los requisitos para lanzar bien a canasta son:

- Concentración.
- Cabeza alta.
- Equilibrio de pies.
- Tomar cómodamente el balón.



FUNDAMENTOS DE PASE

El jugador manda siempre el balón donde quiere recibirlo su compañero. Al efectuar el pase debe estar completamente equilibrado (requisito muy importante).



Sigue los movimientos de los brazos lo mismo que al lanzar a canasta.

El jugador que bloquea, lo hace sin ponerse encima del defensor de su compañero.

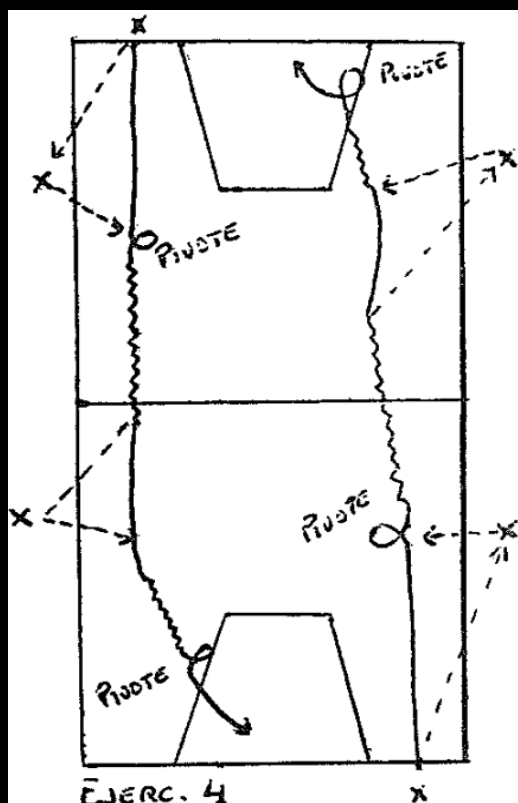
Las puntas de los pies, separadas la distancia del codo a la muñeca.

Pasar bien es terminar con las manos apuntando a donde hemos dado el balón = conseguir dos puntos. "En baloncesto, cualquier acción es vital si se realiza bien. Puede ser decisiva si se efectúa mal".

Para cualquier clase de pase antes de realizarlo se hace una finta previa, y se hace este pase al lugar del receptor donde no está marcado. Los jugadores siguen las acciones que realizan con toda naturalidad. Hay que hacer las cosas de manera sencilla.

"Lo espectacular es hacer lo sencillo".

"Lo sencillo es cuando sale bien".



El receptor debe pedir con la mano dónde quiere recibir el balón. Debemos hacer del balón lo que nosotros queramos:

- Ya sea pasar.
- Ya sea tirar a canasta.
- Ya sea efectuar un dribbling.

AEEB / *Leyendas* - Josep Lluís Cortés - 1978

El jugador no termina su trabajo cogiendo el rebote y pasárselo a su compañero, sino que lo más importante después de esto es correr el CONTRAATAQUE.

Hay que alejar el balón del contrario y dejar la mano apuntando hacia donde hemos pasado.

DRIBLING

El que bota no debe mirar al balón. Está viendo al contrario y al resto de sus compañeros. Él sabe que lleva el balón y para botarlo no hace falta que lo mire. En el momento en que mirara al balón se olvidaría de su contrario y de la posición de sus compañeros, y además perdería una décima de segundo para lanzarse a canasta en caso de que tuviera camino libre para hacerlo.

Debe llegar a dominar el balón como los zapatos. "Nadie mira los zapatos cuando va andando ... Nadie mira a los zapatos para ver si se le caen o no..." El balón se lanza de arriba abajo cuando se trata de mantener el balón. Con el otro brazo mantenemos una posición que aguanta a nuestro defensor.

Debemos estar flexionados en una postura cómoda; debemos empujar el balón de atrás adelante para progresar con el balón sin perder el equilibrio e intentando con el brazo contrario mantener alejado al contrario.



En el dribling hay que mantener un perfecto equilibrio y un perfecto control del cuerpo para poder hacer con el balón lo que nosotros queremos.

Para cambiar de dirección, coger el balón lateralmente, ya no es de atrás adelante, sino empujando el balón con la mano que está lateralmente al balón. Si uno es buen dominador de balón se hace agradable. Si no lo es, todos sus compañeros van detrás de él para que les den el balón.

Para dominar bien el balón hay que dominar perfectamente los movimientos de pies.

Mirar al contrario para saber lo que tenemos que hacer. No palmeamos el balón, lo acariciamos. El que tiene unos buenos fundamentos de pies puede tenerlos también en el dribling y en el tiro.

REBOTE

Es algo tan importante en baloncesto, que es decisivo en todos los partidos. El equipo que consigue más rebotes es prácticamente el que gana el partido. Los jugadores, después de haber hecho una acción ofensiva, se prestan a tomar una buena posición de rebote.

Hacen los mismos movimientos que hicieron antes en el pase y en el tiro, y además se preocupan de coger una posición de ataque que les permita tomar ventaja con respecto a su oponente.

Con un simple pivote puede ganarle la posición al defensor o al atacante, según esté atacando o defendiendo, respectivamente.

Si es rebote de ataque permite lanzar nuevamente a canasta. Si es rebote defensivo, su equipo puede salir rápidamente al contraataque.

Los movimientos que se efectúan:

- Finta de recibir el balón.
- Finta para coger la posición (finta y se coloca por delante).

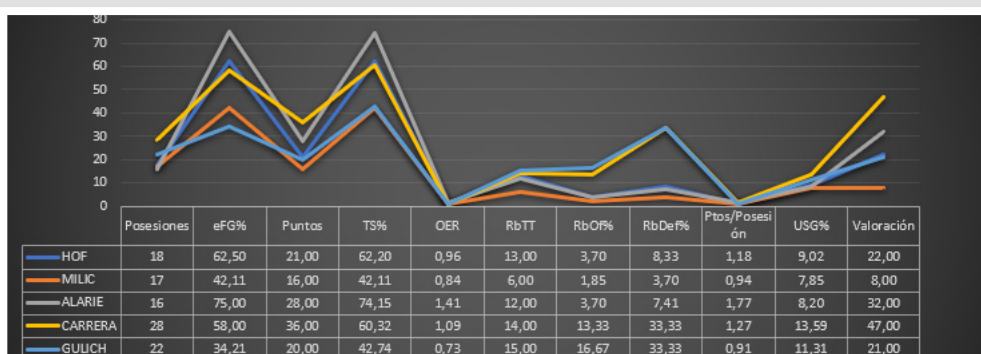
Si el jugador que defiende no cae (no sigue la finta), cogerá la posición por el lugar que fintó.



FORMACION CONTINUA CON LA AEEB

ANALISIS ESTADISTICO DE LAS JUGADORAS INTERIORES DE LA LIGA FEMENINA

A la final de la Liga Femenina Endesa llegaron Perfumerías Avenida y Valencia Basket, finalista de la Euroliga y Campeón de la Eurocup, respectivamente, lo que nos da una dimensión del potencial de los dos equipos que han disputado la serie final de la Liga Femenina Española de Baloncesto.



Vicente Ramos, socio y colaborador de la AEEB, analiza estadísticamente las jugadoras interiores de ambos equipos, incorporando en el estudio únicamente a las jugadoras que han ocupado posiciones interiores, no incluyendo a las que puedan jugar en otras posiciones, ya que -de incluirlas- al anotar desde otros rangos y ocupar otros espacios desvirtuarían totalmente las muestras.

Por Perfumerías Avenida se estudia a Emese Hof, Nikolina Milic y Isabella Alarie, y por Valencia Basket a Merie I. Gulich y a Raquel Carrera, una de las jugadoras jóvenes más destacadas de esta temporada, recientemente draftada por Atlanta Dream con el número 15, la posición más alta alcanzada por una jugadora española elegida para jugar en la WNBA.

LA PRÁCTICA DEL BALONCESTO DURANTE LA PANDEMIA COVID-19

Nuestro socio y compañero, Pablo Rosado González, realizó durante los meses de enero a junio un estudio sobre la influencia de la pandemia del COVID-19 en la práctica del baloncesto, incluido en el Máster de Alto Rendimiento Deportivo del Comité Olímpico Español. Fueron encuestados un total de 534 entrenadores.



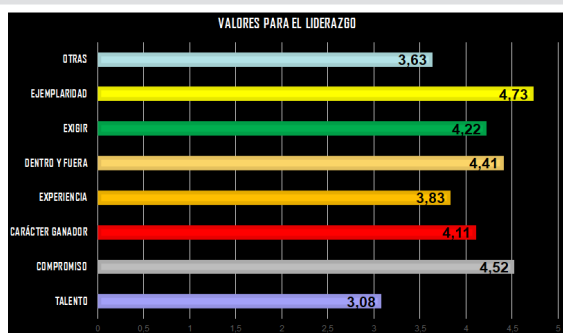
Salud mental jugadores y sexo equipo entrenado							
Sexo del equipo que entrena		Pregunta1	Pregunta2	Pregunta3	Pregunta4	Pregunta5	Pregunta6
Masculino	Chi-cuadrado	10,800	,059	16,133	,004	197,388	2,710
	Sig. asintótica	0,001	0,808	0,000	0,951	0,000	0,100
Femenino	Chi-cuadrado	14,559	8,575	1,331	,953	82,571	,953
	Sig. asintótica	0,000	0,003	0,249	0,329	0,000	0,329
Ambos	Chi-cuadrado	13,569	1,508	3,723	1,108	70,892	2,492
	Sig. asintótica	0,000	0,219	0,054	0,293	0,000	0,114

Puedes consultar estos trabajos en nuestra página web: www.aeeb.es

FORMACION CONTINUA CON LA AEEB

CONCLUSIONES CUESTIONARIO
DE TALENTO Y LIDERAZGO

Os presentamos este estudio, que resume vuestras opiniones sobre los valores fundamentales (técnicos y sociales) para forjar el liderazgo dentro de un equipo. Para ello hemos querido rendir homenaje a todo un referente tanto dentro como fuera de las canchas como es **Pau Gasol**.



Pau ha cerrado su histórico ciclo, con 216 internacionalidades, 5 Juegos Olímpicos, 3 Mundiales, 7 EuroBasket y un total de 11 medallas (4 de oro, 4 de plata y 3 de bronce), una vez campeón del mundo, 3 veces campeón de Europa y 2 veces subcampeón olímpico. ¡Gracias por todo, Pau!

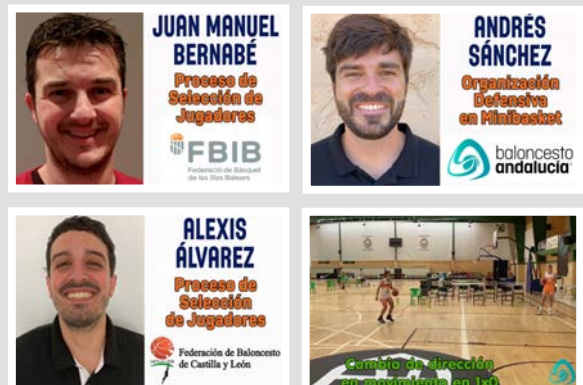


Puedes consultar estos trabajos en nuestra página web: www.aeeb.

PROMOCION CCEE SSAA
MINIBASKET

Queremos dar visibilidad al trabajo de las diferentes Federaciones Autonómicas, informando de todos los aspectos que conforman la preparación del Campeonato de España de Selecciones Autonómicas de Minibasket: planificación, objetivos, metodología, etc. Todo aquello que nos permita poner el foco en la importancia del trabajo de las Federaciones con la cantera.

Podéis encontrar en nuestra página web estos trabajos:



Así mismo se han abierto al público una serie de vídeos de Fundamentos Técnicos aportados por los mismos seleccionadores y seleccionadoras. Gestos técnicos de la mano de los/as jugadores de las selecciones.





MADELEN URIETA Y PABLO LASO, MEJORES ENTRENADORES DEL AÑO "MEMORIAL ANTONIO DÍAZ MIGUEL" 2021

Tras finalizar el plazo de votación, Madelen Urieta - entrenadora del Kutxabank Araski - y Pablo Laso - entrenador del Real Madrid - han sido elegidos, por los entrenadores socios de la AEEB, como Mejor Entrenadora y Entrenador del año "Memorial Antonio Díaz Miguel" 2021.

Urieta consigue este galardón por 4ª vez en su carrera deportiva. Fundadora del RPK Araski y máxima responsable del primer equipo. Laso consigue este galardón por 7ª vez en su carrera deportiva.



MEMORIA DE ACTIVIDADES AEEB 2020



Resumen gráfico y estadístico de las actividades realizadas durante esta difícil temporada, en la que jugadores, entrenadores y aficionados hemos tenido que adaptarnos a la nueva realidad impuesta. Semanas de Entrenamientos, Clinics, Seminarios, Revista Clinic, Informes, Reuniones Técnicas, Congresos, Cursos, Distinciones y un largo etcétera de eventos.

PEDRO JIMENEZ, 30 AÑOS COMO COMISARIO FIBA

Del 9 al 14 de agosto se ha celebrado el torneo U16W Challenger en Matosinhos (Portugal) con la participación de Pedro Jiménez en la posición de Comisario FIBA. Allí el comisario español ha recibido una placa para conmemorar el 30 aniversario de su desempeño en esa posición.



PRESENTACIONES DE LA LIGA ACB Y DE LA LIGA ENDESA FEMENINA

Previas al comienzo de las competiciones, reunieron a los representantes de los clubes españoles (masculinos y femeninos) más potentes de nuestro país. Ya rueda el balón.



BSR. JUEGOS PARALIMPICOS TOKIO 2020

La selección española masculina de baloncesto en silla de ruedas perdió con Gran Bretaña (58-68) y se quedó a las puertas de la medalla de bronce con un cuarto puesto que le permite obtener un diploma.

Por su parte, la selección española femenina de baloncesto en silla de ruedas se despidió de los Juegos Paralímpicos de Tokio situadas en el octavo puesto tras perder también contra Gran Bretaña (43-62) y con un diploma paralímpico.

El nivel demostrado por España en Tokio consolida el crecimiento experimentado en los últimos años.



VALENCIA BASKET CAMPEONAS DE LA SUPERCOPA FEMENINA



El Valencia Basket logró este domingo en Tenerife su primer título nacional tras alzarse campeonas de la Supercopa LF Endesa. El cuadro dirigido por Rubén Burgos venció al Perfumerías Avenida, por 81-63, en un duelo disputado en el pabellón de Deportes de Santiago Martín de La Laguna.

Cristina Ouviaña, nombrada MVP (11 puntos, 12 rebotes y 4 asistencias), y Queralt Casas, máxima anotadora del equipo con 15 puntos, llevaron a las suyas hasta el triunfo final.

EL R. MADRID DE PABLO LASO CONQUISTA LA SUPERCOPA ENDESA



El Real Madrid ganó su octava -cuarta consecutiva- Supercopa Endesa de baloncesto al vencer al Barça por 83-88 en la final del torneo, jugado en el pabellón de Deportes Santiago Martín de La Laguna (Tenerife).

El escolta Sergio Llull fue nombrado mejor jugador de la Supercopa Endesa gracias a sus 24 puntos, al enorme acierto y una valoración de 27.

LOLO SAINZ, PREMIO LEYENDA EN LA II GALA DEL BALONCESTO ESPAÑOL

El exentrenador Lolo Sainz, que dirigió a la selección española masculina entre 1993 y 2001, fue galardonado con el Premio Leyenda en la II Gala del Baloncesto Español, organizada por la FEB y Marca.

Lolo Sainz recogió el premio de manos de José Manuel Franco, Director del Consejo Superior de Deportes.



CAMPEONATOS DE ESPAÑA DE SS.AA. INFANTIL Y CADETE

Andalucía, en infantil y cadete masculino, Madrid, en infantil femenino, y Comunidad Valenciana, en cadete femenino, se proclamaron campeones de España de Selecciones Autonómicas.

Campeones Infantil Masc Y Fem



Campeones Cadete Masc Y Fem



¡CAMPEONAS DE EUROPA DE 3x3!

La Selección Femenina 3x3 ha protagonizado un fin de semana de ensueño en París donde España se ha proclamado por 1ª vez campeona de Europa de 3x3, al vencer a Alemania por 16-12 en la final.

Un título que refrenda el gran verano 2021 protagonizado por el equipo que dirige Ana Junyer. Vega Gimeno, Sandra Ygueravide (nombrada MVP de la Copa de Europa 2021), Aitana Cuevas y Marta Canella firmaron un domingo espectacular, colgándose el oro al cuello. Un hito que ya es historia del baloncesto español.



ESPAÑA U18, SUBCAMPEONA DEL MUNDO 3x3

La Selección Española Femenina U18, dirigida por Ana Junyer, ha conquistado una meritoria medalla de plata en la Copa del Mundo 3x3 (Hungría). El cuarteto español ha llegado invicto a la gran final, donde ha caído ante Estados Unidos (14-21).

La jugadora Elena Buenavida ha sido incluida en el trío ideal del torneo, un título individual que se suma al logrado en el concurso de triples por Marta Morales



U17F 3x3, CAMPEONAS DE EUROPA



La selección Española U17 Femenina se ha proclamado Campeona de Europa 3x3 tras vencer en la final a Alemania por 15-7. Las alemanas fueron las únicas que derrotaron a las españolas en el Europeo celebrado en Lisboa este fin de semana.

El equipo dirigido por Anna Junyer llegó a la final tras derrotar a Bielorrusia en un encuentro que también dominaron (16-11). En cuartos hicieron lo propio con Francia, donde consiguieron dar la vuelta a un inicio donde las galas tuvieron la ventaja.

CLÍNICA CB LA MOJONERA



Organizado por el mismo club el día 2 de Octubre en el Auditorio Municipal de La Mojonera (Almería) y con la colaboración de la AEEB.

PONENTES:

- * Antonio Casimiro Andújar, doctor en Educación Física, que nos hablará de cómo “Entrenar para la Vida a través del Baloncesto”.
- * David Cardenas Vélez, doctor en Educación Física y entrenador superior de baloncesto, que tratará el tema sobre “Las Claves del Aprendizaje en Baloncesto”.

SERGIO SCARIOLO,

CAMPEÓN DE LA SUPERCOPA DE ITALIA

Sergio Scariolo, actual entrenador de la Selección Española Masculina Absoluta, se ha proclamado campeón de la Supercopa de Italia después de que la Virtus de Bolonia se impusiera al Olimpia de Milán, dirigido por Ettore Messina, por 90-84.

Scariolo, uno de los entrenadores con mejor currículum a nivel internacional, abandonó el pasado verano la NBA para firmar por la Virtus. El italiano era asistente de los Raptors desde 2018 y conquistó el anillo con ellos, en 2019, coincidiendo con Marc Gasol y Serge Ibaka.



CLÍNICA COPA DE CASTILLA Y LEÓN

CLÍNICA COPA de CASTILLA y LEÓN MASCULINA

¡ONLINE Y PRESENCIAL!



MANUEL A. RODRÍGUEZ



ISABEL FERNÁNDEZ "MOSES"



PACO GARCÍA

VALLADOLID - 02.octubre.2021

Organiza:



Federación de Baloncesto de Castilla y León

Colabora:



Información e inscripciones:

www.acleb.com
twitter.com/ACLEBbaloncesto
facebook.com/ACLEB
instagram.com/aclebaloncesto

CLÍNICA DE ENTRENADORES CB EL PALO

Se celebró el pasado 31 de julio organizado por el CB El Palo, en las instalaciones del Polideportivo La Mosca (Málaga). El clínic tuvo como ponentes a Pablo Laso, entrenador ACB Real Madrid, Moncho Fernández, Entrenador ACB Obradoiro, y Hugo López, seleccionador absoluto de Suecia.

La Asociación Castellanoleonesa de Entrenadores de Baloncesto (ACLEB), organiza el próximo sábado 2 de octubre una nueva edición del Clínic Copa de Castilla y León, que en esta ocasión se desarrollará en Valladolid.

Los ponentes serán Manuel Ángel Rodríguez (“Creación de Hábitos Defensivos: Normas, Principios y Responsabilidades”), Isabel Fernández “Moses” (“Aprendiendo a Jugar como Equipo”) y Paco García (“Orientación Defensiva”).



¡¡Juega al SuperManager acb 21-22!!

Ficha a los cracks de la Liga Endesa, reta a tus amigos y gana grandes premios.

Entra ya en supermanager.acb.com



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play





Oscar Trigo

Barcelona, 1972. Licenciado en JNEF, Entrenador Superior y colaborador habitual de la AEEB. En una primera etapa dirigió a la Selección Nacional Masculina de baloncesto en silla de ruedas (entre 2008 y 2014). En su 2ª etapa, Medalla de Plata en los Juegos Paralímpicos de Río 2016 (como Director Deportivo) y 4º puesto en Tokio 2020 (como seleccionador). Actualmente es también entrenador del UNES Barça.

CONCEPTOS DE ATAQUE DE LA SELECCIÓN ESPAÑOLA DE BSR

Aunque podemos defender que el baloncesto en silla de ruedas (BSR) es BALON-CES-TO, la lógica interna de nuestro deporte nos demuestra que hay elementos reglamentarios diferenciadores entre los dos baloncestos. La comprensión y dominio por parte del entrenador, de dichos elementos marcarán el abanico de posibilidades tácticas del equipo. Para desarrollar este artículo me voy a basar en tres ítems reglamentarios:

1. Los jugadores de BSR deben obligatoriamente tener una lesión en el tren infe-

rior que no les permita pivotar sobre su eje de pie.

2. Cada jugador tiene una clasificación funcional, que se obtiene del volumen de acción del jugador sobre la silla (en qué planos puede desarrollar las diferentes habilidades motrices).

Dicha clasificación será de 4,5 puntos para aquellos jugadores que tengan mayor volumen de acción (amputaciones distales, prótesis, etc..) a 1 punto para aquellos jugadores con el volumen de acción más limitado (paraplejias, cuádruple amputación), la

clasificación aumentará en medio punto a mayor volumen de acción (1/1,5/2/2,5/3/3,5/4 /4,5).

3. La clasificación funcional de los jugadores en pista no debe superar los 14 puntos en competición de selección nacional, y 14,5 en competición de clubes.

Explicado este concepto, en el baloncesto en silla de ruedas entrenamos, jugamos, y planificamos las acciones tácticas por características de juego funcionales de los jugadores que conforman una rotación. En estos juegos de Tokyo nuestras rotaciones protagonistas han sido:

- 4/3/3/2,5/1,5: rotación con dos tiradores en pista punto 4 (Asier García) 2,5 (Jordi Ruiz o David Mouriz), con un juego interior protagonizado por dos jugadores puntuación 3 (Alejandro Zarzuela, Pablo Zarzuela, Amadou Tijan, Manuel Lorenzo) con características funcionales cercanas a jugadores de puntuación 4,

TACTICA



y un punto bajo 1,5 (Dani Stix o Oscar Onrubia) en pista muy funcional y agresivo tanto defensivamente como ofensivamente.

- 4/4/3/1,5/1,5: rotación con dos generadores de juego en pista punto 4 (Asier García y Ignacio Ortega), un tres funcional muy interior (Alejandro Zarzuela, Amadou Tijan) y los dos puntos bajos 1,5 (Dani Stix y Oscar Onrubia) muy agresivos en defensa para trabajar defensas especiales hacia jugadores franquicia.

- 2,5/2,5/3/3/3: rotación especialista en defensas presionante y con tres tiradores en pista para abrir defensas cerradas.

- 4/3/3/3/1: rotación con cuatro jugadores muy grandes (Asier García, Amadou Tijan, Alejandro Zarzuela, Manu Lorenzo, Fran Lara) para cerrar pintura y rebote defensivo con una transición en llegada de mucha ventaja en altura y dominio bajo los aros tanto a nivel ofensivo, como defensivo.

A nivel ofensivo podríamos planificar sistemas ofensivos específicos para cada rotación (a semejanza de los sistemas específicos empleados en los equipos de fútbol americano). Nuestro planteamiento en selección difiere de esta sistematización, ya que la metodología de entrenamiento, con jugadores presentes en cada una de las rotaciones y tan divergentes funcionalmente, nos llevaría a focalizar todo el esfuerzo táctico en el trabajo analítico de la rotación con el desgaste mental que conlleva para el jugador.

Nuestra solución pasa por trabajar nuestros sistemas ofensivos a partir de conceptos de juego de 2c2 o 3c3, diseccionando el momento táctico y ofreciendo al



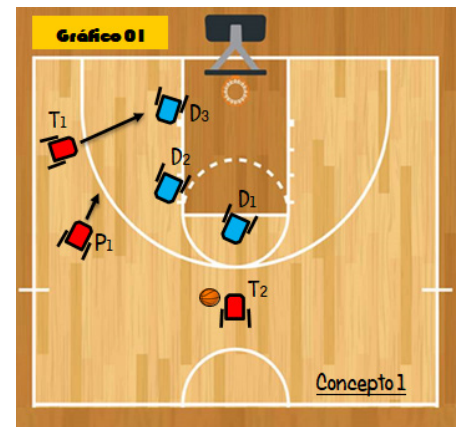
jugador las posibles soluciones tácticas. Así, en esta competición trabajamos diferentes conceptos, que unidos generan sistemas de juego, abiertos a diferentes finalizaciones, dando protagonismo a la toma de decisión del jugador.

A continuación, analizaré los cuatro conceptos más utilizados en esta competición, desde el análisis analítico del 2c2 o 3c3 hasta su versión global del 5c5.

Los dos primeros conceptos se basan en determinar dónde estarán los dos tiradores de la rotación, a partir de su implicación, generaremos las ventajas ofensivas para atacar los espacios y generar el tiro liberado o la ventaja interior.

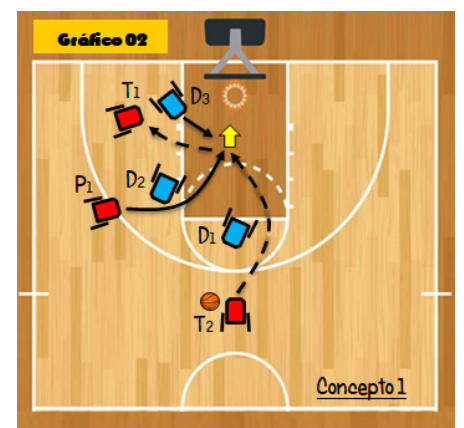
Concepto 1

Tirador (T1) hunde la línea de fondo, con el objetivo de fijar espacio entre defensa cabecera y defensa fondo consiguiendo el escalón entre jugadores, jugador protagonista en pantalla P1 (jugador de puntuación funcional intermedia/alta) decide si ataca a su defensor (siempre que tenga un miss match funcional o por altura), o juega el 2c2 con jugador fondo (Diagrama 01).



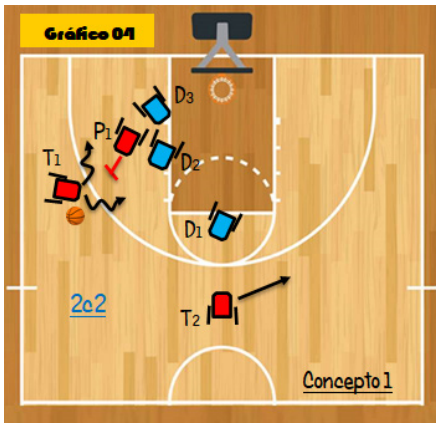
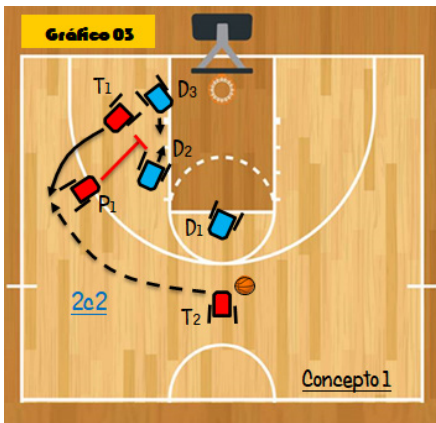
Damos dos tomas de decisión a esta acción.

a) Jugador P1, corta y gana ventaja sobre su defensor atacando la zona o consiguiendo un miss match, si P1 recibe la ayuda del defensa de fondo D3, puede quedar liberado el jugador de fondo para tiro de T1 (Diagrama 02).

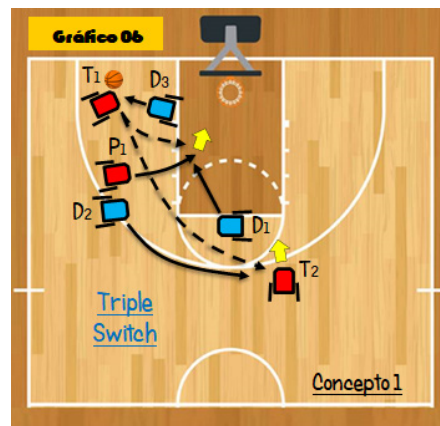
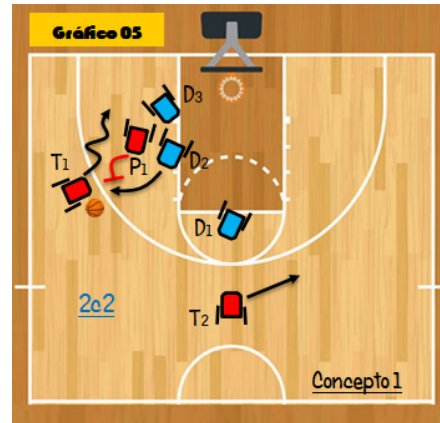


b) Jugador P1 juega el 2c2 con tirador 1, para fijar la defensa y liberar la recepción y el tiro

(**Diagrama 03**), si el tirador es de alto acierto, la defensa se verá obligada a saltar el tiro de T1 y es cuando el jugador P1, jugará pick & roll con tirador T1 (**Diagrama 04**), si la continuación gana ventaja obligará al defensa central a realizar la ayuda y generar un “triple switch” defensivo. De esta manera, se pueden llegar a generar dos opciones de ataque según sea el jugador defensivo que salte al tiro.

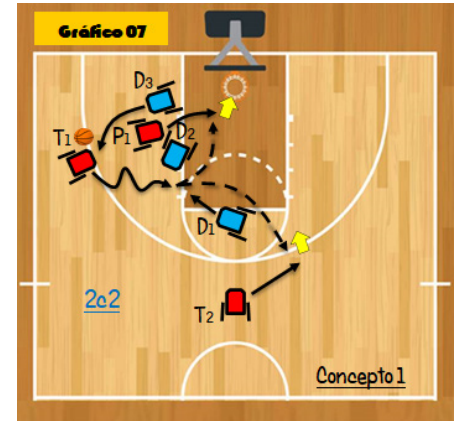


a). Si salta el jugador que se encuentra defendiendo en la parte superior de la pantalla, el jugador balón atacará la línea de fondo (**Diagrama 05**) y buscará el pase a la continuación o al jugador abierto en cabecera T2 aprovechando la ayuda defensiva en “triple switch” (**Diagrama 06**).



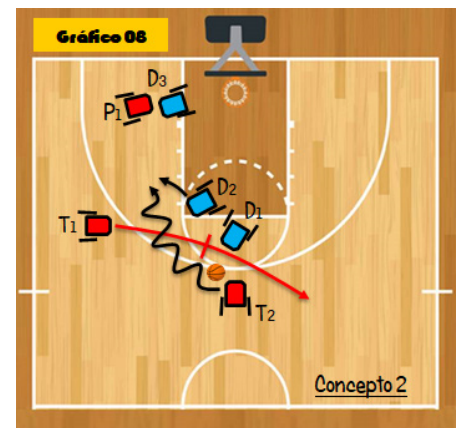
b). Si salta el jugador que se encuentra defendiendo la parte

baja de la pantalla, el jugador balón atacará el codo de la zona para fijar defensa cabecera y pasar a jugador abierto en cabecera T2 o si se desajusta el cambio defensivo, pasar a la continuación de P1 (**Diagrama 07**).



Concepto 2

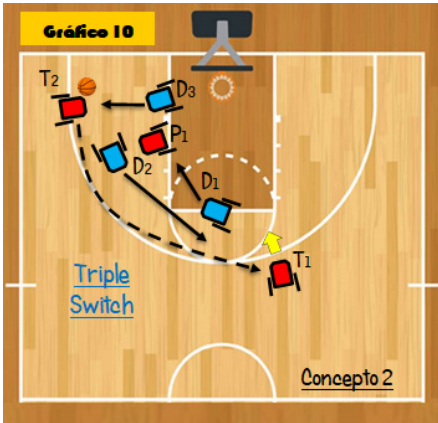
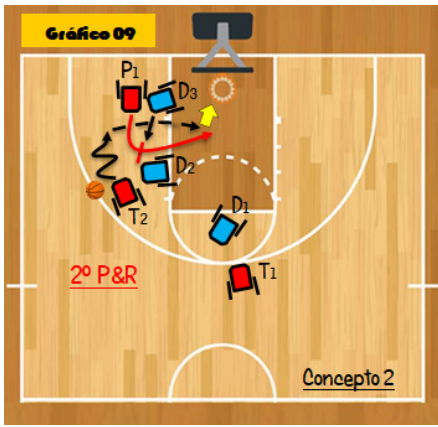
a) El tirador 1 juega el 2c2 horizontal con hombre balón de cabecera T2 para fijar la defensa y jugar un “pick & pop” (**Diagrama 08**).



Siendo el jugador 1 muy ofensivo hacia línea de fondo (posible camino liberado si no hay cambio defensivo vertical), para fijar la defensa del jugador de 45 grados y enlazar un segundo “pick & roll” vertical con jugador de pantalla P1, si la continuación gana ventaja posible pase interior (**Diagrama 09**), o si llega la ayuda del defensa de cabecera en “triple switch”, queda liberado el tirador en el centro (**Diagrama 10**).



TÁCTICA



TACTICA

Juego 2c2 Lado débil sin balón. Cuando el lado fuerte genera ventajas y obliga a la defensa a realizar ayudas, el lado débil tiene que ser activo y atacar las ventajas de inferioridad numérica que se generan sin balón; desarrollaré dos conceptos que nos ayudan a atacar dichas ventajas.

Los siguientes dos conceptos, tienen como protagonista a

nuestros puntos bajos (1/ 1,5), y demuestran la importancia de dichas puntuaciones en la generación de ventajas ofensivas.

Concepto 3

Nuestro punto 1 como generador de espacios realizando un bloqueo indirecto en diagonal sobre el espacio de ventaja 2c1, movimiento conocido como “hacer la X”. Para desarrollar este concepto pondré dos ejemplos según la posición de nuestro punto bajo.

a). Nuestro punto bajo se encuentra ocupando la posición de cabecera, el lado fuerte genera una ventaja con cualquier de los conceptos explicados anteriormente y obliga a saltar a la defensa por arriba, para realizar el “triple switch”. En el momento en el que el defensa central hace la ayuda a la continuación lateral, nuestro punto bajo aprovecha para perseguirlo y bloquear la entrada de la continuación (**Diagrama 11**).

b). Nuestro punto bajo se encuentra ocupando la posición de cabecera, el lado fuerte genera una ventaja con cualquier de los conceptos explicados anteriormente y obliga a saltar al defensa



por abajo, para realizar el “triple switch”. En el momento en el que el defensa central hace la ayuda a la continuación lateral, nuestro punto bajo aprovecha para perseguirlo y bloquear al jugador que ataca el codo (**Diagrama 12**).



c). Nuestro punto bajo se encuentra en el lado débil, cuando el ataque genera ventajas con cualquiera de los conceptos trabajados anteriormente (concepto 1, concepto 2) y obliga a realizar ayudas en “four switch”, se consigue durante unos segundos una ventaja espacial de 2c1 contra el defensa de fondo del lado débil que aprovecha nuestro punto bajo para bloquear en diagonal al poste del lado contrario P2, y ganar una ventaja interior (**Diagramas 13 a 15**).

Concepto 4

Sobre la misma acción de lado fuerte, atacamos el lado débil con





Para ello utilizo el número del concepto que se ha estipulado en el proceso de preparación, en éste caso juego con la numeración de cada concepto combinándola.

Ésta combinación de números toma sentido por el orden del número, así el primer número será el que se aplica en el lado izquierdo de ataque, y el segundo número el lado derecho, de ésta manera conseguimos generar una amplia variedad sistemas sobre el concepto dominado por el jugador. Os doy varios ejemplos:



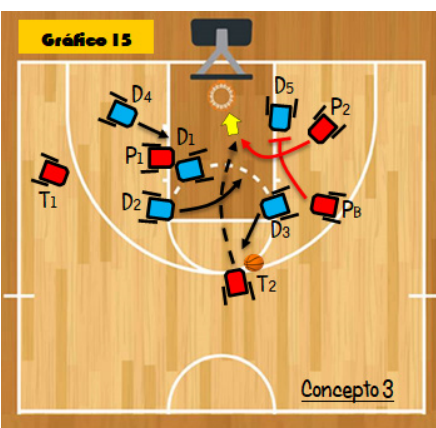
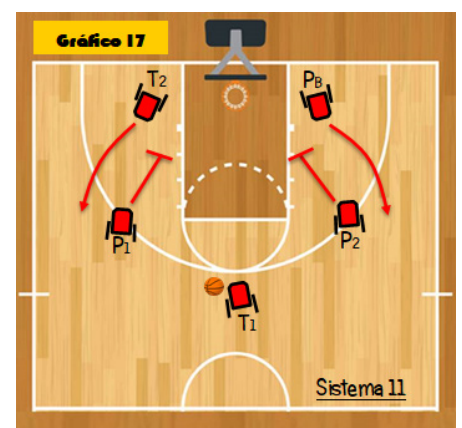
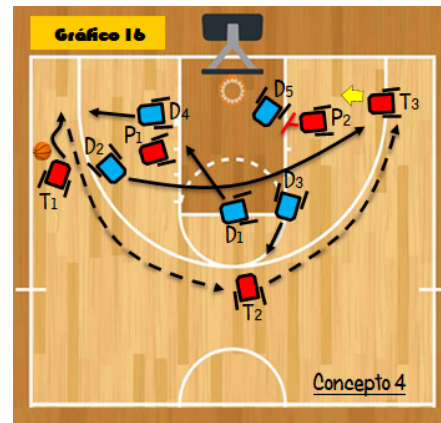
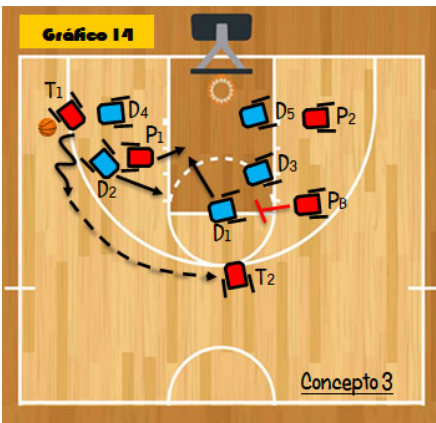
un tirador abierto en línea de fondo para hacerle llegar el balón lo más rápidamente posible y generar un tiro liberado o continuación de la pantalla si el defensa salta al tiro, en este caso intentaremos que el jugador que pantallea sea un puntuación alta y que niegue la salida por arriba de la defensa para dejar liberado el espacio más alejado de la línea de fondo (Diagrama 16).

SISTEMAS OFENSIVOS

Sistema 11

Los dos tiradores se hunden a fondo y aparecen después del bloqueo de los jugadores que realizan la pantalla, una vez orientado el balón, si el lado fuerte genera ventajas podemos aplicar los conceptos 3 y 4 de lado débil (Diagrama 17).

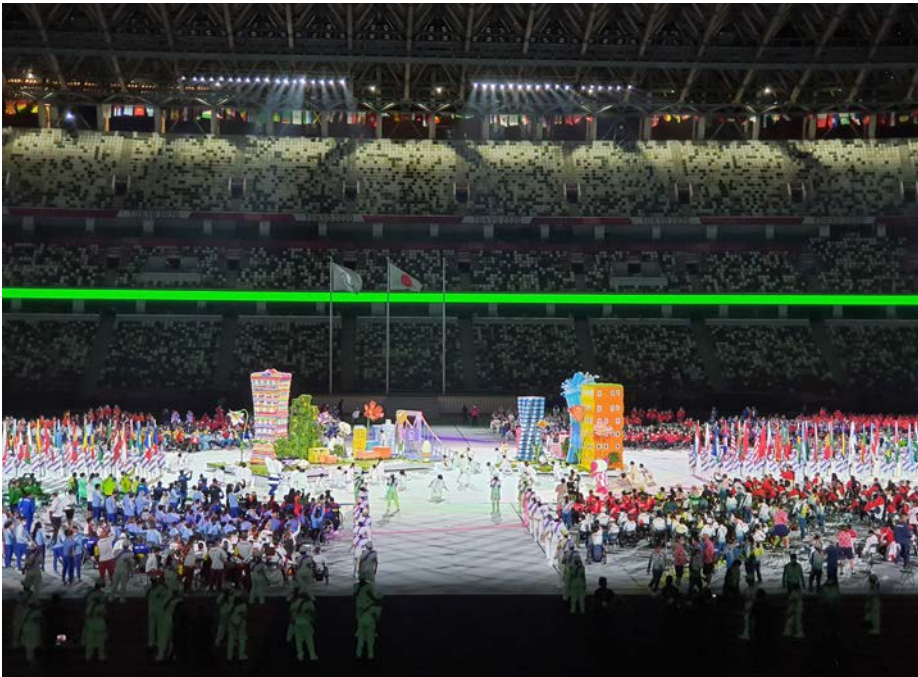
TÁCTICA



Una vez mecanizadas y automatizadas las ventajas de los momentos ofensivos que se generan en el 2c2 o 3c3, es el momento de introducirlos en el juego global del equipo y generar sistemas abiertos donde como hemos comentado anteriormente gana protagonismo la toma de decisión del jugador sobre situaciones tácticas controladas.

Sistema 23

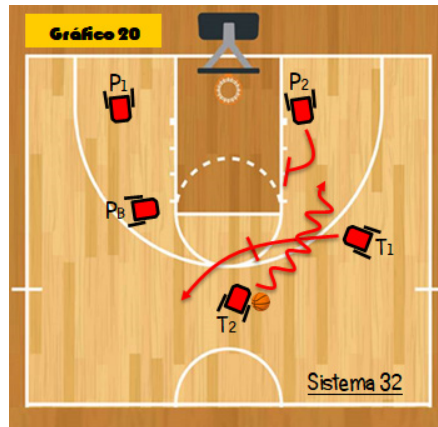
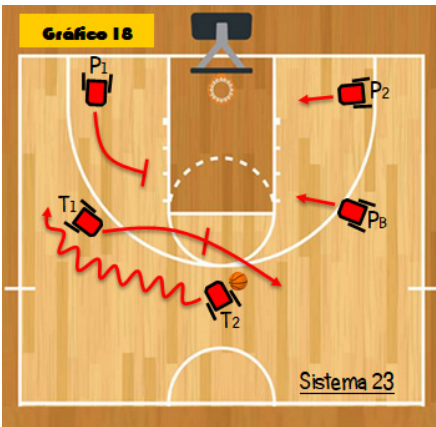
Lado izquierdo realiza concepto 2, mientras lado derecho se prepara para concepto 3 (Diagramas 18 y 19).



mos a plasmar (plan de partido), buscando las opciones de juego ofensivo a partir de las características del equipo con el que nos enfrentamos.

Dejo abierta, a vuestra imaginación, que sigáis grafiando y “creando”, posibles sistemas alrededor de los cuatro conceptos que he desarrollado anteriormente, aunque mi máxima premisa cuando me enfrento al proceso de, qué quiero entrenar, me lleva siempre a responderme, qué es más eficiente, dominar un concepto de éxito, o intentar realizar mil sistemas que encorseten al jugador.

TACTICA



Como os podéis imaginar el bagaje táctico que hemos desplegado en esta competición se ha basado en esta filosofía, diferenciando qué queremos entrenar (conceptos tácticos) y como lo va-

Sistema 32

Será un movimiento idéntico que el sistema de ataque anterior, pero iniciando el ataque por el lado contrario del campo (**Diagramas 20 y 21**).



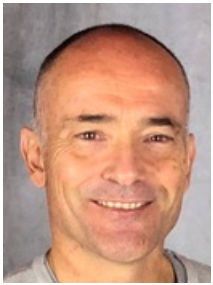
HOY TU ENERGÍA PUEDE INSPIRAR UN MAÑANA MEJOR.

Porque hacemos de la sostenibilidad un compromiso social, que impulsa la digitalización y las renovables para todos igual, con la meta de llegar a un 100% de descarbonización en 2050. Además, apoyamos a la economía local con planes de transición energética justa, dando nueva vida a las centrales térmicas que han puesto fin a su actividad. Con Endesa puedes elegir un mañana mejor.

OPEN POWER
FOR A BRIGHTER FUTURE.

[endesa.com](https://www.endesa.com)

endesa



Ricardo Gorgues

30 años como entrenador de equipos de base, Nacional, EBA o LEB Plata, y decenas de equipos de formación. Amante del minibasket. Seleccionador de la Comunidad de Valencia Alevín. Escritor de "Baloncesto y cine con niños, haciendo equipo."

EL USO DEL CINE EN LA PRÁCTICA DEL BALONCESTO

El baloncesto ha evolucionado muchísimo desde que yo empecé a entrenar, hace más de 30 años ya, en todos los sentidos, normativo, manera de jugar, manera de percibirse, importancia social y modo de entrar en nuestras vidas. No deja de ser un paralelismo a lo que han sido los cambios en la sociedad y en nuestra vida en estas 3 décadas. Es ahí donde noto un cambio más radical. La velocidad con la que cambian las cosas y como ha evolucionado todo, es vertiginosa.

Esto solo se podrá apreciar realmente dentro de unos siglos, y a este cambio le habrán puesto un nombre históricamente pomposo y seremos la revolución "ALGO" o la era "NOSEQUÉ".

Una de las cosas que más ha influido en nuestra manera de concebir la vida e irremediablemente ha influido en los que han nacido bajo esta manera de concebirla es la digitalización social, no cabe duda. Con ello, la sobre-explotación audiovisual mediante la TV, radio, plataformas en internet e irremediablemente las redes sociales. La im-

portancia de todo esto en la juventud y en los que tenemos ya cierta edad hace vertiginoso como lo estamos viviendo.

En mi caso entendí pronto el hecho de que una imagen valía más que mil palabras, pero cuando yo empezaba a entrenar, el que tenía una cámara era un privilegiado, y todos abusábamos del que la tenía para que nos grabara, a las mil, algún partido que poder analizar.

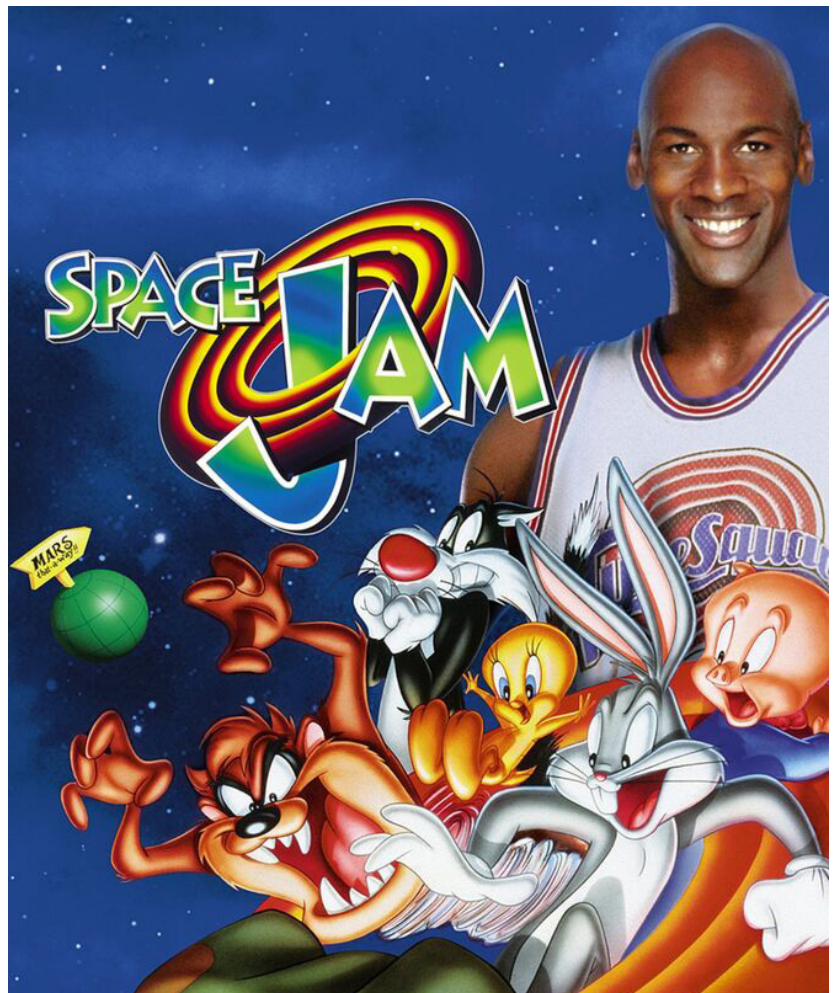
Con la llegada de los reproductores de vídeo, empezamos a poder

acercar esos vídeos caseros a nuestra tele, a inicios de los años 80, generalizándose a finales de década.

Comencé a trastear con dos vídeos VHS, haciendo un alarde con el que yo tenía en casa y el de casa de mi abuelo, fue ahí donde empecé a jugar con la mezcla de películas y partidos de mi equipo.

El impacto que una buena película o una buena escena, tenía en nosotros. El cine. Eso no cambia.

Yo no me daba cuenta, pero se estaba fraguando algo que acabó de nacer en 2021, un libro en el que desgranaba las mejores películas de baloncesto, desde la perspectiva de un aficionado, pero también desde la de un educador, un entrenador o incluso unos padres.



FORMACION

Disculpad esta historia biográfica, pero veo clave contextualizar el trabajo que he realizado y cómo creo que los entrenadores podemos sacarle partido. Al menos desde mi perspectiva. Así que mediante mis RRSS podéis contactar-me para compartir las vuestras, pues estoy seguro que muchos de vosotros habréis tenido una historia parecida y experiencias sumamente enriquecedoras con EL CINE Y EL BALONCESTO. Ojalá me llame Phil Jackson y me cuente, que sé que le gustaba este tema... o Sergio Scariolo.

Pretendo en estas líneas desgranar como he usado la cinematografía baloncestística o deportiva en mi trabajo con pequeños y con mayores, siempre desde el punto de vista de mi experiencia y conocimientos.

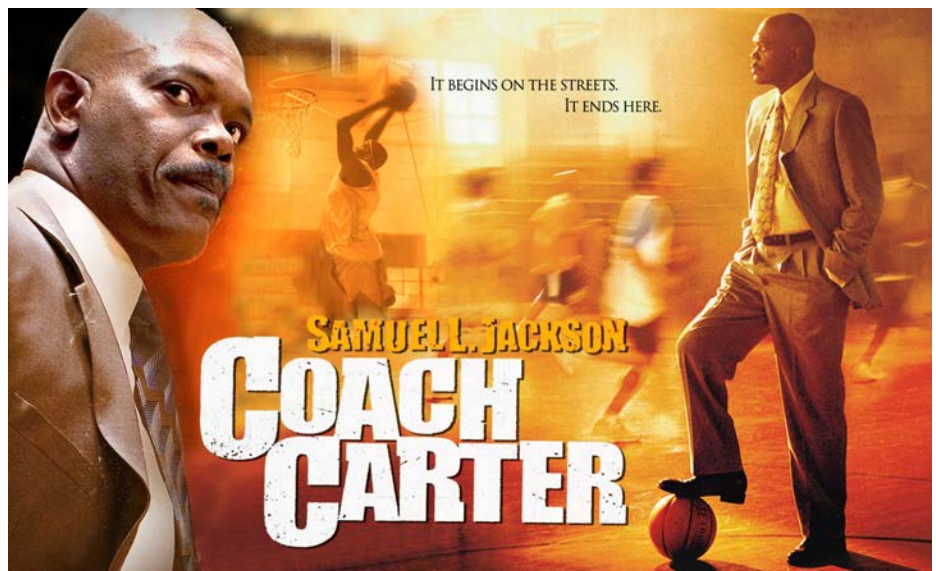
TEORÍA

El uso del cine con un equipo o con deportistas o sus familias.

Usar una ficción aunque esté basada en hechos reales para usar su mensaje con grupos deportivos o de otro tipo, se usa desde hace años, muchos. Pero es ahora donde se hace más fácil que nunca por la cantidad de medios tecnológicos que existen para hacerlo y la cantidad de información de este tipo a nuestro alcance, ahora el problema es saber elegir que tipo de mensaje quieres enviar, a quién, cuándo y cómo. Y discernir cuál es la escena o película más eficaz. Hay taaaaaantooooo.

Hay factores importantísimos para ello que debemos tener en cuenta:

- A. LA EDAD
- B. OBJETIVOS
- C. POSIBLES IMPACTOS negativos y positivos



La edad es primordial a la hora de poder enviar un mensaje mediante una película. No es lo mismo poner Space Jam a un grupo de niños de 8 años que a un equipo senior, aunque esto sea muy evidente. De la misma manera, no es lo mismo luego poner Coach Carter a los mismos grupos con el mismo objetivo.

Una vez contextualizada la edad a la que nos dirigimos, nos podemos marcar varios objetivos básicos y distintos pero complementarios.

A.- MOTIVACIÓN

La búsqueda de una reacción de ánimo positiva que haga que los que disfrutan del visionado de la película, refuercen sus ganas de practicar el deporte en cuestión.

EN BUSCA DE LA FELICIDAD (MOTIVACIÓN)

No puedo por menos nombrar determinadas películas que algunos conoceréis para que podamos situarnos mejor en los ejemplos.

Space Jam fue un impacto en su momento, una película que ilusionaba a los niños tras haber-

la visto y que sigue impactando ahora cuando la ven en la TV. Este puede ser aun claro ejemplo de como motivar a un grupo de niños que están comenzando.

Así como recuerdo mucho la inspiradora Hoosiers, que muchos años se consideró la mejor película de baloncesto de la historia y ese final maravilloso de música épica en el que consiguen la victoria, son dos ejemplos de películas que trasladan motivación a quien las ve.... Peroooooo, no les soltemos una película de los años 80 a un grupo de chavales de 12 ó 13 años o menos, porque se nos quedan durmiendo el 80 por 100.

Aquí radica la dificultad de nuestra labor, saber filtrar lo que nos gusta a nosotros y a quien queremos que les guste.

Quizá el objetivo de la motivación es el menos costoso, y si me aprietas, el menos arriesgado, pues no pierdes nada, y puedes ganar mucho. Películas de todo tipo y de muchos deportes, son francamente inspiradoras y no solamente en cuanto al universo baloncestístico, Evasión o Victoria, Invictus, Rocky, El Mejor...

B.- TRANSMISIÓN DE VALORES O REFUERZO DE LOS MISMOS

Aprovechar que la historia cumple con los requisitos adecuados para que los valores que queremos transmitir lleguen de manera, lo más eficaz posible, a los jugadores, o jugador en concreto.

MATAR A UN RUISEÑOR (VALORES)

Transmitir valores es una obligación moral de un entrenador de formación, no podemos renunciar a este compromiso, estamos muertos como docentes si lo abandonamos, y cierto es que es absolutamente imposible ser en todas las circunstancias coherente, pero nuestra persistencia en ellos, es la que hará que dejemos una impronta en las conductas de los jugadores. Es por ello que debe ser nuestro primer objetivo ser coherente en lo que trasladamos en la cancha, y lo que queremos transmitir en la proyección que les pongamos. No puede ser que queramos evitar que nuestros jugadores o padres protesten, si

nosotros nos pasamos los partidos insultando o menospreciando cualquier decisión del árbitro contraria a nuestros intereses, como ejemplo.

Lo primero que debemos saber es qué valor queremos potenciar pues de esa decisión depende también qué película poner, y no valen todas, aunque siempre valen varias.

Si queremos transmitir el valor de la superación, tenemos magníficas películas como Las poderosas Mac, película de un equipo femenino de los años 70 que tiene que superar factores como el machismo institucionalizado o la falta de recursos del centro. La temporada del Huracán, en la que vemos como un equipo de High School de la New Orleans Post-Katrina es capaz de conquistar un título entrenando en unas condiciones horribles. Prácticamente todas las películas transmiten valores, pero unas son mejores para unos en concreto y otras para otros. Solo tenemos que verlas antes y saber qué buscamos.

En resumen, y porque no puedo poner todos los valores con sus ejemplos, superación, compromiso, compañerismo, disciplina, generosidad, altruismo, paciencia.... Todos los valores que el trabajo en equipo otorga si conseguimos enseñarlos, suelen aparecer en las películas en un porcentaje mayor o menor, pero unas son más adecuadas que otras.

C.- CORRECCIÓN DE CONDUCTAS

Buscar un mensaje claro con el que vacunar o reconducir una conducta que pueda estar dañando la armonía del trabajo en equipo.

VEREDICTO FINAL (CORRECCIÓN DE CONDUCTAS)

“Nunca entiendes realmente a una persona hasta que consideras las cosas desde su punto de vista, hasta que te metes en su piel y caminas con ella” - Aticus Finch de Matar un ruiсеñor.

Esta maravillosa frase de uno de los héroes del cine, define perfectamente lo que debemos trabajar antes de querer corregir una conducta. Debemos saber qué tenemos que corregir y qué película es la más adecuada o si lo es para ello.

Si queremos tratar un problema de Bullying o prevenir en un equipo, no podemos ponerle precisamente Semi Pro de Will Ferrell, pero sí podemos poner películas como Camino a la gloria que trata el problema racial en USA, Una pandilla de altura, o Titanes hicieron historia, muy diferentes las tres y orientadas a distintos perfiles. Pero aquí está la clave. ¿Sirve solo el hecho de poner la película para que esas correcciones se plasmen?

HOOSIERS



En mi opinión, no.

Debemos completar la tarea con un ejercicio que sirva de reflexión. Tanto en la enseñanza de valores como en la corrección de conductas debemos implicarnos más allá del visionado de la película. La misma no transmite los valores, sino su reflexión en grupo, hace que se asienten de una manera más eficaz. Y una parte vital, por no decir imprescindible, es que los padres, en algunas ocasiones participen viéndolas con ellos, y marcándoles cuales son nuestros objetivos con el ejercicio. Importantísimo.

No creo en la mejora técnica mediante el cine, entendiendo que mucho más práctico es disecionar los movimientos de un jugador ejemplar en lo que queremos enseñar, que ver una película, aunque se puedan extraer imágenes de las mismas.

PRÁCTICA.

Metodología y necesidades.

NECESIDADES

El cine es un medio audiovisual, en el caso de mi libro, he intentado plasmar esto en unos capítulos en los que traslado historias que están inmersas dentro de la película, pero que trascienden al guión, por estar basadas en una historia real, en una situación que generó la idea, en personajes que aparecen o que fueron inspiración para la misma, o simplemente desgrano anécdotas, errores, cameos, y algunos de los valores que me transmite la cinta o incoherencias que descubrí.

Esta es una buena base para disfrutarlo como aficionado, pero es un ARMA muy práctica para cualquiera que lo tenga si quiere trabajar una de las películas en un



aula, en una cancha o en el sofá de un hogar. Cualquiera que lo tenga puede aprovecharlo para, con esa base, generar las propuestas que os hago más adelante.

Pero para hacerlo hacen falta varias cosas.

Un espacio lo suficientemente amplio para que quepan las personas que queremos que la vean la disfruten de verdad. No es lo mismo un equipo de baloncesto, que dos. Y mucho menos un campus de 50, 80 o 100 niños. Los espacios han de estar acondicionados para el número de personas.

- Iluminación.
- Amplitud de la sala.
- Ruidos externos.

Los medios técnicos como para que la proyección no se convierta en una tortura de X min. si los ponemos delante de un ordenador que está muy lejos o que no se oye, el efecto puede ser hasta malo. Nos basamos en los mismos parámetros de antes, pues tenemos que observar que en un espacio abierto, el sonido se va a perder al fondo, pero, a su vez, si el volumen está muy alto, puede molestar a personas que no les importe la proyección.

- Ordenador. Proyector con los lúmenes adecuados para la luz existente.
- Pantalla o pared donde la película se vea adecuadamente.
- Altavoces adecuados al espacio usado.
- Pendrive. Conexión a internet para enlazar con la plataforma que tiene la película (si es necesario).

Todo esto, hay que tenerlo preparado de antemano, antes de poder realizar esta actividad.

POSIBLES METODOLOGÍAS

Habrà más opciones seguro, pues hay multitud de circunstancias que influyen en el cómo.

1. Sustituir un entrenamiento o una clase práctica, ya sea por las circunstancias meteorológicas o de diversa índole que nos han obligado a tomar este camino. Tener preparados los espacios y los medios de antemano es clave para no perder 45 minutos en la preparación de la proyección, subsanar problemas, etc.

2. Reforzar con un entrenamiento o actividad especial adicional a sus días de trabajo en

pista al grupo, el cual consta de la proyección y las tareas que se añadan posteriormente (en este caso normalmente serán equipos o grupos deportivos en su mayoría) para alcanzar uno de los objetivos que nos hayamos trazado.

3. Aplicar esta estrategia en campamentos o viajes deportivos (O NO) para completar el tiempo libre y hacerlo con calidad.

A su vez podemos complementar estas proyecciones con diversas estrategias que las hacen mejores y mucho más ricas, estas ESTRATEGIAS o ejercicios complementarios deben estar basadas en nuestros objetivos a alcanzar.

- Ejercicio de preguntas que se debe realizar pensando en cuál es el problema concreto en nuestro grupo si es que existe, muy importante adaptarlas a él y pensar en ello.
- Organizar para que la película se vea en familia, para luego trabajarla en equipo, hacer partícipes a los padres de los objetivos que se quieren alcanzar, para que los que quieren, los refuercen desde su perspectiva y colaboren en la consecución del objetivo común.
- Visitas a determinados lugares o actividades para conocer a personas y grupos que nos transmitan y refuercen el mensaje a alcanzar.
- Charlas al grupo de personas con experiencia en el problema a tratar que quieran o puedan aportar su experiencia y conocimiento.
- Juegos de dinámica de grupo con los que podamos poten-



ciar un valor en concreto. Hay miles de ellos disponibles.

- Charlas individualizadas con cada uno de los jugadores o con uno de los jugadores en concreto.
- Debates sobre la película en las que nosotros, los formadores, hacemos de moderador y orientamos el mismo hacia donde queremos.
- Juegos como Quiz, que se hacen muy entretenidos a la hora de luego ver quien ha estado más atento y en el que podemos introducir preguntas cuyas respuestas están orientadas hacia el propósito de la actividad.

Existen multitud de dinámicas más, estaré encantado de que las compartáis conmigo si así lo queréis, pero lo más importante es que debéis adaptar este trabajo a las peculiaridades de vuestro grupo de trabajo.

En cada una de las películas que analizo en "Baloncesto y cine con niños, haciendo equipo", propongo una diferente valorando todos los factores antes mencionados.

Solo que jamás se debe proponer una actividad porque la proponga yo en el libro, sino porque se adapta a vuestro equipo. Y muchas de ellas se pueden adaptar a distintas películas o capítulos con un poco de imaginación.

Un último apunte del que podemos hablar otro día es el de los vídeos motivacionales que buscan un impacto en el equipo para una reacción inmediata.

Existen multitud de escenas o imágenes que pueden hacer que una proyección corta, pueda tenerlo en el grupo. Pero siempre se debe ajustar las imágenes al mismo y tener sentido en el contexto a abordar.

Estos vídeos se editan mezclando escenas de películas más o menos cortas con imágenes del equipo.

“Si surge una oportunidad, entrenaré en el extranjero. Al igual que en el ámbito femenino, tengo curiosidad de explorar ese campo si se da la opción. Yo me siento entrenador y puedo entrenar en formación, sénior o lo que sea”. Rafa Sanz



Francisco Merino

Periodista. Es actualmente jefe de la sección de Deportes del Diario Córdoba, medio en el que trabajó en sus inicios como redactor especializado en deporte formativo y baloncesto. A lo largo de su trayectoria profesional ha sido jefe de la sección deportiva del periódico El Día y del digital Cordópolis. Dirigió durante una década la revista Basket Andaluz, editada por la Federación Andaluza (FAB).

ENTREVISTA



Rafael Sanz

A Rafael Sanz Armada (Córdoba, 1976) le apasiona el baloncesto de un modo muy particular. Lo suyo fue, desde su infancia, un idilio con el banquillo. Con apenas 14 años ya entrenaba equipos –de jugadores mayores que él- en las canchas del Colegio Salesianos, un clásico del basket formativo de su ciudad natal. Ahora explota su faceta de detector y potenciador de talentos jóvenes en la Federación Andaluza de Baloncesto tras labrar una trayectoria sólida en los campeonatos de la FEB, donde ha dirigido más de 500 partidos. Con CajaSur Córdoba, La Palma, Tenerife y Ourense se convirtió en un clásico de la LEB Oro, en la que debutó con 23 años. Seguros Solís Alcázar, Bball Córdoba, Cordobasket y Plasencia Extremadura completan el expediente de un entrenador todoterreno.

¿A qué se dedica Rafa Sanz actualmente?

Trabajo para la Federación Andaluza de Baloncesto, formo parte del área de proyectos. Además, imparto clase en los innumerables cursos de entrenador que hemos organizado de forma online en los últimos 15 meses y llevo el proceso de prácticas de todos los alumnos. Antonio de Torres, vicepresidente FEB y presidente FAB, me llamó y conjugo la formación de nuevos entrenadores con labores puramente administrativas. Además, soy el seleccionador andaluz cadete masculino. Aunque en realidad, soy un entrenador sin equipo; hace meses que busco un proyecto en el que volver a entrenar. Ésa es mi pasión.

Descubrir talento y potenciarlo no es labor sencilla.

La detención del talento es un proceso científico con algo de experiencia e intuición. Por suerte, en España hay una amplia red de oportunidades para los chavales y es difícil que se escape alguien. Ahora bien, la clave es no aburrir al talento, no quemar etapas de las chicas y los chicos en beneficio de la promoción del entrenador o del club. Desperdiciamos muchos jóvenes valores, demasiados.

¿Ha cambiado mucho el jugador joven con respecto a hace dos décadas?



Ha cambiado la sociedad y el baloncesto y los entrenadores no debemos vivir aislados de esa realidad. El entrenador que quiera dirigir con los parámetros de hace 20 años, no conectará con los jóvenes de hoy. No confundamos esa capacidad de adaptarse a nuevas realidades, con no ser exigente o claudicar a la “vaguería”. Todo cambia, pero el deporte requiere de esfuerzo y autoexigencia. Ahora bien, no vale todo.

¿Qué cualidades considera imprescindibles en un jugador?

La capacidad de mejorar, de progresar, de querer aprender. Eso me parece un valor decisivo. En un deporte como el nuestro, pararse es morir. El jugador que no se conforma y quiere mejorar, puede crecer. Me gustan los jugadores que piensan y

actúan, que tienen la valentía para tomar decisiones en la cancha y son capaces de multiplicar el valor del grupo.

¿Qué tipo de relación considera que debe tener un entrenador con sus jugadores?

De confianza, ganada sobre hechos y no sobre palabras ni concesiones inmerecidas. Hay que entender al jugador como persona, pero no podemos obviar que somos potenciadores de talento y para ello hay que esforzarse. Cercanía, respeto, exigencia, superación, son parámetros claves.

¿Cómo se puede gestionar la competencia interna dentro de una plantilla? En los clubes de cantera se vive como un

“Ha cambiado la sociedad... El entrenador que quiera dirigir con los parámetros de hace 20 años no conectará con los jóvenes de hoy”.

concurso de méritos permanente, con mucha presión para chavales muy jóvenes.

Enfrentar a los jugadores entre sí es una torpeza a medio plazo. Dentro de un colectivo, hay que buscar la fórmula para progresar individual y colectivamente desde la cooperación. Las rivalidades internas no son buen caldo de cultivo. Al jugador hay que dotarlo de herramientas psicológicas, la presión es inherente a la vida, pero hay que entrenarse para convivir con ella.

Ahora bien, hay que controlar esa presión porque podemos “aniquilar” a muchos jóvenes que de forma progresiva podrían seguir en el baloncesto una vez concluida su edad júnior.

¿Cómo se maneja un entrenador entre la prisa que conlleva el profesionalismo y la paciencia que requiere la labor de formación?

Mucho conocimiento y poco ego. Hay que entender al individuo, no hay dos iguales. Hay

jugadores con 16 años que apuntan al profesionalismo sin duda. Pero también hay muchos valores que van de forma más gradual y hay que persistir.

Desperdiciamos muchos jugadores, y luego vemos mucho extranjero de “medio pelo” por debajo de la ACB... Al jugador, en formación, hay que verlo como un valor individual. Y el equipo debe estar al servicio del jugador en formación. Debe ser, el equipo, una herramienta para el desarrollo del talento individual.

Y ya el entrenador del sénior “enrolará” a ese jugador; que por supuesto debe seguir mejorando individualmente. Lo que no se puede es entrenar a infantiles como a sénior, eso es una tropelía.

Es un conocedor perfecto de las ligas de la FEB, con amplia trayectoria. ¿En qué situación las ve en este momento?

“Hay jugadores con 16 años que apuntan al profesionalismo sin duda. Pero también hay muchos valores que van de forma más gradual y hay que persistir”.

El amateurismo ha ido desplazando al profesionalismo. No siempre más es mejor. La LEB Oro me parece apasionante, está recuperando nivel muy poco a poco. Estamos lejos de los años de bonanza, pero es atractiva. La LEB Plata debe servir para potenciar y dar salida a jugadores de 20 a 25 años. Y por desgracia, no siempre se usa para eso.

Hay mucho jugador deambulando en esa competición, sin ambición ni rumbo; perdiendo el tiempo, me parece una gran liga si se enfocara con una mentalidad universitaria. La EBA hay que plantearla con un claro carácter formativo, otra cosa no cabe.

La crisis se ha dejado sentir.

Estudiar y jugar al basket con recompensas económicas dignas debería ser el objetivo de todos en el ámbito FEB. Y dejar de hablar de jugador profesional, jugadora profesional, entrenador profesional, etc, cuando las condiciones económicas, en muchos casos, son irrisorias. Las ligas están creadas, yo no las tocaba. Lo que hay que cambiar es la mentalidad, para qué y cómo queremos esas competiciones.

No encuentro razón para criticarlas, aprovechémoslas. Sepamos dónde y cómo





podemos estar, y para qué. Yo no he necesitado una liga sub 22, hice un equipo sub 22 en Córdoba que compitió entre los mejores de EBA durante 3 años. A eso me refiero. Usamos las herramientas que hay con criterio. Y centramos en lo que depende de nosotros.

Empezó a entrenar muy joven. ¿En qué ha cambiado Rafa Sanz?

Pues seguro que mucho, son muchas vivencias. Alguna cornada de pronóstico grave me he llevado, pero muchas satisfacciones. Creo que tengo más templanza y conozco mejor el juego y el proceso. Técnicamente me siento preparado, lástima que ahora no tenga las oportunidades que tuve cuando empecé. Es curioso, pero es así.

A veces, veo cosas que hacía cuando empecé, y me abochorno. Ahora soy mejor,

seguro. Y en cambio, la posibilidad de encontrar algo “potable” es complicadísimo. Lo que no he perdido es la pasión, ni un gramo. Y hay un aspecto que intento preservar, no traicionarme a mí mismo.

¿Existe el jugador ideal? ¿Qué jugadores que haya tenido a sus órdenes le han dejado huella?

El jugador ideal para mí es el que no se conforma. Con los bases siempre hay una conexión especial, pero son muchos. Piensa que la LEB Oro fue una competición de primerísimo nivel europeo, y ahí tenían cabida jugadores de muy notable nivel nacional e internacional. Con algunos mantengo el contacto y eso es muy reconfortante.

Satisface cuando ves que tras años y vicisitudes los jugadores y tú podéis hablar

de lo que sea y mantener la conexión. Últimamente he entrenado a jóvenes en las selecciones que estarán en ACB, pero me preocupan los que no llegarán tan “alto” pero con paciencia podrían jugar en LEB. Es clave, no desaparezcan y sigan en nuestro juego. El desprecio por la clase media no tiene perdón en nuestro basket. En féminas, pasa lo mismo multiplicado por dos.

¿Se ha planteado entrenar en el extranjero?

Sí, por supuesto. Me encantaría. Si surge una oportunidad lo haré. Al igual que en el ámbito femenino, tengo curiosidad de explorar ese campo si se da la opción. Yo me siento entrenador, y puedo entrenar en formación, sénior, o lo que sea. Lo que obviamente no puedo hacer por responsabilidad y dignidad es aceptar cualquiera cosa.

A cambio de la visibilidad y no “salirse de la rueda” hemos devaluado mucho el trabajo del entrenador. Hay muchos técnicos y pocos puestos, lo acepto; pero es un error de cálculo los límites a los que hemos rebajado la profesión.

¿Por qué el baloncesto puede ser una herramienta educativa de primer orden?

“Estudiar y jugar al basket con recompensas económicas dignas debería ser el objetivo de todos en el ámbito FEB”.

“Caerse, levantarse, errar, equivocarse, son procesos del deporte. Ahora bien, hay que poner a personas con dotes pedagógicas al frente”.

Porque gusta, y cuando se conjuga la diversión y el aprendizaje solo puede generar un extraordinario contexto educativo. Caerse, levantarse, convivir, errar, equivocarse, son procesos del deporte. Ahora bien, hay que poner a personas con dotes pedagógicas al frente, cualquiera no puede entrenar.

Esa es una cuestión que a veces se olvida, por múltiples razones, y que puede tener consecuencias irreparables en la formación deportiva y

humana de los jugadores.

¿Cómo valora el trabajo que realiza la

Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto (AEEB)?

Yo llevo décadas en la Asociación. Para mí, ha sido y es fuente de conocimiento, de convivencia, de debate, y me gustaría que desde la unión y el respeto de todos lo pudiera seguir siendo.

Los entrenadores divididos solamente somos más débiles. Los resentimientos deben dar paso a las acciones

en beneficio de nuestra profesión. El egoísmo ha vulgarizado nuestro status, somos muy autodestructivos y así no avanzamos.

Yo soñaba con tener esta revista en mis manos hace 30 años, he asistido a clínicas internacionales cuando se organizaban en verano, y sigo bebiendo y aprovechando la generosidad de muchos compañeros que comparten sus conocimientos. Ojalá los personalismos den paso a la defensa de la profesión, sea cual sea la categoría, y se llame el entrenador como se llame.

“Llevo décadas en la Asociación. Para mí, ha sido y es fuente de conocimiento, de convivencia, de debate...”.

EJERCICIOS FAVORITOS -RAFAEL SANZ-

SHELL + BALANCE Y COMUNICACIÓN (Martínez-balance).

Ejercicio que hemos realizado con la selección andaluza cadete en la fase de preparación, aprendido de Pedro Martínez. Lo llamamos: Shell + balance y comunicación (Martínez-balance).

Trabajamos las posiciones defensivas, con énfasis en moverse con el movimiento del balón (ni antes, ni después). El ataque quiere espacios, la defensa reducirlos. Es fundamental, que los atacantes no vean espacios. Al principio, solo jugamos pases sin movernos, ni lanzar; cuando el nivel avanza iniciamos cortes, bloqueos, etc. Al pitido del entrenador, el JCB lo deja en el suelo y baja a defender.

¡Queremos respetar los emparejamientos! La tarea comienza con los jugadores “desemparejados”, con asignaciones “ilógicas”; para que tengan que bajar, comunicarse y emparejarse convenientemente. Es clave parar el balón pronto y lo más arriba posible.

Hacemos ida y vuelta para contextualizar mejor el proceso de aprendizaje. Bajar, comunicar, línea de balón, no vayan en línea recta a nuestra canasta, proteger la zona de triple, etc, son aspectos en los que incidimos.





baloncesto
ESPAÑA



Entrenadores FEB

entrenadores@feb.es