

Dirección
de Equipo

Variantes
del Pick
and Roll

Ejercicios
a partir del
Juego P&R

Una Segunda
Oportunidad

Aíto G. Reneses:

"Iba a ver entrenar a Dean Smith, John Wooden, Díaz Miguel, ... campeonatos. El sistema para aprender, es dedicarse"



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



VARIANTES
P&R

5

Xavi
Pascual



GESTION DE
EQUIPO

9

Sito
Alonso



EJERCICIOS
P&R

12

Sasa
Obradovic



AEEB
LEYENDAS

18

Pete
Carril



ACTIVIDADES

22

AEEB

a

ASPECTOS
TACTICOS

29

Fco. Javier
Montañez



NECESIDADES
PSICOLOGICAS

34

Roberto
Ruiz



UNA SEGUNDA
OPORTUNIDAD

40

José Antonio
Galocha



ENTREVISTA
AITO G. RENESES

47

Robert
Álvarez





Juan Mª Gavaldá
Presidente AEEB

Edición

AEEB

Distribución

Gratuita para los socios

Colaboración

Xavier Pascual, Sito Alonso, Sasa Obradovic, Pete Carril, Fco. Javier Montañez, Roberto Ruiz, José Antonio Galocha, Robert Álvarez y Aíto G. Reneses.

Fotos

Revista Gigantes/Archivo ACB/Archivo FEB/FIBA.basketball/Archivo FEDDF/ Euroleague Basketball

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.



¿HEMOS PODIDO HACER MAS?

En Marzo del 2020 escribí este artículo que pude compartir con amigos y gente del baloncesto. Ahora, últimos días del 2021, lo releo y me hago la pregunta del título de esta editorial de nuestra revista CLINIC: ¿Hemos podido hacer más?

Estará bien que lo pensemos seriamente y busquemos respuestas adecuadas a lo que está pasando y puede pasar en los próximos meses.

“NADA SERÁ IGUAL” (Marzo 2020)

Este es uno de esos momentos en los que nunca has pensado. Nadie nos ha preparado para todo lo que está ocurriendo, por tanto es difícil acertar en lo que hacer para preparar a los demás.

Los entrenadores formamos parte de un entramado deportivo en el que hay distintos actores intervinientes, todos con su importancia, sea cual sea la disciplina deportiva, categoría, o edad de los deportistas que entrenamos. Y cuando un entramado social, político, educativo, deportivo o empresarial se detiene, especialmente si lo hace bruscamente, provoca un impacto tremendo en varios sectores. No solo en el propio. Hoy, desgraciadamente, estamos en esta situación.

Sin embargo esto no va de entrenadores. Va de ciudadanos; de nosotros; de nuestros familiares; de amigos; de conocidos. De todos. El virus no va a hacer distinciones. Va de salud de las personas. Va del mundo entero.

En estas condiciones, lo más importante es centrarse en ayudar a aquellos de los sectores más necesarios, para que tengan todas las opciones personales, laborales, emocionales, técnicas y administrativas para liderar la salvación. Nada más. Al resto nos toca apoyar y esperar.

Pero mientras apoyamos y esperamos, hemos de mostrarles que estaremos preparados, cuando se salga de ello, para devolverles todos los esfuerzos que han hecho tan pocos para tantos. Podemos aplaudir desde nuestros balcones todas las tardes, pero ellos también esperan de nosotros que reconstruiremos lo que ellos, luchando en primera línea, están salvando. Por tanto, en estos momentos hemos de ofrecerles signos de esperanza y prosperidad futura para ellos y los suyos.

Esto no será apretar un botón y todo se reiniciará como si nada hubiese pasado. Quedarán muchas cosas por hacer y nos tocará hacerlas a los que no hemos estado en primera línea de combate. Ni podremos ni deberemos fallar. Aplicaremos todas las dosis de esfuerzo, generosidad y entrega para esa misión. Ellos deberán descansar, recuperarse y contar con todos nosotros para la siguiente etapa.

Los entrenadores tendremos la responsabilidad de reconducir a nuestros deportistas por el camino de esa esperanza y prosperidad anhelada. La mayor parte de los más necesitados será las niñas y niños, jóvenes y adolescentes que volverán con nosotros. Pero no serán los mismos. En su entorno habrán sufrido pérdidas personales, desgastes físicos, emocionales, deterioros laborales de sus padres, distorsiones escolares y más cosas. No serán los mismos. No. Nunca más volverán a serlo.

Preparémonos entendiendo lo que van a necesitar. No podremos actuar como antes de la pandemia. Todo lo que les podamos aportar será para su reconstrucción y para agradecer al máximo lo que otros, sus padres, familiares, amigos, conocidos han hecho por nosotros. Cuidad y cuidarlos. Luego les cuidaremos a ellos.

SUMARIO

- 05 **Variantes del Pick and Roll**
por Xavier Pascual
- 09 **Gestión y Dirección de Equipo**
por Sito Alonso
- 12 **Ejercicios a partir del Juego del P&R** por Sasa Obradovic
- 18 **AEEB Leyendas: Clinic de Actualización (I)** por Pete Carril
- 22 **Actividades AEEB**
- 29 **Aspectos Tácticos de la Selec. Andaluza Infantil** por FJ Montañez
- 34 **Necesidades Psicológicas de Clubes, Entrenadores y Deportistas** por Roberto Ruiz Barquín
- 40 **Una Segunda Oportunidad** por José Antonio Galocha
- 47 **Entrevista a Aíto G. Reneses** por Robert Álvarez Álvarez





Xavi Pascual

Desde 2020 es el entrenador del Zenit de San Petersburgo. Debutó en la ACB en el banquillo del FC Barcelona (08-09), equipo que dirigió hasta 2016. Entre 2016 y 2018 se hizo cargo del Panathinaikos BC, de la Liga Griega, vinculándose las dos últimas temporadas al baloncesto ruso. En 2010 se convirtió en el entrenador más joven de la historia en ganar la Euroliga. Completa su palmarés con 4 Ligas ACB, 3 Copas del Rey y 4 Supercopas, además de 2 títulos de la Liga Griega y 1 Copa, entre otros títulos.

VARIANTES DEL PICK AND ROLL

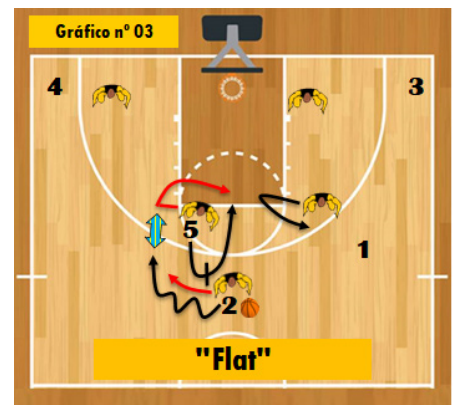
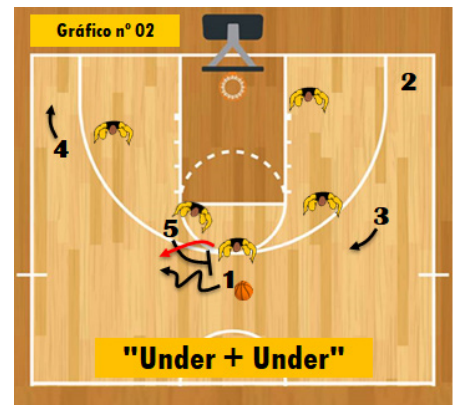
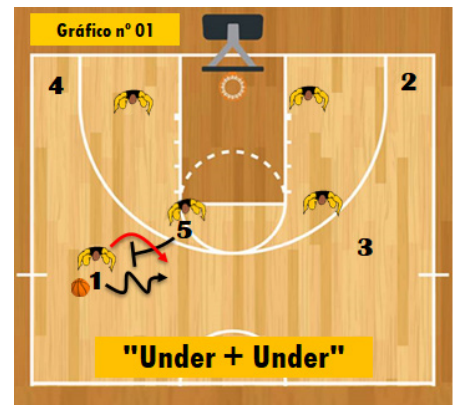
Respecto a cuál es la estructuración de la defensa del Pick and roll en los equipos que dirijo, yo estoy en uno de los extremos dentro del mundo de los entrenadores porque intento preparar cada uno de los partidos en sí mismo y quiero que mi equipo esté preparado para tener diferentes respuestas en función de varias variables:

1. Las características de mis jugadores. No puedes pedir a tus jugadores cosas que no pueden hacer.
2. Dentro de lo que puedes, analizas al rival y teniendo en cuenta el tiempo de entrenamiento del que dispones, preparas el partido.

Si tienes enfrente a jugadores que no pueden tirar con efectividad, pasas el bloqueo por debajo dos veces porque no corres un gran peligro de que anote con facilidad (Gráficos 01 y 02).

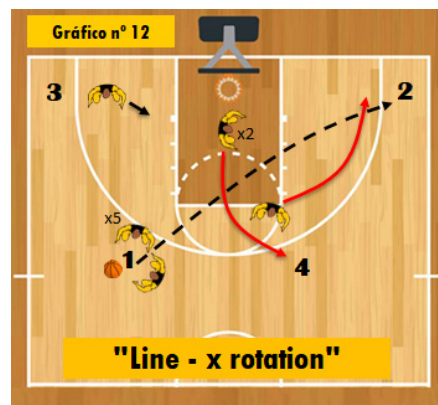
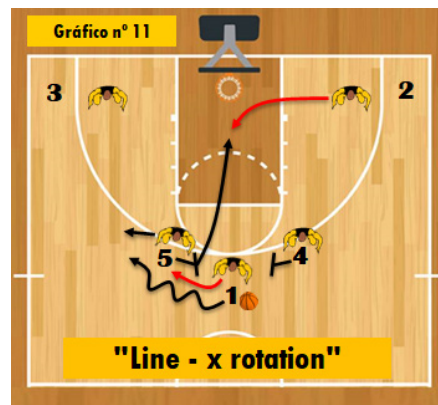
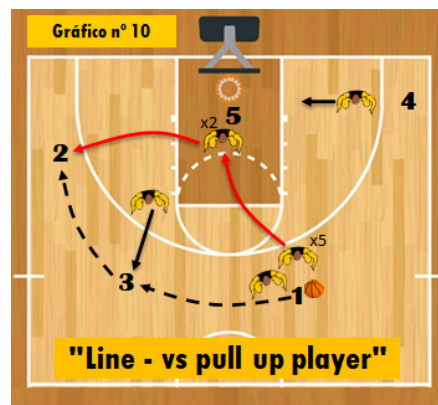
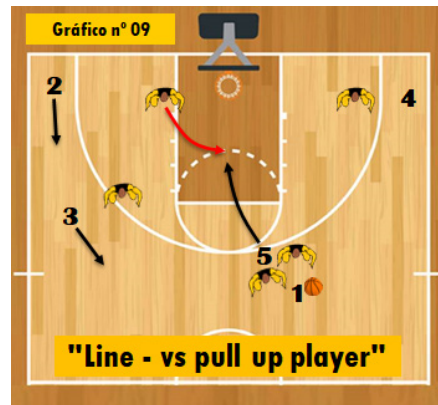
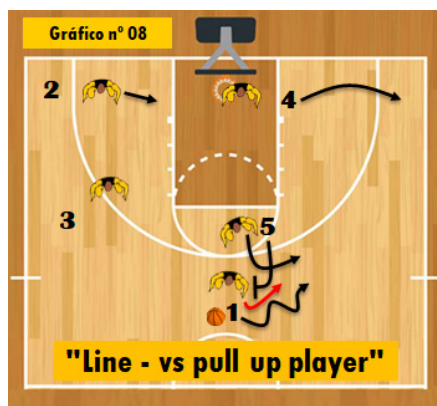
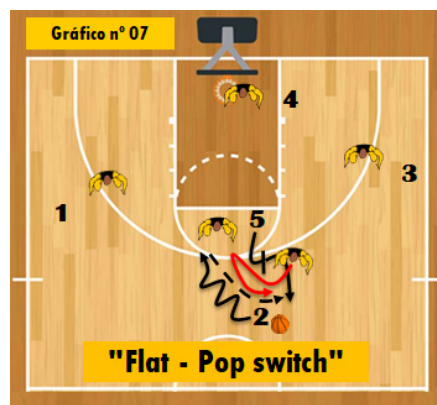
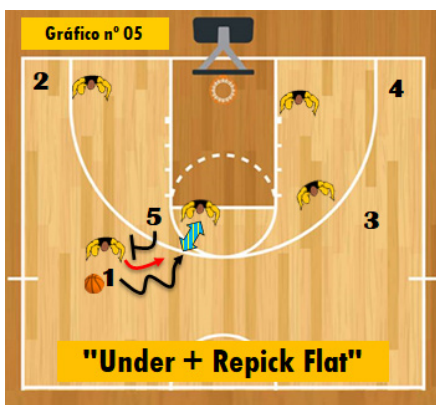
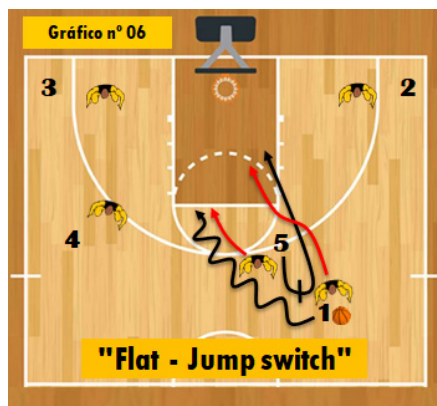
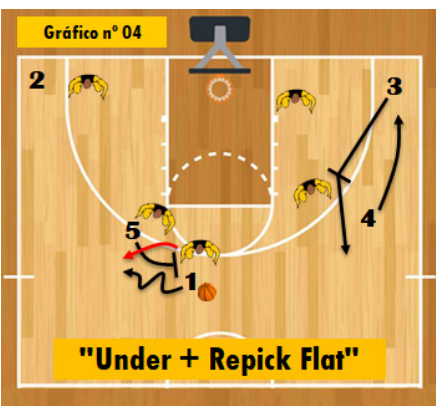
Si quieres que el jugador con balón no te genere mucho, pero no tiene una gran amenaza de tiro, puedes pasar el primer bloqueo por debajo y el segundo por arriba, con una defensa tipo "Flat" pero sin permitir la creación para jugadores exteriores (Gráficos 03 a 05).

Arriesgas un poquito más en una situación -prácticamente- de dos contra dos y con cambio entre los dos implicados si el jugador va muy profundo en penetración (Gráficos 06).



TACTICA





TACTICA

Al margen de estas opciones, hay jugadores grandes que hacen "pop out". En estas situaciones de "pop out", con esta disposición de "flat" cambiamos entre los dos defensores (Gráficos 07).

Si el bloqueador no hace "pop", sino que continua al aro con un "rol", podemos ver diferentes situaciones en las que el último defensor coge la caída del pívot (Gráficos 08 y 09) y algunas posibilidades de rotación en la salida del balón (Gráficos 10 a 12).

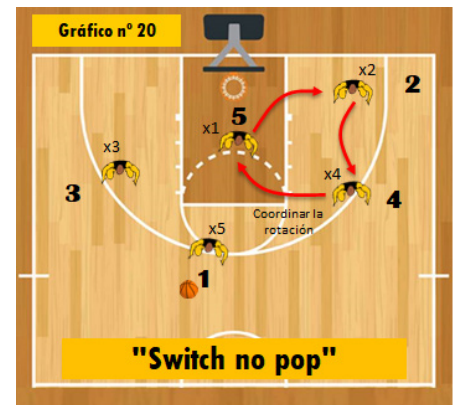
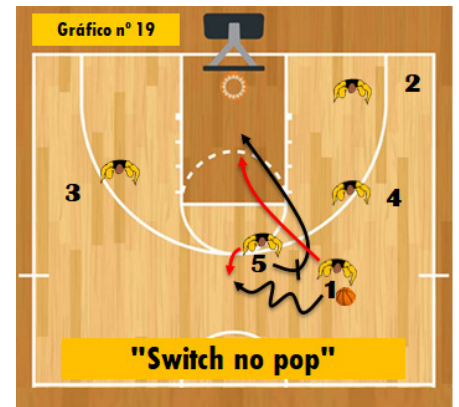
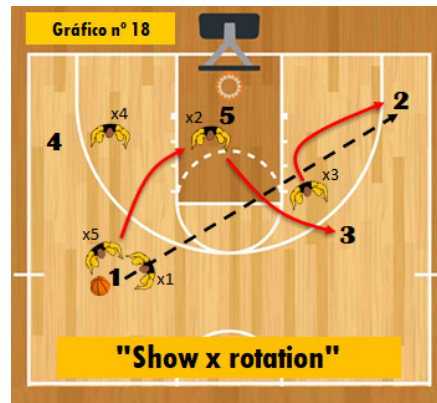
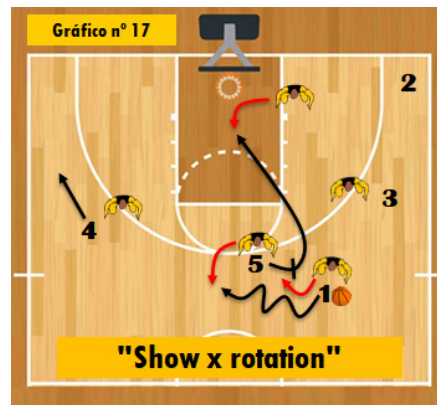
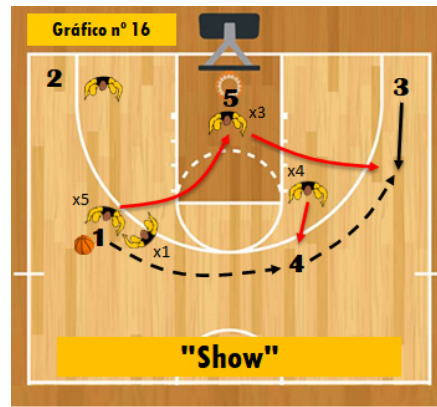
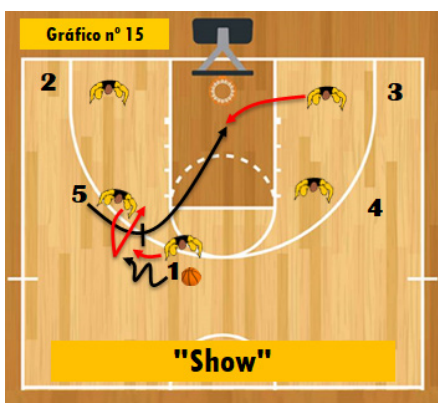
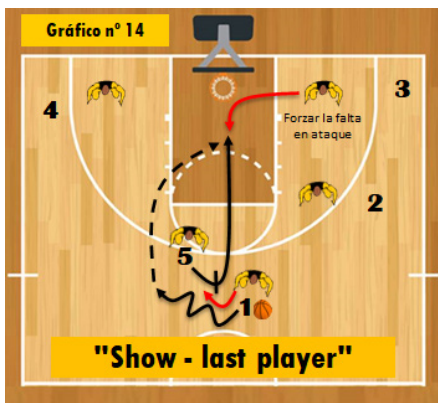
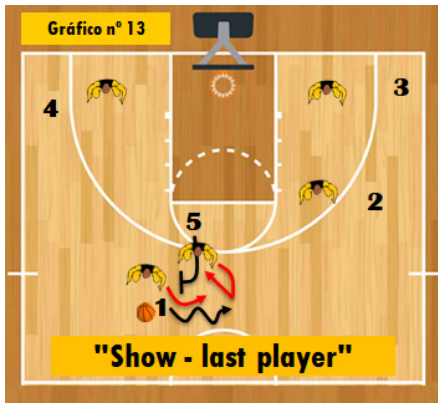
En cambio, si el equipo contrario cuenta con un perfil de jugador más tirador, no le permitiremos lanzar cómodamente. No soy

de esos entrenadores que tienen una mentalidad de defensa del P&R (por ejemplo, "flat") y aunque sepa que un jugador es muy buen tirador, asumo que pueda quedar más libre para tirar. No, si sé que eso lo hace bien, cambio la defensa: voy en paralelo para que

no pueda tirar, preparo las rotaciones del lado contrario para que no haya pase a la continuación, rotaciones en "X", etc. Si el jugador es además mucho más creador, salgo más en "show" para parar el balón inmediatamente y que no vaya largo con el bote.

Si nos enfrentamos a la combinación de un jugador que es un gran tirador y el grande es bueno haciendo roll y pop, a lo mejor cambio en defensa. Podemos observar algunas de estas variantes en los (Gráficos 13 a 20).

Soy un entrenador que prepara cada partido individual.



Ésta es una defensa que se usa como principal pero que hay que trabajar muy bien. Por ese motivo solo la he utilizado como instrumento para cambiar el ritmo de un partido.

TACTICA

Yo mantengo la tendencia a tener una reglas principales que sean básicas y que se deben dominar muy bien (las voy metiendo desde la pretemporada) y luego -en función del partido- ir introduciendo las diferentes variantes.

También es cierto que en el baloncesto de élite cada vez hay menos tiempo para entrenar. Por ese motivo, en este momento los entrenadores que toda la vida han optado por hacer una única cosa pero muy bien hecha y hacerla siempre, vuelven a tener éxito. Sin embargo, hace unos años parecía que los equipos que hacían más cosas porque tenían más tiempo para entrenar llegaban con un "plan de partido" más completo. Hay que adaptarse a los tiempos.

Un ejemplo son los equipos que utilizan la defensa "next" en el P&R y la ejecutan de manera brillante (con pocas variantes).





LISTOS PARA

ROMPERLA

**TEMPORADA
21-22**

liga endesa

| **M+**



**Sito
Alonso**

Entrenador madrileño que llega a la AEB como entrenador asistente de Aito G. Reneses en el Joventut (2005-2008) y que dirigirá al equipo entre 2008 y 2010. De Badalona da el salto al Lagun ARO GBE (11/13), Gipuzkoa Basket (13/14) y Bilbao Basket (14/16). Dirige al Baskonia en la 16/17, FC Barcelona (17/18) y KK Cedevita (18/19). Desde enero de 2019 entrena al UCAM Murcia.

GESTION Y DIRECCION DE EQUIPO

Mi caso no es nada usual ya que empecé a entrenar con 11 años. Era una escuela de fin de semana y se dio la situación de que el entrenador faltó.

Mi padre pensó que no había comprendido bien lo que eran mis responsabilidades, porque me gustaba mucho el baloncesto pero no me organizaba bien. Esa fue mi primera responsabilidad relacionada con la formación: tener la responsabilidad de entrenar al grupo de la escuela cada sábado y cada domingo, conocer los nombres de todos, el contacto con sus padres etc.

Todo ello me ayudó mucho en mi formación personal.

He jugado, entrenado e incluso -cuando el Director Deportivo de Helios me ofreció esa posibilidad cuando yo tenía 16 años- también coordinado, una oferta que me hizo porque él sabía que me gustaba, daba siempre mi opinión y ellos respetaban mi forma de ser. Creo que toda esa experiencia vivida, te forma.

Muchas veces comento en broma que solo me ha faltado jugar a nivel profesional al nivel de Pablo Laso para que compartamos el mismo perfil: porque él también ha tenido un

mentor en casa, ha jugado, seguramente también coordinado... pero yo no he jugado a ese nivel, que es una experiencia impagable para conocer el deporte de élite al máximo. Creo que esa experiencia, si está al alcance de los entrenadores de formación, es buena

En ese momento me di cuenta de algo que me parecía muy importante: que el estar en varios sitios, no provoque que no te identifiques con lo que estás haciendo.

Yo he entrenado en un mismo año a un equipo de Helios, era el coordinador y jugaba en el CAI Zaragoza, estaba todo al lado y tenía una identificación muy clara. Te ayuda ver lo que hacen otros entrenadores, ver cómo te comportas como jugador... Siempre he entendido que para gestionar los errores de tus jugadores has de hacer una "limpieza" claro de todo lo que tú hacías como jugador y cómo gestio-

FORMACION





nabas los errores en el baloncesto y en general todas las situaciones adversas que se te presentaban en la vida. Cuando eres capaz de controlarte a tí mismo, eres capaz de conocer a la persona que tienes enfrente y de ese hecho depende tu éxito.

Yo a veces habré gestionado de una manera excelente y en otras ocasiones no habrá sido así, y esto ha determinado el éxito de un grupo. Creo que esto es lo más importante en la formación de un entrenador actual.

Cuando tienes gente al lado que realmente conoce lo que piensas, que se ha criado contigo (no tiene por qué ser siempre tu padre) y que sepa lo que quieres transmitir a la gente, tienes que escucharle y ser consciente cuando te equivocas de que te lo está diciendo por tu bien. A veces miras la clasificación y piensas que las cosas van como tú piensas que van y no es así.

Por eso creo mucho en la TUTORIZACIÓN a todos los niveles: yo he tenido la tutorización de mi padre a nivel personal, la de Guillermo Huguet en Monzón a nivel adolescente (donde se me permitió cometer errores), la de Aíto

García Reneses a nivel profesional... Y luego, muchos entrenadores de cantera me han tutorizado por mis pequeñas rabietas. Todo esto me ha ayudado a gestionar mejor diferentes aspectos de mi carrera profesional.

Creo que los clubes de formación deberían tutorizar a los entrenadores mayores y a los pequeños, responsabilizar a algunos jugadores del senior para que tutoricen a los junior, etc. para que todos tengan un reflejo donde mirarse, aunque les digan cosas que no les parece bien.

TECNICA DE ENTRENAMIENTO

He cambiado muchos aspectos de mi manera de entrenar. Cuando salí del Barça, tuve la fortuna de después de haber tenido muchas experiencias a nivel profesional, aprovechar para centrarme en las cosas que en formación haría diferente por las necesidades que yo veía en los jugadores actuales de los equipos profesionales.

Tuve muy claro que cambiaría mi forma de entrenar en formación y así se lo expreso a los en-

trenadores del UCAM Murcia y en todas las charlas y conferencias que tengo la suerte de poder dar con muchos compañeros.

Creo que en ese momento, nuestro protagonismo tiene que ser inferior. Muchas veces, el estatus del entrenador cuando empieza, queremos aparentar algo más de lo que realmente necesitan los niños y niñas a esas edades. Su intuición y su inteligencia en ese momento es superior a la que nos podemos imaginar.

Siempre pongo un ejemplo que me parece muy claro. El robo de balón. Siempre intentamos gestionarlo de alguna manera para hablar de cómo se llega a la rotación, de no permitir el movimiento de balón, etc. y yo me he dado cuenta en estos años -desde que tomé la determinación de experimentar sobre lo que hacía antes- de que cuando dejas a los jugadores rotar y robar el balón muchas veces, ellos mismos acababan generando un sistema de rotación que es el que no permite que te meta canasta el compañero, porque tienen la habilidad, la picaresca en ese momento de utilizar ese recurso.

Los entrenadores tenemos que ser mucho más humildes y permitir que esa intuición se genere por sí sola y no imponer normas determinadas que impiden el crecimiento del jugador en edades tempranas.

Una vez que llegas a profesional, a mí me gustan mucho los detalles. Me gusta expresar esos detalles, sobre todo al principio. ¿Para qué? Para darle al jugador una serie de herramientas que cuando las comprenda, podrá ejecutar cuando él quiera, sin ningún

tipo de presión. Que haga lo que quiera. Eso es lo que me lleva a estar tranquilo en el banquillo.

Es un poco contradictorio, pero cuando más incertidumbre tengo yo de lo que va a pasar en la pista, más tranquilo estoy y más confío en las cosas que puedan generar ellos en la cancha.

Esto hay que decirlo también, me ha gustado mucho aprender de jugadores con la experiencia de Javier Salgado (actualmente entrenador ayudante en ACB) y Quino Colom (que me enseñó una manera diferente de jugar y fui yo quien aprendió de él). O que tengas la suerte de entrenar a Shane Larkin, Raúl López o Juan Carlos Navarro... toda esa experiencia se queda.

Me gustan mucho los detalles, sin coartar la libertad del jugador -aunque sea eso lo que parezca al principio- pero luego quiero que sea todo lo contrario.

Aunque depende mucho del carácter de los jugadores y no se puede hacer en todos los equipos, lo que me gusta es que los jugadores sientan que las decisiones en la pista las van a tomar ellos.



Por ejemplo, si quieres jugar en el poste bajo, tendrás que preguntar a Ante Tomic. ¿Quién juega mejor en el poste bajo? ¿Sito Alonso o Ante Tomic? Son detalles de perogrullo, pero a veces nos cuesta deshacernos de nuestro pequeño ego para darles la oportunidad a los jugadores de que se expresen.

Hay dos cosas que me parecen importantes:

- Que durante los partidos o en el descanso den su opinión de lo que está pasando antes de que la dé yo, porque ellos también ven cosas y conocen

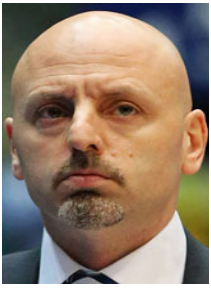
a sus compañeros. El reflejo de lo que queremos es el mismo. Cuando un jugador habla, no por el bien común del equipo, sino por el bien individual suyo, enseguida se nota, y el propio equipo -muchas veces- lo puede apartar. Pueden ser cosas de ataque y defensa o ninguna de ellas. Aspectos psicológicos o de motivación, creo que es importante. Debemos ser más humildes.

A veces tú tienes que hablar más, para decir que no estás de acuerdo, proponer otra solución o simplemente callarte.

Los jugadores que dan su opinión en las charlas técnicas, engrandecen nuestra profesión.

- Debemos reconocer cuando un compañero de nuestro gremio de entrenadores lo hace bien. Nos cuesta mucho. La expresión pública de saber reconocer lo que los demás hacen bien, no demuestra debilidad, sino todo lo contrario. Me gustaría que lo hiciéramos más porque nos engrandece como compañeros de profesión.





**Sasa
Obradovic**

Ex jugador internacional serbio que dio el salto a los banquillos en el año 2005. Entre los equipos dirigidos destacan el BC Donetsk (2010-2012), Alba Berlin (2012-2016), Lokomotiv Kuban (2016-2018), AS Mónaco Basket (2019-2020) y el Estrella Roja (2020-2021). Entrenador del Año de la Basketball Bundesliga en el 2015.

ENTRENAMIENTO

EJERCICIOS A PARTIR DEL JUEGO DEL PICK AND ROLL

En este artículo, "Shooting-passing drills attacking different P&R coverages", diseñaré y explicaré diferentes ejercicios a partir del juego de Pick and Roll y de Pick and Pop.

Comenzamos realizando ruedas de ejercicios para trabajar el Pick and Roll y con ellas trabajaremos diferentes situaciones reales de roll, short roll, pop, etc.

PICK AND ROLL

En el primer ejercicio realizaremos una rueda con dos filas de jugadores, una en el centro del campo con

balón y otra en línea de fondo sin balón (**Diagrama nº1**).

El jugador nº1 con balón, bota por el centro y recibe un bloqueo directo a la altura del tiro libre, el bloqueador nº4 hace la continuación hacia el aro (Pick and Roll).

El driblador debe dar dos botes antes de pasar al compañero, con el objetivo de mejorar el ángulo de pase. En este ejercicio siempre recomiendo que el bloqueo directo se realice totalmente por la espalda del defensor, que no vea por dónde le viene (sin descartar otras formas, por un lado, etc). Posteriormente los jugadores rotan y cambian de fila.

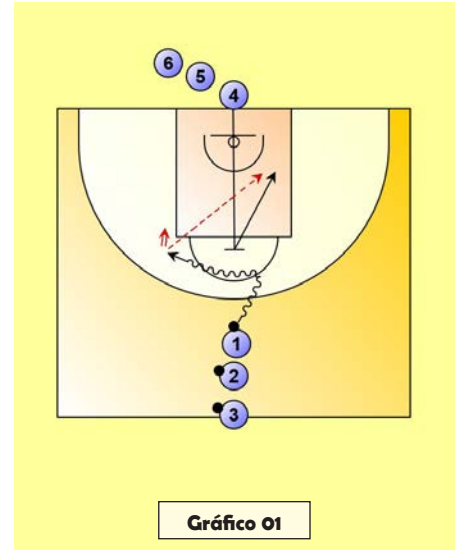


Gráfico 01

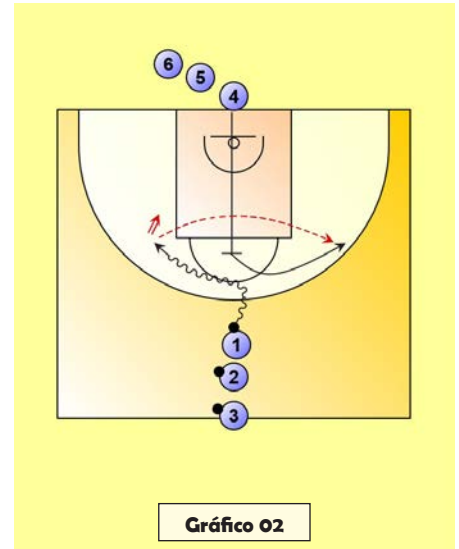


Gráfico 02



PICK AND POP

Con la misma rueda y las mismas rotaciones, en este caso jugamos un Pick and Pop; el jugador que se abre al perímetro, en este caso puede dar tres botes. De color rojo las diferentes opciones de finalización (**Diagrama nº2**).

Con el mismo formato de rueda, podemos plantear varias situaciones más de juego (2c0).

SNAKE SCREEN

Tras el bloqueo directo, el driblador hace un "Snake Screen" bloqueando al defensor con su espalda y serpenteando (aguantando tras pasar el bloqueo). El bloqueador tiene que cambiar de ritmo y abrirse al perímetro con un Pick and Pop (**Diagrama nº3**).

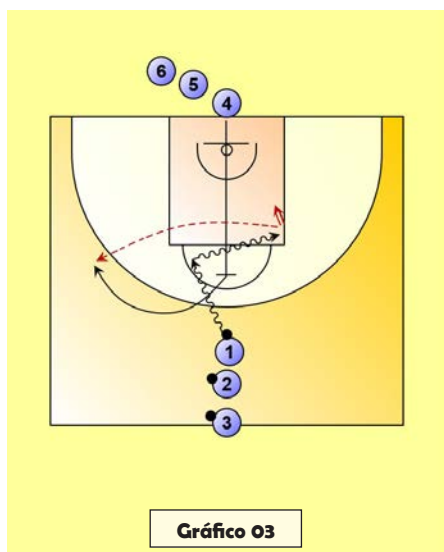


Gráfico 03

REPICK

En la siguiente situación desarrollada, se detalla una acción de rebloqueo (Repick). El driblador nº1, recibe dos bloqueos directos consecutivos del bloqueador nº4, que cambia dos veces de forma consecutiva el ángulo del bloqueo girando de cara (**Diagrama nº4**).

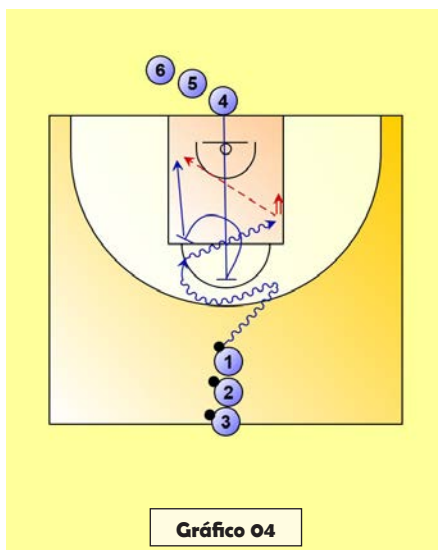


Gráfico 04

PASE DE MEDIO GANCHO AL PIVOT

La acción descrita, es una típica acción de P&R, incluyendo dos detalles diferentes pero muy importantes para el desenlace exitoso del mismo (**Diagrama nº5**):

1) El driblador cambia de dirección pasando el balón por encima de la cabeza.

2) Pase picado de medio gancho por abajo al roll del pivot, que gana la posición por delante contra un jugador más alto.

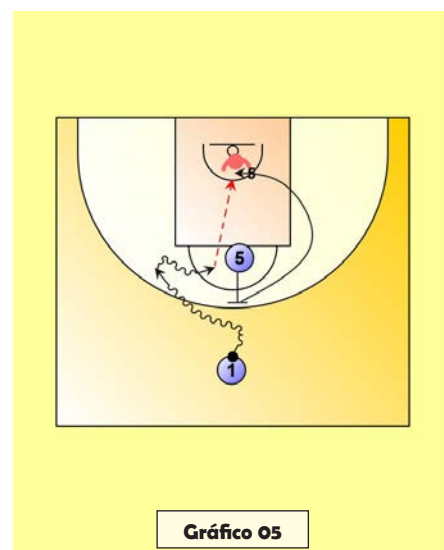


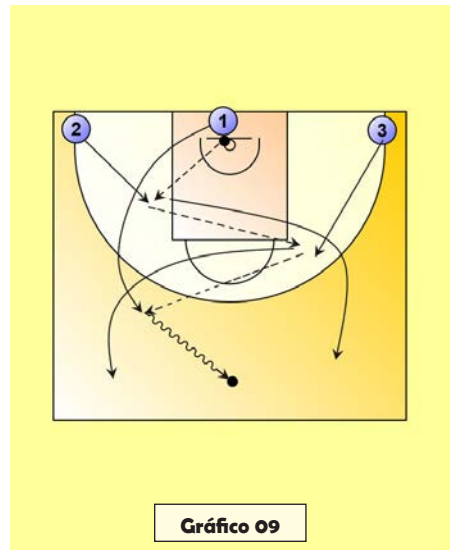
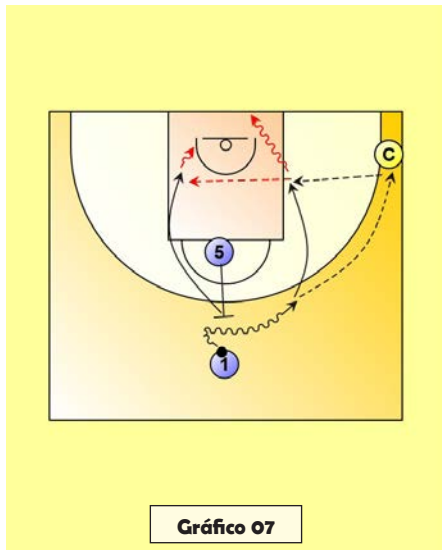
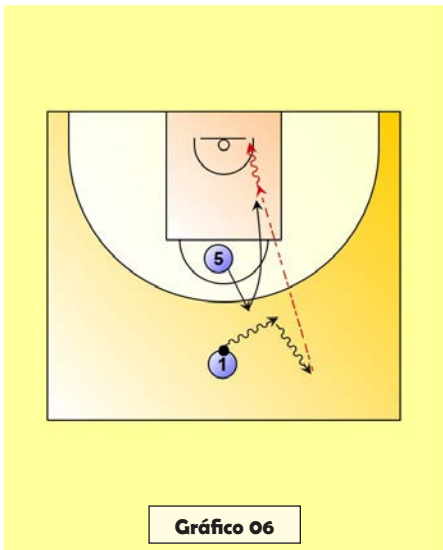
Gráfico 05

GHOST SCREEN

Bloqueo fantasma ("Ghost Screen"), el jugador nº5 hace como que quiere hacer un bloqueo directo y sin llevarlo a cabo se va hacia el aro, para recibir un pase del driblador que realiza dos pasos de retroceso o retirada (**Diagrama nº6**).

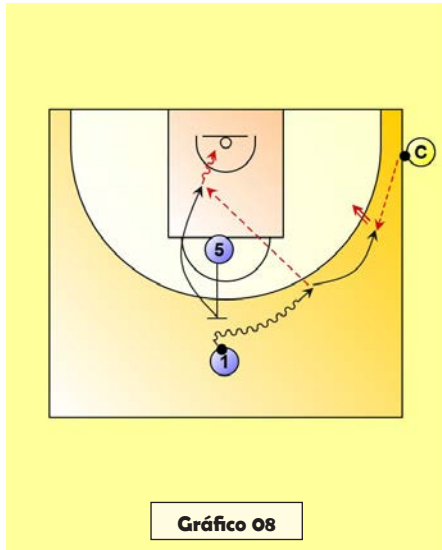
P&R + APOYO

En los siguientes gráficos observamos dos ejercicios con un "Pick and Roll + apoyo". En ambos el apoyo lo ofrecerá un entrena-



dor ayudante situado en una esquina del campo. Se hace un P&R, pero tras el bloqueo directo el base pasa el balón al coach ayudante situado en la esquina, éste le devuelve el pase y el jugador nº1 puede finalizar directamente o pasar al roll nº5, en su continuación hacia el aro (**Diagrama nº7**).

Se hace el mismo ejercicio, pero en este caso con dos balones para que ambos jugadores finalicen tirando o entrando a canasta. El driblador nº1 pasa al roll del nº5 que finaliza y posteriormente recibirá un pase del coach ayudante para tirar también a canasta (**Diagrama nº8**).



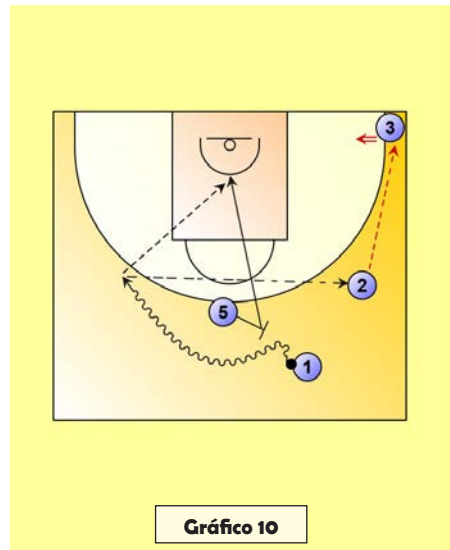
Ejercicios con tres jugadores, que se inician siempre con una trenza desde la línea de fondo (**Diagrama nº9**).

Al llegar a medio campo dejamos el balón en el suelo y realizamos diferentes situaciones relacionadas con el Pick and Roll y el Pick and Pop.

Expongo a continuación los movimientos una vez finalizada esa trenza en el centro del campo.

P&R CENTRAL + EXTRA PASS

Acción de pick and roll central con los tres jugadores en acción, driblador, bloqueador y jugador de apoyo en el triángulo. Además, también interesa la posibilidad de poner un jugador más en la esquina (nº3) de la línea de fondo, para un extra pass en caso de ayuda del defensor de la esquina (**Diagrama nº10**).





Este ejercicio según las señales establecidas por el entrenador, se puede jugar por un lado u otro e ir variando las situaciones de Pick and Roll y Pick and Pop.

P&P + CORTE LADO DEBIL

En los siguientes diagramas observaremos ejercicios con cuatro jugadores. En el primero de ellos se puede incorporar un jugador más situado en la esquina y que he señalado de color verde, aunque nos centramos fundamentalmente en el trabajo de los otros cuatro jugadores.

En este ejercicio a partir del Pick and Pop central entre nº1 y nº4, se produce un corte desde la esquina del lado débil del jugador nº2 ("cut from the weak side"), que sorprende a la defensa y podría tirar a canasta o jugar un poste alto-bajo con el nº5.

Si el ejercicio se hiciera con cinco jugadores, tendríamos la posibilidad de un pase más del jugador nº2 a la esquina contraria (Diagrama nº11).

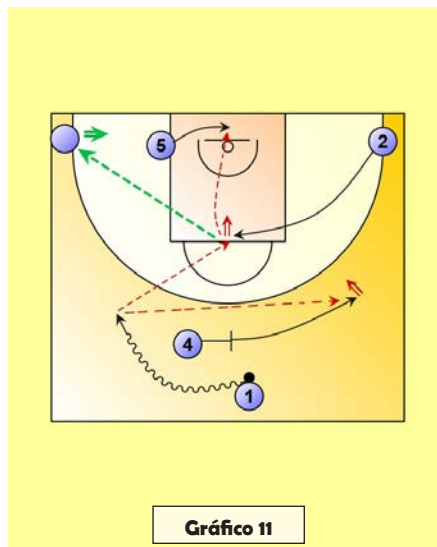


Gráfico 11

P&P + BASELINE CUT

En el siguiente caso, se aprecia la misma acción, pero ahora el jugador nº4 corta por línea de fondo ("baseline cut"), al hacerse con sólo cuatro jugadores el que se desplaza a ocupar la esquina es el driblador del P&P (nº1) (Diagrama nº12).

Los diagramas nº13 y nº14, se corresponden con un movimiento continuado de ataque plasmado en dos gráficos que se desarrollan de manera consecutiva.

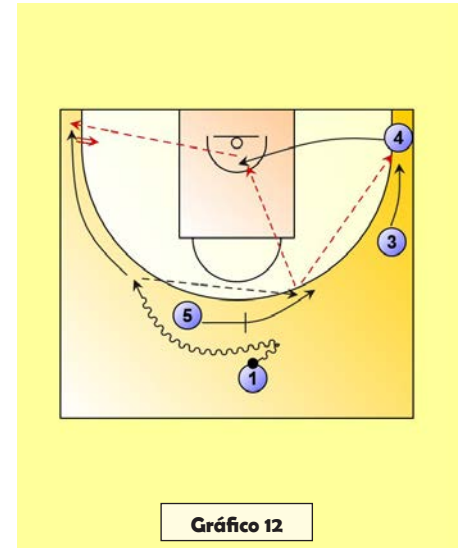


Gráfico 12

P&R + PASE PICADO. ENTRADA POR EL FONDO + EXTRA PASS

En el primero se juega el P&R central, pero el driblador cambia de dirección pasándose el balón por encima de la cabeza ("pass the ball over the head") y como primera opción busca meter el balón bajo aro al roll, con un pase de gancho o medio gancho picado en el caso que esté defendido por un jugador más alto por detrás (Diagrama nº13).

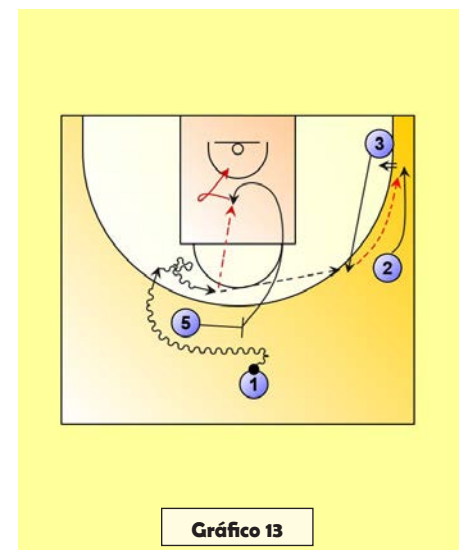


Gráfico 13

La segunda opción de finalización, es pasar el balón al jugador nº3 que intercambia posiciones con el nº2 y si recibe y no tira le pasa el balón a la esquina.

Si hasta ese momento no se encontraba ninguna opción de finalizar, el movimiento continuaría con en el diagrama nº14, penetración del jugador nº2 con dos opciones de pase según desde donde le llegue la posible ayuda, pase al pivot nº5 que busca el centro o pase esquinado al jugador nº1 que ocupa el córner (**Diagrama nº14**).

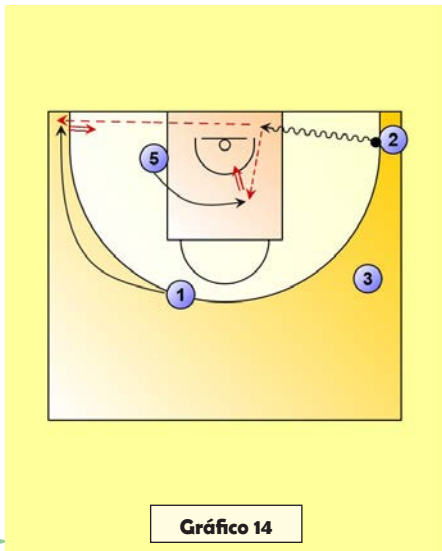


Gráfico 14

CONTRA DEFENSA "NEXT"

Para atacar una posible defensa NEXT, planteo dos opciones muy similares que son las que se reflejan en los diagramas nº15 (con bloqueo ciego en diagonal) y en el diagrama nº16 (sin bloqueo y puerta atrás).

El movimiento en ambos casos se inicia con un Pick and Pop entre los jugadores nº1 y nº5.

En la Opción A se realiza en el lado contrario un bloqueo ciego ("back screen") del nº4 al alero nº2; el jugador nº4 tras bloquear busca un pase del driblador nº1 en su corte hacia el interior de la zona y el nº2 busca rápidamente la esquina para tirar.

Si el base juega con el pop, éste puede tirar de tres o pasar dentro de la zona aprovechando el corte del nº4 (**Diagrama nº15**).

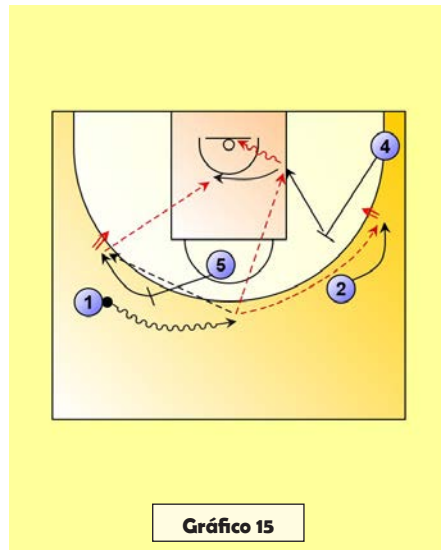


Gráfico 15

En la Opción B, el movimiento contra la defensa Next es muy similar, con la única variación de que no hay bloqueo ciego.

En este caso, el jugador nº2 corta directamente hacia la zona (puede incluir la posibilidad de realizar una puerta atrás) e incluso puede recibir también el pase del jugador nº4, que se desplaza de la esquina a la posición de alero (**Diagrama nº16**).

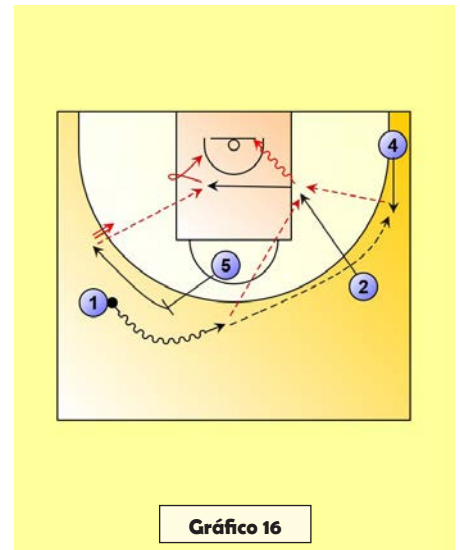


Gráfico 16

P&R + INSIDE CUT + REPLACE Y DIVISIÓN POR EL CENTRO + EXTRA PASS)

Los diagramas nº17 y nº18, también conforman un movimiento enlazado a partir del P&R con cuatro atacantes. Como se ve en el primer gráfico, se arranca con el clásico Pick and Roll, el base nº1 buscará meter el balón al jugador nº2 que corta al interior de la zona ("inside cut"), sin olvidarse del posible pase al Roll o pasar al jugador nº3 que reemplaza al jugador nº2 en el alero -"replace"- (**Diagrama nº17**).





Hemos señalado de color verde la opción de añadir un quinto jugador, su misión sería triangular con el Pick and Roll sirviendo de apoyo, desmarcándose desde la esquina a la posición de alero (Diagrama nº 19).

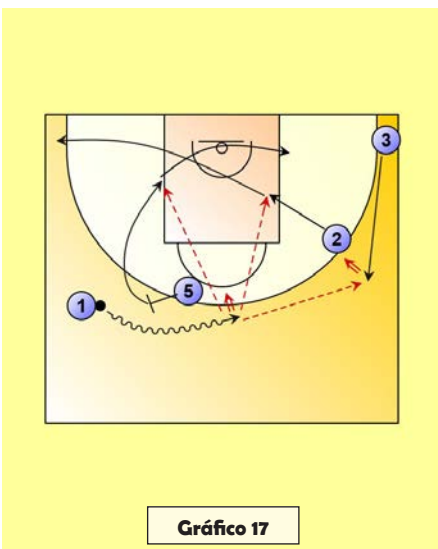


Gráfico 17

La continuación de este movimiento sería la que se ve en el siguiente diagrama: el jugador nº3 penetra a canasta dividiendo por el centro, y pasa el balón al nº2 que se desmarca desde el alero a la esquina y éste a su vez busca un extra pass, al jugador nº3 que le reemplaza en el córner tras la subida de nº2 para recibir y tirar o seguir jugando (Diagrama nº 18).

Si el jugador nº2 se queda fijo en la esquina en lugar de subir a la prolongación del tiro libre, el jugador nº3 al dividir le podría pasar el balón para un tiro directo de tres, sin utilizar el extra pass.

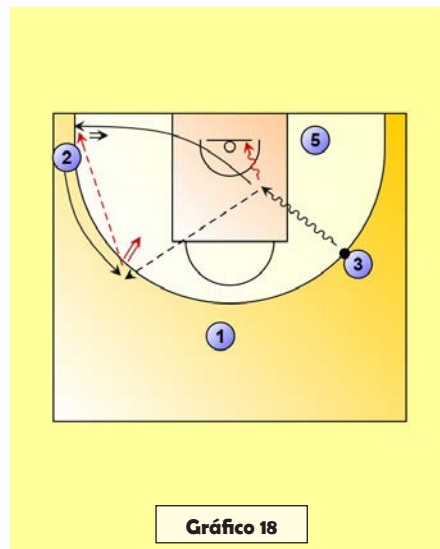


Gráfico 18

PICK AND ROLL + PIND DOWN

La última situación que voy a explicar es una situación que se podría utilizar como jugada especial de últimos segundos o ATO. Se podría hacer con cuatro jugadores e incluso incluir un quinto jugador (en el gráfico sería el atacante nº3).

Centrándonos en el ataque con cuatro jugadores, comienzo el movimiento con un Pick and Roll central entre los jugadores nº1 y nº5 y se enlaza o escalona con un "Pin Down" (bloqueo indirecto vertical del jugador nº4 al nº2), en la banda contraria.

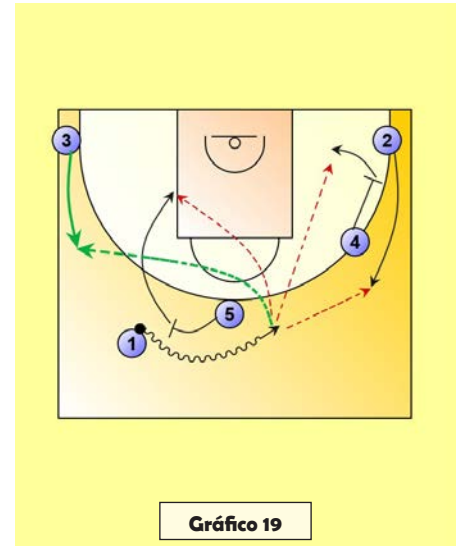


Gráfico 19

La mayoría de estos ejercicios propuestos sobre el P&R, los hemos planteado sin defensores, aunque es evidente que el tema de la defensa del Pick and Roll requeriría un análisis más detallado, que no es el objeto particular de este artículo. En cualquier caso, me gusta dar bastantes detalles ofensivos y algunos defensivos centrados en la técnica y táctica individual en todas las situaciones que hemos abordado.

Apuntes recopilados por: Eduardo Burgos Luque (Director del Blog Viveelbasket) durante el XIII Clinic Internacional de Baloncesto Fundación Césare Scariolo.



AEEB / Leyendas - Pete Carril - 1978

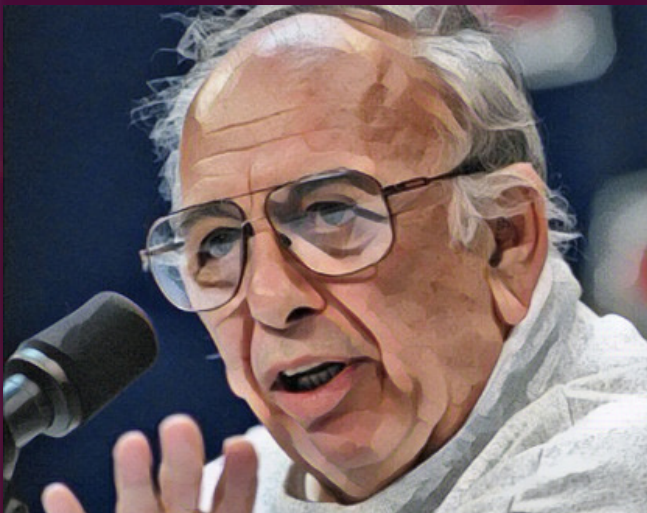
PETE CARRIL

Nacido en Bethlehem (Pennsylvania) el 10 de julio de 1930. Atesora 29 años y más de 500 victorias en la Universidad de Princeton, en cuyo gimnasio cuelga una pancarta con sus logros como entrenador.

Fue 13 veces campeón de la temporada regular de la Ivy League (1968, 1969, 1976, 1977, 1980, 1981, 1983, 1984, 1989-1992, 1996) y Campeón NIT (1975).

Trabajó 12 años como asistente de Sacramento Kings (NBA) con Rick Adelman, entrenando grandes jugadores como Vlade Divac, Chris Webber, Peja Stojaković, Doug Christie y Mike Bibby.

Miembro del Salón de la Fama del Baloncesto Universitario Nacional y del Salón de la Fama del Baloncesto Naismith Memorial.



CLINIC DE ACTUALIZACION (I)

Estas son unas ideas generales que les pueden servir en su trabajo:

1. El baloncesto es un juego de concepto de equipo. Los mejores equipos juegan como tales.
2. De cualquier manera útil, cuando das ayudas a otros es más fácil, pues te ayudas a tí mismo.
3. Mover el balón, también los jugadores, ayudándose unos a otros, es una manera de jugar que pierde muy poco.
4. Es mejor enseñar al jugador los fundamentos que se pueden usar en cualquier sistema que enseñar éste.
5. Un jugador con fundamentos no tiene más límites que los que Dios le impuso.
6. Al fin, la Inteligencia, el Coraje y la Energía permiten el uso de las habilidades hasta el más alto nivel.

DEFENSA DE EQUIPO CON ATACANTES EN ESTÁTICO

La posición defensiva guarda estrecha relación con la situación del balón y del atacante.

REGLAS:

- ◇ Los defensores del jugador sin balón deben ver siempre al balón y a su atacante.
- ◇ Los defensores del lado fuerte sobremarcan (Gráfico 01).

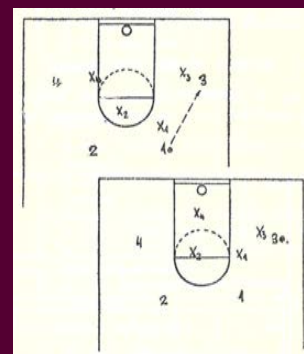


Gráfico 01



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

AEEB / *Leyendas* - Pete Carril - 1978

- ◇ El jugador con balón, siempre presionado.
- ◇ Los defensores de jugadores sin balón se mueven en la dirección del pase.
- ◇ Los defensores más adelantados deben trabajar como los pistones de una máquina. Tiene que ayudar lo suficiente y recuperar después.
- ◇ Si el alero recibe, forzarlo al centro.

DEFENSA DE EQUIPO CON ATACANTES EN MOVIMIENTO

Realizamos el mismo ejercicio, permitiendo el dribbling a los bases y a los aleros hacer puertas atrás o, cuando reciben, penetrar por la línea de fondo (Gráfico 02).

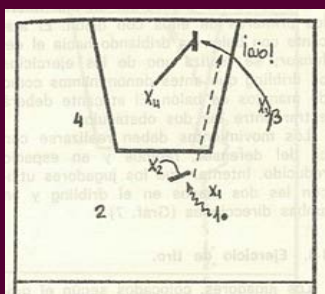


Gráfico 02

En la defensa de equipo, todos deben ayudar. *“La defensa es una cadena; el jugador, un eslabón. Si un eslabón se rompe, la cadena también”.*

EJERCICIO “SUICIDA”

Es un ejercicio popular para mejorar la condición física de los jugadores. Consiste en correr tocando las líneas del campo (Gráfico 03).

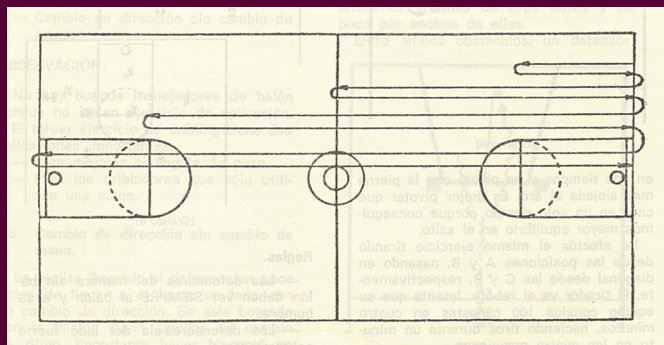


Gráfico 03



A pesar de su popularidad, no me gusta demasiado. Creo que se pueden hacer otros ejercicios más relacionados con el juego.

EJERCICIO CUATRO ESQUINAS

Colocamos a los jugadores como se indica en el gráfico. Realizan un pase de pecho y corren tras el mismo para recibir un pase de vuelta. Por último realizan un nuevo pase al mismo jugador que antes. Este jugador se había desplazado lateralmente. La rotación es la que se indica en el (Gráfico 04).

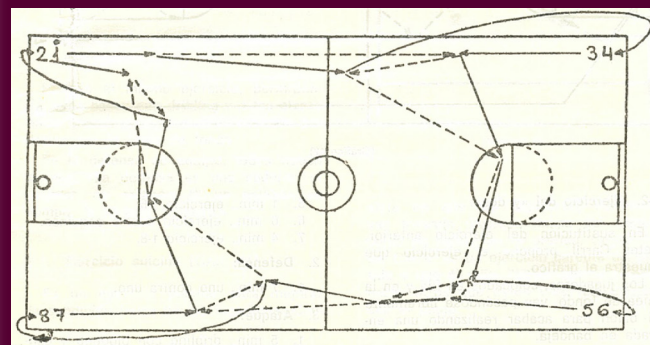
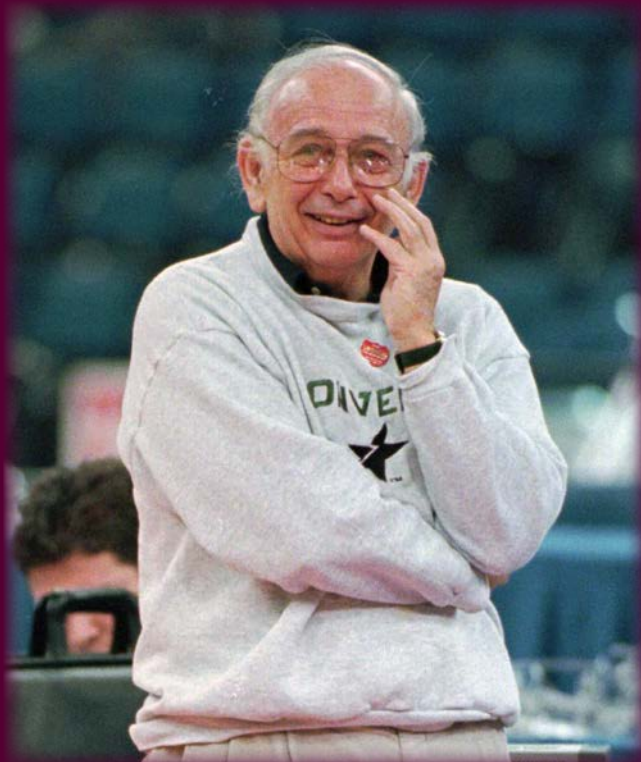


Gráfico 04

EJERCICIO DEFENSA DEL CORTADOR

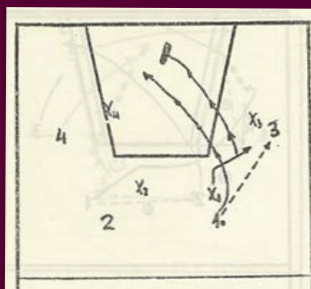
Se sitúan cuatro jugadores en posición de atacantes con sus respectivos defensores, como podemos ver en el **(Gráfico 05)**.

- * 1 pasa a 3. X1 se desplaza, retrocediendo en el sentido del pase.
- * 1 corta hacia canasta. X1 se mantiene entre el balón y su atacante porque, en este caso, la ayuda no es tan importante como el posible pase al cortador.
- * Una vez sobrepasada la canasta, el cortador X1 se queda debajo del aro en posición de ayuda.
- * Cuando 1 corta, provoca una rotación de 2 y 4. Esto es bueno, ya que acostumbramos a los jugadores altos (X4) a salir lejos de la zona de la canasta.
- * Si es simultánea la acción de entrada de 2 y el corte de 1, X1 ayuda.
- * Es aconsejable este tipo de defensa para los bases de poca talla, pues evita que sus atacantes de mayor altura jueguen en el poste bajo con comodidad.
- * "Pocos hombres ven más de lo que están buscando".

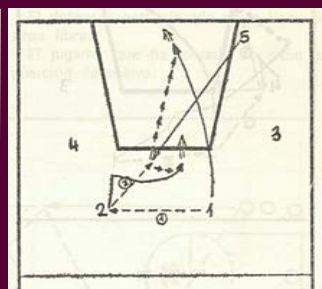


- * Si el atacante juega fuerte, el defensor debe provocar una falta de ataque.
- * "Las manos abajo, no valen para nada".
- * En este ejercicio, los atacantes realizan juego libre. Las reglas defensivas son:

- Ayuda.
- Moverse con el pase.
- Ver hombre y balón.



(Gráfico 05)



(Gráfico 06)

CONSTRUCCION DEL ATAQUE

1 pasa a 2. Simultáneamente, 5 sube a la línea de tiros libres. Después del pase, 1 corta hacia canasta, según se ve en el gráfico.

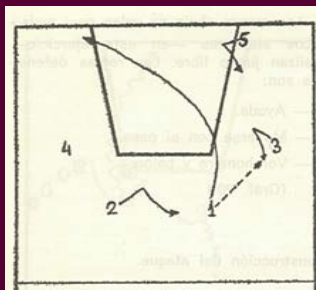
5 realiza un pase picado a 1 con las mano más próxima al cortador. En el caso de que ese pase no se efectúe, 2 juega con 5 **(Gráfico 06)**.

1 pasa a 3 y corta. 5 finta hacia la canasta para poder recibir. 2 ocupa la posición de 1. Una vez realizado el corte, 1 se sitúa en la posición de poste bajo **(Gráfico 07)**.

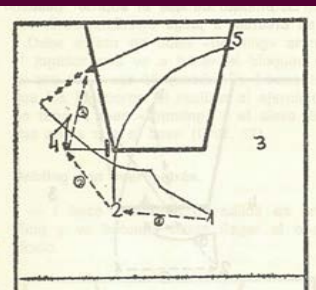
1 pasa a 2. 2 pasa a 4. 2 corta y se sitúa en el poste bajo del lado contrario a su posición. 5 cambia de posición cortando al lado del balón por la línea de fondo.

4 pasa a 5 y va a bloquear a 1. 5 pasa a 1 y 1 realiza un lanzamiento exterior. Juegan 5c5, realizando todas las posibilidades. 1 pasa a 2. 2 pasa a 4 **(Gráfico 08)**.

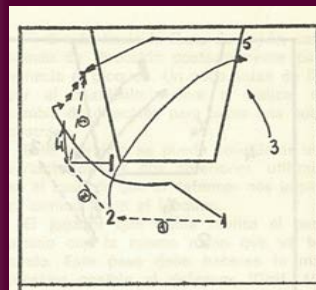
AEEB / *Leyendas* - Pete Carril - 1978



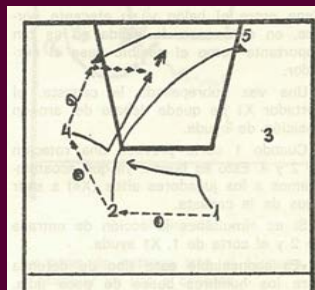
(Gráfico 07)



(Gráfico 08)



(Gráfico 09)



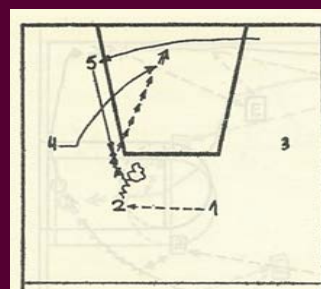
(Gráfico 10)

Simultáneamente se producen un corte de 2 y otro corte de 5. 4 pasa a 5. 4 bloquea a 1. 1 recibe el pase de 5 y lanza a canasta.

El pívot se sitúa en este ataque en la intersección de la línea de fondo y la línea lateral de los tiros libres. Lo que intento expresar es que el ataque debe intentar usar el campo entero (Gráfico 09).

En caso de que el alero 4 esté sobremarcado, este jugador (4), después de ir hacia el bloqueo, realiza una puerta atrás para intentar recibir dentro de la pintura (Gráfico 10).

Cuando 2 no puede pasar a 4, realizamos el siguiente movimiento. 2 inicia el dribling y, en el momento de efectuar el reverso, 5 sube al poste, iniciando 4 una puerta atrás. 2 pasa a 5 y 5 pasa a 4, picado, de espaldas (Gráfico 11).



(Gráfico 11)



FORMACION CONTINUA CON LA AEEB

PROMOCION CAMPEONATOS DE ESPAÑA DE SELECCIONES AUTONOMICAS INFANTIL Y CADETE

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 Infantil y Cadete cuya celebración se propuso -en primera instancia- en Hueva entre el 4 y el 8 de enero de 2022: planificación, objetivos, metodología, etc. Todo aquello que nos permita poner el foco en la importancia del trabajo de las Federaciones con el desarrollo de los /as jugadores en edades de formación.

Podéis encontrar en nuestra página web estos trabajos:

 Jorge Samper Una Experiencia Más para Crecer en el Juego FAB FEDERACION ARABANESA DE BALONCESTO	 Sandra Sánchez Valenciano Una Historia de Autosuperación FBCLM FEDERACION DE BALONCESTO DE CASTILLA LA MANCHA	 Fco. Javier Piqueras Marín Ejercicio para Mejorar la Actividad y Agresividad Defensivas LA FEDE FEDERACION DE BALONCESTO DE LA REGION DE MURCIA	 Trinidad Botello Cómo Llegamos al Campeonato 21/22 FMR FEDERACION MALLISENSE DE BALONCESTO
 Carlos del Valle Metodología de Trabajo frb federación balearica de baloncesto	 Iñigo Domínguez Periodización, Contenidos y Filosofía de Juego FNB NSF	 AMADOR DÍAZ Principios Básicos Defensivos FNB NSF	 IÑIGO DOMÍNGUEZ Introducción del Bloqueo Directo FNB NSF
 TRINIDAD BOTELLO 4c4c4 Continuo FMR FEDERACION MALLISENSE DE BALONCESTO	 Álvaro Alonso Ejercicio de Defensa y Salida de Contraataque FNB NSF	 CARLOS DEL VALLE AUSTRALIA frb federación balearica de baloncesto	 Ignacio Escribano Métodos de Recuperación FNB NSF
 Marina Fernández Dirección de Equipo en un Grupo Infantil FNB NSF	 Daniel Abascal Objetivos Infantil Femenino ESF EUSKAL SASKIBALOI FEDERAZIOIA FEDERACION VASCA DE BALONCESTO	 MARINA FERNÁNDEZ 3c2 + 1 con Balance FNB NSF	 DANIEL ABASCAL Trabajo de las Transiciones Ataque-Defensa ESF EUSKAL SASKIBALOI FEDERAZIOIA FEDERACION VASCA DE BALONCESTO
 Pablo Rodríguez Defensa Balón Interior FNB NSF	 Martín Ávalos Ejercicio "Shell" Explicación y Trabajo Previo FEFB	 MARTÍN ÁVALOS Ejercicio "SHELL" de Estructura Defensiva FEFB	

Así mismo, se han abierto al público una serie de vídeos con Ejercicios de Entrenamiento aportados por los mismos seleccionadores y seleccionadoras. Una ventana abierta a las sesiones de trabajo de las distintas selecciones. [Consulta también las nuevas entradas.](#)

FORMACION CONTINUA CON LA AEEB

INFOGRAFÍAS TÉCNICAS BALONCESTO DE FORMACION

Las Infografías Técnicas con el título "Baloncesto y Desarrollo" se estructuran con el siguiente esquema de contenidos:

- * I.- Salud y Deporte.
- * II.- Valores Personales y Sociales 1.
- * III. Valores Personales y Sociales 2.
- * IV.- Recursos Psicológicos 1.
- * V.- Recursos Psicológicos 2.



Los derechos, ventajas y riesgos del deporte; el estudio de valores como el compromiso, el trabajo en equipo, la responsabilidad o el respeto a los demás, así como la autoconfianza, la autoestima, el desarrollo de las capacidades cognitivas o la gestión de los éxitos y los fracasos, son los temas centrales de estas infografías, claras y visuales, construidas por la AEEB.

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

III JORNADAS DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y RENDIMIENTO HUMANO

Durante los días 19 y 20 de noviembre, se han celebrado las III Jornadas de Psicología del Deporte y Rendimiento Humano de la Comunidad de Madrid, organizadas en las instalaciones del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. Las jornadas se dividieron en cuatro bloques dedicados a eSports, Baloncesto, Fútbol y Deporte Federado.

El segundo bloque, en formato de mesa de redonda y en colaboración con la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto, ha tratado sobre las “Necesidades Psicológicas de Clubes, Equipos, Entrenadores y Deportistas”. Ha contado con la participación de Juan María Gavaldá, Presidente de la AEEB, José Lasa, ex jugador ACB y campeón de la Copa de Europa con el Real Madrid, y Óscar Quintana, con más de 20 años entrenando en ACB.



MEJOR ENTRENADOR DEL MES ACB - TROFEO AEEB

Galardones otorgados a los mejores entrenadores de la competición por los resultados de su equipo en el periodo de cómputo:

- * Noviembre: Joan Peñarroya (Valencia Basket).
- * Octubre: Sarunas Jasikevicius (Barça).

Joan Peñarroya
Mejor Entrenador Noviembre

✦ JOVENTUT	71-70
✦ BARÇA	79-87
✦ BILBAO	100-84

Sarunas Jasikevicius
Mejor Entrenador Octubre

✦ BILBAO BASKET	68-84
✦ REAL BETIS	61-78
✦ ZARAGOZA	76-63
✦ UNICAJA	73-75
✦ FUENLABRADA	79-69

MEJOR ENTRENADOR DEL MES LIGA FEMENINA - TROFEO AEEB

Galardones otorgados a los mejores entrenadores de la competición por los resultados de su equipo en el periodo de cómputo:

- * Noviembre: Alberto Ortego (Movistar Estudiantes).
- * Octubre: Roberto Íñiguez (Perfumerías Avenida).

Alberto Ortego
Mejor Entrenador Noviembre

✦ ZARAGOZA	73-64
✦ FERROL	68-78
✦ ENSINO	73-57

Roberto Íñiguez
Mejor Entrenador Octubre

✦ VALENCIA	67-75
✦ GERNIKA	70-47
✦ ESTUDIANTES	54-71
✦ ZARAGOZA	69-59
✦ FERROL	44-66

MEJOR ENTRENADOR DEL MES LEB ORO - TROFEO AEEB

Jota Cuspinera
Mejor Entrenador Noviembre

✦ CB PRAT	73-72
✦ CASTELLÓ	80-78
✦ CB ALMANSA	94-67
✦ CÁCERES	62-71

Pedro Rivero
Mejor Entrenador Octubre

✦ CB PRAT	72-76
✦ CASTELLÓ	80-78
✦ CB ALMANSA	75-96
✦ CÁCERES	78-69
✦ R. VALLADOLID	69-76

Galardones otorgados a los mejores entrenadores de la competición por los resultados de su equipo en el periodo de cómputo:

- * Noviembre: Jota Cuspinera (Movistar Estudiantes).
- * Octubre: Pedro Rivero (Easycharger Palencia).

ÉXITO DEL I CONGRESO DE MINIBASKET FEB

Éxito de organización y participación del I Congreso de Minibasket FEB en el Museo FEB de Alcobendas durante el puente de diciembre. Más de 60 inscritos que han disfrutado de la calidad y pasión de los ponentes en tres días de formación e intercambio de experiencias deportivas y humanas.

El Congreso de Minibasket, organizado por la FEB en colaboración con el Comité Olímpico Español, ha cubierto brillantemente un hueco dentro de la formación de entrenadores. Alumnos inscritos de 14 Federaciones Autonómicas diferentes; desde entrenadores de iniciación a superiores pasando por directores técnicos; de clubes importantes a pequeños colegios... una diversidad de participantes que han disfrutado de ponentes de prestigio que han conseguido crear un debate muy productivo durante tres días intensos.

El objetivo era tratar todos los aspectos que un entrenador de minibasket necesita para su día a día con los chicos y chicas: desde luego fundamentos individuales, colectivos y emocionales, pero focalizándolos mucho en la metodología del entrenamiento, quizás uno de los aspectos que requieren de más atención en la formación de los entrenadores de estas categorías.



GALA DEL HALL OF FAME DEL BALONCESTO ESPAÑOL

El 21 de octubre, más de 200 invitados vivieron en directo la 1ª Gala del Hall Of Fame del baloncesto español, que premió en el Estadio de La Cartuja de Sevilla a 18 candidaturas, que serán las inaugurales del nuevo lugar de reconocimiento que la FEB, con el apoyo de AS, pone en funcionamiento para honrar a sus leyendas. Los elegidos para abrir este proyecto han estado arrojados por familiares, amigos y representantes institucionales en una gala marcada por el reconocimiento y el recuerdo.

Jorge Garbajosa (presidente de la FEB), Juan María Galvada (presidente de la AEEB), Alberto Pesquera (directivo de la AEEB) y Vicente Jiménez (director del diario AS), asistieron a la gala.

Se ha tenido en cuenta no sólo su aportación al desarrollo deportivo y organizativo del baloncesto español sino también, y de forma muy especial, su labor en la difusión y transmisión de los valores que encarna nuestro deporte, por lo cual se les debe considerar un ejemplo para las presentes y las futuras generaciones.



LA SELECCIÓN ESPAÑOLA FEMENINA DE BSR BRONCE EN EL EUROPEO

La Selección Española Femenina logró la medalla de bronce al vencer a Alemania (40-58) en el partido por el tercer y cuarto puesto del Europeo de baloncesto en silla de ruedas de Madrid.

Adrián Yáñez, técnico de Bidaideak Bilbao, cogió las riendas de la selección española hace dos meses y se ha estrenado a lo grande al subir al tercer cajón del podium en su primera competición oficial con el combinado nacional.

La medalla de bronce de este Europeo en Madrid es el mejor resultado de la historia de la selección femenina en un torneo continental.



VI CLINIC JOSE LUIS ABOS

Celebrado el 4 de diciembre de 2021, en el pabellón del colegio Marianistas de Zaragoza, con la organización de la FAB y la AEEB, con la colaboración de Ibercaja y el Gobierno de Aragón.

La actividad de formación contó con la presencia de Juan María Gavaldá, presidente de la AEEB, y Pedro Meléndez, Director Deportivo de la FAB, tuvo una gran acogida, con la asistencia de un centenar de entrenadores, que pudieron disfrutar y aprender de los conferenciantes, Manuel Peña (Metodología, práctica y situaciones de juego de un equipo de cantera) y Joaquín Brizuela (Desarrollo de conceptos defensivos y ofensivos de una selección).



EL VALENCIA BASKET GANA LA SUPERCOPA DE EUROPA FEMENINA

Las chicas del Valencia Basket se proclamaron campeonas de la Supercopa Femenina de Europa, 2º título europeo de su historia, al imponerse al potente Ekaterimburgo ruso (75-68), en el trofeo que enfrenta a partido único al vencedor de la Euroliga femenina y al de la Eurocup.

Las jugadoras de Rubén Burgos han levantado el trofeo de Supercampeonas de Europa, con la Fonteta disfrutando con un triunfo histórico ante el equipo dirigido por el nuevo seleccionador español, Miguel Méndez.



PAU GASOL SE RETIRA



El pívot internacional español Pau Gasol anunció su retirada del baloncesto profesional, tras 21 temporadas en activo, un momento para el que llevaba "años" preparándose y que llega tras jugar una última temporada con el Barça y unos JJ.OO. de la selección porque quería poner fin a su carrera "jugando y disfrutando".

El anuncio del dos veces ganador de la NBA tuvo lugar en un acto celebrado en Barcelona al que asistieron numerosos invitados y medios de comunicación.

APLAZADOS LOS CCEE INFANTIL Y CADETE DE SELECCIONES AUTONÓMICAS

Como medida de precaución ante el avance de los contagios por la COVID-19, la FEB ha decidido trasladar los campeonatos al periodo comprendido entre el 9 y 13 de abril de 2022. Se mantiene la ciudad de Huelva como sede y anfitriona de los mismos. La decisión se toma para proteger la salud de los deportistas, entrenadores, etc. y evitar cualquier riesgo.

IV CLÍNICA DE NAVIDAD VILLAMURIEL DE CERRATO 2021

El 29 de diciembre la ACLEB y el CB Villamuriel, con la colaboración de la FBCYL, organizaron el IV Clínic de Navidad Villamuriel de Cerrato 2021.

Los ponentes fueron Luis Castillo, Joaquín Brizuela y Daniel Hernández Roda.



II SEMINARIO ASEPREB ONLINE

Del 8 al 11 de noviembre, se presentó el II Seminario Asepреб Online, que contó con 8 ponencias magistrales en streaming, 4 videotalleres y 4 comunicaciones científicas.



CURSO AMEBA. JÓVENES DEPORTISTAS Y MEJORA DE SU APRENDIZAJE



El pasado 21 de diciembre, en formato ONLINE, tuvo lugar la actividad “Jóvenes Deportistas y Mejora de su Aprendizaje a Través de los Recursos Prosociales”, organizada por la Asociación Murciana de Entrenadores de Baloncesto (AMEBA), que fue impartida por Juan González.

MINICOPA ENDESA 2022: EQUIPOS CLASIFICADOS PARA LA FASE FINAL

Barça, Real Madrid, Valencia Basket, Casijete Canarias, Unicaja Andalucía, Joventut Badalona, Coosur Real Betis y Catalana Occident Manresa ya están clasificados para la Fase Final que se jugará en Granada durante la Copa del Rey.



EHCBCOACHES ACADEMY 2021

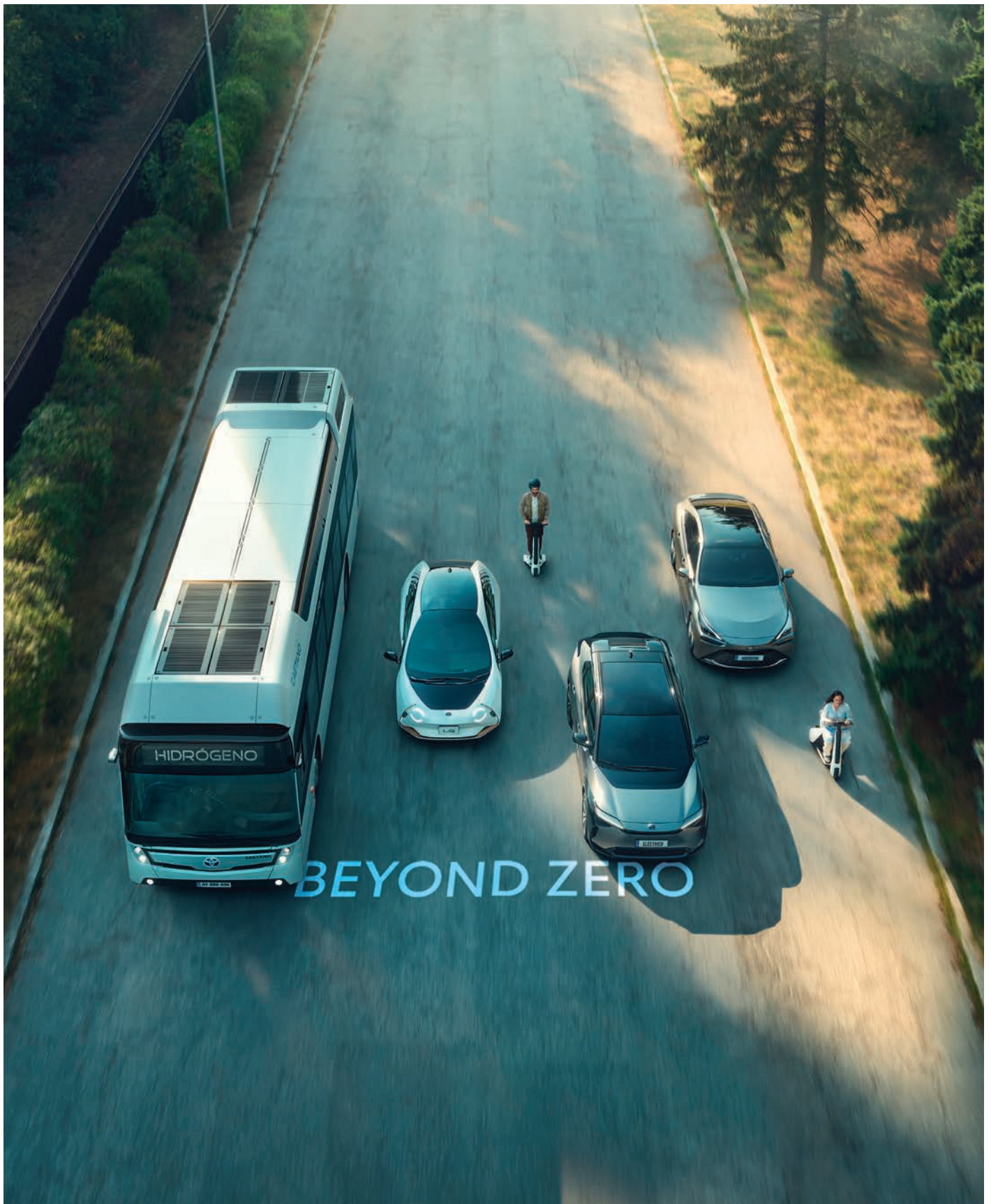


Desde diciembre de 2021 hasta agosto de 2022, la Euroleague Head Coaches Board (EHCB) y la Universidad de Belgrado, organizan un innovador programa educativo para Entrenadores, la EHCB Coaches Academy. Más de 200 horas de conferencias en vivo.

JORNADAS FORMATIVAS EX5

El 17 y 18 de diciembre EX5 Factory Basket, con la colaboración de Pebetero, organizó unas Jornadas Formativas sobre Psicología Deportiva Aplicada para Profesionales del Deporte.





IMAGINA UN MUNDO MEJOR

Un mundo donde los coches solo emiten agua. ¿Te imaginas? Un mundo donde los vehículos piensan en nuestra seguridad. Donde las emisiones desaparecen gracias a energías más limpias como el hidrógeno. Un mundo pensado para vivir en una sociedad mejor para todos. Y donde Toyota no deja de avanzar para ir siempre más allá.

TOYOTA, LETS GO BEYOND ZERO





Francisco Javier Montañez

Diplomado en Educación Física y Licenciado en psicopedagogía. Entrenador superior. Coordinador deportivo del CD Manilva Basket base 2012-2021. Entrenador cantera Unicaja SAD 2017-2019. Seleccionador de Málaga en categoría infantil masculino desde 2013-2017. Seleccionador andaluz infantil masculino 2018 y 2021. Seleccionador andaluz cadete masculino 2019-2020. Seleccionador Málaga cadete masculino 2021. Técnico Feb U15 2019 y U14 2021.

ASPECTOS TÁCTICOS OFENSIVOS Y DEFENSIVOS DE LA SELECCIÓN ANDALUZA INFANTIL MASCULINO

Dentro del programa de selecciones de la Federación Andaluza de Baloncesto del que formó parte, se establecen una serie de normas generales del juego, tanto en ataque como en defensa, a desarrollar por las selecciones andaluzas que nos identifican teniendo en cuenta la particularidad de cada generación y cada edad.

Para contextualizar, venimos de un periodo de actividad intermitente provocado por la aparición de la pandemia COVID, esto nos condiciona tanto en el rendimiento de los jugadores así como su evolución de

etapa minibasket a etapa de canasta grande. El proceso de selección de jugadores también es diferente a cómo se viene haciendo habitualmente, salimos con una lista cerrada de 16 jugadores, que hemos obtenido información en el campeonato de Andalucía de clubes así como en el campeonato de España de clubes.

Partiendo de estas premisas, el equipo técnico de la selección establecemos una serie de principios ofensivos que consideramos aceptables a la categoría infantil y que permitiera fomentar la creatividad y desarrollar el talento de los jugadores que íbamos a entrenar, se

trata de una generación que ha crecido tanto física como técnicamente en los dos últimos años y que tiene mucho talento en sus jugadores. Con estos 16 jugadores tenemos 10 sesiones repartidos en 5 días de mucho trabajo e ilusión para que crean en la propuesta y adaptar las sesiones a sus características para obtener el máximo rendimiento.

1. PRINCIPIOS OFENSIVOS

Desde mi forma de interpretar el baloncesto y como idea o norma general, tenemos que jugar sin llegar al 5c5, defender de forma intensa lo más alejado posible de nuestro aro, correr mucho, ocupar bien los espacios, y a través del 1c1 que se produzcan ventajas dando libertad en la toma de decisiones al jugador.

Atacar muy rápido, compartir bien el balón y ocupar bien los espacios son las tres premisas sobre

TÁCTICA



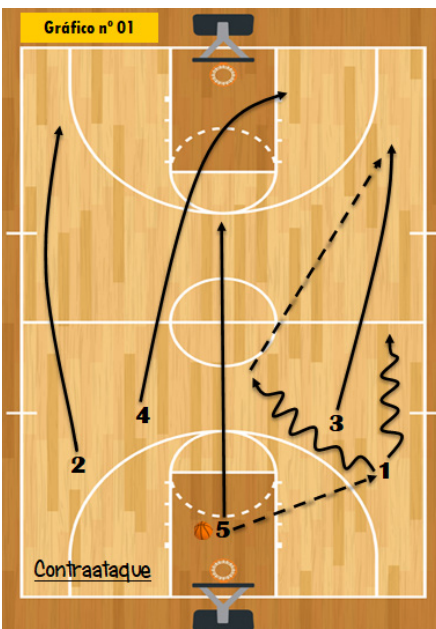


las que hemos construido nuestro ataque en esta preparación tan corta, conceptos muy básicos pero bien hechos nos han llevado a desarrollar un juego vistoso y alegre.

TACTICA

1.1 CONTRAATAQUE

Para iniciar un CTTQ debemos cerrar a nuestro par los cinco jugadores (incluido el tirador) y coger el rebote defensivo. Una vez tenemos el balón, vamos a correr el CTTQ. Debemos enseñar a los jugadores/as a correr por los carriles libres (**Gráfico 01**).



- Pase de apertura al base, que debe recibir próximo a la banda. Algunos tienen la manía de recibir en el centro, donde una pérdida es canasta recibida segura.
- Algunos entrenadores quieren que el base corra por la banda (para evitar el mayor tráfico de jugadores en el centro) y otros preferimos que el base corra por enmedio para tener una visión más amplia de cara a dar un pase de finalización a ambos lados.
- Los exteriores correrán cada uno por los carriles laterales.
- Los interiores correrán por carriles centrales (el que no ha cogido el rebote, correrá por delante del balón para llegar el primero cerca del aro contrario, situándose en el lado del balón mientras el que ha cogido el rebote llegará por detrás del balón (trailer).

Nuestra estructura de equipo a nivel ofensivo estaba basada en 5 abiertos trabajando mucho el "close out" y la puerta atrás, a partir de trabajar bien y sacar ventaja de las situaciones de 1c1, y otra estructura de 4-1, con una

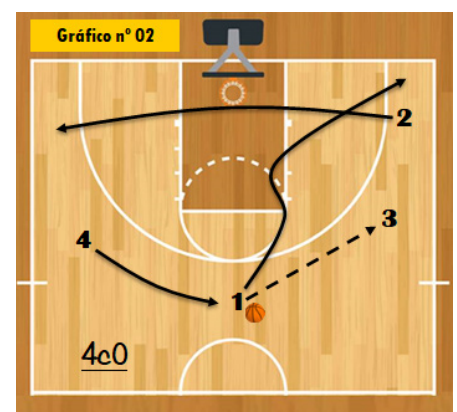
referencia interior que trabaja en función de los espacios de sus compañeros los exteriores y que aprovechaba bien los balones que le llegaban.

1.2 CUATRO ABIERTOS

Muchas veces, tanto en categorías de formación como en categorías superiores (aquí se ve menos), podemos encontrar equipos que juegan con 4 jugadores/as abiertos, bien por las características físicas del equipo o por otras circunstancias.

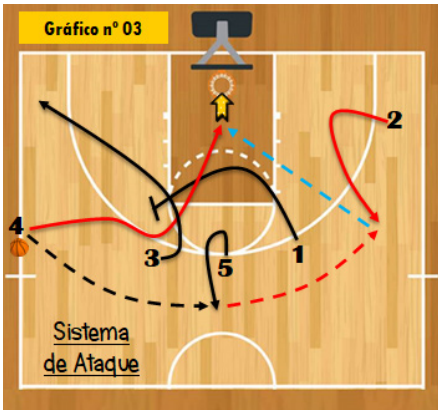
En estas situaciones debemos tener más cuidado porque tendremos más posiciones exteriores ocupadas y a la hora de reemplazar las posiciones, los atacantes pueden interponerse en el camino del jugador con balón, llegando a molestar y reducir los espacios.

Podemos ver uno de los múltiples ejemplos de cómo ocupar los espacios si decidimos jugar con 4 jugadores/as en posiciones exteriores en el (**Gráfico 02**).



En este caso, 1 pasaría a 3, en ese momento 2 cortaría por la línea de fondo para llevarse a su defensor y ocupar la esquina contraria. 1 corta para recibir y ocupa la esquina del lado fuerte y 4 reemplaza a 1.

También podemos ver esta estructura de cuatro jugadores exteriores y uno interior en el siguiente saque de banda (**Gráfico 03**).



En esta ocasión buscamos a 4 dentro de la zona, que tras sacar y recibir un bloqueo de 1, corta dentro buscando el pase tras la inversión del balón y con 5 abierto.

A la hora de seleccionar la lista definitiva de jugadores teníamos claro una serie de aspectos en ataque: todos los jugadores deben tener capacidad para jugar 1c1, esto es fundamental para construir todo lo que viene (compartir bien el balón y tener buenos espacios) que no es otra cosa que tener buenas tomas de decisiones.

Para ello debemos insistir durante las sesiones en inculcar la importancia que tiene este detalle en nuestros ataques, esto unido a evitar jugar 5c5 nos llevará a jugar muy rápido y a ser muy verticales.

Un jugador que esté liberado y tenga el balón debe lanzar, tratamos de limitarlo a no lanzar llegando en contraataque debido a que no tenemos control de ese lanzamiento ni estamos preparados para balance defensivo ni rebote ofensivo. Tratamos de que el balón no se pare en pista delan-

tera, tratando de invertir el balón de lado a lado del campo, siendo muy verticales y agresivos.

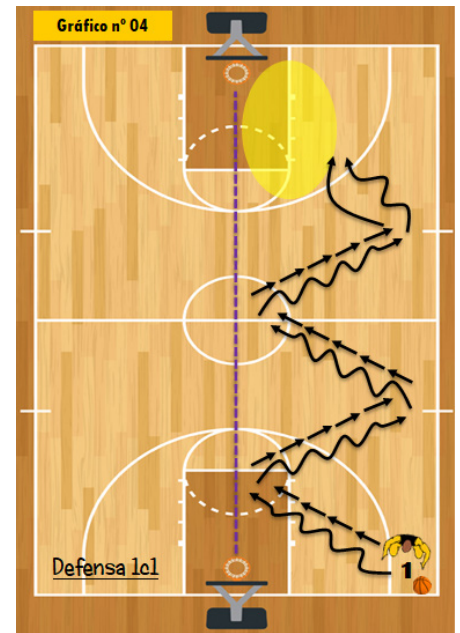
NORMAS PARA LLEVAR A CABO ESTA FILOSOFÍA DE JUEGO EN LAS SESIONES

Si queremos ser rápidos y agresivos debemos de entrenar así. Realizar ejercicios dinámicos para que los jugadores acaben cansados físicamente y mentalmente. Si quiero mejorar en ataque y en defensa debo de practicarlo muchas veces para ver la mejora. Normas básicas de ataque y de defensa (lo sencillo y bien hecho suma doble). Pasión y entrega en todo lo que hagamos. Los jugadores deben de terminar cada sesión con la sensación de que cada día son mejores. Debemos de aprovechar al máximo la sesión y estar atento a todos los detalles (lo intangible cuenta mucho).

PRINCIPIOS DEFENSIVOS

Dentro de los principios defensivos, construiremos nuestra defensa desde el 1c1, aquí debemos

de potenciar ejercicios donde predomine el esfuerzo y donde la actividad de los jugadores lleven al ataque a tomar malas decisiones. Normas como: estar delante, no nos superan, piernas y brazos activos, no ir a robar el balón y negar centro se convierten en aspectos fundamentales a la hora de poder competir con garantías en los partidos (**Gráfico 04**).



TACTICA

En este ejercicio se divide el campo en dos y se trabaja por parejas fijas. Se juega 1c1 realizando el atacante cambios de ritmo y dirección (los que nos interese trabajar). Finalizamos el 1c1 buscando el aro (zona sombreada).





Volvemos por la otra zona del campo rotando las posiciones de ataque y defensa.

Estar delante: mantenemos siempre una buena posición para ejecutar una buena defensa, mantenemos el centro de nuestro pecho siempre delante del balón, para trabajar estas normas usamos tres ritmos, estático, correr con cambios de ritmo suaves y esprintar con cambios de ritmo bruscos (ritmo de partido).

Actividad de pies y manos: brazos siempre separados del cuerpo y nunca en el mismo sitio, si un brazo está arriba el otro debe de estar abajo, como norma uno tapa líneas de pase y el otro brazo debe de estar molestando al balón. Los pies deben de estar siempre activos, peso ligeramente en la parte delantera de los pies y en constante movimiento ya que es fundamental cambiar las distancias del 1c1, de esta forma podremos atacar el balón y separarnos rápidamente si queremos ser más conservadores o en el caso de generar dudas en cambios de dirección o momentos de agarrar balón, presionarlo.

Negar centro: partimos de la norma de que nunca puede cambiar el balón de lado con bote, si se inicia el ataque en el lado derecho, la defensa tiene la responsabilidad de que el jugador con balón no cambie de lado, de esta

forma tan solo podrá cambiar el balón de lado con pase que es lo que queremos conseguir cuando involucremos a todo el equipo en la presión. Como normas generales de la selección, cada jugador debía de defender su 1c1, tratar de no ser rebasado, en situaciones de 5c5, estamos con constantes fintas defensivas y recuperación para tratar de no hacer ayudas largas que provoquen lanzamientos de jugadores que se encuentren solos y hagan lanzamientos liberados.

En situaciones de poste bajo, trabajamos la anticipación, con una defensa al jugador interior en tres cuartos o en una situación de ponernos por delante total, tratando de que pasen por arriba y provocando una ayuda de nuestro jugador del lado de ayuda para poder interceptar el balón.

TACTICA



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



Roberto Ruiz Barquín

Licenciado y Doctor en Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid (UAM). Posee diversos Máster en Psicología del Deporte, Alto Rendimiento y Actividad Física. Actualmente ejerce como profesor en la Facultad de Formación del Profesorado y Educación de la UAM, siendo el coordinador de la asignatura de Psicología del Deporte. Su carrera investigadora se ha circunscrito al ámbito de la Psicología del Deporte y de la Psicología del Rendimiento Deportivo. Profesor de asignaturas de Psicología, Liderazgo y Dirección de equipos en varios cursos de titulación deportiva en diferentes federaciones deportivas.

NECESIDADES PSICOLÓGICAS DE CLUBES, EQUIPOS, ENTRENADORES Y DEPORTISTAS

Las III Jornadas de Psicología del Deporte de la Comunidad de Madrid han supuesto un foro de encuentro de profesionales del ámbito del Deporte, de la Psicología y de la Psicología del Deporte.

Dentro de las Jornadas, se destaca la mesa nº4 referida a Psicología y Baloncesto y titulada "Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto (AEEB): necesidades psicológicas de clubes, equipos, entrenadores y deportistas", celebrada el 19 de noviembre del 2021, moderada por el Psicólogo Manuel Aguilar, y constituida por entrenadores y exjugadores del más alto nivel como son Oscar Quintana, José Lasas y Juan María Galvada.

De forma específica en el deporte del baloncesto, se han tratado aspectos de enorme importancia en la preparación psicológica tanto de deportistas en procesos de formación, como de deportistas consolidados o pertenecientes a categorías senior, pasando por la importancia de los factores psicológicos asociados al técnico deportivo. Si bien no pueden recogerse de forma exhaustiva todos los aspectos expuestos y desarrollados en la mesa, se destacan en el presente artículo algunos de los principales.

Oscar Quintana destaca un aspecto clave tanto para los entrenadores como para los psicólogos del deporte, y es la importancia de considerar las diferencias existentes a nivel psicológico en función de la

generación a la que pertenecen los jugadores. Desde esta perspectiva, Oscar Quintana destaca cómo en su experiencia, existen importantes diferencias a nivel psicológico entre jóvenes jugadores pertenecientes a diferentes generaciones. Si bien de forma precedente se podría considerar que la diferencia entre una generación y otra de jugadores de baloncesto podría establecerse en 12 o 15 años, actualmente, comparando a dos generaciones de misma categoría de edad deportiva pero con solo un diferencial en la fecha de nacimiento de 6 u 8 años, pueden observarse importantes diferencias de actitudes de cara al entrenamiento y competición en el deporte del baloncesto.

Desde la perspectiva desde la Ciencias del Deporte y de forma específica en Psicología del Deporte, especialmente en las dos últimas décadas, se ha incrementado la preocupación a nivel de investigación y de práctica profesional sobre los factores psicológicos asociados al rendimiento deportivo en general (Gimeno, 1999; Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada, 2001; Hernández-Mendo, 2005) y también de forma



específica en el deporte del baloncesto (Escudero, Balagué y García-Mas, 2002; Lorenzo, 2000; Lorenzo, Gómez, Pujals y Lorenzo, 2012; Olmedilla, García-Mas y Ortega, 2017).

La percepción que tienen algunos entrenadores de baloncesto de las diferentes actitudes y características que tienen los jugadores de una misma categoría de edad deportiva en proceso de formación pero pertenecientes a diferentes cohortes generacionales, puede reflejar en parte el incremento en la velocidad de los cambios sociales y psicológicos producidos en los últimos años, y también, la inclusión en los equipos de baloncesto no solo senior, sino también en categorías en etapas de formación, de diferentes profesionales de apoyo (médicos deportivos, preparadores físicos, fisioterapeutas, readaptadores físicos, nutricionistas; entre otros) incluyéndose a los psicólogos deportivos.

A su vez, Oscar Quintana destaca la existencia de importantes diferencias de los entrenadores de baloncesto (ya sean primer o segundo entrenador) entre diferentes países de Europa (como por ejemplo entre España y Alemania) a nivel de los recursos humanos, materiales y de infraestructura de que disponen. Esta reflexión desarrollada por Oscar Quintana, tiene especiales repercusiones en diferentes dimensiones y parámetros. Desde una perspectiva de la promoción y el desarrollo del talento deportivo, es de vital importancia de que los jugadores de baloncesto no solo dispongan de un adecuado apoyo parental y familiar, sino de que dispongan de suficientes recursos humanos y materiales que maximicen las posibilidades de un desarrollo integral como jugador y como per-



sona con independencia del nivel de rendimiento obtenido en fases de desarrollo posteriores (senior) (Buceta, 2008; Macnamara y Collins, 2011, 2013; Ruiz-Barquín, García-Carrión y De la Vega, 2014; Ruiz-Barquín, 2015). Por otro lado, desde la perspectiva del propio entrenador de baloncesto, es difícil que logre su máximo potencial como técnico deportivo si no dispone de unos medios técnicos y materiales óptimos para el desarrollo de su profesión. Este último aspecto puede repercutir directa o indirectamente en un empobrecimiento de la calidad de los entrenamientos de los propios jugadores, pudiendo conllevar en los entrenadores un incremento de la carga mental, de la fatiga, del estrés y del desgaste profesional (síndrome de burnout; síndrome de estar quemado) (Buceta, 2008; Cox, 2008; Márquez, 2004; Weinberg y Gould, 2010; Valdez, Uribe, Vacío y Torres, 2019).

Juan María Gavaldá ha mencionado aspectos claves referidos tanto al entrenamiento y desarrollo de los jugadores como de las repercusiones directas e indirectas que pueden tener a nivel psicológico. Desde una perspectiva estrictamente psicológica, Juan María Gavaldá realiza una reflexión respecto a la percepción

que tiene como entrenador de la figura del psicólogo deportivo como elemento facilitador del desarrollo integral del jugador de baloncesto (García-Naveira, 2010). El entrenador plantea la importancia del psicólogo deportivo como un profesional de apoyo en la práctica del baloncesto, siendo un elemento tan importante o de ayuda como lo es la figura del psicólogo en otros contextos (como puede ser el del psicólogo clínico o el del psicólogo educativo).

Juan María Gavaldá destaca la importancia de la figura de los padres y madres como "cordón umbilical" o nexo directo entre el entrenador y el jugador (Williams, 1991; Dosil, 2004; Ortín, 2009; Torregrosa, et al., 2007. Weinberg y Gould, 2010; Teques y Serpa, 2009). Desde una perspectiva psicológica, los padres/madres, el entrenador y el propio jugador formarían un triángulo de relación donde cualquier tipo de desequilibrio, ejerce una influencia de tipo directo o indirecto sobre el jugador en proceso de formación. Por ello, el psicólogo del deporte se constituye como una figura que puede ayudar a que exista una relación más fluida y provechosa de ese triángulo relacional. Son múltiples las funciones que puede desarrollar el psicólogo del depor-

te como profesional de apoyo en categorías en proceso de formación desde una perspectiva relacional entre los padres/madres, el entrenador y el joven jugador: por un lado, y en estrecha colaboración con el entrenador de baloncesto, puede informar, explicar y entrenar a los padres y madres en determinadas habilidades y comportamientos que faciliten y eviten la interferencia del proceso de aprendizaje del jugador tanto en el contexto de los entrenamientos como de las competiciones; puede desarrollar funciones de prevención y resolución de conflictos en la relación de padres/madres, entrenadores y jugadores, así como entre los diferentes padres y madres de jugadores.

Por otro lado, puede desarrollar funciones de evaluación e intervención psicológica individual sobre el jugador, con el objetivo de establecer nexos de conexión entre el psicológico, jugadores y los padres/madres con el objetivo de maximizar las posibilidades de compatibilización entre las actividades académicas, las actividades deportivas, y otras actividades lúdicas. A su vez, el psicólogo deportivo puede ejercer funciones junto al entrenador de prevención, detección, asesoramiento e intervención de posibles indicios de agotamiento emocional, desmotivación, estrés o ansiedad competitiva que pueda incrementar la probabilidad del abandono parcial o total la práctica competitiva e incluso deportiva (Buceta, 2004, 2008; Cox, 2008; García-Naveira, 2010; Ruiz-Barquín, 2015; Weinberg y Gould, 2010).

Juan María Gavaldá destaca la problemática del abandono deportivo tanto en categorías de baloncesto masculinas como en categorías femeninas. El entrenador destaca un abandono significativo

de las chicas entre los 13 y los 14 años, y en chicos entre los 15 y los 16 años. Si bien se destaca que el fenómeno del abandono deportivo siempre se ha producido históricamente, es probable que las edades de abandono de la práctica deportiva se hayan reducido, produciéndose en edades cada vez más tempranas.

Desde la Psicología del Deporte, el abandono deportivo ha sido una temática altamente a nivel de investigación, donde la existencia de múltiples factores de influencia hacen que sea una temática compleja que requiera tanto un abordaje analítico como global y holístico.

Desde esta perspectiva, autores como Weinberg y Gould (2010) destacan la importancia de que el joven deportista, con independencia del nivel de experticia, destreza o nivel de rendimiento deportivo obtenido en función de su categoría de edad deportiva, tiene que sentirse competente. Esta percepción de competencia se relaciona directamente con la sensación de progresión y mejora, donde el fenómeno de la percepción de estancamiento (Cox, 2008) o incumplimiento parcial o total de expectativas básicas que sostienen la motivación del jugador por el entrenamiento y la competición, puede conllevar diferentes consecuencias como son: la aparición de dudas sobre la elección de otras actividades alternativas de carácter más lúdico al entrenamiento y competiciones de baloncesto; la aparición de conflictos decisionales respecto al coste y beneficio de la práctica de baloncesto; el incremento de la frustración al comenzar a pensar de que no se cumplirán determinadas expectativas aunque pase el tiempo; el incremento de la presión por compatibilizar las actividades

académicas y las deportivas, pudiendo aparecer o incrementarse las sensaciones de agobio, estrés y agotamiento emocional; el incremento de conflictos con el entrenador por reducciones sostenidas del rendimiento del jugador (entre otras) (Cox, 2008; Miró, Torregrosa, Regüela, Pérez-Rivases y Ramis, 2017; Weinberg y Gould, 2010;

Unido a estas reflexiones, se halla la importancia de que el psicólogo deportivo pueda ayudar al entrenador de baloncesto a desarrollar determinadas competencias con el fin de detectar, saber leer e interpretar posibles indicios conductuales de sus jugadores que puedan manifestar conductas de “riesgo” relacionadas con la posibilidad de abandono deportivo.

Relacionando las anteriores reflexiones con el alto rendimiento, Juan María Gavaldá destaca el riesgo de solo invertir a nivel de recursos humanos y materiales de cara al alto rendimiento. El técnico destacó en la mesa de baloncesto que aproximadamente solo 1 de cada 15.000 jugadores de baloncesto llegará a la élite o al deporte de alto rendimiento en baloncesto. Por tanto, Juan María Gavaldá resalta la importancia de disponer de profesionales de apoyo como el Psicólogo Deportivo como profesionales que puedan ayudar al técnico deportivo y a los padres y madres, a que los jóvenes jugadores dispongan de un profesional que les pueda ayudar a formarse de una manera integral a través de la práctica del baloncesto.

Desde esta perspectiva, Juan María Gavaldá destaca la enorme dificultad de la intervención psicológica en jugadores de baloncesto en procesos de formación, no siendo menor esta dificultad

que incluso intervenciones psicológicas con jugadores de alto rendimiento ya consolidados y donde ya disponen de una serie de destrezas y habilidades psicológicas que pueden ser perfeccionadas pero no tiene que ser desarrolladas desde cero. Este razonamiento se justifica porque en muchos casos, la adquisición de nuevas habilidades, el afrontamiento de nuevas situaciones de entrenamiento y competición, puede ser más dificultoso que el establecimiento de determinadas orientaciones de carácter psicológico en jugadores de alto rendimiento con experiencia con habilidades y competencias ya consolidadas.

José Lasa, destaca la importancia del trabajo de formación y desarrollo en el deporte base, desarrollando un ejercicio introspectivo como jugador de baloncesto. Una de las ideas fundamentales que destaca José, es cómo una determinada metodología o procedimiento de entrenamiento y competición, puede no ser adecuado o útil para todos los jugadores, debiendo considerar la importancia de las diferencias individuales y personalidad de los jugadores. Desde una perspectiva psicológica, el estudio de la personalidad y el deporte ha sido una

de las líneas de investigación más tratadas (Weinberg y Gould, 1996; 2010), continuando con la investigación de cómo debe ser ejercido el liderazgo efectivo de los entrenadores deportivos de cara los equipos (Chelladurai, 1978, 1990), y continuando con las líneas de investigación sobre compatibilidad entrenador-deportista (Balaguer, 1994; Cox, 2008).

Una de las preguntas directas que realizó el moderador a José Lasa, fue que describiese algunas de las principales diferencias que existen a nivel de entrenamiento entre la etapa en que fue jugador y el baloncesto de hoy en día. Entre los muchos argumentos y factores descritos, José Lasa destaca el incremento de la profesionalización del deporte. Proponiendo múltiples ejemplos, José Lasa destaca entre otros factores como los cuidados a la salud y la minimización de los posibles efectos adversos que tiene el entrenamiento y la competición de alto nivel son actualmente abordados de forma específica por múltiples profesionales de apoyo al técnico deportivo (médico deportivo, preparador físico, fisioterapeuta, nutricionista, readaptadores físicos, psicólogos deportivos; entre otros).

José Lasa destaca cómo todos estos cuidados de salud se desarrollaban en su etapa como jugador cuando los jugadores de baloncesto estaban próximos a la edad de retirada (aproximadamente a partir de los 30 años), donde en aquella época los jugadores no consideraban tanto la importancia del cuidado del jugador a nivel físico y psicológico como el baloncesto actual. Una de las principales consecuencias que tiene el cuidado global y de los profesionales de apoyo entorno a los jugadores de baloncesto y otros deportistas, es el incremento de la longevidad deportiva. Desde una perspectiva estrictamente psicológica, el psicólogo deportivo puede ayudar al jugador de baloncesto a la generación de hábitos, conductas y actitudes no solo orientados al desarrollo y al rendimiento, sino también al cuidado del componente físico y psicológico (Buceta, 2008; García-Naveira, 2010).

Ese incremento de la longevidad deportiva pueda tener mayores posibilidades de éxito no solo por cuidados a nivel físico y médico, sino en el establecimiento de un adecuado programa de intervención psicológica sobre el jugador que le ayude, entre otros aspectos a: mejorar los procesos de toma de decisiones, no solo a nivel de entrenamiento y competición, sino también a nivel extradeportivo; desarrollar un plan de carrera dual donde se le ayude a desarrollar estrategias de planificación y compatibilización entre su actividad deportiva, su actividad académica, y la preparación para su actividad profesional de forma simultánea a su actividad deportiva (Miró, Torregrosa, Regüela, Pérez-Rivases y Ramis, 2017). Este tipo de intervención a desarrollar por el psicólogo deportivo debe realizarse de forma



estructurada y transversal a todos los jugadores, debiéndose trabajar de forma muy estrecha y constante tanto con el club, federación o entidad deportiva, el técnico deportivo, y los padres/madres/tutores en el caso de que el deportista se encuentre en categorías deportivas en formación.

Con especiales implicaciones actuales, Juan María Gavaldá llama la atención de que la situación pandémica actual conlleva el que muchos jóvenes deportistas han sufrido un proceso de madurez personal al padecer en mayor o menor medida las consecuencias indirectas e indirectas de la pandemia. El hecho de ser un acontecimiento abrupto, novedoso, y con riesgo para la propia salud y del entorno familiar y social, ha provocado en muchos jóvenes jugadores un incremento de los niveles de resiliencia y madurez. Desde esta perspectiva, el término resiliencia se configura como un término ampliamente estudiado desde el ámbito de la Psicología (en Psicología clínica y la salud, la psicología industrial o la educativa; Ruiz, De la Vega, Poveda, Rosado y Serpa, 2012). Autores como Shiera (2005; en Ruiz et al., 2012) definen la resiliencia como una característica psicológica que permite a los individuos afrontar, encajar, resistir la adversidad mediante una adecuada utilización de recursos que le permiten superar la situación con efectividad, e incluso saliendo fortalecidos a nivel psicológico.

Desde esta perspectiva, es muy importante que la Psicología Deportiva, tanto a nivel de investigación como a nivel de práctica profesional, desarrolle junto a los entrenadores de baloncesto estudios que permitan determinar aquellos jóvenes jugadores de baloncesto con mayores y menores

de niveles de resiliencia. De esta forma, podría individualizarse programas específicos de intervención psicológica tanto a nivel de grupo (programas de detección, desarrollo y promoción del talento deportivo) como a nivel de intervención individual.

A su vez, podrían potenciarse la habilidades psicológicas necesarias para desarrollar un afrontamiento efectivo a partir de la potenciación de las fortalezas psicológicas y de la compensación de aquellas variables psicológicas más reducidas o vulnerables que dificultan una respuesta adaptativa ante adversidades siempre presentes en el deporte del baloncesto (respuestas psicológicas ante lesiones; adaptación a cambio de posición de titular a suplente en los partidos; cambio de club y/o entrenadores menos afines o compatibles que los tenidos anteriormente; superación constante de marcadores adversos durante los partidos; descenso de categoría en el equipo al que pertenece el jugador; etc.).

Refiriéndose de forma específica al Baloncesto Femenino, Juan María Gavaldá destaca el enorme desarrollo y crecimiento que ha tenido no solo en cuanto al incremento de chicas y mujeres que practican baloncesto, sino también los niveles de rendimiento obtenidos a nivel nacional e internacional. Enlazando con aspectos e ideas tratadas de forma precedente en la mesa (como es la longevidad deportiva), Juan María Gavaldá destaca la existencia de jugadoras en activo en el alto nivel con 32, 36 y 41 años. El entrenador destaca la importancia que tiene el desarrollar de forma efectiva un relevo generacional de técnicos deportivos en el deporte femenino, debiendo aprovecharse en la medida de lo posible el

potencial de conocimiento de las jugadoras veteranas para convertirlas en entrenadoras de baloncesto.

Desde una perspectiva formativa y psicológica, es muy importante el asesoramiento y el entrenamiento en habilidades psicológicas, no solo para la posible dirección y entrenamiento de un equipo de baloncesto, sino también habilidades para la propia regulación y control del estado psicológico del entrenador (Buceata, 2008). Por tanto, es de vital importancia de estimular la realización de los cursos de titulación deportiva de entrenadores de baloncesto y de cursos de formación y asesoramiento específicos para jugadores y jugadoras de baloncesto, que les permita canalizar todos los conocimientos y competencias adquiridas como jugadores al ejercicio de la profesión de entrenadores de baloncesto.

Posteriormente, José Lasa destaca de nuevo la importancia de que el entrenador debe ser consciente de que debe adaptarse en la medida de lo posible a las diferencias de personalidad de cada uno de los jugadores. José Lasa, expuso numerosas situaciones y ejemplos donde ante una misma situación de entrenamiento o competición, dos jugadores pueden responder de forma muy diferencial. Por tanto, es de vital importancia que el entrenador conozca las características de personalidad que tienen cada uno de sus jugadores con el objetivo de poder lograr extraer el máximo rendimiento de cada uno de ellos, y por tanto, que realicen una portación valiosa y significativa al equipo.

Desde la Psicología del Deporte, se ha desarrollado un importante cuerpo investigativo con

relación al análisis, no solo de las características de personalidad de los deportistas y jugadores, sino también de los propios entrenadores.

Uno de los modelos de personalidad más utilizados para descripción de las características de personalidad ha sido el Modelo de los Cinco Grandes Factores (McCrae y Costa, 1986; 1987; Ruiz, 2004; García-Naveira y Ruiz-Barquín, 2013; Ruiz-Barquín y García Naveira, 2013). Este modelo, tiene por objetivo medir la personalidad de los jugadores o entrenadores en base a cinco grandes dimensiones: Extraversión, Afabilidad, Tesón, Estabilidad Emocional y Apertura Mental.

Sin embargo, y con especiales implicaciones sobre el deporte del baloncesto, existen una serie de variables psicológicas que pueden ser clave tanto para el establecimiento de predicciones de rendimiento, para los procesos de detección, desarrollo y promoción del talento, como para el análisis y estudio de compatibilidad entrenador-deportista: la resiliencia (nivel en que el jugador o entrenador se sobrepone a posibles adversidades en su vida deportiva y general), optimismo (nivel en que el jugador o entrenador tiene una expectativas positivas sobre el futuro con independencia de que pueda o no pueda disponer de control sobre la situación), autoconfianza (nivel en que el jugador o entrenador dispone de unas expectativas positivas sobre su propia de eficacia para el cumplimiento de determinados objetivos o cumplimiento de determinadas tareas). A estas variables de personalidad, se suman otras variables que actualmente tienen una importancia muy relevante en el ámbito deportivo como son: el perfeccionismo (positivo o

adaptativo, y negativo o desadaptativo), la ansiedad, la fortaleza mental, el compromiso deportivo (variable motivacional estrechamente relacionada con responsabilidad) y muchas otras (García-Naveira y Ruiz-Barquín, 2013a, 2013b; Ruiz-Barquín, 2015; González-González, 2017; Guillén, 2015; Ruiz-Barquín, 2015).

Antes de la finalización del simposio, de nuevo Juan María Gavaldá destaca la importancia y responsabilidad que tiene el técnico deportivo no solo como entrenador de habilidades y competencias en jugadores de baloncesto, sino como educadores y formadores de jugadores de forma integral. Desde esta perspectiva, destaca la importancia de favorecer en la medida de lo posible una adecuada relación entre el entrenador, los padres/madres y los jugadores. Por tanto, Juan María Gavaldá destaca la idea que los padres/madres no dejan en las instalaciones deportivas para “pasar el rato”, sino que implícitamente o explícitamente depositan su confianza en los entrenadores para desarrollar personas. Esta formación no solo pasa por conocimiento, destrezas y competencias exclusivamente baloncestísticas, sino para la formación en valores y el desarrollo de una formación que le sirva de transferencia para la vida extradeportiva (Torregrosa y Lee, 2000)

Para terminar, Juan María Gavaldá destaca cómo a diferencia de cohortes generacionales anteriores, los chicos y chicas que practican baloncesto en edades en formación y desarrollo, están sometidos a muchos más distractores y posibilidades de ocio, pudiendo disponer de una mayor capacidad de interferencia con la actividad deportiva y la prác-

tica del baloncesto al existir una mayor competencia con otras actividades lúdicas. Esta reflexión conlleva a que el psicólogo deportivo puede dotar de herramientas útiles a los propios jugadores, entrenadores y padres/madres para que la práctica del baloncesto sea lo suficientemente enriquecedora y satisfactoria para la prevención de su abandono. Desde este punto de vista, la cuestión no es intentar que los jóvenes jugadores no puedan disfrutar de otras actividades distractoras o lúdicas, sino de que lo realice de una forma racional y siendo consciente de los costes y beneficios que tiene la práctica del baloncesto.

A modo de conclusión, la mesa de “Necesidades psicológicas de entrenadores, clubes, equipos y deportistas” en la que participaron Oscar Quintana, José Lasa y Juan María Gavaldá, ha supuesto un foro de conocimiento con implicaciones tanto para el deporte del baloncesto como para el deporte en general.

Las aportaciones realizadas por los ponentes han puesto de manifiesto que la figura del psicólogo deportivo se constituye y puede constituirse como un profesional de apoyo de gran relevancia tanto para el desarrollo, progreso y rendimiento de los propios jugadores como deportistas y personas en formación; para los entrenadores en desarrollo de sus habilidades como líderes del grupo y el desarrollo de habilidades psicológicas para su propia autorregulación; para el asesoramiento y orientación a padres/madres con el objetivo de favorecer los procesos aprendizaje, desarrollo y disfrute de la actividad deportiva; como elemento facilitador de comunicación entre el jugador, el entrenador y los padres/madres.



José Galocha

Entrenador Superior de Baloncesto. FJBA Coach. Actualmente y desde hace 5 temporadas entrenador y director Deportivo de Cocemfe Castello BSR (2ª División). Entrenador de equipos Junior y Senior del C.B. Onda de Castellón. Experiencia en Baloncesto de Formación entrenando todas las categorías Femeninas en el Non Básquet Femeni Castello y en los equipos masculinos del Tan Castello desde Alevines hasta EBA.

UNA SEGUNDA OPORTUNIDAD

Tras pasar por todas las categorías inferiores y equipos senior tanto de baloncesto masculino como femenino, hace cinco años tuve la oportunidad de embarcarme en un proyecto de creación de un equipo de baloncesto en silla de ruedas (BSR) para que compitiese a nivel nacional.

En este artículo quiero transmitir mis experiencias dentro del baloncesto en silla de ruedas en su modalidad de formación y la adaptación que como entrenador he tenido que realizar. Me centraré en este aspecto, aunque también realizo las funciones de Director Deportivo.

Para muchos esta incorporación al baloncesto en silla de ruedas se convierte en una segunda oportunidad, ya que gracias a la práctica de este deporte colectivo podrán disfrutar de los valores que el baloncesto proporciona y tendrán una ilusión más en la vida, para afrontar su nueva situación.

El número de jugadores disponibles para la práctica de este deporte es muy limitado, tanto por los que pueden jugar según normativa como por la amplia oferta de deporte adaptado actualmente disponible gracias al gran trabajo de FEDDF, otro de los hándicaps añadido es el disponer de una

silla de juego cuyo valor en el mercado no baja de 4.000 euros, una silla simple.

Otro problema con el que nos encontramos es la limitación de clubes y escuelas de BSR. En este momento en España hay 39 equipos de baloncesto en silla de ruedas. En división de honor hay 12 equipos, en Primera División hay 10 equipos divididos en dos grupos y en Segunda División hay 17 equipos divididos en 3 grupos de los cuales cuatro son equipos B de equipos que militan en divisiones superiores, algunos de ellos también disponen de escuela.

Como dato en la temporada 20/21 el total de licencias fue de 707, destacando que el índice de población con discapacidad física, sin tener en cuenta el grupo más numeroso que es la tercera edad, fluctúa entre el cuarto de millón de personas a nivel nacional.



El BSR es un deporte adaptado, nacido a partir del baloncesto convencional y se diferencia básicamente en lo que se refiere a dos parámetros concretos como son el uso de la silla de ruedas y la clasificación funcional.

La diferencia principal respecto al baloncesto a pie es la clasificación funcional, dicha clasificación permite jugar en una misma cancha a personas con discapacidad física muy diferente, ya que el espectro de lesiones es amplísimo, cada persona tiene una discapacidad única, no hay dos iguales.

En este sentido no todas las personas que juegan a baloncesto en silla de ruedas usan silla de ruedas. La clasificación de los jugadores en BSR está basada en la capacidad del jugador para llevar a cabo las habilidades necesarias para jugar al baloncesto, si bien esta clasificación no evalúa el nivel de habilidad sino la capacidad funcional para realizarlas. La clasificación funcional es un requisito previo para establecer una competencia justa y equitativa

PERFIL DE JUGADORES

A diferencia del baloncesto de a pie no siempre los jugadores comienzan este deporte a una edad temprana, en muchas ocasiones, si no tienen una lesión congénita comienzan cuando les sobreviene la lesión, accidente de tráfico, accidente laboral, virus....

Nos encontramos a su vez distintos perfiles, ya que el nuevo jugador de baloncesto puede haber practicado deporte o no y además este puede ser colectivo o individual. Otra variante con la que nos encontramos es que puede usar silla en su rutina habitual de vida



o esta se convierte en un elemento novedoso a la hora de practicar este deporte.

Podemos encontrarnos con varios perfiles, resumo aquí los más habituales.

- Jugador/a con lesión reciente que no ha hecho deporte, por regla general tras la lesión siempre hay un primer año en el que tienen que asimilar su nueva situación y no se ven con capacidad ni les llama realizar un deporte de equipo, se abre una horquilla también en cuanto a la edad pueden ser o menores de edad o hasta 60 años (en los casos que yo he conocido) desconocen reglas y manejo de silla.

- Jugador/a con lesión reciente que ha practicado deporte individual o colectivo, pero desconocen las reglas y el manejo de la silla, conocen la dinámica del entrenamiento y el trabajo en equipo para un bien común. Misma horquilla de edad.

- Jugador/a de baloncesto a pie éste es uno de los casos más raros, pero de los mejores preparados para adaptarse al baloncesto en silla de ruedas conoce las

reglas del baloncesto las dinámicas de los ejercicios y el trabajo en equipo. Misma horquilla de edad.

En los tres casos y gracias -en mi opinión- a una de las mejores reglas diferenciadoras de este baloncesto, es la incorporación de la mujer, los equipos son mixtos.

RETOS COMO ENTRENADOR

Los entrenadores que decidimos dedicarnos al mundo del baloncesto en silla de ruedas nos encontramos ante un primer reto, no hay información tan específica como en el baloncesto a pie, ni artículos ni vídeos, con lo que primero que tenemos que hacer es una autoformación en cuanto a los trabajos a realizar y una labor de adaptación de los ejercicios que habitualmente se realizan en el baloncesto convencional, ya que no todos sirven para el baloncesto en silla de ruedas.

Cierto es que en los últimos años a través de la Federación madrileña de deportes para discapacitados físicos se están haciendo cursos de nivel 1, específicos de baloncesto en silla de ruedas.

A diferencia del baloncesto a pie los jugadores por regla general no pasan por categorías inferiores para completar su formación y llegar a equipos seniors para competir a nivel nacional.

Aspectos tan sencillos como por ejemplo la rotación de los ejercicios en pista se convierte en un reto, la concentración y la visión general de lo que ocurre en el campo es otro de los aspectos que se deben de trabajar, a todo ello hay que sumar la importancia del manejo de la silla, faceta más primordial en los comienzos.

La aplicación de las vías de aprendizaje en los entrenamientos resulta muy complicada, siendo por regla general unos jugadores con diferentes perfiles cualidades, capacidades y edades.

Otro de los retos en la configuración de los equipos es que los jugadores que se incorporarán a la plantilla, con más o menos conocimiento, directamente pasan a formar parte del equipo para disputar partidos de competición, a no ser que el club disponga de una escuela.

En el aspecto psicológico del jugador debes de enseñarle a

competir, enseñarle a compartir, enseñar los valores del baloncesto y qué les va a aportar para su nueva situación. Olvidarse del "yo", para transformarlo en un todo en común. Todo ello con la dificultad de que por regla general son personas ya adultas con una personalidad formada.

Otra de las características principales en las que debes trabajar es la psicología y el rol de cada uno de los jugadores en el BSR. Los jugadores son muy generosos, no todo el mundo puede tirar a canasta, no todo el mundo es el más importante y el que más visibilidad tiene el equipo, por ejemplo, los jugadores de puntuación baja tienen una labor sorda que es bloquear para conseguir que los grandes metan canasta o hacer pantallas para que los tiradores tiren o liberar al base para que suba el balón.

Al principio es fácil escuchar de esos jugadores "es que yo también quiero tirar", tú tienes que transmitirles que ellos tienen una labor más importante y tienen que bloquear para que otros tiren y además transmitirles que no aparecerán en las estadísticas como que ha hecho un gran par-

tido, pero lo habrán hecho y gracias a su trabajo, los compañeros habrán podido realizar el suyo y la suma de todos, es lo que te llevara a competir y en algunos casos a la victoria.

Un aspecto muy importante también es la meritocracia ya que debido a la puntuación de los jugadores y a los 14.5 puntos y medio que tienes que tener en pista ó 16.5 puntos si tienes una jugadora, no siempre el que más entrena y más esfuerzo pone en los entrenamientos es el que más minutos juega, ya que su puntuación o la configuración de jugadores del equipo es lo que marcará el tiempo de juego en un partido.

Es difícil decirle a un jugador que se está esforzando, que juega pocos minutos el partido porque es que no da por puntuación, es una circunstancia que no se da en el baloncesto a pie, en ciertas ocasiones para cambiar a un jugador tienes que hacer dos cambios y quitar a uno que lo está haciendo bien para sacar a otro que lo está haciendo mal o está cansado o cargado de faltas personales, pero tiene que sacrificarse por el equipo.

También debes de prepararte personalmente para entrenar, son jugadores de baloncesto y no debes de dejarte influir por la historia de cada uno de los jugadores a cuál más dramática por regla general.

En la pista el grado de exigencia debe de ser el mismo, cierto es que al acabar algunas sesiones sobre todo al principio pasas momentos muy duros por si has exigido demasiado, pero a al final te





das cuenta que el mayor respeto que les debes es transmitirles esa autoexigencia.

En cuanto a otros aspectos de nuestra labor docente como entrenadores también es importante aumentar el grado de tolerancia al fallo, ya que estos jugadores en su fase de aprendizaje cometen muchos más errores los cuales no deben transformarse en una ansiedad ni de ellos ni tuya como entrenador.

Una de las características principales de los jugadores en silla de ruedas comentado por varios de los jugadores es que cuando se sientan en la silla todos son iguales, jugadores de baloncesto, lo único que les diferencia es su rol dentro del equipo.

En tu trato personal con el jugador es importante que tengamos claro que al jugador solo le debes ayudar si él te lo pide, ayudas con la silla ataduras, a levantarse si se ha caído, cualquier ayuda siempre debes de esperar que él te la pida.

Destacable a su vez son las ganas y el compromiso que estos jugadores ponen a la hora de comenzar un entrenamiento o preparándose para jugar un partido,

ojalá en baloncesto a pie todos los jugadores en fase de formación pusieran estas ganas. Como entrenadores es una garantía y un refuerzo en que tu trabajo debe de ser de mayor calidad sabiendo el esfuerzo que hacen para venir a los entrenamientos, dejar su silla o sus muletas, sentarse en su silla y comenzar el entrenamiento en pista, quizás este haya comenzado una hora antes de que el jugador llegue al pabellón.

Otro de los temas importantes a la hora de entrenar un equipo de baloncesto en silla de ruedas qué quizás en baloncesto a pie no te preocupan, es qué elementos como el acceso a la pista o al pabellón pueda suponer un hándicap para que ellos comiencen a entrenar, un escalón mal colocado o una puerta pequeña pueden hacer que ya sea un reto entrenar para ellos. Una de las labores más importantes y una de nuestras responsabilidades, es concienciar a los patronatos y gestores de pistas deportivas en la accesibilidad de las mismas.

No podemos ponerles más trabas para que comiencen a practicar un deporte que les va a dar una segunda oportunidad en su nueva situación de vida.

Como entrenadores, la silla se convierte en una nueva herramienta, ya no solo llevas la pizarra, sino que además debes de estar preocupado por tener los recambios necesarios para no quedarte sin un jugador en caso de una avería, un pinchazo en una silla, un eje roto, un aro roto, un cinturón roto... puede significar que ya no puedes disponer de ese jugador para el partido.

Uno de los elementos distintivo que surge en cuanto a las rotaciones de los jugadores es cumplir la suma de los puntos permitidos en pista, debes de llevar una tabla bien mental o escrita con las distintas posibilidades y configuraciones de equipo. A la hora de realizar un cambio, no te puedes basar solo en lo que está ocurriendo en el campo o quién está jugando peor, sino que para realizarlo debes revisar que jugador puedes poner en base a su puntuación, para no superar lo establecido en el reglamento.

Elemento importantísimo y a su vez diferenciador también el que aparece en el capítulo de las lesiones, ya que no son las habituales, no hay torceduras de tobillo, rotura de ligamentos de la rodilla, normalmente las lesiones son en el tren superior, mucho peligro con los dedos, llagas en las manos, enganches de los dedos con las ruedas o con el aro.

Una de las más importantes y qué es específica de estos jugadores son las "escaras" que son áreas de piel y tejidos dañadas provocadas por una presión continua (en la zona de apoyo de su cuerpo a la silla) que reduce la circulación. Es importantísimo parar a tiempo a un jugador que sale una pequeña escara ya que si no ésta le puede

producir un área necrosada que llega hasta el hueso y tener hasta que operarse y no disponer del jugador a lo largo de toda la temporada.

En cuanto a la configuración de las plantillas los equipos suelen estar formados por los mismos jugadores temporada tras temporada, aunque suele haber incorporaciones de nuevos jugadores la base es siempre la misma año tras año, con lo que al final más que un equipo es una familia.

DINAMICA DE EJERCICIOS

Los entrenamientos de baloncesto en silla de ruedas requieren una mayor actividad del entrenador y un mayor número de balones disponibles para cada ejercicio, ya que para conseguir que haya intensidad necesitas que un balón perdido, un balón que se va afuera hacia las gradas no signifique un parón en la realización del trabajo.

Muy importante a su vez evitar que estén muy estáticos en su silla esperando para comenzar a realizar el ejercicio, debes plantear ejercicios en los que en todo momento haya movimiento y no haya mucho parón en las filas.

Es de vital importancia en este caso la preparación física, la cual podemos trabajar tanto con circuitos de movilidad como con preparación física aplicada al baloncesto.

Uno de los retos en los que nos encontramos es el tema de las cargas de los ejercicios, a nivel de baloncesto tradicional nos encontramos grandes trabajos como la tabla de cargas realizada por Nacho Coque, en cuanto a silla de ruedas no hay todavía un trabajo

específico en cuanto a que carga física que conlleva la realización de ejercicios únicamente usando el tren superior. La experiencia y la información que los jugadores te van dando son los datos con los que puedes contar a la hora de preparar los entrenamientos y las cargas de los mismos.

No todos los ejercicios que conocemos de baloncesto a pie sirven para el baloncesto en silla de ruedas, cierto es que la mayoría con algunas adaptaciones suelen servir, pero debes de buscar los que específicamente funcionen para trabajar los básicos de silla de ruedas.

Una de las características de esta adaptación se encuentra también en el dibujo gráfico de los mismos ya que por regla general se suelen dibujar con jugadores a pie. Actualmente, ciertos programas te permiten dibujarlos con el grafismo de silla de ruedas; los demás elementos de simbología son los mismos.

EJERCICIOS EN PISTA

Comparto a continuación una serie de ejercicios que suelo utilizar con el objetivo de mejorar el

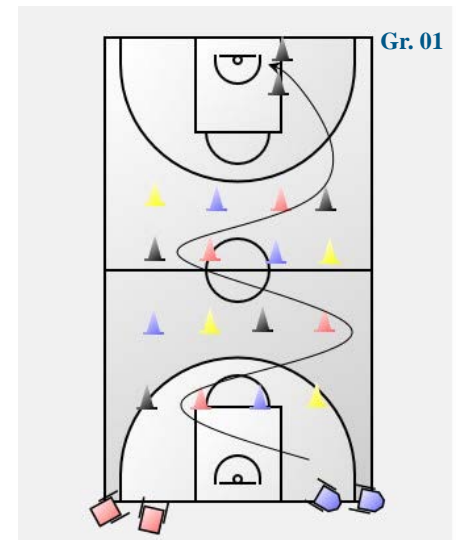
manejo de silla de mis jugadores, el tiro y uno de los elementos más característicos de este baloncesto que son las superioridades.

MOVILIDAD DE SILLA TRABAJO TRANSICION ESPECIFICA.

“TRENECITO”

En este ejercicio trabajamos la transición al ataque. El objetivo es que el jugador de puntuación baja lleve al jugador “Grande” hasta la pintura.

Las parejas, grandes-pequeño se colocan en línea de fondo y a la señal del entrenador deben de pasar por fuera la serie de conos del mismo color (**Gráfico 01**).



Deben de ir muy pegados y comunicándose en todo momento, el grande marcará el ritmo del pequeño hasta llegar a los conos situados debajo de canasta.

Variantes:

- Jugador pequeño decide el color al seguir y lo comunica a su compañero.
- Entrenador se coloca debajo de canasta y realiza pase para que jugador grande finalice.

DESPLAZAMIENTOS DEF. + FINALIZACION

Trabajo de desplazamientos defensivos con finalización en velocidad. Trabajamos la movilidad con la silla tanto hacia delante, giros y marcha atrás.

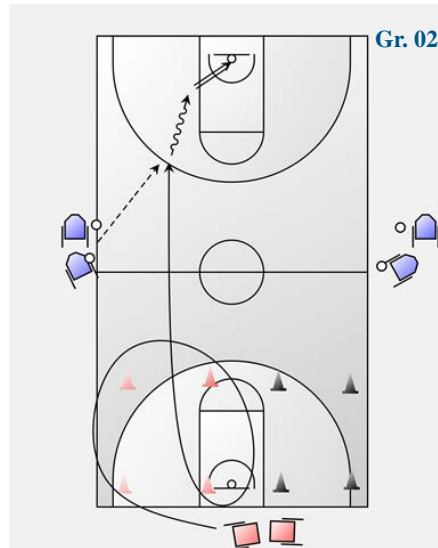
Jugadores con balón se sitúan en media pista a cada lado de línea divisoria.

Jugadores sin balón bajo de canasta y comienzan desplazamientos para pasar conos por exterior. Una vez llegan a cono exterior comienzan desplazamiento frontal hacia siguiente cono llegando tras frenar a puntear un hipotético tiro. Tras realizar giro sobre si mismos se dirigen a siguiente cono y vuelven a realizar punteo. Tras girar se dirigen marcha atrás al cono situado bajo de canasta. Vuelven a buscar de frente cono exterior.

Una vez llegados a ese cono, inician un sprint hacia canasta contraria.

El compañero con balón en línea de medio campo realiza un pase adelantado. Tras realizar el pase, los jugadores de medio campo se dirigen a línea de fondo para comenzar ejercicio.

Los jugadores que reciben el balón se dirigen con bote de velocidad hacia canasta, realiza una entrada en velocidad o parada y tiro, se van alternando las finalizaciones **(Gráfico 02)**.



SUPERIORIDADES Y BALANCE DEFENSIVO - BLIZT BSR

Este ejercicio es una combinación de acondicionamiento, 3 contra 2, contraataque 2 contra 1 y defensa de transición.

Número mínimo de jugadores necesarios: 6. Número de bolas de baloncesto necesarias: 1

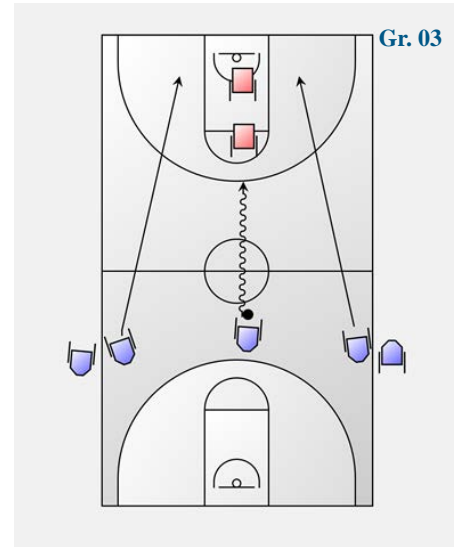
Configuración: dos jugadores en la pista defensiva se colocarán en tándem esperando llegada de atacantes. Tres jugadores en la línea opuesta de 3 puntos

Ataque: Respetamos las tres calles y los exteriores llegan haciendo diagonales. Deben interpretar y leer la ventaja según el comportamiento de la defensa, 1c1 no es una buena finalización de superioridad.

Defensa: Desde su posición de tándem uno de los defensores para balón y el otro va al primer

pase, norma genérica de defensa, deben de intentar meter silla para no dejar progresar al atacante.

Ataques rápidos y con pocos pases. Al finalizar, todos "box out" y competir el rebote **(Gráfico 03)**.

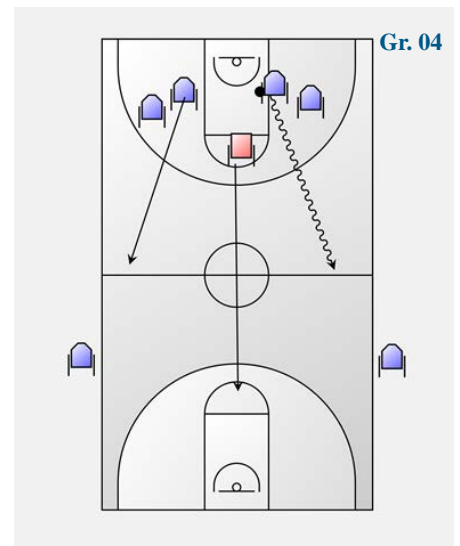


Ataque:

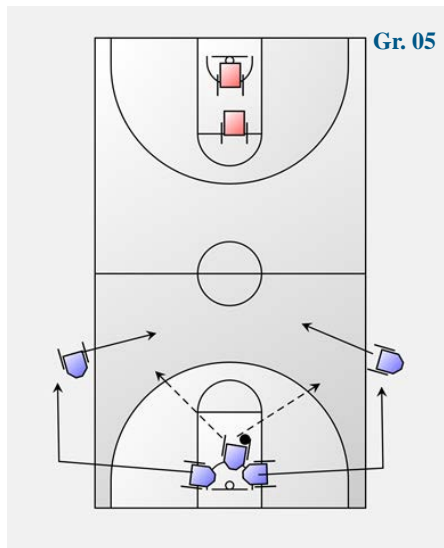
Cuando los defensores actuales obtienen el rebote, se convierten en atacantes, yendo hacia el otro lado para 2 contra 1.

Defensa:

Los jugadores que atacaban y no cogen el rebote siguen en pista para formar la próxima defensa **(Gráfico 04)**.



Una vez finalizado el 2c1, el jugador defensor sale de nuevo a atacar con los jugadores situados en la fuera de pista en la continuación de la línea de tiros libres, dándole así continuidad al ejercicio, que se puede determinar por tiempo o por nº de canastas conseguidas (**Gráfico 05**).

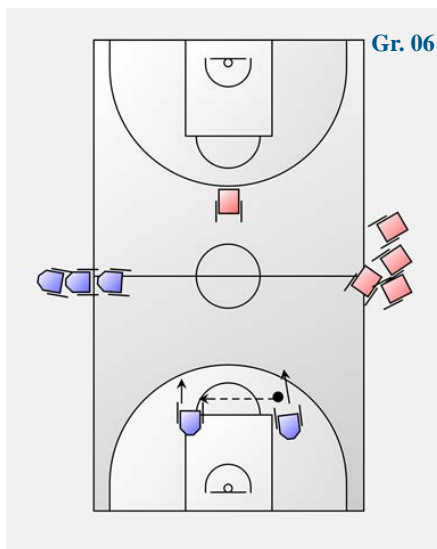


TWO ON ONE BSR

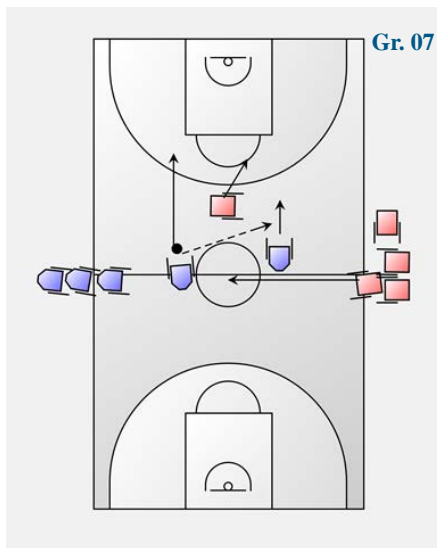
Un equipo se coloca en medio línea de medio campo izquierda y otro a la derecha. Dos jugadores de equipo de la izquierda con balón se preparan para atacar 2c1.

Un jugador del equipo contrario se sitúa en el otro campo para defender (**Gráfico 06**).

Cuando el ultimo jugador cruza medio campo, el 2º defensor debe pasar por el círculo central e ir rápido a defender. El ataque de-

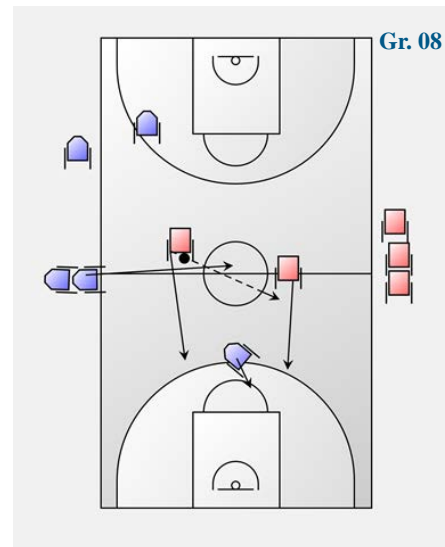


berá de ser rápido aprovechando la superioridad. Mucha comunicación defensiva. Los defensores pasaran a ser atacantes hacia la otra canasta. Los atacantes volverán a la fila de su equipo (**Gráfico 07**).



En el lado contrario un jugador del equipo que atacaba se colocara para defender. Se seguirá la misma rutina en el otro lado.

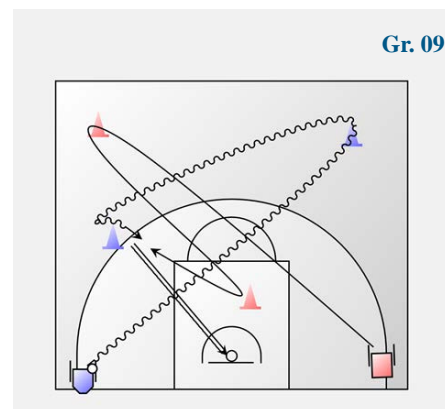
Variantes: con el fin de poder jugar 2c2 sin ventaja, pasados unos minutos situaremos dos defensores en vez de 1 (**Gráfico 08**).



TIRO PRESIONADO.
CONTESTED SHOT BSR

Dos filas bajo canasta con el balón en la izquierda. Los jugadores salen a la vez. El jugador con balón debe de dirigirse al primer cono azul y tras dar la vuelta dirigirse al otro cono del mismo color y tras sobrepasarlo realizar un tiro a canasta.

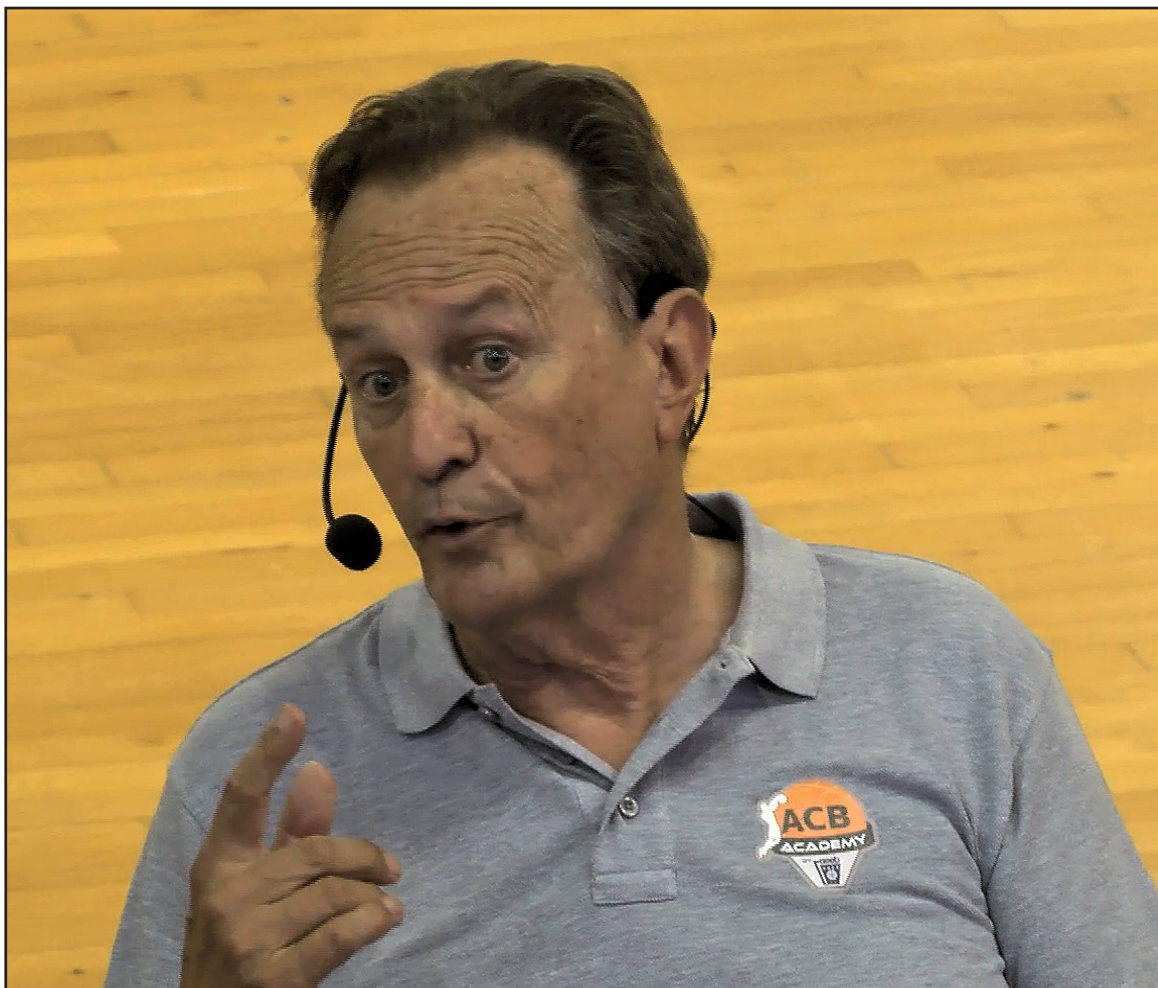
El jugador que actúa como defensor debe de dirigirse a los conos de color rojo y tras rodearlos intentar puntear el tiro del atacante. Tras finalizar, ambos jugadores cambian de fila e intercambian los roles (**Gráfico 09**).



Iba a ver los entrenamientos de Dean Smith, John Wooden, Díaz Miguel... a multitud de campeonatos. El sistema para aprender, es dedicarse". - Aíto G. Reneses



Robert Álvarez



Licenciado en Periodismo por la Universidad Autónoma de Barcelona. Redactor del diario El País desde 1988. Antes trabajó en el diario Avui, El Noticiero Universal y La Hoja del Lunes. Ha cubierto como enviado especial seis ediciones de los Juegos Olímpicos, las cuatro finales de la NBA que jugaron los hermanos Pau y Marc Gasol, cinco Mundiales y 16 Eurobaskets, además de otras disciplinas deportivas. Premio de Periodismo Deportivo de la Federación Catalana de Baloncesto.

ENTREVISTA

Aíto García Reneses

Aíto García Reneses (Madrid, 75 años) empezó su carrera de entrenador en la máxima categoría del baloncesto español en 1973 con el Círculo Católico de Badalona. Después dirigió en dos etapas diferentes al Joventut y durante 16 años al Barcelona. También fue entrenador del Unicaja, el Sevilla, el Gran Canaria y, desde 2017 hasta 2021, del Alba Berlín.

En su palmarés cuenta con la medalla de plata de los Juegos Olímpicos de 2008 en la temporada que dirigió a la selección española, además de 9 Ligas, 5 Copas del Rey, 1 Recopa, 2 Copas Korac, 1 Copa ULEB, 1 FIBA Eurocup, 2 Ligas y una Copa de Alemania. Fue nominado el Mejor Entrenador del Año por la AEEB en las temporadas 1975/1976, 1989/1990, 2005/2006 y 2007/2008.

A qué se dedica Aíto García Reneses en este momento?

Básicamente, a ver partidos, aunque la mayoría por televisión. Y desde hace un mes, a entrenar a un grupo de jóvenes del Joventut. Son entrenamientos individuales y disfruto con ello.

Ha dejado el Alba Berlín tras cuatro temporadas allí. ¿Era algo ya previsto?

Desde un año antes ya estábamos en la idea de que Israel González (mi ayudante) se convirtiese en primer entrenador. Primero hicimos un año de transición, pero yo ya tenía esa idea y el club también lo sabía. ¿Por qué? Por el desgaste que supuso jugar un exceso de partidos como hay ahora contando la Copa alemana, la Liga, la Euroliga, el año pasado agravado por 17 días sin jugar y con seis partidos por recuperar, sin volar en chárter y con menos vuelos de los habituales. Por ejemplo, para ir a Belgrado tenías que volar a Estambul y luego volver a Belgrado... Eso desgastaba mucho, el trote era muy grande y creo que, después de cuatro años, era bueno que hubiera un cambio.

¿Se ha planteado la retirada?

No. Cuando llegue el momento, si llega, porque ya me he jubilado varias veces y varias veces me he 'desjubilado' como digo yo, y no sé si la palabra existe. O sea que ya veremos qué pasa en el futuro.



¿Qué opina del momento actual del entrenador español?

Creo que ha crecido mucho. Es cierto que tras el éxito de los equipos españoles y de la selección durante tantos años está muy solicitado en el extranjero, pero creo que no nos podemos parar ahí. A pesar de que eso no ocurría hace treinta años o bien ocurría poco y ahora muchísimo, hay que seguir mejorando.

¿Cómo se puede mejorar?

Yo puedo contar lo que yo he hecho para mejorar, que ha sido dedicarme muchísimo durante toda mi vida, desde que era jugador. Cuando era jugador de infantil, aparte de aprender de mi entrenador, después me quedaba a ver los entrenamientos del juvenil. Y cuando era entrenador del juvenil, me quedaba a ver los entrenamientos de la Liga del Estudiantes. Luego he ido a 30 campeonatos seguidos, de Europa, etc. Mientras era jugador

también era entrenador ayudante de la selección española junior. Fui uno de los primeros entrenadores ayudantes porque además Ignacio Pinedo me dio mucha cancha. Cuando ya me retiré como jugador empecé directamente a entrenar profesionales, entre comillas, con el Círculo Católico, durante diez años, y luego ya toda la carrera que ya se sabe. Durante todo ese tiempo he ido a todos los campeonatos, a la mayoría de los entrenamientos que hacía Antonio Díaz Miguel con la selección española, viajé durante veintitantos años a Estados Unidos, pero no a torneos, sino a ver cómo entrenaban los equipos con los jugadores jóvenes.

Después acudía con ellos al torneo, iba a todos los clínicos y siempre estaba fijándome en cosas que pudieran ser interesantes. Bueno, pues el sistema es ese, dedicarse.

“El aumento de los triples en el juego me parece bien, siempre y cuando no anule el juego interior, que tiene que seguir existiendo”.

Ahora con los medios tecnológicos que existen se pueden ver desde casa todos los partidos que se juegan en cualquier parte del mundo.

Sí, se puede hacer. Pero antes de que existieran esas tecnologías, leía una revista que se llamaba Scholastic Coach y había un artículo muy interesante de un tal Dean Smith, que me llamó la atención. Resulta que Dean Smith, ese mismo verano, va a Suiza a hacer un clínic. Y yo voy a Suiza para asistir a ese clínic. Y claro, no es lo mismo. Ir a ver los equipos profesionales y a las universidades, poder hablar con sus entrenadores. Cuando iba a ver esos entrenamientos, podía hablar con el entrenador jefe. Una cosa es ver y otra que te ayuden a ver.

Creo que es mucho mejor poder hacer eso. De hecho, muchos entrenadores han venido a ver mis entrenamientos. Todo eso ayuda. No es solamente ver. Es verdad que poder ver los partidos y lo que ocurre en todo el mundo está bien, pero ayuda mucho ese contacto personal en el que comentas las cosas.

¿Se considera un entrenador autodidacta?

Suelo decir que yo nací entrenador. Quiero decir que cuando empecé a jugar ya era un cerebrín, aunque no supiese nada, ¿no? Pero ya tienes esa mentalidad. Entonces, autodidacta no, porque estoy viendo todo lo que hacen los mejores.

¿Quién le marcó más?

Todos. No diría uno en particular. Al principio, los entrenadores universitarios, Dean Smith, John Wooden... muchos más de multitud de universidades. He estado en las charlas prepartido de muchos de esos entrenadores. Eso es dedicarse. Una cosa es ver; otra cosa, es ver y entender. Y luego elegir qué es lo que puedes hacer en cada momento. Eso no va de un día para otro. Tienes que tener esa experiencia. Cuando era jugador del Estudiantes no existía minibasket en el Ramiro de Maeztu. La directiva me lo encargó y en el primer año organizamos un campeonato interno de 28

“Suelo decir que yo nací entrenador. Cuando empecé a jugar ya era un cerebrín, aunque no supiese nada. Pero no soy autodidacta. Veo lo que hacen los mejores”.

equipos con 28 entrenadores, con árbitros... Son experiencias y vas viendo qué da más resultado, menos...

¿En quién se fijaba?

Era muy clara la influencia del baloncesto yugoslavo. Ellos tenían un estilo de juego quizás poco agresivo pero muy inteligente. Hacían una especie de juego libre. Incluso cuando fui entrenador del Barcelona hacíamos eso. Luego lo combinábamos con sistemas, pero sistemas cortos de tal forma que luego terminábamos con





ese juego libre que habíamos empezado haciendo en la pretemporada.

me tiro un triple. Voy andando por allí y entro solo. O no veo a nadie y meto un mate’.

¿Poco agresivo el baloncesto yugoslavo?

Bueno sí. Eso ha cambiado. Si se acuerda, en el Cottonificio decían que hacíamos ‘káratepress’ y si lo miras ahora dices: ‘¡vaya almas de la caridad!’ ¿Por qué? Porque nos avanzamos un poco a lo que ha hecho luego el baloncesto, que es muy agresivo y muy duro. Yo creo que la tendencia del baloncesto debería ir a ser agresivo y más rápido.

Otra cosa es que no haya elementos que condicionen esto. Por ahora, en Europa no mucho; pero en la NBA mucho. Antiguamente la NBA era un espejo absoluto. Y actualmente la mayoría o muchos partidos de la Liga regular de la NBA son: ‘Voy andando por allí y juego un uno contra uno. Voy andando por allí, la paso y

Pero se considera en general que el juego en la NBA es muy rápido.

Yo creo que es lento porque juegan muchos partidos y tienen muy buen marketing, y no es una crítica, el marketing es muy bueno. Pero para que un partido sea bueno no hace solo falta el marketing, hace falta jugar con intensidad. Ese es el peligro, porque ahora tenemos esa idea de jugar cuatro partidos a la semana, con sus viajes respectivos, lo cual hace que los jugadores poco a poco vayan bajando.

Añado una cosa. En su momento jugaban cinco jugadores, cuando yo cambiaba jugadores todo el mundo decía ¿cómo es posible que le sienten, que no sé qué...? Ahora ya nadie dice eso porque

todo el mundo lo hace. Y ahora las plantillas son de 16. Eso habría que estudiarlo muy bien, pero es otro tema.

Cada vez se lanzan más triples. Algunos equipos de la NBA promedian más de 40 por partido ¿Qué le parece la influencia que tienen sobre el juego?

Me parece bien, siempre y cuando no anule el juego interior. El juego interior tiene que seguir existiendo. En su momento se intentó y hubo un cambio de regla muy positivo. Fue cuando en Europa añadimos la línea de tres puntos.

Pero las condiciones físicas de los jugadores actuales son diferentes ahora, son más fuertes, más altos, más rápidos. Y ya no es suficiente para hacer el juego interior porque llegan a ayudar muchos y cuando pasas fuera llegan rápido. Por no entrar en el tema de las reglas, hay una en la que están todos de acuerdo que es ensanchar la cancha. No es que lo diga yo, lo he hablado con muchos, y todos son partidarios de ello. Porque si no el colapso allí dentro hace difícil el juego interior que es un elemento más del juego. Ahora prácticamente todo es ‘me la juego yo que la tengo’. Es impresionante la habilidad que tienen algunos para dar un paso atrás, tirar desde nueve metros y meterla, claro.

“Los jugadores actuales son más fuertes, más altos, más rápidos. Hay una opinión general de que es necesario ensanchar la cancha”.

“El vídeo arbitraje a veces es un poco aburrido porque para demasiado el juego. Aquí no tenemos palomitas”.

¿Lo pasaría mal Pau Gasol si empezara ahora?

Bueno, no. Porque Pau, si empezara ahora, en vez de evolucionar de 3 a 4 y a 5, evolucionaría de 3 a 4 y a 4 tirador y también podría postear si todos lo flotasen, pero no sería exclusivamente un 5 como ha hecho al final de su carrera claro.

¿Influyen las reglas?

Sí, las reglas y la forma de arbitrar. Por ejemplo, las faltas a un jugador exterior estrella. Si le rozas un pelo es falta. A un jugador grande que la recibe, le empujan primero, después no sé qué... Para que sea falta tiene que ser mucho más falta. Eso no solo las reglas sino las recomendaciones también van bien, incluso con la misma regla.

¿Los entrenadores tienen fuerza para presionar en ese sentido?

No. Bueno realmente nos preguntan de la FIBA, pero no, mucha fuerza no. Pero hay que comprender que no es tan fácil. Tenemos que celebrar que los árbitros hayan mejorado un 90% en imparcialidad.

Y luego también en apreciación. Y hay algunas cosas que cuesta más porque cuando les ponen énfasis en algunas cosas empiezan pitándolas demasiado, hasta cuando no lo es.

Pero claro, es que esto es muy difícil porque cómo lo haces si no pones énfasis. Es muy difícil. Hay mucho por hacer aún, pero no es fácil, no hay una varita mágica.

¿Qué opinión tiene del vídeo arbitraje?

A veces es un poco aburrido porque para demasiado el juego. Aquí no tenemos palomitas. Lo digo porque en Estados Unidos hay muchísimos tiempos muertos y no pasa nada. La gente está allí de tertulia. Está bien la repetición, pero cuando quedan -por poner un ejemplo- siete minutos, que pares 30 segundos para ver si en vez siete minutos quedan siete minutos y dos segundos, quizás eso no es conveniente.

Se ha cerrado la etapa de la generación de oro. ¿Cómo ha incidido eso en los entrenadores?

Tiene una incidencia también en la sociedad en general. Esa buena etapa, en la que ha habido muchos jugadores muy buenos, ha coincidido también con que ha habido jugadores altos, y eso no abunda. A lo mejor están saliendo “treses” muy buenos, pero que salgan cuatros y cincos muy altos, muy fuertes y muy buenos, ya no es una cuestión de entrenadores.

Ahora bien el mundo es globalizado y pueden salir jugadores de otros países. Más importante que sean de tu pueblo o no, es importante que sean de tu equipo, y no que estén un año en tu equipo, al año siguiente en otro y media temporada en otro. Ahí no hay identificación posible, ni con los nacionales, ni con los extranjeros. ¿Cuántos jugadores del primer equipo del Joventut se han formado en el



Joventut? Todos menos Tomic. Eso es lo más importante. De los seis que entreno yo hay un catalán, un letón, un medio portugués, un holandés y un canario. Pero yo no insistiría mucho porque el mundo se ha de ir globalizando. El mundo va de ser ciudadano del mundo y jugador del mundo. Pero es bueno durante unos años ser fiel a donde estás, donde te enseñan, donde aprendes, donde progresas.

Aldama, Garuba, los hermanos Willy y Juancho Hernández... Los jóvenes se van pronto a la NBA.

En líneas generales, más que analizar un caso concreto, hay un exceso de jugadores que se van a la NBA. Entiendo que les paguen mucho más y que se quieran marchar por eso. Pero si no tienen la suerte de ir a un equipo flojo donde puedan continuar mejorando



y jugando, pues vuelven y pierden el tiempo. Los malos agentes tienen parte de la culpa de eso porque presionan a los jugadores para que se vayan. Así ellos van a recibir una comisión mejor. Mientras que en algunos casos está muy bien, pero en otros es mejor mantenerte un tiempo en el sitio donde estás progresando. Pero los agentes les empujan a irse allí, donde a veces no hacen nada; bueno, cobrar; eso sí. Es algo difícil de solucionar porque hay una distancia económica muy grande.

solo quiere valorar a los campeones. Pero realmente hay muchos entrenadores muy buenos y no han estado nunca entre los mejores de la división en que compiten.

¿Qué es lo que más le ha satisfecho a usted como entrenador?

Que mis equipos hayan jugado con buena intensidad y con buena concentración. Y que hayan ido mejorando con el paso de los meses y de los años.

¿Cómo mide el éxito de un entrenador? ¿Todo es el palmarés?

¿Cómo valora el trabajo que realiza la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto (AEEB)?

Es importante y seguro que muchos de los que han ganado mucho están entre los mejores. Pero hay entrenadores que solo entrenan a un equipo si fichan a los mejores jugadores. Fantástico. Pero no todos pueden hacer eso. Hay entrenadores que entrenan a juniors, pero el gran público

Últimamente estoy muy desconectado porque, primero estuve en Canarias que ya está un poco lejos, y luego en Alemania, más el año sabático de intermedio. Sé que

“Hay un exceso de jugadores que se van a la NBA... en algunos casos está muy bien, pero en otros es mejor mantenerte un tiempo en el sitio donde estás progresando”.



EJERCICIOS FAVORITOS -AÍTO GARCÍA RENESES-

LAS MEJORES SITUACIONES PARA ROBAR UN PASE

Creo que es una idea que aún está por explorar y por explotar. Puedes presionar siempre, pero hay situaciones muy favorables como son éstas. La primera es la presión cuando el rival tiene que sacar de banda -en campo de ataque- en un punto próximo al medio campo. Es una buena ocasión para presionar porque el jugador que pone el balón en juego tiene restringidos los espacios. Si pasa atrás, será campo atrás. Si los defensores presionan en esa situación, tienen más posibilidad de cortar el pase.

Esa misma situación se produce cuando el atacante saca desde un punto próximo a las esquinas -en campo de ataque-, tanto en el fondo como en el lado.

El reglamento dice que los árbitros deben dar el balón donde se ha producido el fuera de banda o a la altura de donde se haya producido la infracción. A veces no le dan importancia. Es muy importante que todos los árbitros den el balón en el punto correcto. Cuando el jugador que va a sacar tiene el balón, puede desplazarse un metro. Esta es la idea. Apenas se hace. Sería importante que los equipos presionaran ahí y que los árbitros y los equipos cumplieramos bien la norma.



antiguamente era más fácil hacer clínic. A España han venido entrenadores universitarios y profesionales muy buenos a dar clínic. Eso ha ido en declive porque no es

tan fácil económicamente. Es algo que sería bueno recuperar, aunque ya digo, es difícil.

“En su momento, la AEEB hacía un clínic cada verano y venía gente como Chuck Daly o John Wooden y realmente suponía un atractivo enorme para los entrenadores que acudíamos”.



En su momento la Asociación hacía un clínic cada verano y venía gente como Chuck Daly o John Wooden o quien fuese y realmente suponía un atractivo enorme para los entrenadores que acudíamos. Alguna cosa se hace con sponsors y ese puede ser el mejor sistema. Realmente ha sido muy beneficioso.

Durante todo este último tiempo de covid también se han hecho muchas cosas por escrito y online y siempre hay mucha gente que saca provecho de ello.

Aparte de los que ya tienen un cierto nivel, para todos los jóvenes es muy importante poder formarse.



baloncesto
ESPAÑA



Entrenadores FEB

entrenadores@feb.es