

entrenadoresFEB



DIGITAL 12/04/06

0 1

conversaciones a tres bandas

# GUSTAVO ARANZANA SILVIA FONT ISMA CANTÓ

## entrenadores

- CONOZCAMOS A VÍCTOR LAPEÑA / AS GARCÍA
- REPORTAJE TÉCNICO: ATAQUE CONTRA ZONAS
- ACTIVIDADES FEDERACIÓN VASCA
- CURSO SUPERIOR DE ENTRENADORES
- MASTER DE FORMACIÓN

# Un nuevo aliciente

La Revista Digital de Entrenadores pretende profundizar en los diferentes aspectos técnicos que afectan a un colectivo permanentemente inquieto por la evolución de nuestro deporte. Informaremos de la actualidad, de las actividades que afectan a los técnicos y conoceremos las opiniones de los expertos. Tenemos por delante meses repletos de acontecimientos en los que desde estas páginas trataremos acercarnos aún más al apasionante mundo de los entrenadores de baloncesto.

*José Luis Sáez, presidente FEB*



## sumario

### 3 CONVERSACIÓN A TRES

Gustavo Aranzana, Silvia Font, Isma Cantó



### 7 Conozcamos a...

Victor Lapeña (Extrugasa) y Asunción García (Nacex)



### 9 Suplemento Técnico.

Ramón Jordana, ataque contra zonas



### 12 Actividades de la Federación País Vasco



### 13 Curso Superior de Entrenadores

### 14 Master de Formación Noticias

### 15 La soledad del entrenador



# Conversaciones de basket a tres bandas

Tres entrenadores analizan diferentes aspectos del juego que afectan directamente al baloncesto actual. Técnicos de tres categorías distintas pero mostrando inquietudes comunes. La experiencia de Aranzana, actualmente en León Caja España de LEB o de Isma Cantó, Aguas de Valencia Gandía, en LEB2. Los criterios de Silvia Font, UB Barça en Liga Femenina. Reflexiones interesantes desde puntos de vista diferentes, desde la realidad de tres competiciones intensas y exigentes. Todos ellos están situados en lo alto de las respectivas clasificaciones y afrontan los Playoff con serias posibilidades de éxito. Provocamos que expongan su filosofía de juego, su planificación de la temporada, las tendencias tácticas que se imponen y las necesidades del trabajo técnico. Opiniones las suyas que provocan reflexión o debate y que sin duda sirven para insistir en las constantes inquietudes que rodean al mundo de los entrenadores.



**GUSTAVO aranzana**  
“LOS EQUIPOS SON CADA VEZ MÁS FÍSICOS, LAS DEFENSAS MÁS FUERTES”



**isma cantó**  
“es más FÁCIL PERDER BALONES CON PASES QUE CON BLOQUEOS”



**SILVIA FONT**  
“YO OBLIGO a UTILIZAR uno, DOS BOTES como máximo”

## DEFINIR UN ESTILO

*La planificación de la temporada original, ¿está en estos momentos de la temporada en alguna de sus fases o ha quedado ya sustituida por las necesidades del día a día?*

**¿Dónde queda la programación diseñada en agosto cuando llega al mes de abril?**

**G. Aranzana:** Estamos siguiendo la programación al pie de la letra. Las curvas determinadas y los picos de forma y la verdad es que dista muy poco lo planificado a lo que estamos planteando. Siempre me ha gustado trabajar de acuerdo con el preparador físico en cuanto a trabajo de gimnasio, pesas y sobretodo recuperación, tanto en aspecto regenerativo como, algo muy importante, en la de los lesionados.

**Silvia Font:** En el desarrollo del trabajo físico apenas sufre variaciones y éstas van en función de las semanas en que hay las lesionadas. En aspectos tácticos lo que mantengo de principio a fin es la filosofía del juego y entonces adapto detalles de sistemas o de conceptos para que la jugadora se sienta más cómoda.

**Isma Cantó:** Los niveles de corrección van relacionados siempre con la dinámica del equipo durante la temporada. En nuestro caso, tras tres meses muy duros en los que se consiguió el objetivo de entrar en Playoff, vivimos un mes de abril menos intenso, con más descansos, en espera de un próximo mes muy duro.

**¿Hicisteis un planteamiento teórico de cómo deseais que jugasen vuestros equipos. ¿Se están cumpliendo objetivos?**

**G. Aranzana:** Tácticamente trabajamos muy pocas cosas en la primera vuelta. Conceptos y sobretodo filosofía general del juego. Poco a poco hemos ido introduciendo aspectos puntuales y de cara a los Playoff aumentaremos la carga táctica. A uno siempre le gustaría que se asimilaran conceptos de manera más rápida pero en general estamos donde queríamos.

**Silvia Font:** Tengo la ventaja de trabajar con básicamente el mismo grupo de jugadoras que la pasada temporada. Puedo entender que equipos con más inestabilidad les cueste más. Nosotros queremos correr pero esta temporada estamos trabajando más la mejora en el ataque posicional. Meto muchas "trampas" en los entrenamientos para obligar a ganar en los partidos en los entrenamientos jugando más pausado, obligando a parar el juego. Pero siempre apostaré por la velocidad.

**Isma Cantó:** la primera vuelta, con la plantilla al completo, el equipo no consiguió jugar bien. Cuando hubo bajas por lesión se alcanzó una mejor dinámica

de juego. Los jugadores adquieren más responsabilidad, los roles están más definidos. Pienso que la exigencia física de la LEB2 permite poder afrontar partidos con siete jugadores consiguiendo que éstos jueguen al límite de intensidad. En la ACB eso ya es más difícil y creo que la LEB está en un paso intermedio.

**¿Cómo os gusta que jueguen vuestros equipos? Sistemas, conceptos, series largas, cortas...**

**G. Aranzana:** El talento, la creatividad siempre tienen que estar al beneficio del grupo. Sistemas de ayuda basados en series cortas con muchas variantes y libertad. También me gusta que mis equipos corran pero... hoy en día es muy difícil correr. Hay ya muchas formas de parar la salida del equipos contrario.

**Silvia Font:** Conceptos aunque en realidad los sistemas rígidos se acaban basando cada vez más en conceptos. Yo creo que los equipos con menos ideas recurren más a sistemas largos pero a mí me gusta que sean las jugadoras las que creen juego.

**Isma Cantó:** Siempre me ha gustado más el juego por conceptos. Series cortas para acabar creando situaciones de ventaja.





## TENDENCIAS O NECESIDADES DEL JUEGO...

Cuando son muchos equipos los que recurren a determinados aspectos del juego, ya sea relacionado con la defensa o con el ataque, cabe analizar si es que es el propio baloncesto y las características de sus jugadores el que obliga a jugar de una determinada manera o acaso son los estilos de equipos convertidos en referente los que marcan la tendencia.

### ¿Se abusa de la utilización del bloqueo directo?

**G. Aranzana:** No creo que se abuse. Sencillamente es más difícil de defender. El 60 o 70% de los ataques suelen acabar en una situación de uno contra uno o un bloqueo y continuación.

**Silvia Font:** En el baloncesto femenino no es tan exagerado pero también se abusa. De hecho nosotros trabajamos una defensa de mucha agresividad en situaciones de bloqueo directo.

**Isma Cantó:** El bloqueo directo es una manera de acabar con una solución individual. De hecho antes la preocupación de los entrenadores durante la semana era como defender el poste bajo, si con ayudas del mismo lado, del lado contrario, de pivot a pivot. Ahora el primer objetivo de las defensas es cómo defender el bloqueo directo.

### ¿A qué se debe esa tendencia? ¿Necesidades del juego o influencia externa?

**G. Aranzana:** Cada vez hay menos espacios. Los equipos son más físicos, las defensas más fuertes. Creo que más bien es una necesidad del juego.

**Silvia Font:** Existe un excesivo exhibicionismo por parte de algunos jugadores que tienen unas habilidades especiales con el balón y que abusan de esas situaciones de bloqueo directo para acabar resolviendo ellos. Son interesantes realizadas de manera puntual, en finales de posesión, pero muy previsibles si se utilizan continuamente.

**Isma Cantó:** El baloncesto se ha profesionalizado de tal manera que de una temporada para otra los equipos no tienen ni los mismos entrenadores ni los mismos jugadores. El juego basado en bloqueos proporciona soluciones más simples, más fáciles de transmitir.

### ¿Se abusa del bote en detrimento del juego de pases?

**G. Aranzana:** A mí me gusta construir el ataque con pases y sí que estoy de acuerdo con que se abusa del bote. Pero también se debe a que cada vez hay peores pasadores y el riesgo de perder el balón aumenta. No se está trabajando bien este concepto seguramente porque ya desde muy jóvenes se construyen ataques basados en bloqueos directos.

**Silvia Font:** Existe exceso de bote porque incluso situaciones de bloqueo directo, que es necesario botar, pueden resolverse con menos botes y más agresivos. Yo obligo a utilizar uno, dos botes como máximo y ello obliga a levantar la vista mucho antes. Prefiero el juego de pases porque es más rápido. Corre más el balón y es



más difícil de defender. Pero tiene más riesgo y según que equipos en según que situación es normal que recurran a un juego más seguro.

**Isma Cantó:** El juego basado en pases necesita un proceso de aprendizaje más largo. Es más fácil perder balones con pases que con bloqueos. Yo recuerdo la Jugoplástica que jugaba con muchos referentes ofensivos y realizaba un gran juego de pases. Pero los equipos actuales tienen menos jugadores determinantes y las opciones ofensivas están muy definidas y por lo tanto se juega más con botes y con bloqueos directos.

### ¿Sistemas similares contra individual y contra zona?

**G. Aranzana:** Siempre tienes ataques universales para atacar contra cualquier tipo de defensa pero a mí me gusta siempre tener tres o cuatro series específicas contra zonas que se adapten mejor a zonas pares o a impares.

**Silvia Font:** Con zona, estudiar los espacios que deja la defensa y leer. Nosotros nos basamos en conceptos con tres jugadoras permanentemente por fuera, una que entra y sale y una interior. Tenemos sistemas con zonas pares o impares pero fundamentalmente atacamos por conceptos.

**Isma Cantó:** Si cuando el rival se pone en zona cambias tu manera de atacar, la defensa ha conseguido su objetivo. Por lo tanto cada vez es más habitual ver tipos de ataque agresivos que encajan igual contra defensas individuales que zonales.

## INQUIETUDES TÉCNICAS, TÁCTICAS...

*Evoluciona el baloncesto y surgen nuevas inquietudes que obligan a replantearse aspectos que influyen directamente en el juego. Temas que van desde la enseñanza de la técnica, los conceptos de juego o incluso el reglamento.*

**Isma Cantó:** Veo a pocos equipos jugar bien. Quizás solo el Tau que entrenaba Ivanovic con el trío interior formado por Scola, Oberto o Tomasevic. Es difícil que los equipos puedan jugar bien en ataque porque los criterios de selección de jugadores cada vez están más condicionados por su capacidad atlética y defensiva.

**Silvia Font:** Se tiene que correr más. Se tiene que enseñar a ver el juego en velocidad. Estamos creando jugadores/as mejor preparados físicamente y luego no lo aprovechamos para realizar un juego más rápido. Por otra parte creo que cada vez será más importante el jugador versátil, con un físico que le permita jugar dentro y salir a amenazar desde la línea de tres. Este tipo de jugadoras o jugadores cada vez hacen más daño a los rivales.

**G. Aranzana:** Hay una necesidad clarísima. Hay que alejar la línea de tres puntos. Es una cuestión de espacio. Los jugadores son cada año más fuertes, más atléticos y cada vez queda menos espacio para atacar.

**¿Cuánto tiempo dedica durante la semana a los entrenamientos específicos?**

**G. Aranzana:** En la primera vuelta una mañana a la semana para trabajar técnica individual. En la segunda aumentamos las sesiones realizando además ejercicios por grupos para trabajar conceptos. Ese es un aspecto clave e la preparación táctica. Esta claro que si hubiese proyectos largos podría trabajarse mejor en la mejora individual de jugadores pero en mi vocabulario deportivo, por desgracia, estoy excluyendo ya la palabra proyecto. El único proyecto que entiende el baloncesto profesional es el día a día. El único proyecto es ganar.

**Silvia Font:** Trabajo la técnica individual en ejercicios de velocidad. Cada vez creo menos en el trabajo de técnica individual con ejercicios estáticos. Dedicamos tres sesiones semanales a trabajos específicos por posiciones pero siempre en situaciones reales de juego y mucha velocidad. Es posible que la jugadora que estas enseñando se vaya al rival al año siguiente pero también es posible que la vuelvas a tener en el futuro.



**Isma Cantó:** En el baloncesto profesional cada vez se dedica menos tiempo al trabajo técnico de mejora del jugador por la sencilla razón de que los jugadores cambian de equipo a la temporada siguiente. Por lo tanto le estás haciendo el trabajo a otro entrenador. Pero en proyectos con una continuidad asegurada de tres o cuatro años sí es normal buscar esa mejora individual.



# Victor Lapeña (Extrugasa)

En la temporada 92-93, una lesión de ligamentos cruzados de la rodilla cambió el destino de Víctor Lapeña. Era entonces jugador del equipo sub 21 del Helios y aunque la ilusión por entrenar ya existía (se sacó el título de monitor a los 13 años), esa circunstancia precipitó el inicio de una trayectoria que está siendo brillante. Con 20 años ya entrenaba en sub 21.

Luego se fue a La Coruña a realizar la carrera de INEF y ahí conoció lo que es trabajar la base en un club modesto como el Abrente. Infantiles, cadetes, juniors masculinos, realización del curso Superior y vuelta a Zaragoza para ingresar en las filas del Helios como preparador físico y entrenador de Stadium en categoría sub 21. Al año siguiente entrenador ayudante en el senior en EBA. Un año más tarde primer entrenador en EBA.

Llegó la temporada 2002-03 y tuvo la oportunidad de trabajar como entrenador del EBA y además formar parte del cuerpo técnico del CAI con Oliete, Zeravica y Julbe entrenadores que pasaron por el banquillo zaragozano. "Fue fundamental estar al lado de maestros como ellos de los que aprendí muchísimo. Pero la decisión más importante en mi vida como entrenador fue la aceptar la propuesta de irme a Ibiza para estar de ayudante de Jordi Fernández en Liga Femenina. Jordi fue la figura clave. Esa fue una temporada fantástica que me abrió la posibilidad de, esta temporada, poder entrenar al Extrugasa en LF2."

Baloncesto masculino, femenino, categorías de formación, entrenador ayudante... primer entrenador. Todo un abanico enriquecedor. "Yo me considero entrenador y por lo tanto no diferencio si es masculino o femenino. Considero que ir de ayudante de un buen entrenador es realizar un master para completar los conocimientos. De hecho, cuando acabe la temporada me iré a Málaga para ver trabajar a Scariolo. Me gusta ser una esponja de todo lo que trabajan los grandes entrenadores. La formación nunca acaba."

Ser entrenador ayudante tiene sus requisitos y Víctor Lapeña los tiene perfectamente definidos. "Fidelidad



ante todo y trabajo, mucho trabajo. El primer entrenador es el jefe y con el se ha de ir a muerte. Se ha de ser además muy sincero aunque muchas veces te hayas de convertir en filtro entre lo que sucede en vestuario."

Pero ahora ya es el primer entrenador del equipo líder y claro candidato al ascenso. Un entrenador formado en masculino que se ha ido adaptando al baloncesto femenino y que estudia las diferencias psicológicas entre hombre y mujeres. "El entrenador de un equipo femenino debe dar importancia a las cosas que las mujeres dan importancia. Una de ellas es no mentir jamás." En aspectos técnicos Lapeña intenta "adaptar que no copiar" cuestiones del baloncesto masculino. "Hay que tener más paciencia porque para algunos conceptos les cuesta más pulirlos. Por ejemplo, a mí siempre me ha gustado hacer trampas defensivas. Pues bien, en femenino hay que trabajarlo mucho más."

## SU OPINIÓN

"Considero que ir de ayudante de un buen entrenador es realizar un master para completar los conocimientos"

"El entrenador de un equipo femenino debe dar importancia a las cosas que las mujeres dan importancia"

# Asunción García (Nacex Jovent)

Lleva ya tantos años entrenando que le cuesta recordar sus inicios. Asunción García, "As" como le conocen en el mundo del baloncesto, es una de esas luchadoras que han dedicado miles de horas al baloncesto de base o al de categorías menos difundidas alternando su pasión con su trabajo como Gestor Administrativo. Algunas veces el destino se alía con quien más lo merece y As ha obtenido la recompensa de asomarse a la elite veinticinco años después de que iniciara su trayectoria como entrenadora.

Dirigir a un equipo candidato al ascenso a Liga Femenina tras muchos años alternando categorías de formación con senior de Primera Nacional no significa a nivel personal, sin embargo, algo mucho más importante que todo el trabajo realizado anteriormente. "Me siento entrenadora y cuando he dirigido equipos de Primera Nacional o de formación he sentido la misma responsabilidad que ahora entrenando en LF2. No importa en que categoría entrenas sino el objetivo que te marcas en cada equipo. Sé que para Baleares sería importantísimo situar un equipo femenino en la máxima categoría y por eso me ilusiona conseguirlo".

Empezó a los 17 años en el San José Obrero de Palma. Tiene actualmente 42. Durante esos años, etapas donde se planteó dejar el baloncesto por la incompatibilidad laboral. Pero imposible desengancharse de una pasión que le llevó a aceptar trabajar en el Centro de Tecnificación de Baleares, lugar este "fundamental para la progresión del baloncesto en Baleares." Puede encontrarse con la situación de tener la oportunidad de entrenar en Liga Femenina y sin embargo cree que no podrá aprovecharla. "La exigencia de esa categoría creo que es incompatible con mi profesión. No me preocupa ahora esto porque siempre estaré vinculada al baloncesto y si no puedo ayudar desde el banquillo lo inten-



taré hacer desde otras facetas." Gente de baloncesto. Profesionales con mayúsculas aunque en ese término no entren contratos millonarios. As es uno de esos entrenadores a los que tanto debe el baloncesto.

## SU OPINIÓN

**"No importa en que categoría entrenas sino el objetivo que te marcas en cada equipo"**

**"Siempre estaré vinculada al baloncesto y si no puedo ayudar desde el banquillo lo intentaré hacer desde otras facetas."**



# Ataque contra zona



por RAMON JORDANA

**Miembro del Gabinete Técnico de la FEB, director y entrenador del Centro de Formación Segle XXI de Sant Cugat, director del Programa de Detección de Talentos en categoría femenina e integrante habitual de los cuerpos técnicos de las Selecciones Femeninas de Formación, Ramón Jordana. Oro en el Europeo Junior de Turquía 98 y en el Cadete de Rumanía 99 nos ofrece un interesante trabajo sobre el ataque contra defensa zonal**

¿Utilizamos sistemas específicos para atacar cada tipo de zonas? ¿Utilizamos el mismo sistema de juego contra zona que contra individual, en lo que se viene llamando un sistema universal? Más que utilizar un sistema analicemos con qué conceptos jugamos y con que conceptos defensivos trabajan los defensores en zona.

Ante la moda de las defensas alternativas como sistema de juego y el menor tiempo disponible con la disminución del tiempo de posesión, la ubicación no física sino táctica de los jugadores en ataque debe resolverse en la mayor brevedad posible.

**Objetivo: aprovechar el máximo posible el tiempo para atacar efectivamente**

Aparte de los posibles desequilibrios que puedan generar el movimiento inicial de **rotación de los aleros en el mano a mano** del base, tenemos en este momento perfecta conciencia de qué tipo de defensa nos están haciendo. Las **posiciones intermedias de los pivots** permiten una rápida adaptación a cualquier estilo de juego que se quiera utilizar (1-4, 1-2-2, etc..)

La idea al desarrollar este ataque, es establecer una distribución de las jugadoras interiores en unos espacios dis-



tintos de los habituales o clásicos, con un concepto distinto.

Se colocan para recibir en primera instancia, puesto que van a tener una **función de distribución** muy importante en el juego.

El siguiente concepto que cambia, es que buscamos las **sobrecargas en el lado contrario al balón** esto hace que el movimiento del ataque sea el contrario al que espera la clásica defensa de zonas, con lo que los ajustes son realmente difíciles.

Una de las novedades, es la incorporación de los **elementos táctico individuales al ataque a zonas**, así incorporamos conceptos como el de **triángulo ofensivo**, con el objetivo de tener a la defensa siempre dividida entre dos jugadoras.

Incidiremos solo en el hecho de que si la defensa zonal ajusta de tal manera que se confunde ya con una defensa individual, la creación de juego por parte del balón se vuelve esencial.

# REPORTAJE TÉCNICO

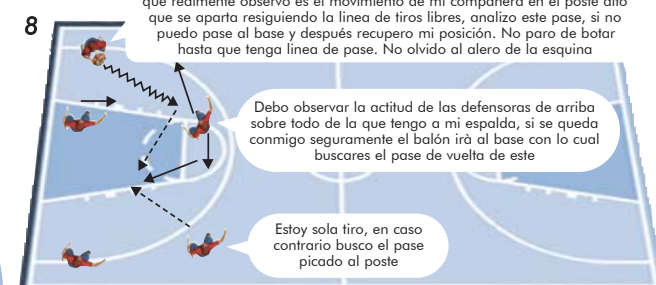
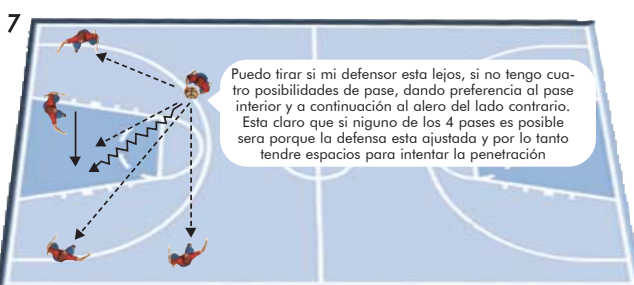
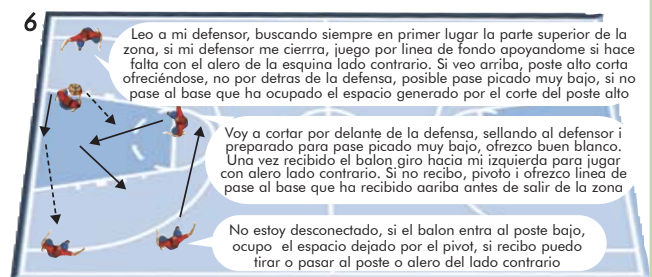
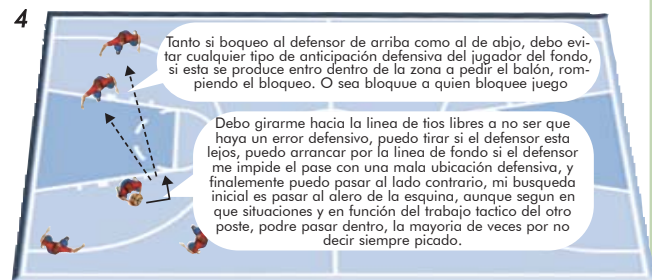
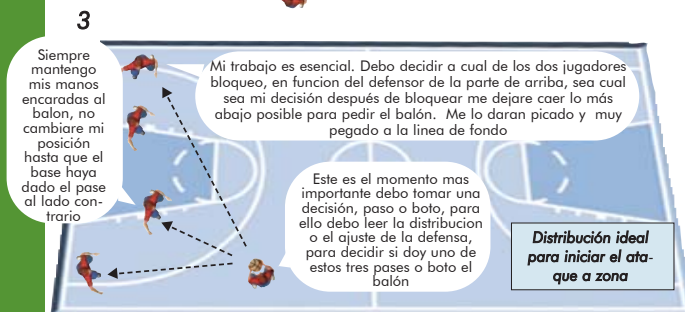
Puesto que el ataque esta con una distribución 1-4, con el balón en la base y las otras cuatro jugadoras muy bajas, situación ideal para que la base busque ventajas en el 1x1 y doble el balón sobre la ayuda (ésta es una situación buscada habitualmente en los finales de posesión).

Al mismo tiempo se pretende un **ataque conceptual** que sirve para todo tipo de zonas y que además es fácil de ajustar en el caso de que se produzcan defensas mixtas. En este supuesto, se coloca la jugadora que "sufre" la defensa mixta, se supone que es un jugador exterior, en el lado derecho, desde esta posición de partida el jugador queda situado en el corner izquierdo del campo que es el único lugar prescindible para que el ataque pueda "crear", con lo que el equipo sigue jugando absolutamente igual. Si esta mixta es a la base, ponemos a la escolta posición de 1.

Utilizamos también este ataque para dar **protagonismo táctico a las jugadoras interiores** en un proyecto de potenciar la posición más débil del baloncesto femenino español, y si nos fijamos en el desarrollo del juego, las dos jugadoras interiores toman muchas decisiones y determinan la dinámica del juego

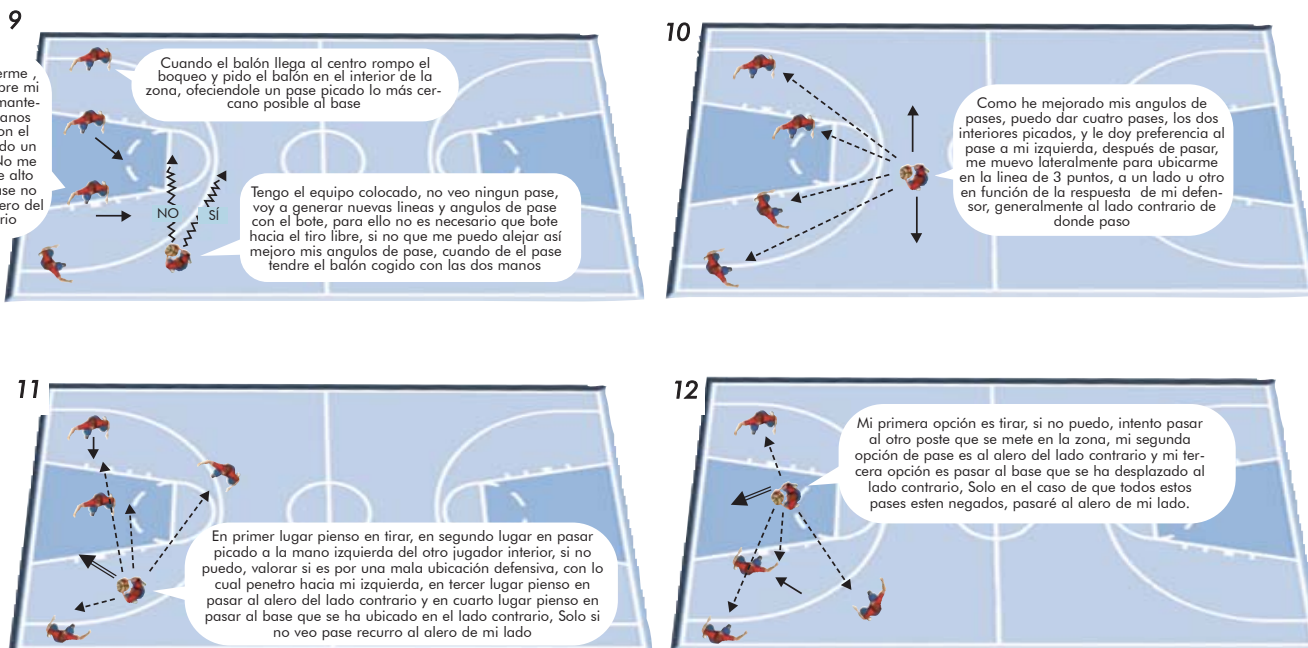
Esto supone también el potenciar el **pase entre jugadoras interiores** y de interior a exterior, elemento técnico este que tampoco manejan muy bien las jugadoras grandes en general y que con esta dinámica potenciamos

*Nota: Evidentemente como se puede observar, el juego se puede iniciar indistintamente por los lados, el hecho de escoger el lado izquierdo para dar el primer pase, es absolutamente aleatorio, puesto que el juego tiene una simetría total.*



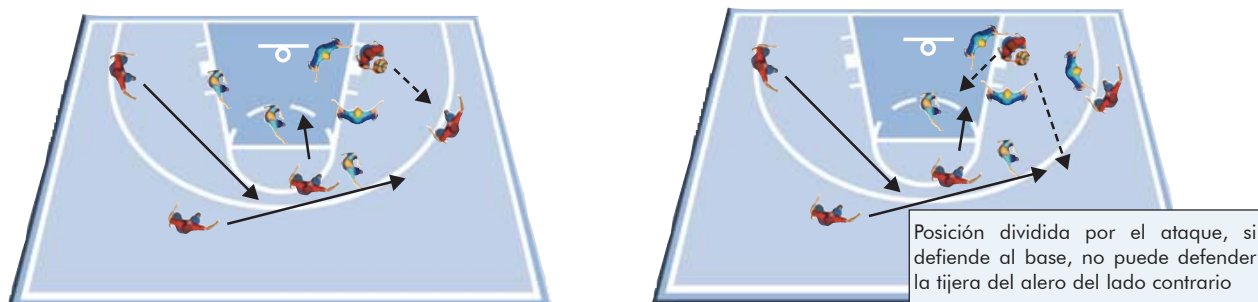


# REPORTAJE TÉCNICO



## SITUACIONES DE 2X1 EN EL POSTE BAJO

Evidentemente la salida del balón dependerá de la jugadora que vaya a hacer el 2x1. Pero el desajuste que haremos será siempre el mismo que llamaremos tijera del alero del lado contrario que en esta situación en concreto es un espacio "muerto".



En muchas oportunidades, el equipo rival, llega a ajustar en situaciones de 1x1 o sea en individual. En esta situación y con el balón en el poste, jugamos un bloqueo y continuación, tal y como vemos en los graficos siguientes:

Si el poste medio tiene el balón con la sobrecarga montada en el lado contrario y todos los jugadores están sobremarcados, entonces procura pasar el balón al base y bloqueo directo.

Se juega un bloqueo directo y continuación, con cambio de lado del otro poste, para jugar conceptos de triángulos de ataque.



# La Federación Vasca



El País Vasco que vive instalado en la elite del baloncesto con dos equipos en ACB, uno en LEB, uno en Liga Femenina y dos en LF2. Pero lo más importante es el trabajo de base que se fomenta desde su propia federación autonómica que promueve continuas e innovadoras iniciativas que pretenden fomentar la práctica del baloncesto en los más jóvenes para conseguir en unos años volver a alcanzar un alto nivel en las categorías de formación.



"La creación de una estructura estable, bien formada, dentro de la organización de la federación" se convierte en el primer gran reto que nos desvela Carlos Sergio, 31 años de edad, Director Deportivo de la Federación Vasca. El objetivo es conseguir a partir de ese rendimiento interno una mayor participación y progresión del baloncesto de base. "Euskadi puede recuperar el nivel que tenía hace unos años" afirma Sergio quien se congratula que sean diez los entrenadores que asistirán al Curso Superior que se celebrará en Málaga y hayan sido veinticinco los que han participado en el Curso de Segundo Nivel celebrado este año en régimen de concentración de diez días.

## TRABAJAR CON LA BASE Y LOS ENTRENADORES

La Federación Vasca ha promovido una interesante iniciativa con niños de 12 años que por la legislación autonómica no pueden competir, creando un torneo donde se premian una serie de aspectos que van más allá del resultado. Una iniciativa que reunido 120 chavales y que

sin duda ha contribuido a fomentar un deporte que tiene una fuerte tradición en la sociedad vasca.

Las jornadas de iniciación y tecnificación. Torneos Populares 3X3 dentro de la promoción del baloncesto femenino. El Curso de Especialización bajo el título "El trabajo del pase" en el que participará Pepu Hernández son entre otras muchas, iniciativas que fomentarán tanto la ilusión de los jóvenes practicantes como de sus entrenadores. Carlos Sergio participa además en oficina tutorial impulsada por la Federación Española en la parte no presencial del Curso Superior de Entrenadores. "Mi profesión es la de maestro y por lo tanto me siento a gusto en todo lo relacionado a la docencia. Además creo que cada año mejora el Curso Superior y, pese a tener el título de Entrenador Superior, debo reconocer que me entran ganas de hacer de nuevo el curso." Carlos Sergio ha mantenido siempre un estrecho vínculo con la FEB. Fue entrenador ayudante de Charly Sainz de Aja, entre otras, con la generación de oro. "Estar siete años en la FEB fue un regalo."

## José m. rojo "VIVIMOS una época de ascenso importante"



Satisfecho por ver de nuevo a sus selecciones mini masculina y femenina compitiendo, disfrutando, en los campeonatos de España por

Autonomías. José María Rojo preside una federación que trabaja por el baloncesto de base como principal objetivo. "Bastantes años después volvemos a estar en unos campeonatos de mini basket y me siento orgulloso no solo del hecho de ver competir y muy bien a nuestros dos equipos masculinos y femeninos sino de además ver como los chavales están todos acompañados por sus padres. No ha faltado ni uno." Orgullo e ilusión de un presidente que ve como su federación "vive un momento de ascenso importante. Trabajando mucho e las categorías inferiores e intentando volver a ser competitivos en categorías de formación. Creo que el resultado del trabajo actual lo veremos en los próximos dos o tres años."

José María Rojo destaca las continuas iniciativas promovidas "cada semana. Los campeonatos de Euskadi, las fiestas organizadas en el programa escolar, la preparación para árbitros y entrenadores. Muchas actividades con el objetivo de fomentar el baloncesto y la calidad de su formación." "Hemos obligado a que las titulaciones de los entrenadores se respeten y eso está provocando que cada día sean más los técnicos que participan en los cursos."



# La Federación Vasca (II)

## MEMORIA DE ACTIVIDADES

**CAMPEONATOS DE EUSKADI**, en los participan las selecciones Territoriales de Alaba, Bizkaia, y Gipúzkoa en las categorías Júnior, Cadete e Infantil.

**EUSKAL KOPA SENIOR**: Torneo que se realiza a principios de temporada en los que participan los mejores equipos vascos de la temporada anterior.

**LIGAS VASCAS**, se disputan desde enero hasta abril con los dos mejores equipos de cada una de las territoriales, en las categorías cadete e infantil

**SELECCIONES VASCAS ABSOLUTAS**, todos los años al final de temporada se juegan un partido en hombres y otro en mujeres contra la selección de un país (Uruguay, Cuba, Croacia, Australia, etc) so algunas de las selecciones que han visitado Euskadi. Suele ser una bonita fiesta de unión de todos los aficionados.

**SELECCIONES VASCAS DE LAS CATEGORÍAS CADETE, INFANTIL Y MINI** (este es el primer año que se realiza desde hacer 10). Todas ellas tiene 10 jornadas de entrenamientos dobles en régimen de concentración y participan como mínimo en un torneo organizado por la propia federación contra otras selecciones autonómicas además de tres partidos amistosos contra equipos de la zona. Todos los seleccionadores tienen el nivel 3 de formación.



**JORNADAS DE TECNIFICACIÓN**, cada federación territorial cuenta con su propio programa de tecnificación, que va desde la categoría mini a la cadete. Este trabajo se complementa con los campus de verano que desde el año pasado se han impulsado desde la vasca.

**SASKITXO EGUNA**: Jornada de un día en la que participan 60 jugadores y 60 jugadoras de la categoría mini de las diferentes territoriales. Su objetivo es desarrollar una actividad competitiva donde se valore más la superación y la calidad técnica que el aspecto físico. Para ello se existen dos tipos de baremos de valoración: Por un lado se juegan diferentes partidos donde no se tienen en cuenta si se ha ganado o se ha perdido sino los puntos anotados. Por otro lado todos los participantes tiene que realizar 5 pruebas de carácter técnico (bote,

tiro, pase, defensa y entradas) a razón de 1' minuto cada una; con los puntos obtenidos por todos los participantes se realiza una media la cual se suma a los puntos obtenidos en los partidos. La clasificación final se establece en función de los puntos obtenidos. Se da el caso de que el equipo que más partidos gana no siempre es el que queda primero. Todos los jugadores reciben un diploma y una camiseta.

**GASTETXO EGUNA**: similar estructura que el SASKITXO pero los participantes son de categoría pre-infantil y se realiza en canasta grande.



**CURSOS DE ENTRENADOR**; prácticamente cada año se realizan tres cursos de 1er Nivel y un curso de 2º Nivel, este desde el año pasado se realiza en régimen de concentración y se cuenta como profesores con algunos de los mejores técnicos que viven en Euskadi.

**CLINICS Y ACTIVIDADES DE FORMACIÓN PARA ENTRENADORES**; aquí contamos con la inestimable ayuda de la AVEB que suele ser la impulsora y catalizadora de aquellas iniciativas que tienen los clubes, dirigidos fundamentalmente a entrenadores y directivos.

**CONCENTRACIONES DE ÁRBITROS**: cada año al inicio y final de temporada se realiza una concentración de todos los árbitros vascos donde se plantean las novedades en la aplicación del reglamento y se les evalúa su nivel de rendimiento. Al mismo tiempo y aprovechando los campeonatos de Euskadi, se concentra, evalúa y selecciona a aquellos árbitros que se considera pueden asistir a los diferentes campeonatos de España o fases de clasificación. Al mismo tiempo se realizan diferentes publicaciones (circulares y libros) con el objeto de mantener bien informado y actualizado al estamento arbitral.

**INFORMÁTICA**; se están dando los pasos para que se puedan agilizar los tramites administrativo mediante la tecnologías informativas, al mismo tiempo que se persigue que la pagina web de la federación sea un referente para todo nuestro baloncesto.

Ademas de esto llevamos la **COORDINACIÓN** directa de las Ligas de 1ª División e Interautonomica que celebramos conjuntamente con Navarra y la Rioja.

# Misión: debatir sobre el autoaprendizaje del jugador

Coincidiendo con el Campeonato de España de Minibasket en San Fernando se organizó el II Master de Formación, con un grupo de profesores de prestigio, y un alumnado de gran nivel que expresó sus inquietudes. Dirigido a entrenadores superiores el curso continuó la filosofía de la participación e interactividad culminada con las charlas nocturnas donde debatir hasta altas horas de la madrugada



## DOMINGO DÍAZ "La progresión formativa"

"Cualquier ejercicio, por simple que sea, podemos darle un sentido diferente cada vez y utilizarlo para lograr nuestros objetivos. Para hacer mejorar a nuestros jugadores no sólo es suficiente que cojan un balón y tiren. Hay algo más. El proceso de aprendizaje no acaba nunca."

res no sólo es suficiente que cojan un balón y tiren. Hay algo más. El proceso de aprendizaje no acaba nunca."



## JENARO DÍAZ "La Autoformación del jugador"

"Para trabajar con la imagen debemos trabajar con la mente en blanco, sin vicios puestos y para hablarle a un jugador hay que saber llegar a él, dar mensajes asequibles, que los niños y niñas te entiendan".

a él, dar mensajes asequibles, que los niños y niñas te entiendan".



## RAMON JORDANA "La Detección y corrección de errores"

"No sólo debemos hacer jugadores eficaces sino jugadores eficientes, los mejores posibles. Muchos de los errores en las acciones de los jugadores son responsabilidad de los entrenadores".

jugadores son responsabilidad de los entrenadores".



## PEPU HERNÁNDEZ "El debate necesario de los entrenadores"

"Hay mucho que debatir acerca del trabajo de los entrenadores. Debemos de ser autocríticos con el trabajo de los jugadores para ayudarles en su formación. El nivel de participación del alumnado ha sido muy alto, y eso es ha ayudado al Master"

les en su formación. El nivel de participación del alumnado ha sido muy alto, y eso es ha ayudado al Master"



## MIGUEL MARTÍN "Las inquietudes de los entrenadores"

"Uno de nuestros objetivos fundamentales es el tratamiento de los aspectos de la formación del jugador. Dotar al jugador del mayor éxito en el menor tiempo posible, con una premisa fundamental, que el jugar sea lo más competitivo posible. "Desde que se levantan hasta que se acuestan los alumnos viven baloncesto puro. Más o menos son diez horas al día las que están ocupados con el curso".

el menor tiempo posible, con una premisa fundamental, que el jugar sea lo más competitivo posible. "Desde que se levantan hasta que se acuestan los alumnos viven baloncesto puro. Más o menos son diez horas al día las que están ocupados con el curso".



## JOAQUÍN R. LORENTE "Capacidades del jugador"

"Hay aspectos tácticos que tienen una alta carga genética. El pensamiento táctico se trabaja mejor en situaciones globales de juego y a los jugadores debes guiarlos para lograr los objetivos que planteas "

jugadores debes guiarlos para lograr los objetivos que planteas "



## JOSEP BORDAS "Optimización táctica del juego"

"hay que lograr que un equipo juegue en función del balón y que el balón vaya en función de los jugadores. Solo cuando estas dos situaciones se equilibran, se llegará al éxtasis en el juego"

ciones se equilibran, se llegará al éxtasis en el juego"



# Alumnos ilustres en el Curso Superior

**Record de inscripción de alumnas para el nuevo Curso de Entrenador Superior. Y entre las futuras entrenadoras superiores dos nombres ilustres. Bety Cebrián, nuestra jugadora más internacional y Neus Bartran, una de las mejores jugadoras de la década de los setenta.**

"Lo que antes una sola vía, la de jugadora, se convierte ahora en un abanico de posibilidades. El baloncesto ofrece muchas salidas diferentes una vez acabas la etapa de jugadora." Afirma Bety Cebrián, presidente de la asociación de jugadoras, fisioterapeuta de la selección y entrenadora en Primera Catalana. Para Neus Bartran, que curiosamente hace el curso junto a su hijo Joaquim, "No hago el curso, en principio, con ningún ánimo de volver a entrenar pero sí con la ilusión de enriquecer mis conocimientos y acercarme de nuevo a la realidad actual de un baloncesto que ha cambiado mucho desde mi época de jugadora y de entrenadora."

Pero si Cebrián y Bartran son los apellidos más conocidos por sus etapas de jugadoras dentro de la vertiente femenina, también hay nombres claramente reconocibles dentro del panorama masculino. Porque hablar de Peñarroya es dirigir inmediatamente la mirada hacia Manresa, hacia la ACB. "Solo se que quiero dedicarme al baloncesto. Conozco los clubes, los jugadores y me gustaría aportar mi experiencia tanto en la ACB como en la LEB donde estuve varias temporadas. Por el momento quiero adquirir más conocimientos y en el futuro ya determinaré hacia donde enfoco mi futuro." Si hablamos



de Monclova hablamos de LEB. Es el que más partidos a jugado en esta competición y quien ha estado presente en las diez ediciones. "Estoy pasando por mi mejor momento profesional y solo pienso en seguir jugando muchos años. Pero claro, las temporadas pasarán y es importante planificar el futuro..." aclara el jugador de Los Barrios. Gaby Ruiz, quien reconoce que "el baloncesto me tiene obsesionado" es otro de los ilustres alumnos de un curso que promete emociones fuertes...

## escuela nacional de entrenadores

Desde la FEB se está potenciando el papel de la Escuela Nacional de Entrenadores. El organigrama de funcionamiento es el siguiente:

Dirección:  
Ángel Palmi

Secretaría:  
Dani Sáinz

Jefatura de Estudios  
Miguel Martín

Responsable Tecnológico  
Jenaro Díaz

Responsable Oficina Tutorial  
Jota Cuspineda

Responsable de Comunicación de ENE/Club del Entrenador  
Miguel Panadés

Área Administrativa  
Paloma Romero

Cooperación internacional  
Joaquín Brizuela

Comisión directiva  
Oscar Castañeda  
J. Antonio Ruiz

## CURSO DE ENTRENADOR SUPERIOR 2006

# Bienvenidos al Aula Virtual

La gran novedad de la fase no presencial en el Curso de Entrenador Superior es el Aula Virtual. Del 7 de Marzo al 30 de Junio la Federación Española de Baloncesto pone a disposición de los alumnos un vehículo que les permitirá tener un contacto permanente con sus profesores que iniciarán, desde la distancia, un continuo trabajo de información y consulta.

Estos contactos bidireccionales permitirán a los alumnos realizar los trabajos previos a la parte presencial mediante descarga de materiales, completo uso de la imagen, metodología indagativa, foros de consulta a expertos, oficina tutorial y continuos ejercicios profesionales.

Es éste un proyecto innovador, que pretende facilitar la labor de los futuros Entrenadores Superiores y a la vez fusionar la actual realidad de un baloncesto que cada día más recurre a los avances tecnológicos.

Miguel Martín, director del Curso

Superior, afirma "que el alula virtual es una prueba piloto para aplicar a la nueva estructura formativa desarrollada por la FEB donde la Fase No Presencial adquiere cada vez más protagonismo"

A través de feb.es los alumnos inscritos y admitidos al curso pueden acceder a una página de acceso restringido desde el cual adentrarse de manera virtual en todos los aspectos relacionados con el curso.



## OFICINA TUTORIAL

## El profesor en casa

Otra de las novedades del Curso es la Oficina Tutorial, desde la que se centralizan todas las dudas y cuestiones de los alumnos, ya sean de carácter administrativo o de las tareas a realizar.

José Ramón Cuspinera es el encargado de solventar las dudas de los alumnos: **"ellos tienen la posibilidad de llamarme por teléfono durante una serie de días dedicados a ello, o a enviarme correos electrónicos con las dudas que puedan tener sobre toda la fase no presencial del Curso"**





# La soledad del entrenador



El entrenador es una figura que vive entre la soledad deseada y la soledad forzada. Esta solo para tomar esa decisión, muchas de ellas no agradables

*Javier Imbroda, en su libro "Si temes la soledad no seas entrenador"...*



Los entrenadores no podemos estar sujetos a los que nos digan o puedan decir de nosotros. Soy el primero que sabe que cuando ganas eres hasta guapo... pero al año siguiente haces el mismo trabajo perdiendo, y vuelves a ser feo. Hay que ser profesional porque el equipo lo necesita. Es difícil abstraerse de todo eso porque

somos personas y nos afectan cosas como algunas que han pasado esta temporada aquí. Creo que uno debe ser siempre coherente con lo que hace y ha hecho.

*Trifón Poch, luchando por eludir el descenso*



Nos tenemos que implicar mucho más y es lamentable que en algunos casos tengamos esta poca capacidad, sólo cobrar y llevar la faena adelante porque toca, porque te lo dicen y que el día del partido no defendamos lo que tenemos que defender. Es lamentable que eso no lo acabemos de entender y por ese espíritu nos

están viendo todos los golpes

*Ricard Casas tras perder en casa por 49-79*



"Cuando juegas contra el Real Madrid hay que salir a luchar y, luego, a jugar al baloncesto. Nos falta luchar más. Nuestra falta de deseo, de agresividad y de ganas de rebotear es grave."

*Dusko Ivanovic tras perder el segundo partido del Playoff ante el Real Madrid*



"Considero que es mejor 'querer' que 'tener que', porque en este último caso se pone a veces un peso en la espalda que te impide moverte con facilidad"

*Pepu Hernández en las jornadas técnicas de Valladolid*



"En este momento, hablando como entrenador, quiero acabar de definir una identidad

propia para el equipo, que sea eficaz y bonita para los espectadores. Un Unicaja que sea precisamente esto, un equipo, y que desarrolle un juego que sea conocido por todos. Estamos en el camino pero aún nos queda bastante por recorrer".

*Scariolo, esta temporada*



"Lo más importante no sólo es que se haya ganado, sino también la forma. Los jugadores

han adquirido unos hábitos que han dado la victoria".

*Aíto García Reneses, tras ganar la FIBA Cup*



"Si me llegan a decir que tengo que alegrar a la plantilla, traigo globos y celebro cumpleaños. Si

los jugadores no me entienden los daré con un palo en la cabeza".

*Hector Cuper, entrenador de fútbol en su etapa en el Valencia*



# nueva Tienda FEB

## OFERTA DE LANZAMIENTO



### OFERTA EQUIPACIÓN

Viste como tus ídolos en los partidos. Por la compra de una camiseta de juego roja, el cubre de calentamiento al precio de 20 €.



### EQUIPACIÓN JUEGO

100% Poliéster Transferizado.  
Tejido Dry Clim. Camisa de corte amplio. También en color azul y blanco



### PANTALÓN JUEGO

100% Poliéster Transferizado.  
Tejido Dry Clim. Cintura elástica con cordón interior. También disponible en azul y blanco



### CHANDAL

Chaqueta con cuello alto y bolsillos frontales. Pantalón con cremallera lateral. Disponible también chandal de jogging



### CAMISETA REVERSIBLE

Camisa bicolor (azul y blanco) de doble tejido especialmente diseñada para entrenamientos



### OFERTA DEL ENTRENADOR

Chandal o Jogging: pizarra de entrenador más un balón Molten



### CAMISETA DE PASEO

Composición: 100% poliéster  
Cuello redondo elástico.  
También disponible sin mangas



### MOCHILA

Mochila de Deportes en diversas combinaciones de colores.  
Dispone de múltiples bolsillos interiores y exteriores con cierre cremallera o rejilla. Bolsillo especial para el móvil. Tirantes acolchados con protecciones



### OFERTA XXL

jogging talla 56 + reversible talla 56 por 92

## NUEVOS PRODUCTOS



### Pizarra entrenadores

## OTROS COMPLEMENTOS

MUÑEQUERA	5 EUROS
FELPA	5 EUROS
CINTA DE PELO	5 EUROS
MINI CANASTA	5 EUROS
PIN	1 EURO
LLAVERO	2 EUROS
ALFOMBRILLA	3 EUROS



### OFERTA DEL MES

Escoje la talla de tu camiseta y una de las cinco combinaciones de tu mochila

PEDIDOS EN [WWW.FEB.ES](http://WWW.FEB.ES) Y [TIENDA@FEB.ES](mailto:TIENDA@FEB.ES)





LINEA AREA OFICIAL  
DE LA FEDERACION

