

Contenidos

Qué opinan los entrenadores sobre La Biblia del entrenador de baloncesto, 13

Este libro es único porque..., 17

Agradecimientos, 19

Prólogo de Dale Brown, 21

INTRODUCCIÓN, 25

Por qué escribí este libro, 25

Quién puede utilizar esta información, 28

De qué manera le puede ayudar este libro, 28

Una reflexión sobre la enseñanza, 28

El manual del entrenador, qué es y cómo utilizarlo, 29

PARTE 1. Los fundamentos, 31

Capítulo 1- Filosofía de los fundamentos, 27

Capítulo 2 - La pista de baloncesto, 35

La pista, 36

Las líneas, 36

Áreas, 37

Otros términos, 38

Capítulo 3 - Gráfico de los fundamentos, 41

El gráfico, 42

Ataque, 43

Defensa, 44

Capítulo 4 - Resumen de los fundamentos, 47

Acciones que se enseñan, 47

Capítulo 5 - Análisis de los fundamentos, 51

Habilidades previas al partido, 51

Actitud, 51

Acondicionamiento, 52

Calentamiento y vuelta a la calma, 54

Anticipación, 54

Procedimientos del partido, 55

Acciones ofensivas sin balón, 55

Observación y comunicación, 55

Pivotar, 56

Fintar, 56

Ataque lejos del balón, 56
Bloqueos, 56
Acciones individuales con el balón, 57
Agarre del balón, 57
Movimientos de muñeca, 57
Maniobras de tiro, 58
Acciones para recuperar el balón, 58
Acciones defensivas individuales, 59
Acciones de equipo, 60

PARTE 2. Enseñanza y planificación del entramiento, 63

Capítulo 6- Planificación del entrenamiento, 63

Planificación diaria, 63
Guía de planificación de los entrenamientos, 65
Número de orden, 65
1. Calentamiento individual, 65
2. Movimiento continuo, 65
3. Acciones individuales. Nueva lección, 65
4. Técnica de tiro, 66
5. Defensa, 66
6. Acciones individuales, transición o equipo, 66
7. Competición de tiro, 66
8. Vuelta a la calma, 66
9. Entrenamiento individual, 66
El entrenamiento completo, 67
Planificación de la temporada, 67
Planificación del juego global, 68

Capítulo 7- Principios de la enseñanza, 69

Reglas para los jugadores, 71
Nivel de esfuerzo de las lecciones, 71
Usar ayudantes, 72
Métodos que no funcionan: Qué no hacer, 73
Jugar partidos en los entrenamientos, 74
El “street ball”: 3x3 en media pista, 74

PARTE 3. Las lecciones, 77

Capítulo 8 - Características de las lecciones, 77

La tabla, 77
Numeración de las lecciones, 77
Nombre, 77
Resumen, 78
Notas importantes, 78
Disposición, 78
Instrucciones para los jugadores, 78

Resolución de problemas de enseñanza y aprendizaje, 78
Uso de ayudantes, 78
Práctica semanal, 78
Ampliaciones, 79
Rincón del entrenador, 79
Símbolos de los diagramas, 80
Líneas y flechas, 80
Posición del cuerpo del jugador, 81
Sombreado de diferentes posiciones, 81
Números de los movimientos en múltiples fases, 81

Capítulo 9. Las lecciones, 83

Secciones 1 - 13 Las acciones individuales

Secciones 14 - 19 Las acciones de equipo

Sección 1 - Manejo del balón, 85

1.0 Agarre del balón, 86

1.1 Desposeer el balón, 88

1.11 Sostenerlo en alto, 89

1.12 Sostenerlo en bajo, 89

1.2 Agarre por toda la pista, 90

1.21 Pases cortos por toda la pista, 92

1.22. Pases difíciles por toda la pista, 92

1.3 Lección de la línea central, 94

1.4 Proteger el balón, 97

Sección 2 - Pivotar, 99

2.0 Empezar a pivotar, 100

2.1 Pivotar con balón, 102

2.2 Pivotar con defensor, 104

2.2.1 Pivote con pase de defensa, 105

2.2.2 Pivote ante 2 defensores, 105

2.2.3 Pivote con pase ante 2 defensores, 105

Sección 3 - Movimiento de muñeca, 107

3.0 Juego de muñeca en el tiro, pase y dribling, 108

Sección 4 - Dribling, 111

4.0 Driblar en posición básica, 112

4.1 Mirar al líder 1-2, 114

4.11 Mirar y contar, 116

4.12 Observar el juego, 117

4.13 Girar, 117

4.2 Seguir al líder, 118

4.21 Un pie adelantado, 120

4.22 Ponerse lateral o de espaldas, 120

4.23 Giros, 120

4.24 Giros con balón, 120

4.3 Proteger el balón, 121

- 4.31 Proteger ante 2 defensores, 122
- 4.32 Driblador contra driblador, 122
- 4.4 Driblar ante defensor para un tiro, 123
- 4.5 Pase driblando ante defensor, 125
 - 4.51 El driblador tira, 126
 - 4.52 Con defensor del receptor, 126

Sección 5 - Tiro, 127

- 5.0 Tiro de muñeca, 128
- 5.1 Lanzamiento vertical, 130
 - 5.11 Lanzar vertical con la mano no-hábil, 131
 - 5.12 Lanzar alto usando las piernas, 131
 - 5.13 Lanzar arriba, 131
- 5.2 Tiro de debajo del aro, 132
- 5.3 Tiro corto, 135
 - 5.31 Tiro corto normal, 136
 - 5.32 Tiro a 30 cm y driblar, 136
 - 5.33 Tiro con salto a 30 cm, 137
- 5.4 La entrada sin pasos 1-3, 138
 - 5.41 Entrada con un paso, 139
 - 5.42 Lección de la entrada, 140
 - 5.43 Entrada driblando, 140
 - 5.44 Entrada con pase, 140
- 5.5 Entrada con bote, 141
 - 5.51 Entrada con dos botes, 142
- 5.6 Técnica del tiro libre, 143
 - 5.61 Técnica del tiro corto, 144
 - 5.62 Técnica para tiros más largos, 145
- 5.7 Práctica del tiro libre, 146
- 5.8 Lección de entrada a canasta lateral, 148
 - 5.81 Entrada con pase picado, 150

Sección 6 - Maniobras de tiro, 151

- 6.0 Maniobras de tiro, 152
- 6.1 Tiro con giro, 155
- 6.2 Tiro con giro hacia atrás, 157
- 6.3 Tiro con finta de salida, 159
- 6.4 Tiro con falso giro, 161
- 6.5 Tiro de gancho, 162
 - 6.51 Gancho con salto, 164
 - 6.52 Gancho (con salto) con finta, 165
 - 6.53 Gancho con paso (con paso y salto), 165
 - 6.54 Gancho con finta, 165
 - 6.55 Ganchos desde debajo de la canasta, 166
- 6.6 Tiro en suspensión, 167
 - 6.61 Tiro en suspensión con finta, 167
 - 6.62 Falso giro y tiro en suspensión, 168
 - 6.63 Finta de tiro, 168

Sección 7 - Tiro con presión defensiva, 169

- 7.0 Tiro con presión defensiva, 170
 - 7.01 Tiro bajo presión con defensor, 171
 - 7.02 Tiro con presión 1 a 1, 171
- 7.1 Tirar tras una parada, 173
 - 7.11 Tiro con parada ante defensor, 174
 - 7.12 Tiro con recepción en carrera, 174
- 7.2 Interceptar al atacante, 175
- 7.3 Tirar con la defensa delante, 177
 - 7.31 Rebote tras el tiro, 178
 - 7.32 Falta contra el tirador, 178

Sección 8 - Práctica del tiro, 179

- 8.0 Práctica del tiro, 180
- 8.1 Salida en dribling, 181
 - 8.11 Finta con salida, 183
 - 8.12 Salida con el pie contrario, 183
- 8.2 Tirar de una a otra cancha, 184
- 8.3 Tiros de cerca a lejos, 186

Sección 9 - Pases, 187

- 9.0 Técnica de pase, 188
- 9.1 Pase corto por encima de la cabeza, 190
 - 9.11 Pase corto lateral, 191
 - 9.12 Pase picado, 192
 - 9.13 Pase con giro hacia atrás, 192
- 9.2 Pase de béisbol, 193
- 9.3 Pase de béisbol definitivo, 195
 - 9.31 Corte en medio campo, 196
 - 9.32 Pases continuos, 197
- 9.4 Rueda de pases en toda la pista, 198
 - 9.41 Pase de pista campo a campo, 200
- 9.5 Pase de pivot y comunicación, 202
 - 9.51 Comunicación del pase, 203
 - 9.52 Comunicación 2, 204
- 9.6 Pases estáticos ante un defensor, 205
 - 9.61 Pase picado ante un defensor, 206
- 9.7 Trenzas hacia delante, 208
- 9.8 Trenzas rusas, 211

Sección 10 - Atrapar y cortar, 213

- 10.0 Técnica de la recepción, 214
 - 10.01 Recepciones por parejas, 215
- 10.1 Controlar un balón difícil, 216
 - 10.11 Llegar al balón, 218
- 10.2 Saltar hacia el balón, 219
- 10.3 Lección del balón suelto, 221
 - 10.31 Ir a por él, 222
- 10.4 Agarrar pases malos, 223

- 10.5 Técnica de fintar y recibir, 225
 - 10.51 Recibir tras un bloqueo, 226
- 10.6 Cambio de ritmo hacia el balón, 228
 - 10.61 Estimular la comunicación, 229
- 10.7 Lección de los tres segundos, 230
 - 10.71 Cortar dentro de la zona, 231
- 10.8 Anticiparse al receptor, 232
 - 10.81 Encararse al receptor, 233
 - 10.82 Pasar y continuar, 233
- 10.9 Pase con D, anticiparse al receptor, 234
 - 10.91 Defensor encarado al receptor, 235
 - 10.92 Pasar y continuar, 235

Sección 11 - El rebote, 237

- 11.0 Conseguir el rebote, 238
- 11.1 Ver el balón, 239
 - 11.11 La posición básica, 240
 - 11.12 Desplazarse hacia el rebote, 240
- 11.2 Paso adelante y bloqueo, 241
- 11.3 Bloqueo y encierro, 243

Sección 12 - La defensa, 245

- 12.0 Posición defensiva, 246
- 12.1 Desplazamientos en posición defensiva, 248
- 12.2 Forzar a izquierda o derecha, 251
 - 12.21 Lección de los 2,5 m, 254
 - 12.22 Lección del espejo, 254
- 12.3 Retardar 1×2, 255
 - 12.31 Ejercicio de retención, 257
- 12.4 Cerrar la zona, 258
 - 12.41 Encararse y bloquear, 259
- 12.5 Anticipación 1-6, 260
- 12.6 Defender el poste bajo, 264
 - 12.61 Poste bajo con pase, 266
- 12.7 Puntear el tiro, 268
 - 12.71 Defensa contra el driblador, 269
 - 12.72 2 contra 1, 270

Sección 13 - Bloqueo, 271

- 13.0 Bloquear, 272
 - 13.01 Defenderse del bloqueo, 273

Sección 14 - El salto inicial, 275

- 14.0 Salto entre 2, 276
 - 14.01 Practicar el salto entre 2, 278
 - 14.02 Defensa en el salto central, 278

Sección 15 - La transición, 281

- 15.0 Transición después de tiro libre, 282

- 15.1 Transición desde el círculo central, 285
- 15.2 Jugar en transición, 287

Sección 16 - Ataque en equipo, 289

- 16.0 Preparación del ataque 1-2, 290
- 16.1 Movimientos ofensivos, 295
- 16.2 Figura 8, 299
 - 16.21 8 con defensa, 300

Sección 17 - Defensa en equipo, 301

- 17.0 Ayuda de la defensa 1-3, 302
 - 17.01 Ayuda en la figura 8, 305
- 17.1 La zona 2-1-2, 306
 - 17.11 Zona press en media pista, 309

Sección 18 - Saques de banda, 311

- 18.0 Saques de banda, 312
 - 08.01 Cuatro en línea, 314

Sección 19 - Presión en toda la cancha, 315

- 19.0 Ataque con máxima presión, 316
- 19.1 Zona press, 319
 - 19.11 Cambiar de zona a uno contra uno, 321

Lista de apéndices, 323

Apéndice A- Otras estrategias con los jugadores, 324

- A. Encontrarse con una cancha nueva, 324
- B. Calentamiento para el partido, 324
- C. Sustituciones, 325
- D. Tiempos muertos, 325
- E. Psicología, 326
 - Antes del partido, 326
 - Durante el partido, 326
- F. Tratar con los árbitros, 326
- G. Conversaciones de vestuario, 327
- H. Llevar estadísticas, 327
- I. El comienzo de la temporada, 328
 - A. La elección del equipo, 328
 - B. La elección de ayudantes, 328

Apéndice B- Ejercicios de tonificación, 329

Apéndice C- Estadísticas de partido, 332

- Interpretación de los datos del ejemplo, 332
- Lectura, 332
- Análisis, 333
- Estadísticas del partido, 334
- Resumen de estadísticas del partido, 335

Apéndice D- Estadísticas de tiro interior, 336

- ¿Cómo usar la estadística?, 336

¿Cómo calcular la estadística?, 336

El significado de la estadística, 336

Modelo de impreso, 337

Apéndice E- Ejemplos prácticos, 338

Apéndice F- Impresos de usuario, 339

Apéndice G- Tablas, 341

Explicación de las tablas, 341

Tabla de lecciones, 342

Sobre el autor, 347

Qué opinan los entrenadores sobre La Biblia del entrenador de baloncesto

“Recomiendo este libro a ... todo aquél que quiera enseñar a los jóvenes las acciones más importantes del baloncesto... De todos los libros que he leído, éste es el más detallado y el que mejor explica los fundamentos de este deporte”.

Dale Brown, entrenador del LSU.

“Definitivamente, este libro es una herramienta imprescindible para enseñar las acciones básicas del baloncesto... Describe todos los aspectos de este fantástico deporte de forma clara y sencilla. Felicidades por un trabajo tan bien hecho”.

Jim Calhoun, entrenador de UConn.

“Este libro no va dirigido solamente a los entrenadores jóvenes, sino a todos los entrenadores en general, ya sean cualificados o no... Los jugadores recibirán una buena preparación si el entrenador utiliza estos métodos”.

Charlene Curtis, ex-entrenadora del Temple U.

“Este libro es una de las mejores guías para entrenadores principiantes de equipos jóvenes”.

Jack Mckinney, ex-entrenador en la NBA.

“¡Es genial! ... Contiene toda la información necesaria y los principios fundamentales para entrenar con efectividad y confianza”.

John Been, Prairie duSac, WI.

“Las explicaciones y las actividades propuestas para cada entrenamiento que aparecen en este libro me han dado grandes ideas durante más de dos años, por lo que gran parte de mi éxito durante este tiempo se lo debo a él”.

Tom Luker, entrenador de 7º curso.

“El sueño de un entrenador. Imprescindible para los entrenadores a todos los niveles”.

Luine Jones, Instituto University City.

“ Todo aquél que esté interesado en la enseñanza del baloncesto debería leer este libro, desde el entrenador no profesional al profesor de instituto”.

John Wilson, director del Bidy Basketball.

“Gracias por sus esfuerzos y por sacar adelante este libro. Ha sido de gran ayuda... para nuestros equipos juveniles de 7 a 12 años”.

Steve Hartman, Nebraska, entrenador.



“*La Biblia del baloncesto* es el mejor libro que se ha escrito sobre este tema. Comprararlo ha supuesto la mejor inversión que he hecho”.

Gregory S. Bigg, entrenador, NJ.

“Este libro es uno de los mejores que he leído nunca”.

Daniel W. Freeman III, Charlotte, NC.

“*La Biblia del entrenador* es una fuente de información única”.

Phil Jackson, NBA.

“Los expertos en baloncesto y los entrenadores que se entregan a sus jugadores afirman que es el mejor libro que han leído sobre las reglas básicas de este deporte”.

Robert Kuiserling, Odessa, MO, entrenador juvenil.

“Una excepcional herramienta de aprendizaje para todas las edades, y de lectura obligatoria para los entrenadores”.

Stephnie Gaitley, entrenadora en la universidad St. Joseph.

“Un trabajo espléndido. Ojalá hubiese habido un libro como éste cuando yo empecé a entrenar”.

“Speedy” Morris, entrenador en LaSalle University.

“Muy apropiado para todos los niveles. Es el mejor manual sobre las acciones básicas del baloncesto que conozco”.

John Cornet, entrenador de instituto en Tenafly, NJ.

“Sin lugar a dudas, es un libro fantástico sobre los principios básicos del baloncesto”.

Tom Shirley, Phila, entrenador.

“¡Fantástico! Este libro debió haberse escrito hace mucho tiempo”.

Bob Huggins, Universidad de Cincinnati.

“¡*La Biblia del entrenador* es un todo un acierto! Analiza detalladamente todos los principios básicos del baloncesto. Realmente, es un libro increíble. Si amas el baloncesto, amarás *La Biblia del entrenador*”.

Jim Tucker, entrenador del Instituto Englewood

“Las ideas que contiene este libro serán tan útiles para los lectores como lo fueron para nuestro equipo”.

Bernie Ivens, anterior entrenador del West Phil. HS.

“Las chicas de nuestro equipo mejoraron considerablemente gracias a este programa de desarrollo de las acciones tanto individuales como de equipo”.

Jennifer Lynch, entrenadora juvenil, Edmond, OK.

“Este libro representa una gran ayuda para todos los entrenadores, tanto para expertos como para principiantes”.

Scott Whaley, entrenador del Instituto Head Jr.

“Nosotros utilizamos este libro para programar los entrenamientos... Le dijimos al padre Brady que leíamos la Biblia cada noche, pero nunca le dijimos qué Biblia”.

Albert Balingit, Sacramento, CA.

Lo que opinan los críticos y los periodistas deportivos...

“Estas dos guías (junto con **La Biblia del jugador de baloncesto**) ofrecen un planteamiento detallado y muy organizado de la enseñanza y del dominio de las acciones del baloncesto. Goldstein desglosa la mayoría de acciones del baloncesto (lanzar a canasta, pasar, driblar, interceptar el balón, rebotar, etc.) y propone ejercicios de diferentes niveles de dificultad para trabajar cada una de ellas. En sí mismas, las lecciones son prácticas, están bien presentadas y forman parte de un conjunto unificado. Las instrucciones son sencillas y los diagramas y gráficos (que acompañan las lecciones) son siempre muy ilustrativos. Establecer unas normas básicas es una necesidad conjunta para todos los niveles de competición: estos dos libros cumplen lo prometido”.

Booklist

“Un análisis detallado y minucioso de las bases del juego”.

Scholastic Coach

“Un libro claro, bien expresado y muy detallado”.

The Potomac Reader (Wash. DC)

“¡Este libro es genial! ¿Dónde estaba cuando lo necesitaba?... hace más de 30 años...”.

Marco Island Eagle (FL)

“Jugadores y entrenadores pueden encontrar en estos libros los aspectos más importantes del baloncesto”.

Girard Home News (Phila.)

“Éste es uno de los libros más completos”.

Asociación de baloncesto de Ontario

“El subtítulo ‘Una guía sistemática y exhaustiva del entrenamiento’ no podía ser más apropiado”.

Winning Hoops

“Es uno de los libros sobre baloncesto más minuciosos que he leído”.

Director nacional del Bidy Basketball

“Un libro verdaderamente informativo, como indica su subtítulo: ‘Una guía sistemática y exhaustiva del entrenamiento’.”

Lampoc (CA) Record

“Considérese afortunado si Santa Claus le deja este libro bajo el árbol de Navidad. Contiene el tipo de información necesaria para desarrollar una comprensión en profundidad de este deporte. Pocos libros de baloncesto están tan bien hechos y son tan sistemáticos como el de Goldstein.”

The Dayton Daily News

“Presenta lecciones paso a paso para aprender y mejorar como jugador o como entrenador. Expresado de forma inteligente, breve en la teoría y extenso en los ejercicios prácticos”.

Denver Post, IN THE SPOTLIGHT

“Vale la pena considerarlo como un regalo para los adictos a la canasta”.

Journal Star, Peoria

“Si lo que busca es una guía que le ayude a mejorar como entrenador, éste es el libro que necesita”.

The Healdton (OK) Herald

“Goldstein trata todos los aspectos del baloncesto y nos conduce paso a paso a través del funcionamiento y otros factores relacionados con el juego: desde el precalentamiento y el postcalentamiento a la prevención de lesiones”.

Chetnut Hill Local (Phila.)

“¿Qué es el baloncesto? Para ayudarte a conocer en profundidad de qué trata este deporte, consigue un ejemplar... Cubre todos y cada uno de los aspectos del juego”.

Sección de libros del West Orange Times (NJ)

“Tiene un gran atractivo para todos los entrenadores que trabajan con niños”.

Midwest Book Review, The Children's Bookwatch.

“El hombre que pudo haber evitado el tiro de Shaque”.

The Christian Science Monitor

“No suelo recomendar libros ni productos, pero llegó a mi escritorio este libro que considero muy interesante para todos los hombres y mujeres interesados en la enseñanza del baloncesto”.

“¡El libro es sensacional! Lo recomiendo enérgicamente a entrenadores de cualquier nivel, desde educación secundaria a institutos y universidades”.

Oskaloosa (IA) Herald.

Este libro es único porque...

- Presenta un esquema coherente, exhaustivo y sistemático de lecciones muy útiles.
- Las lecciones que aquí aparecen no sólo funcionan, sino que también garantizan el máximo rendimiento de cada jugador.
- Orienta y responde a las preguntas más básicas sobre la enseñanza y el aprendizaje del baloncesto.
- Es un libro práctico. Las lecciones sobre los entrenamientos comprenden gran parte del libro. Todas ellas tratan sobre la práctica, no sólo sobre la teoría.
- Se trata de un libro sobre los fundamentos. El jugador y el entrenador empiezan desde el principio. Presta especial atención a las acciones individuales fundamentales, que enlazan con las acciones de todo el equipo. Las lecciones pueden alterarse y combinarse fácilmente en función de sus necesidades.
- Analiza las ideas erróneas en relación con este deporte.
- En este libro redefino los pilares básicos y los descompongo en acciones enseñables. Cada lección enseña cómo desarrollar parcial o totalmente una habilidad, y también cómo combinar las diferentes habilidades.
- Todas las lecciones contienen información imprescindible: las destrezas necesarias, análisis de éstas en todas las lecciones, instrucción y organización de los jugadores, tiempo requerido, coordinación de ayudantes, resolución de problemas que se pueden presentar en las clases, así como el número de prácticas semanales, el número de jugadores, el esfuerzo físico necesario, la ampliación de las lecciones y muchos temas más.
- Este libro proporciona los *métodos* para enseñar a *todos* los jugadores con éxito todas las habilidades necesarias. El aprendizaje tiene lugar durante las sesiones prácticas. La sencillez y la efectividad de las lecciones hace que los jugadores las empleen con frecuencia para ayudarse mutuamente.

Prólogo de Dale Brown

Si alguna vez se ha preguntado: “¿cómo puedo enseñar a mis jugadores a lanzar mejor?” o “¿aprenderé algún día la manera de enseñar a un jugador como driblar bien?”, ha escogido el libro adecuado. En ningún otro sitio encontrará un libro que explique tan detalladamente las acciones básicas del baloncesto de principio a fin.

Este libro TRATA realmente de los fundamentos del baloncesto. Digo esto porque, a pesar de que muchos otros libros se centran en las bases del juego, aparte de reiterar su importancia, con frecuencia suelen basarse más en los aspectos “glamorosos” del juego, como las tácticas de presión ofensiva, sin explorar mínimamente las habilidades que los jugadores deben dominar antes de jugar el partido. Este libro trata todos los aspectos fundamentales, explicando a entrenadores, jugadores y padres de qué manera pueden llevarlos a la práctica y beneficiarse de ellos en todos los niveles de juego. Esto no significa que estas bases sean simples ni fáciles de entender y de adquirir.

¿Por qué les aconsejo leer un libro que trata sobre los principios básicos del baloncesto? Adquirir las acciones básicas del baloncesto es similar al proceso de desarrollo de un hábito saludable como, por ejemplo, el hábito alimenticio. Podríamos pensar que tal adquisición es “natural”, es decir, que nacemos con el conocimiento necesario para escoger una dieta sana. Sin embargo, la mayoría de nosotros necesitamos ser enseñados (¡y muchos necesitamos también olvidar hábitos poco saludables!). Es imprescindible dividir el conocimiento de una buena nutrición en secciones breves que podamos manejar con comodidad. Asimismo, necesitamos poder elegir una opción de comida saludable, y necesitamos también alguien que nos guíe y nos motive (algunas veces, somos nuestros propios entrenadores). En baloncesto, los entrenadores incurrimos a veces en la falacia de que las habilidades básicas son “naturales” y que los jugadores las tienen o no las tienen. Podríamos usar este pretexto a modo de excusa para no centrarnos en las técnicas fundamentales –o bien reconocer que podemos desarrollar estas acciones en cualquier nivel y, por lo tanto, que podemos enseñarlas también en cualquier nivel.

El problema estriba en que, incluso si reconocemos la necesidad de focalizar estas bases, ¿de qué tipo de recursos didácticos disponemos? En su introducción, Goldstein expone la dificultad de encontrar información sobre las acciones más básicas. Como él dice, la mayoría de libros acaban donde él quiere empezar. Quizá, parte del problema es que se desconoce la manera de centrarse en el propio mecanismo de instrucción.



Las premisas de este libro son las mismas que caracterizan una buena enseñanza de cualquier clase: saber qué necesitamos conocer de la materia en cuestión, instrucciones sobre cómo dividir la materia en componentes manejables y tiempo para dominar e integrar estos componentes. Con estas herramientas, TODOS los alumnos progresarán, aunque no todos de la misma manera y al mismo nivel. Así pues, el presente libro es diferente de los demás libros sobre baloncesto.

En primer lugar, asume que podemos enseñar baloncesto. Es decir, que todos los jugadores de cualquier sexo, edad, nivel de juego o experiencia mejorarán si entienden y practican las acciones fundamentales del juego. A pesar de que el libro reconoce la existencia del talento natural y las ventajas de determinadas características físicas, no acepta el hecho de que por ser un buen jugador de baloncesto (un alto porcentaje de tiros encestandos, habilidad con el balón, buena movilidad, etc.) estén aseguradas las habilidades y, por tanto, no haya ninguna necesidad de mejorar. He tenido algunas experiencias con jugadores estelares que, no obstante, carecían de algunas acciones fundamentales. El libro también desmiente que un jugador no pueda llegar a ser bueno (o muy bueno) una vez domine estas habilidades básicas, aunque en un principio no tenga un gran potencial. En otras palabras, asume que las habilidades y las acciones básicas del baloncesto pueden y deben ser enseñadas, y no sólo intuitas, a todos aquellos que juegan a baloncesto.

En segundo lugar, el libro no presupone ningún nivel en particular de entendimiento o experiencia. En cambio, identifica las destrezas necesarias para jugar a baloncesto con efectividad, y las divide en secciones fáciles de enseñar y de aprender. Actúa como guía a través de estas secciones, que vuelve a juntar de nuevo y, finalmente, construye sobre ellas métodos cada vez más complejos.

En tercer lugar, el libro afirma que, centrándose en enseñar y aprender, y no en ganar, se ganan partidos igualmente. Si un jugador que se centra en aprender estas acciones, su estilo de juego mejorará y eso contribuirá al éxito del equipo. En el caso de un entrenador, conseguirá formar mejores jugadores y mejor trabajo de equipo. Todo jugador, entrenador o padre que trabaje siguiendo este método de desarrollo entenderá mejor cómo las partes conforman el todo, y su esfuerzo tendrá al final como resultado un juego más competente y divertido.

Otra característica notable de este libro es que Goldstein no sólo trata de las habilidades fundamentales, sino también de las actitudes fundamentales. En esta era en que el baloncesto se ha convertido en un gran negocio, el libro de Goldstein retorna a la noción de jugar y enseñar a jugar baloncesto por el puro placer de hacerlo. Defiende y respeta definitivamente no sólo el juego en sí, sino también a los cientos de personas –entrenadores, jugadores, padres, profesionales– que dedican a esta labor horas y horas, incluso de su tiempo libre o de forma altruista, y a veces con equipo inadecuado o confinados en gimnasios excesivamente pequeños y sucios. Aun así, la recompensa que reciben está por encima de todo esto y va más allá de un ocasional “gracias, entrenador” o de unas

palmadas en la espalda. Este libro es, en definitiva, un retorno a nuestras raíces.

Dale Brown, LSU

Introducción

Por qué escribí este libro

La fotografía de mi tío Inky (Inky Lautman) apareció unas seis veces en el pasillo de la fama del baloncesto en Springfield, Massachusetts. En los comienzos del baloncesto profesional en los años treinta, fue un gran puntuador en los SPHAA de Philadelphia. Aunque su talento no se transmitió genéticamente, sí lo hizo su interés en el juego. De niño, mi única ambición era jugar a baloncesto en el Overbrook High School de Philadelphia, donde habían jugado, entre otros notables jugadores, Wilt Chamberlain y Walt Hazzard. En mi primer año de instituto escribí “**Overbrook High School**” con grandes letras negras en la espalda de varias camisetas. En otras puse “**Hazzard**” o “**Jones**” (por Wally Jones) con su número debajo. En el segundo año, unos problemas familiares me obligaron a dejar el equipo cadete de baloncesto. En el tercer año, un problema crónico en el pie, el cual aún sigue siendo un misterio, me impidió acudir a una prueba. Durante mi año senior, un tobillo torcido justo antes de las pruebas de selección condenó al fracaso mi oportunidad. Con menos de un 50 % de movilidad y a pesar del dolor, intenté jugar, pero acabé siendo rechazado. Estaba aturdido. Los sueños de mi infancia habían llegado abruptamente a su fin. Años de entrenamientos, a veces incluso de 3 a 5 horas diarias, sin conseguir nada, ni siquiera un simple apretón de manos en la prueba. Al día siguiente decidí comentarle mi problema de tobillo al entrenador, Paul Ward. Le pedí repetir la prueba una semana más tarde, cuando mi lesión hubiese mejorado. Yo jugaba normalmente con los chicos del equipo y creía que era igual de bueno que cualquiera de ellos. Me dio una oportunidad. Treinta años después aún conservo mi sudadera naranja y negra con grandes letras negras en ella: **OVERBROOK HS VARSITY BASKETBALL**.

En la universidad, mis pensamientos sobre baloncesto pasaron a segundo plano. Los estudios que cursaba, ingeniería teórica, requerían alrededor de 20 horas semanales de clases. Además, también necesitaba tiempo para trabajar. Jugué en algunos equipos independientes y monté el mejor equipo en el Campus de Ogontz del Estado de Penn. Al acabar la universidad, jugué en otros equipos independientes, a menudo cara a cara con jugadores universitarios habituales o casi profesionales.

Algunos años después de graduarme con un título en Biofísica, un colega de Columbia, una escuela privada de Philadelphia, me pidió ayuda con el equipo de baloncesto masculino. Después de algunas prácticas y partidos, se dio cuenta de que yo sabía lo que estaba

haciendo y me dejó llevar el equipo a mi manera. Jugamos unos cuantos partidos más y ganamos el campeonato. La siguiente experiencia como entrenador fue en el equipo júnior femenino de un instituto público. La falta de técnica y dedicación de algunas chicas me dejó atónito. Los chicos se dejarían el cuello en un partido, mientras que algunas de las chicas abandonarían antes que romperse una uña. A pesar de que estas actitudes son únicamente un reflejo de las expectativas de la sociedad en general, yo no estaba preparado para enfrentarme con el problema, tenía un equipo que entrenar, lo que ya era un problema en sí mismo. Practicaban tiros desde medio campo aunque no llegaban al aro desde la línea de falta. (A través de los años he comprobado que jugadores de ambos sexos practican los lanzamientos, si se puede llamar así, de forma similar). Al principio de la sesión del equipo, que acabaría por ser uno de los mejores que he tenido, las jugadoras no llegaban a la canasta (y aún menos a acertar el tiro) desde la línea de falta. Para dirigir algunas sesiones de tiros libres, coloqué a las jugadoras a la mitad de la distancia en la que estaban. En algunos de los primeros partidos, conté tan sólo con 8 jugadoras, ya que muchas no se presentaron. Les grité muchas veces para corregir errores. Los pases y los dribblings eran algunas de las habilidades que parecían más avanzadas en algunas jugadoras, pero otras carecían de ellas por completo. La regla principal del baloncesto, en la que se requiere driblar, antes incluso que correr por la pista con la pelota, era desconocida para algunas.

Yo estaba desorientado, no tenía la menor idea de qué hacer al respecto. Me pregunté: “¿por dónde debo empezar a enseñar? ¿qué y cómo les enseño?” Pensé que no podía enseñar pases y dribblings de la misma manera que otras acciones. Otros entrenadores reforzaron esta idea: los jóvenes deben poseer algún talento natural. Mi línea de juego estaba tan desorientada como mis entrenamientos. Pensé que si gritaba lo suficientemente alto las jugadoras captarían la idea. Gritar en el primer encuentro ayudó, pero al equipo contrario. Perdimos 7 partidos de 7, aunque éstos fueron muy reñidos. El resto de mis errores son demasiado numerosos y vergonzosos como para mencionarlos.

Entrenar a jugadores con aptitudes es un juego de niños comparado con enseñar a novatos sin talento. Mi aprendizaje empezó abruptamente el primer día de entrenamiento. Durante los 7 años siguientes de entrenamiento leí todo aquello que caía en mis manos sobre baloncesto, pero la mayoría empezaban donde yo quería acabar. Presuponían que los jugadores conocen las acciones básicas o, simplemente, daban una explicación de las cosas más básicas sin ningún método para llevarlas a cabo, que era lo único que yo necesitaba. Medio en broma, un reconocido entrenador me entregó un libro de baloncesto femenino con más de 20 años de antigüedad. Las mujeres de la portada llevaban unos uniformes pasados de moda con camisetas y tirantes (una especie de túnicas). Aquel entrenador y los demás profesores del gimnasio que estaban allí en aquel momento no esperaban que leyera el libro, pero lo hice. A pesar de que no había unas explicaciones muy detalladas, me dio una idea de dónde estaba el principio. Lo que recuerdo mejor son 6 o 7 tipos de pases, muchos de los cuales nunca nos molestamos en enseñar.

Asistí a muchas conferencias de baloncesto (así como también de voleibol y de hockey sobre hielo). A menudo, los entrenadores ofrecían más información general que consejos explícitos. Una entrenadora de voleibol femenino, de edad avanzada, de baja estatura y poco atlética, me impresionó en una de estas conferencias. Cuando empezó a entrenar no tenía ni idea de cómo hacerlo, pero pronto aprendió la manera. Año tras año venció a todos los equipos de su área. Ella creía que su equipo ganaba porque sus métodos de entrenamiento eran mejores. Los demás entrenadores no estaban de acuerdo con ella, especialmente los hombres. Ofrecía conferencias gratis para que otros equipos también se beneficiasen. Muy pocos, si es que hubo alguno, la tomó en serio, pero su actitud era muy refrescante y motivadora. En una ocasión asistí a una conferencia de hockey sobre hielo con la esperanza de obtener algunos consejos. El equipo nacional checo practicaba unos ejercicios con tres personas en el hielo y con una pelota de baloncesto, aunque parezca inverosímil.

Observé muchos entrenamientos en institutos y de otros equipos, y también hablé del tema con muchos colegas. Cada noche solía pasarme horas preparando las sesiones de entrenamiento. Me empecé a dar cuenta de que las acciones eran como un puzle que podía recomponer. Para encontrar métodos más efectivos era necesario mucho estudio, planificación e innovación. Pude observar que, con un tiempo limitado de horas, un entrenador sólo puede enseñar las normas más básicas. Pensé que los profesores deben identificar y enseñar las acciones individuales más útiles en primer lugar, y que las lecciones deben centrarse en una sola cosa en cada momento, es decir, que no se deben impartir demasiadas acciones a la vez. Ésta es, precisamente, la clave de la enseñanza y de un buen aprendizaje. Determinadas acciones requieren años de explicaciones. Otras, como aprender que gritarle a los jugadores durante el partido no hace ningún bien, tan sólo requiere una lección. (Los jugadores harán eco del estado anímico del entrenador, de modo que es mejor mantener la calma. Recuerdo haber perdido sólo un partido muy disputado durante los siguientes seis años, cuando el marcador estaba empatado en el último minuto.)

Mientras trabajaba en mis puzles, el programa se desarrollaba en nuestro instituto, el West Philadelphia. Junto con el entrenador universitario, Bernie Ivens, transformamos un equipo de mujeres sin devoción, uniformes, facilidades (al principio utilicé el vestíbulo del instituto para algunos entrenamientos) ni equipamiento, y en cinco años el resultado fue una liga pública, un campeonato de nuestra ciudad y la victoria sobre los cinco mejores municipios de Nueva York en un torneo.

A lo largo de todos estos años de entrenar, planificar y estudiar, he encontrado maneras de enseñar todas y cada una de las acciones incluso al jugador menos habilidoso. Este esquema de aprendizaje no proviene de ningún libro, sino de la práctica diaria. De este modo, he ido modificando mis métodos hasta que han funcionado. Funcionan incluso con jugadores que no son capaces de masticar chicle y practicar las acciones aprendidas simultáneamente. Por todos estos motivos, creo que todos pueden beneficiarse de mi trabajo.

Quién puede utilizar esta información

Este libro para entrenadores es una herramienta perfecta para todo aquel que quiera entrenar y enseñar a jugar a baloncesto:

- Entrenadores de una pequeña liga o de ligas recreativas
- Entrenadores de escuelas o institutos
- Entrenadores de universidad o entrenadores profesionales
- Entrenadores de equipos femeninos y masculinos
- Padres que quieran enseñar a sus hijos.

Todos los términos y expresiones de este libro se refieren y se aplican a ambos sexos; así como todas las lecciones. Los jugadores de los niveles más bajos emplearán más tiempo en aprender las bases que los profesionales, pero el tipo y la cantidad seguirán siendo los mismos para unos que para otros. No hay 10 lecciones para los principiantes y 50 para los profesionales o viceversa (algunos profesionales estarían contentos de tener la técnica de pase o de tiro libre que tienen algunos jugadores de nivel medio).

Asimismo, este texto es un muy recomendable y de gran ayuda en conferencias destinadas a jugadores o a entrenadores, o en cursos universitarios. A nivel internacional, el “saber hacer” y la experiencia en el mundo del baloncesto están retrasados con respecto a los Estados Unidos, de modo que este libro tiene muchas aplicaciones gracias a sus análisis de los principios básicos.

De qué manera le puede ayudar este libro

Este libro le ayudará en muchos aspectos. Facilita lecciones preparadas para llevar a la práctica, y su éxito garantizado. Además, no sólo enseña las nociones básicas a los jugadores sino también a los entrenadores. Explica cómo planear y llevar a cabo las sesiones a fin de dar y obtener lo mejor de los jugadores, ahorra tiempo y propone métodos eficaces e ideas que funcionan.

Una reflexión sobre la enseñanza

La formación implica algo más que una serie de explicaciones elocuentes y de demostraciones espectaculares para impresionar a nuestra audiencia. Es una actitud que afirma que la habilidad de un jugador o de un estudiante para aprender está limitada únicamente por la habilidad del profesor para enseñar, a pesar de que sabemos que los jugadores, como nosotros mismos, tienen sus propias limitaciones. Si empezamos las sesiones sin tener presente esta idea, nuestro trabajo empeorará en gran medida, porque diremos, simplemente, que los jugadores no son lo suficientemente buenos, que no tienen demasiado talento o que carecen de la inteligencia necesaria para aprender.

Por el contrario, la enseñanza anima justo a lo contrario: al deseo de entender las necesidades de nuestros jugadores y las bases del baloncesto junto con el compromiso de emplear el tiempo necesario para lograr el

éxito. El resultado de este esfuerzo proporciona al jugador un método para aprender, algo que produce una mejora significativa en la práctica.

El manual del entrenador: Qué es y cómo utilizarlo

La primera parte ofrece una visión de conjunto y un análisis de los principios básicos del baloncesto, tal y como lo he mencionado anteriormente. Examina atentamente el organigrama y las líneas generales. La siguiente parte (parte 2) trata de la planificación y de la instrucción en los entrenamientos. Uno de los capítulos desarrolla cómo planificar un entrenamiento y proporciona una guía: la **guía de planificación de los entrenamientos**. Los demás capítulos analizan los principios didácticos de las sesiones, que están incorporadas en cada lección. En la tercera parte, la más extensa de libro, se exponen las lecciones. Uno de los capítulos describe muchas de las características de cada lección. El otro capítulo, el número 9, presenta alrededor de 170 lecciones y ampliaciones en un orden fácil de aprender, determinado por las acciones fundamentales. Comienza con la primera de cada una de las secciones de habilidades (hay 19 de éstas) y va progresando a medida que los jugadores las aprenden. Coordina la instrucción de varias acciones utilizando la **guía de planificación de los entrenamientos** y la información suplementaria de cada lección.

Los apéndices, del **A** al **G**, añaden otra información muy útil. El primero incluye algunos consejos para juegos en los entrenamientos y actividades para hacer al comienzo de las sesiones. Otro apéndice muestra la **tabla de lecciones**, que ofrece una lista con todas las lecciones, ampliaciones, y otras informaciones. La **tabla de habilidades individuales** reproduce la lista de las lecciones por habilidades en el orden que deberían enseñarse a los jugadores. La práctica que va a continuación, la **vuelta a la calma**, presenta una tabla de estiramientos para los jugadores. Otro apéndice explica cómo elaborar una **estadística del juego** y cómo analizarla. Hay **prácticas de muestra** para tres niveles de edad y tres horarios diferentes de las sesiones. Se incluyen también formularios en blanco para la **planificación de los entrenamientos diarios** o **semanales**. Asimismo, se incluye un formulario para las **estadísticas de tiros acertados**. El **índice** hace posible encontrar la información por temas.