



DIARIO DE LA NBA

POR JOSÉ LUIS MARTÍNEZ

Encontrar la motivación

Marc Gasol comentó las palabras de Kevin Durant, en las que la estrella de los Thunder y de la selección de Estados Unidos aseguraba que España era la favorita para ganar el Mundial porque sus jugadores son muy buenos. El pivó de la selección española las agradece: "Eso significa que nos conocen y nos respetan, pero creo que en Turquía habrá más de dos favoritos".

El jugador de los Grizzlies cree que si lo que pretende Durant piropeándoles es meter presión, consigue exactamente lo contrario: "Nos gusta que hable bien de nosotros, pero eso sólo nos anima y nos motiva para trabajar más aún. Si somos buenos, como dice él, vamos a intentar ser mejores todavía. Esa es nuestra filosofía". Está visto que los halagos no hacen mella ni debilitan a los *nba*. Al contrario.

PESAS Y TÁCTICA

Pablo Aguilar, el todavía ala-pivó del Madrid, con un golpe en el tobillo, no se entrenó ayer con el resto de sus compañeros por precaución, aunque su problema no reviste ninguna gravedad y lo más probable es que mañana —hoy los internacionales tienen día libre— vuelva a los entrenamientos con normalidad. La sesión de ayer la presenció desde el banquillo con el pie maltrecho metido en un cubo con hielos. Mañana estará listo para volver a la actividad.

SUÁREZ, EN RACHA

Carlos Suárez está rindiendo a buen nivel en su segunda concentración con la selección absoluta. El alero del Estudiantes espera ser uno de los doce elegidos para disputar el Mundial y lucha cada día por ganarse un puesto. Ayer, encima, el acierto estuvo de su parte y anotó una serie de 10 triples de 12 intentos tras la sesión de entrenamiento matutina. El colegial, que no sabe todavía dónde jugará la próxima temporada, está de dulce.

AYUNTAMIENTO DE MOSTOLES

ANUNCIO

La Junta de Gobierno Local acordó en la sesión celebrada el día 20 de julio de 2010 la aprobación inicial del documento del Plan Especial de Ordenación del ámbito constituido por la parcela situada en la Avenida de la Cámara de la Industria con vuelta a la Calle Alfonso XII en Mostoles (Madrid).

Lo cual se publica en cumplimiento de lo dispuesto en el artículo 57 apartado b) de la ley 9/01 del suelo de la Comunidad de Madrid, procediéndose igualmente a la apertura de un plazo de un mes de información pública durante el cual se podrá consultar el documento en el departamento de Planeamiento y Gestión Urbanística de la Gerencia Municipal de Urbanismo, Calle Independencia nº 12, 6ª planta.

Mostoles, 21 de Julio de 2010-07-22
EL CONCEJAL DELEGADO DE URBANISMO.
Fdo.: D. Alberto Rodríguez de Rivera Morón

Dentro de las frases hechas ayer leí una que de repetida creo que ya sólo tiene el valor de las copias de los CD. En una consulta de plástica leía: "La belleza es un estado de ánimo". No recuerdo el autor que figuraba bajo ella, pero era ilustre. Hace algunos meses ya reseñaba esta frase puesta en boca de, esta vez sí, el que parecía su auténtico autor: **Unamuno**. Éste decía que es el paisaje lo que es un estado de ánimo. A partir de ahí, cambien la palabra paisaje o belleza por la que ustedes quieran y serán propietarios de un aforismo.

Si, como podemos concluir, todo es un estado de ánimo, éste influye en todo lo que hacemos. También en los sueños. Nuestro deporte se ha acostumbrado a soñar sin límite. Ganar ha dejado de ser un sueño irrealizable, ahora se cumple.

DESDE LA BASE

POR JUAN ANTONIO CORBALÁN



El sueño inteligente

Sin embargo, yo pediría mesura. Siempre dije que "la esperanza da contenido al sueño". Tenemos que soñar con algo que tenga algunas trazas de hacerse realidad. La tarea de **Scariolo** es ésta: aún sin Pau se puede seguir soñando.

Se puede soñar con un equipo sólido bajo el aro, en lo que será una auténtica revalidación para el puesto más mirado: los pivots. Sin la referencia, habrá más oportu-

tunidades para ellos al no tener esa constante, en la mente de todos, que pueda condicionar la propiedad del balón. **Felipe, Marc y Fran** nos sacarán de dudas.

Soñar con tiradores que sepan arriesgar sin perder eficacia. Con bases que mantengan vivo al equipo. Este año veremos lo que depende de un equipo de los pequeños detalles. Aquello en lo que tanto insistía nuestro querido **Antonio Díaz Miguel**, lo que vale cada balón.

Después de tanto éxito del deporte español, podemos caer en el síndrome del nuevo rico, en el que todo sabe a poco. Si soñamos de forma inteligente, casi seguro que estaremos entre los que se juegan las medallas. Una vez ahí, en el sueño, éste sabrá a miel o hiel, pero nadie podrá exigir más.

Exigencia y doctrina para dibujar la próxima generación.

INCORPORA A LOS ENTRENAMIENTOS MÁQUINAS DE ÚLTIMA GENERACIÓN

Tecnología NBA para la NBA

La TRX y la Keiser, joyas de la preparación española • EE.UU. las implantó este año y hay pocas en Europa • Son ideales para trabajos de fuerza y trabajo

JOSÉ LUIS MARTÍNEZ | LAS PALMAS DE G.C.

La selección, en el primer escalón del baloncesto en la cancha, también lo estará a partir de ahora en el orden técnico tras incluir para su preparación física dos máquinas de última generación: la TRX y la Keiser. La NBA las implantó este año —Marc, Rudy y Calderón dan fe de ello—, y ahora la FEB, en su afán de mejorar, las ha importado.

La TRX, recién llegada de Estados Unidos, fue un invento del ejército norteamericano y se utiliza para entrenamientos de fuerza en suspensión. Su enorme soporte permite trabajar hasta a diez jugadores a la vez, trabaja todas las partes del cuerpo con tu propio peso, ayuda a mejorar el equilibrio, aspecto fundamental en el baloncesto, y previene de las lesiones.

Otro de sus grandes beneficios es que trabaja excéntricamente, dominando la parte del trabajo de los tendones y la que une el músculo con el tendón. Con eso se aumenta la prevención sobre las lesiones musculares. "En los últimos años la preparación física en el baloncesto cada vez se orienta más hacia la prevención de lesiones más que a la ganancia exagerada de fuerza en plan hipertrofia", apunta Nacho Coque, preparador físico de la NBA.

La selección ha adaptado ahora esa tendencia marcada por la NBA. "Estas máquinas mejoran el control postural, dan coordinación y equilibrio, y cualidades motrices y fuerza, que desde hace unos años es la cualidad física predominante".

La joya de la corona es la Keiser, una máquina que da multitud de posibilidades para traba-



Ricky Rubio trabaja en la máquina Keiser ante la atenta mirada de Josep Franch.

jar en cualquier ángulo y hacer entrenamiento funcional, desarrollando gestos muy parecidos a los que haces en la competición, pero con un estímulo de fuerza y con una resistencia acorde al peso y al volumen de cada jugador.

Este aparato lleva un compresor neumático que hace que la resistencia, tanto en la ida como la vuelta del movimiento, sea idéntica en todo momento.

La tradicional goma ha pasado a la historia por múltiples razones. Cuanto más se estira, más fuerza se hace, pero al principio de tirar ésta es menor. Además se desgasta, es menos real y hasta peligrosa porque si se suelta puede dañar al deportista. "Te permite todo tipo de

gestos idénticos a los que haces en tu deporte. Es una maravilla", explica Coque.

En baloncesto es muy aprovechable para mejorar en desplazamientos defensivos, arrancadas, movimientos laterales, se puede hasta combinar con balones, y siempre con idéntica resistencia. "Las posibilidades de movimiento que da la Keiser son casi infinitas", afirma el preparador físico. "Es un salto cualitativo importante".

Su precio es de 6.000 euros y ha sido cedida a la FEB por Tecnosport. Hay muy pocas en Europa y casi ninguna en España. Es tecnología NBA. "Si allí las han implantado este año, será por algo", añade Coque. "Ahora mismo estamos a la par".

NOTICIAS DEL BASKET

■ **Pete Mickeal renueva por el Barcelona** Seguirá una temporada más de azulgrana.

■ **El Estudiantes aprueba hoy el traslado a Vistalegre** El club colegial volverá hoy a la cancha de Carabanchel.

■ **El Madrid presenta a D'Or Fisher** El pivó norteamericano, con pasaporte comunitario, ficha por dos años.

■ **La sub 18 empezó con derrota la segunda fase del Europeo** El equipo español perdió ante Polonia por un contundente 67-81.