

LA PUESTA A PUNTO

En el pasado número de Bilbao Basket Magazine os contábamos todo el trabajo que rodeaba la preparación de un partido de baloncesto. Si entonces te enteraste de todo el "currelo" que realiza la gente del club y de la organización, hemos querido que en este último número sepas cómo prepara el cuerpo técnico del Bizkaia BB un partido. Queremos que conozcas desde dentro la imprescindible tarea de todo el equipo que rodea a Fotis Katsikaris.

LOS ENTRENADORES AYUDANTES, CON LA VISTA EN EL PRÓXIMO RIVAL...

Rafa Pueyo y Pere Romero son los entrenadores ayudantes del Bilbao Basket. Su vista está fijada en el próximo rival desde antes de que comience la semana del partido en cuestión. Ya entonces han visionado partidos del rival y le proporcionan a Katsikaris un informe con los sistemas del rival, las claves del ataque y la defensa y las estadísticas de los jugadores anotadores. Dependiendo de la semana, Pere y Rafa empiezan con un visionado y análisis del último partido jugado por los hombres de negro. Si no es así, su trabajo comienza con el visionado del último partido que se disputó contra el rival que toque en la siguiente jornada. Se analiza cómo defendió el rival determinados movimientos y en qué situaciones hicieron daño en ataque... Toda esa información se pasa al entrenador y se realizan los "ajustes del sistema", Fotis decide los sistemas a utilizar, qué tipo de defensa se utilizará etc...

Comienzan los entrenamientos. En primer entrenamiento de la semana busca coger el ritmo y está más centrado en el juego propio y los sistemas de ataque. En el segundo entrenamiento en cancha se empiezan a ver los sistemas del rival y cómo defenderlos.

Los vídeos. Katsikaris decide cuándo se realizan las sesiones. Según la semana suelen hacerse 2 o 3 visionados. Rafa Pueyo realiza el "montaje individual", un vídeo en el que se analizan los jugadores rivales de forma individual, y el "vídeo de defensa", que analiza los sistemas que el rival utiliza para defender el poste bajo, en el pick & roll, sus debilidades en este aspecto etc... Pere es el encargado de preparar el "vídeo de ataque", sus sistemas de anotación, transiciones, saques de banda y fondo etc...

El trabajo en el día a día y el trabajo individualizado. En la cancha, durante los entrenamientos, Pere y Rafa realizan un trabajo de precalentamiento (10' o 15') y de tiro en medio y al finalizar la sesión.

También realizan ejercicios de tiro el día del partido cuando se juega por la tarde o la tarde anterior cuando se juega por mañana.

El trabajo individual y específico con jugadores se hace sobre todo en pretemporada o con jugadores jóvenes. A veces lo piden los jugadores y otras lo propone el cuerpo técnico. Por ejemplo, Pere trabaja dos días antes de cada partido con Vasileiadis porque al jugador griego le gusta ensayar posiciones específicas de tiro.

EL TRABAJO DEL PREPARADOR FÍSICO...

Álvaro Gómez Rubiera es el preparador físico del equipo bilbaíno. Para él lo más complejo es el desarrollo de la pretemporada porque en ella se asientan los pilares de la temporada, durante la cuál se trata de mantener lo conseguido en los meses previos a la competición.

Los entrenamientos físicos. Si hay un partido a la semana se realizan dos entrenamientos físicos que consisten en un programa genérico de musculación y otro de fuerza explosiva -ejercicios básicos de gimnasio donde se genera mucha velocidad de ejecución para recrear movimientos específicos de basket-. Este último entrenamiento se hace normalmente dos días antes del partido. Estos entrenamientos suelen realizarse por la mañana.

Calentamiento específico. Tras el precalentamiento de Pere y Rafa, se realiza un calentamiento más específico con estiramientos y movilidad. Al final del entrenamiento Álvaro realiza con los jugadores un "calm down" -vuelta a la calma-.

Trabajo individualizado. Cuando los jugadores no tienen problemas concretos pueden pedir esa labor individualizada como parte de un desarrollo físico general. Si tienen un problema concreto se realizan ejercicios específicos para reforzar esas zonas. Ese trabajo suele realizarse antes del entrenamiento colectivo.

Cuando hay un lesionado el objetivo es que ese jugador no pierda su punto de forma para lo que se buscan actividades menos agresivas que pueda realizar, como bicicleta estática. De manera coordinada entre los fisios, el médico Javier Gil y Álvaro se lleva a cabo una secuencia progresiva natural, de un trabajo más general a uno más específico.

UN "TEAM" DE LUJO: FISIO, MASAJISTA Y MÉDICO

Aitz Landaída, masajista del equipo y nuestro contacto para este reportaje, se encuentra en permanente relación y coordinación con **Josean Betolaza**, fisioterapeuta, y el médico **Javier Gil**, especialmente en situaciones de lesiones. Aitz y "Beto" realizan el tratamiento de urgencia en una lesión y cuando el doctor determina el alcance de la misma y marca las pautas y el tratamiento, ellos se ocupan de llevarlo a la práctica en el día a día.

El día a día. La semana de Aitz y "Beto" comienza con la recuperación tras el último partido disputado, tratamiento de lesiones leves etc.

En el día a día su labor cambia según se realicen entrenamientos físicos o tácticos. En los primeros los jugadores no requieren vendajes pero deben atender todas las necesidades que puedan tener (tiritas, antiinflamatorios etc...). También ayudan a los jugadores a estirar siguiendo el ritual de cada uno. Tras el entrenamiento físico atienden las necesidades de los jugadores que pueden necesitar "soltar" músculos, que tengan alguna zona cargada o dolores leves...

En los entrenamientos tácticos se requieren vendajes y se prepara a los jugadores como para el partido. Se vendan tobillos, algunos calientan determinados músculos con cremas etc... Durante el entrenamiento

TO DEL BIZKAIA BB

deben permanecer muy atentos a las incidencias, golpes, caídas...

Trabajo individualizado. Los días de descanso algunos jugadores piden a Aitz o "Beto" un tratamiento específico.

LA ORGANIZACIÓN...

Aviones, hoteles, autobuses, entrenamientos como visitantes...

¿Quién organiza todo eso? El Delegado **Iñaki Bayo**.

Hoteles y desplazamientos. Su trabajo empieza en pretemporada eligiendo el hotel para cada desplazamiento del equipo, con el que contacta la semana anterior al partido para concretar necesidades (habitaciones, salas, menús etc...). Iñaki también realiza la reserva del avión o autobús para los desplazamientos.

Si el equipo va a entrenar en el Pabellón rival, Iñaki solicita la pista al Delegado del equipo local. Una vez que hotel, vuelos y hora de entrenamiento están decididos, contrata el autobús para los *transfers* en la ciudad en la que se juega; del aeropuerto al hotel, y de ahí al pabellón y aeropuerto para coger el vuelo de vuelta.

El día del partido. En el Pabellón del rival Iñaki entrega al Comisario que la ACB designa una relación con los jugadores y técnicos que estarán presentes, se adjuntan también las Licencias ACB, imprescindibles para cada uno de los partidos.

"TXIPI", EL DELEGADO DE CAMPO

Rafael Muñoz, el delegado de campo, y **Álvaro Gómez Rubiera** son los más veteranos en las filas del Bilbao Basket, ambos llevan unidos al club desde su creación. Rafael Muñoz, conocido por todos como "Txipi", además de poseer anécdotas para escribir no uno sino varios libros, se encarga de recibir y atender a todos aquellos que visitan el Bilbao Arena, árbitros, equipo rival, personal de la ACB...

¿DÓNDE ESTÁ...?

Si alguien busca algo, **Mikel Tomé**, el encargado de material, sabe dónde encontrarlo. Equipaciones, agua, toallas, balones... Él es el responsable de que ningún jugador eche en falta nada de lo que necesite durante los entrenamientos o los partidos.



Arriba, los entrenadores ayudantes Rafa Pueyo y Pere Romero preparan una sesión de vídeo, una de sus habituales labores semanales.

A la derecha, Pere, Rafa e Iñaki Bayo, el delegado del Bizkaia BB, en la cancha del Bilbao Arena.



Una muy buena relación une al equipo formado por el masajista Aitz Landaida, el fisioterapeuta Josean Betolaza y el médico Javier Gil. En la foto superior los tres charlan en los prolegómenos de un partido. A la derecha, Álvaro Gómez Rubiera atento al calentamiento de los hombres de negro.



Arriba, el encargado de material Mikel Tomé entrega una toalla a Chris Warren. A la derecha, Rafael Muñoz "Txipi" charla con Tomas Hampl durante el descanso de un partido en el Bilbao Arena.

