



**INFORME
BIOMEDICO**

**¿Cómo son las nuevas
generaciones?**

INFORME BIOMEDICO
¿CÓMO SON LAS NUEVAS GENERACIONES?

¿Cómo son las nuevas generaciones?

¿Qué déficit encontramos?

¿Qué debemos hacer?

¿Qué debemos fomentar entre los preparadores físicos?

¿Qué debemos transmitir a los jugadores y jugadoras?



“El jugador tiene que aprender a saber expresar sus carencias y eso pasa por conocer su cuerpo”.

“Últimamente se ha progresado mucho en cuanto al seguimiento individualizado de jugadores, personalizando en trabajo de cada uno de ellos y mejorando la coordinación con sus respectivos clubes”.

“El jugador debe seguir su evolución natural, la modulación de su cuerpo antes de empezar a trabajar una mayor musculación.”

“Existe una excelente comunicación y fluida coordinación con los servicios médicos de los clubes. Podríamos decir, de una manera figurada, que forman parte del Gabinete Técnico de la FEB”

JOSÉ LUIS SÁEZ, PRESIDENTE FEB



El futuro en nuestras manos

Del trabajo con los jóvenes dependen los éxitos del futuro. Esa premisa la tenemos muy clara en la Federación Española y en los clubes del baloncesto español. En esta ocasión presentamos la labor realizada desde el Gabinete Técnico desde un punto de vista más desconocido: el de los médicos, fisioterapeutas y preparadores físicos.

Tenemos talentos, tenemos condiciones técnicas y tácticas, pero resulta decisivo ver cómo son las nuevas generaciones desde el punto de vista biomédico. Para ello presentamos a esa parte del cuerpo técnico más silenciosa, que trabaja desde un segundo plano para paliar los déficits, para potenciar nuestras ventajas y para seguir, junto a los clubes, la evolución individualizada de cada jugador. El futuro del baloncesto español, también pasa por sus manos.

ÁNGEL PALMI, DIRECTOR DEPORTIVO FEB



La convergencia de ideas

Nos acercamos a los diferentes equipos técnicos de las selecciones U18 y U16 masculina y femenina con el fin de conocer sus opiniones sobre las nuevas generaciones, los procesos de trabajo, el seguimiento individualizado y las nuevas tendencias que irrumpen en el área física. Conocemos la opinión de médicos, preparadores físicos y fisioterapeutas en una aproximación a la realidad de las características físicas de las nuevas generaciones.

El Método FEB se basa en la convergencia entre todas las áreas que componen un cuerpo técnico, desde el punto de vista técnico-táctico, físico, médico y tecnológico adaptando todos los recursos al trabajo colectivo e individualizando las necesidades. Y en esta eficaz línea

de trabajo cada uno de los responsables de las diferentes áreas adquiere una importancia capital.

Estamos en una fase donde las diferentes selecciones de formación ya preparan los próximos campeonatos internacionales. Y lo hacen desde el trabajo colectivo en las tres concentraciones anuales (Navidad, Semana Santa y verano con la preparación y campeonato) a lo largo de la temporada y desde el seguimiento individualizado de cada uno de los jugadores y jugadoras en sus respectivos clubes.

Abordamos con ellos los diferentes aspectos de los aspectos médicos-físicos adaptada a las necesidades individuales, tanto desde el componente morfológico como por las cualidades técnicas del jugador/a.

SELECCIÓN U18 MASCULINA EUROPEO GRECIA 2008

AMALIADA, PYRGOS DEL 25 DE JULIO AL 3 DE AGOSTO DE 2008

EQUIPO TÉCNICO



SELECCIONADOR
**Alejandro
Martínez**



AYUDANTE
**Gonzalo
García**



AYUDANTE
**Alberto
Angulo**



PREP. FÍSICO
**Alejandro
Vaquera**



MÉDICO
**Héctor
García**



FISIO
**Carles
Rigola**



DELEGADO
**Alfonso
Castilla**



ÁRBITRO
**Antonio
Conde**

PRESELECCIÓN JUGADORES

BASES	ESCOLTAS	ALEROS	ALA-PIVOTS	PIVOTS
Daniel Pérez FC Barcelona 1990 - 184 	Jorge Santana Gran Canaria 1990 - 193 	Alberto Jodar Fuenlabrada 1991 - 204 	Ignacio Llovet Joventut Bad 1991 - 201 	Toni Vicens Estudiantes 1990 - 201 
Alejandro Hernández FC Barcelona 1990 - 188 	Marcos León Gran Canaria 1990 - 192 			
Josep Franch Joventut Bad 1991 - 190 				

PREPARACIÓN

- 30/6: Inicio Concentración. Alcázar de San Juan
- 10/7: Partido Manzanares. España - Francia
- 11/7: Torneo Alcázar
- 12/7: Torneo Alcázar
- 13/7: Torneo Alcázar
- 23/7: Viaje Grecia

EUROPEO GRECIA 2008

Amaliada, Pyrgos, del 25/7 al 3/8

- Grupo A: Grecia, Bélgica, Israel, España
- Grupo B: Lituania, Estonia, Italia, Serbia
- Grupo C: Ucrania, Alemania, Francia, Rusia
- Grupo D: Letonia, Bulgaria, Croacia, Turquía

- 25/7: España - Grecia
- 26/7: España - Bélgica
- 27/7: España - Israel
- 28/7: Descanso
- 29/7: Ronda Cuartos (3 primeros Grupo A y Grupo B)
- 30/7: Ronda Cuartos (3 primeros Grupo A y Grupo B)
- 31/7: Ronda Cuartos (3 primeros Grupo A y Grupo B)
- 01/8: Descanso
- 02/8: Semifinales
- 03/8: Final

RESULTADOS TORNEO MANNHEIM

- ESPAÑA - Nueva Zelanda, 104-66
- Croacia - ESPAÑA, 64-102
- ESPAÑA - Argentina, 69-78
- ESPAÑA - Grecia, 66-80
- Estados Unidos - ESPAÑA, 102-101
- Suecia - ESPAÑA (Puesto 7), 46-75



INFORME BIOMEDICO
 ¿CÓMO SON LAS NUEVAS GENERACIONES?



SELECCIÓN U16 MASCULINA EUROPEO ITALIA 2008

CHIETI, PESCARA, DEL 15 AL 24 DE AGOSTO DE 2008

EQUIPO TÉCNICO



SELECCIONADOR
Josep Mª
Raventós



AYUDANTE
Manolo
Aller



AYUDANTE
Sergio
Jiménez



PREP. FÍSICO
Carlos
Aragón



MÉDICO
Luis
Franco



FISIO
Luis
Beltrán



DELEGADO
Jesús
Precioso



JEFE EQUIPO
Vicente
Paniagua



ÁRBITRO
Vicente
Bultó

PRESELECCIÓN JUGADORES

BASES	ESCOLTAS	ALEROS	ALA-PIVOTS	PIVOTS
Joan Creus FC Barcelona 1993 - 183	Alex Igual CB Navás 1992 - 189	Joan Tomas Joventut 1992 - 199	Pedro Fariña U Tenerife 1992 - 193	Michel Acosta FC Barcelona 1992 - 201
Carles Marzo FC Barcelona 1992 - 187	Miquel Servera CB Sant Josep 1992 - 193			Jordi Mas FC Barcelona 1992 - 206

PREPARACIÓN

21/7: Inicio Concentración
13/8: Viaje a Italia

EUROPEO ITALIA 2008

Chieti, Pescara, del 15 al 24 de agosto

Grupo A: Italia, R. Checa, Serbia, Grecia
Grupo B: Lituania, Hungría, Ucrania, España
Grupo C: Croacia, Letonia, Polonia, Turquía
Grupo D: Georgia, Rusia, Israel, Francia

15/8: Lituania - España
16/8: España - Hungría
17/8: España - Ucrania
18/8: Descanso
19/8: Ronda Cuartos (3 primeros grupo A y Grupo B)
20/8: Ronda Cuartos (3 primeros grupo A y Grupo B)
21/8: Ronda Cuartos (3 primeros grupo A y Grupo B)
22/8: Descanso
23/8: Semifinales
24/8: Final

RESULTADOS TORNEO RAGUSA

20/03: Amistoso: Italia - España, 78-72
21/03: Rusia - España, 55-66
22/03: España - Alemania 76-72
23/03: España - Italia, 88-67



INFORME BIOMEDICO
 ¿CÓMO SON LAS NUEVAS GENERACIONES?



SELECCIÓN U18 FEMENINA EUROPEO R. ESLOVACA 2008

NITRA, DEL 18 AL 27 DE JULIO DE 2008

EQUIPO TÉCNICO



SELECCIONADOR Carlos Colinas	AYUDANTES José Luis Alberola	AYUDANTE Esther Herrero	PREP. FÍSICO Mario Muñoz	MÉDICO Luis Tárrega	FISIO Elena López	DELEGADA Sara García	JEFE EQUIPO Joan Fa	ÁRBITRO Emilio Pérez Pizarro
--	--	-----------------------------------	------------------------------------	-------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-------------------------------	--

PRESELECCIÓN JUGADORAS

BASES		ESCOLTAS		ALEROS		ALA-PIVOTS		PIVOTS	
Cristina Ouviaña Mann Filter 1990 - 171		Marta Xargay Don Piso 1990 - 178		Marta Tudanca Siglo XXI 1990 - 180		Amaia Gastaminza Siglo XXI 1990 - 187		Claudia Calvelo AS Torres 1992 - 190	
Leonor Rodríguez Gran Canaria 1991 - 174						Isabel Pérez Mann Filter 1990 - 188		Miriam Bolívar Celta de Vigo 1990 - 185	

PREPARACIÓN

- 23/6: Inicio Concentración.
Centro Tecnificación Pontevedra
- 01/7: Viaje Polonia
- 02/7: Torneo Polonia
- 03/7: Torneo Polonia
- 04/7: Torneo Polonia
- 05/7: Regreso Pontevedra

EUROPEO R. ESLOVACA 2008

Nitra, del 18 al 27 de julio

- Grupo A: *Ucrania, R. Eslovaca, R. Checa, Rumania*
- Grupo B: *Polonia, Turquía, Lituania, Italia*
- Grupo C: *Bielorrusia, Rusia, España, Bulgaria*
- Grupo D: *Francia, Croacia, Serbia, Suecia*

- | | | |
|-------|--|-------|
| 18/7: | España – Rusia | 18.15 |
| 19/7: | España – Bielorrusia | 13.30 |
| 20/7: | España – Bulgaria | 13.30 |
| 21/7: | Descanso | |
| 22/7: | Ronda Cuartos (3 primeros Grupo C y Grupo D) | |
| 23/7: | Ronda Cuartos (3 primeros Grupo C y Grupo D) | |
| 24/7: | Ronda Cuartos (3 primeros Grupo C y Grupo D) | |
| 25/7: | Descanso | |
| 26/7: | Semifinales | |
| 27/7: | Final | |

RESULTADOS TORNEO BORMIO (SEMANA SANTA)

- 20/03: Italia - España, 66-72
- 21/03: Italia - España, 64-74
- 22/03: Italia - España, 53-44



INFORME BIOMEDICO
 ¿CÓMO SON LAS NUEVAS GENERACIONES?



SELECCIÓN U16 FEMENINA EUROPEO POLONIA 2008

KATOWICE, DEL 8 AL 17 DE AGOSTO DE 2008

EQUIPO TÉCNICO



SELECCIONADOR
José I.
Hernández



AYUDANTE
Mario
López



AYUDANTE
Ana
Junyent



PREP. FÍSICO
Rafa
Jodar



MÉDICO
Conchi
Ruiz



FISIO
Bety
Orden



DELEGADA
Paula
Pereira



JEFE EQUIPO
Paco
Apeles



ÁRBITRO
Anna
Cardús

PRESELECCIÓN JUGADORAS

BASES	ESCOLTAS	ALEROS	ALA-PIVOTS	PIVOTS
Yurena Díaz Cajacanarias 1993 - 176	 Marina Delgado CB Jovent 1992	 Andrea Vilaro Siglo XXI 1993 - 177	 Laura Gil Siglo XXI 1992 - 189	 Claudia Calvelo AS Torres 1992 - 190
Mariona Ortiz UE Mataró 1992 - 176	 Queralt Casas Siglo XXI 1992	 Elisabet Vivas Uni Tenerife 1992 - 177	 Elena Díaz Majadahonda 1992 - 188	

PREPARACIÓN

- 14/7: Inicio Concentración.
Residencia Blume de Barcelona
- 24/7: Viaje Francia
- 25/7: Torneo Francia
- 26/7: Torneo Francia
- 27/7: Torneo Francia
- 28/7: Regreso Barcelona
- 31/7: Viaje Italia
- 01/8: Torneo Italia
- 02/8: Torneo Italia
- 03/8: Torneo Italia
- 06/8: Viaje Polonia

EUROPEO POLONIA 2008

Katowice, del 8 al 17 de agosto

- Grupo A: *Turquía, Letonia, Lituania, Francia*
- Grupo B: *Bélgica, Suecia, R. Checa, Ucrania*
- Grupo C: *Hungría, Italia, Serbia, Polonia*
- Grupo D: *Alemania, España, Rusia, Bielorrusia*

- 08/8: España - Alemania
- 09/8: España - Bielorrusia
- 10/8: España - Rusia
- 11/8: Descanso
- 12/8: Ronda Cuartos (3 primeros Grupo C y Grupo D)
- 13/8: Ronda Cuartos (3 primeros Grupo C y Grupo D)
- 14/8: Ronda Cuartos (3 primeros Grupo C y Grupo D)
- 15/8: Descanso
- 16/8: Semifinales
- 17/8: Final

RESULTADOS TORNEO POINCONNET

- 22/03: Rep. Checa - España, 55-85
- 23/03: España - Hungría, 92-39
- 24/03: Francia - España, 69-80



INFORME BIOMEDICO
 ¿CÓMO SON LAS NUEVAS GENERACIONES?



Delfín Galiano,

coordinador de médicos del Gabinete Técnico FEB
y médico de la selección senior

“Es fundamental inculcar en el deportista una cultura de salud integral, en la que se trabajen aspectos físicos, mentales y sociales. Para ser mejor el deportista debe sentirse bien, y el concepto de bienestar no se aplica tan sólo a la ausencia de enfermedad sino a la mejora de la salud física y mental. En la actualidad se encuentra en auge la psicobiología del rendimiento”

Hace nada menos que veinticuatro años, si casi un cuarto de siglo, que Delfín Galiano vive el baloncesto desde la pista. Fue a parar nada menos que a una ciudad donde el baloncesto se respira en todos sus rincones, Badalona, y a un equipo de moda hoy, pero que en realidad ya lo era hace muchas décadas. Llegó a la Peña nuestro doctor, y allí se enganchó, viviendo de cerca la evolución de nuestro deporte y entendiendo que si se avanza en aspectos tácticos, técnicos o físicos, ¿cómo no hacerlo en cuanto a la medicina aplicada al baloncesto?

Das etapas en la Federación. En la selección con Lolo Sainz desde el 96 hasta el 2000 y la siguiente desde el 2004 hasta... ¿quién sabe? Lo cierto es que en el Área Deportiva que dirige Ángel Palmi existe un Área, la Biomédica, fundamental en esa filosofía de medicina integral en la que se unen aspectos médicos, aspectos interrelacionados con la preparación física, y otros aquellos que afectan a los fisioterapeutas. **“Pienso que el gran avance llevado a cabo desde la Federación ha sido el concepto de seguimiento individualizado. Existe una excelente comunicación y fluida coordinación con los servicios médicos de los clubes, así como con los jugadores/as que controlamos en las diferentes selecciones. Podríamos decir, de una manera figurada, que los médicos de los clubes forman parte del Gabinete Técnico de la FEB”.** Nos habla Delfín Galiano de los diferentes proyectos que afronta la nueva área de Biomédica, un proyecto que consigue integrar en todos los aspectos fundamentales para obtener el mejor rendimiento de los deportistas de élite. **“Es fundamental inculcar en el deportista una cultura de salud integral, en la que se trabajen aspectos físicos, mentales y sociales. Para ser mejor el deportista debe sentirse bien, y el concepto de bienestar no se aplica tan sólo a la ausencia de enfermedad sino a la mejora de la salud física y mental. En la actualidad se encuentra en auge la psicobiología del rendimiento”**

Sin duda alguna hablamos del trabajo desarrollado por la Federación Española de Baloncesto como pionera en muchos aspectos que han llevado al reconocimiento del Consejo Superior de Deportes, que la ha



dotado para investigar en el campo de la **“muerte súbita del deportista”**. **“En este sentido”** afirma Galiano, **“formamos parte de un equipo de trabajo multidisciplinar que se encuentra investigando el mapa genético de los deportistas intentando establecer aspectos preventivos relacionados con accidentes cardiacos, como ocurre en la displasia arritmogénica del ventrículo derecho”**. Una asociación entre FEB, CSD e IBIMER, un Instituto de Biopatología y Medicina Regenerativa con sede en Granada que se encuentra a la vanguardia de la investigación biomédica aplicada.

El Área Biomédica en conexión con el Área de Dopaje que dirige la Dra. Charo Ureña se propone concienciar uno por uno a todos los jugadores y jugadoras que formarán parte de las selecciones nacionales, impartiendo charlas sobre concienciación y conocimiento del tema del dopaje de acuerdo con la reciente ley del Gobierno sobre **“La protección de la salud del deportista y el dopaje”**. También en este sentido, y en una nueva demostración de vanguardia, las diferentes selecciones de baloncesto serán las primeras que viajarán en todas las concentraciones y campeonatos con un desfibrilador, como elemento de prevención ante un fatal accidente cardiaco.

Delfín Galiano hace una reflexión fundamental: **“El deporte de alta competición exige sobremanera al deportista. En la actualidad esta exigencia física y mental es tan grande que el deportista de élite necesita de la información y de los cuidados adecuados de los especialistas”**. Se trata de culturizar ya no sólo a los profesionales, a los clubes, sino incluso y fundamentalmente a los propios **“actores”**.

Luis Tárrega, médico U18 Femenina



“Ya somos grandes pero nuestras niñas siguen teniendo menos músculo y más grasa que nuestras rivales más importantes. Nuestras mejores deportistas españolas están en sobrepeso”.

Nacido en Carcaixent, Valencia, este médico de 43 años ha estado enrolado en clubes de fútbol como el Valencia y el Castellón, en el Ros Casares y, en paralelo, en la federación durante los últimos 14 años. Cuando habla de nuestras jóvenes jugadoras tiene una frase contundente: **“Corremos mucho pero al choque**

Argumentamos esta afirmación y el doctor Tárrega incide en dos aspectos fundamentales: **“Primero, los hábitos alimenticios. Cada vez tendemos a una sociedad más obesa, a niños y niñas con sobrepeso. Por lo tanto lo primero que debemos abordar en nuestras jugadoras son sus dietas, algo que no es fácil teniendo en cuenta horarios de estudio y entrenamientos. Después podemos abordar cuestiones sociales...”**

Y en **“cuestiones sociales”** entramos en el delicado terreno de la estética. **“Hay muchas niñas que no están de acuerdo con su cuerpo. Que no quieren músculo y ahí creo que debe analizarse bien este aspecto porque, aunque no parezca políticamente correcto hablar de belleza y deporte femenino, hay una realidad que es que para nada son incompatibles. Hay muchas jugadoras jóvenes de élite que tienen cuerpos muy bonitos y adecuados al baloncesto de alto nivel”.** Para Luis Tárrega el tercer aspecto clave para la mejora del rendimiento de las jugadoras está en las analíticas preventivas, **“especialmente para compensar los déficit de hierro que provoca el metabolismo femenino. La falta de hierro repercute directamente en el rendimiento”.**

sufrimos”.

Coincide Tárrega con la conclusión transmitida por los preparadores físicos de que nuestras jugadoras tienen un déficit de fuerza con la de otros países y abordamos con él una explicación médica del porqué. **“Ya somos grandes pero nuestras niñas siguen teniendo menos músculo y más grasa que nuestras rivales más importantes. Nuestras mejores deportistas españolas están en sobrepeso”.**

Héctor García, médico U18 Masculina



“Un jugador de baloncesto que es buen estudiante está entrenando cuerpo y mente y por lo tanto consigue una mayor estabilidad emocional, una mayor seguridad en sí mismo y, en consecuencia, un mejor rendimiento deportivo”.

Profesional del monopatín, sí, sí, uno de esos que de pronto lo ves viajando por encima de una barandilla de un parque o volando escaleras abajo para enfado de los tranquilos transeúntes. Y Héctor García se pone a reír reconociendo que sí, que en sus

en dos aspectos más: **“Abordemos la importancia de la elasticidad y de la estabilidad mental...”** Pues abordémoslas porque intuyo que son de máximo interés: **“Sobre la elasticidad, debemos explicarle al jugador el porqué de los estiramientos y la técnica adecuada. Estiramos para permitir que la sangre entre y recorra el músculo limpiándolo y renovándolo. Le das espacio al músculo para recarga y consumo. Hay que reconocer las sensaciones y hace falta explicar personalmente que el estiramiento no sólo es poner el músculo en tensión. De la misma manera que es importante la técnica para meter un triple, lo es para estirar correctamente”.**

15 años de skateer, alguno de esos vuelos sí se ha marcado. Curioso su caso. Tiene 32 años y hace tres veranos decidió acudir a Collell para trabajar como médico en la FEB. Y desde entonces, enrolado a las selecciones y ayudando tanto por su experiencia como médico como por su proximidad con una mentalidad joven, adecuada a los tiempos actuales. ¿Y de qué y cómo se convence a los juniors de ahora, señor doctor? **“Pues yo creo que de manera cordial pero constante debemos incidir en la importancia de meterle “la gasolina adecuada al coche”. De alimentar correctamente el sistema energético porque lo que a ellos les pide el cuerpo es atiborrarse de bollos y chokolatinas. ¡Con lo importante que es comer bien!”**, eso respecto a los hábitos alimenticios pero nuestro skateer-doctor incide

Entendido. ¿Y qué le explicamos al jugador sobre la estabilidad mental? **“Nada. La estabilidad mental es la consecuencia psicológica que recibirá de un buen nivel de estudios. Un jugador de baloncesto que estudia está entrenando cuerpo y mente y por lo tanto consigue una mayor estabilidad emocional, una mayor seguridad en sí mismo y, en consecuencia, un mejor rendimiento deportivo”.** En ese aspecto también entran los padres... **“seguro. Y yo, viendo como atienden a los técnicos, recomendaría a los padres que fueran un poco más “entrenadores” de sus hijos”.**



Luis Franco, médico U16 Masculina



“En los últimos diez años se han producido unos cambios muy importantes en la federación española en cuanto a la mejora del trabajo y la investigación. La comunicación con los médicos de los clubes es mucho más fluida y cordial y en consecuencia el intercambio de la información que se obtiene es más rentable”.

Desde la perspectiva que dan dieciocho años trabajando en diferentes selecciones en la Federación Española, Luis Franco, profesor de facultad de medicina tiene suficientes ele-

mentos de juicio para valorar el espectacular cambio producido en los aspectos médicos del baloncesto español. **“En los últimos diez años se han producido unos cambios muy importantes en la federación española en cuanto a la mejora del trabajo y la investigación. La comunicación con los médicos de los clubes es mucho más fluida y cordial y en consecuencia el intercambio de la información que se obtiene es más rentable”.** Y es que casi dos décadas de experiencia permiten una visión general que permite valorar la evolución. **“Debemos ser autocríticos pero a la vez no dejar de valorar los indudables progresos que se han producido y exigimos seguir evolucionando en el futuro”.**

Desde hace tres y dirigido por Delfín Galiano, los médicos de las diferentes selecciones trabajan en un programa de recogida de datos de los jugadores y jugadoras internacionales. **“Es una información muy útil y enriquecedora porque nos permite hacer una análisis global e individual al mismo tiempo de cómo evolucionan aquellos chicos y chicas detectados como futuros deportistas de elite. Realizamos unos protocolos conjuntos, unos seguimientos biológicos muy interesantes. Ésta es una iniciativa que evidencia el interés por seguir profundizando en la medicina deportiva”.** Intercambio de información entre médicos y, como objetivo prioritario de la federación, información y educación deportiva a los jóvenes jugadores. **“Desde la federación hacemos hincapié en que los jugadores adquieran esos hábitos necesarios para mejorar su condición física. En todas las concentraciones lo hacemos y me consta que cada vez son más los clubes que informan a sus jugadores de aspectos relacionados con la dieta, la necesidad del descanso, de la protección al sol, al frío, al calor, además obviamente con otros preventivos relacionados directamente con el deporte”.**

Conchi Ruiz, médico U16 Femenina



“Las pequeñas alteraciones del cuerpo pueden provocar grandes problemas. A ningún padre se le ocurriría poner a sus hijos unas gafas con dioptrías equivocadas. Entonces, ¿cómo es posible no tener en cuenta si el niño lleva o no un calzado adecuado?”.

Su procedencia de la pediatría y la atención primaria, donde ha ejercido durante 15 años, le permite tener una amplia visión que ha sabido enfocar perfectamente en su nueva especialización de medicina deportiva. Harta de negarse a firmar fichas deporti-

vas intuyendo más que reconociendo un estado de salud adecuado, decidió hacer bandera de la necesidad de mejorar los reconocimientos médicos en los practicantes de deporte, tanto de elite como de ocio. Su máxima es que **“Las pequeñas alteraciones del cuerpo pueden provocar grandes problemas”.** Lo razona: **“Hay disimetrías leves (por ejemplo una pierna un poco más larga que la otra) que en la vida cotidiana no tienen importancia pero que con una práctica habitual del deporte pueden acabar provocando lesiones como osteopatías de pubis, por ejemplo. Esa pequeña alteración debe detectarse en los niños que empiezan y corregirse”.**

Habla Conchi Ruiz de la importancia de concienciar a la sociedad de las medidas preventivas. **“A ningún padre se le ocurriría poner a sus hijos una gafas con dioptrías equivocadas. Entonces, ¿cómo es posible no tener en cuenta si el niño lleva o no un calzado adecuado?”** Incuestionable.

Considera importantísimo nuestra médico de la U16 el seguimiento individualizado de cada jugadora y la necesidad de profundizar en los historiales familiares. **“En este sentido es un lujo trabajar en la FEB porque la creación de equipos multidisciplinares (Médicos, Preparadores Físicos y Fisioterapeutas) permiten abordar muchos aspectos y además beneficiarse de una información fundamental de las nuevas generaciones”.**

Cochi Ruiz fue jugadora de baloncesto escolar, posteriormente médico en diferentes equipos universitarios en Málaga y desde hace cuatro años trabaja con la Federación desde que Charo Ureña la reclutó para los juegos del Mediterráneo. **“Un lujo”** repite transmitiendo una ilusión fundamental para abordar una labor que además de médica debe ser pedagógica con unas niñas menores de dieciséis años a las que **“tenemos que ayudar a conocerse y cuidarse por dentro”.**

Betty Cebrián,

coordinadora de fisioterapeutas del Gabinete Técnico FEB



“Australia es campeona del mundo y todas sus jugadoras son blancas por lo que ya no vale hablar de que la raza negra es más fuerte en el baloncesto. Lo son porque físicamente trabajan más. En la WNBA se trabajan pesas cada día. Pienso que para estar en una final olímpica España deberá mejorar ese aspecto y deberá hacerlo desde unos hábitos impulsados en las jugadoras más jóvenes”.

Desde su dilatada experiencia como jugadora y ahora como fisioterapeuta de la selección Bety Cebrián analiza aquellos aspectos fundamentales en la mejora del rendimiento. Nos encontramos tanto en la necesidad de recuperar como en la de prevenir y, una vez más, la palabra “implicación” adquiere una relevancia especial. “Si porque por muchos controles que hagas y por mucho que repitas lo importante que es trabajar éste u otro aspecto preventivo, lo necesario es la implicación de la jugadora para adecuar su vida a las necesidades deportivas”.

Con lo cual y de manera reiterada volvemos a hablar de “hábitos” necesarios de impulsar desde edades tempranas. “No hay que cansarse en insistir en la cultura del estiramiento. Observamos muchas niñas con los isquios cortos y ello provoca que sin un buen trabajo de estiramiento continuado se produzcan microroturas que cuando suceden en los campeonatos son lesiones muy importantes”. Bety Cebrián considera que las mujeres “sufren más lesiones de tobillos que de rodillas” por lo que el trabajo de propiocepción debe realizarse de manera “más continua y no de forma esporádica en pretemporada”.

Y, desde su punto de vista y coincidiendo con la opinión de médicos y preparadores físicos, el baloncesto femenino necesita mejo-

rar su fuerza, sus músculos. “Australia es campeona del mundo y todas sus jugadoras son blancas por lo que ya no vale hablar de que la raza negra es más fuerte en el baloncesto. Lo son porque físicamente trabajan más. En la WNBA se trabajan pesas cada día. Pienso que para estar en una final olímpica España deberá mejorar ese aspecto y deberá hacerlo desde unos hábitos impulsados en las jugadoras más jóvenes”. Y ahí es donde nos volvemos a meter en temas relacionados con la edad ideal para empezar a trabajar con máquinas. “La preparación física ha evolucionado de una manera tan importante en los últimos años que existe capacidad para adaptar el trabajo de fuerza en función de la edad. Lo que es evidente es que las jugadoras cadetes ya tienen que adquirir esos hábitos”. Y nuevamente el condicionante social de la estética. “Por un lado la estética y por otro la motivación. La jugadora debe entender que el beneficio deportivo que obtendrá ganando fuerza será determinante. Pero siempre tiene que ser por propio convencimiento, por implicación personal porque si tanto el control de peso como el trabajo de mejora física se convierten en una especie de castigo se acabará fracasando. La jugadora internacional tiene que tener muy claro que para estar en la selección, ya sea U16 o U18, tiene que poner de su parte a lo largo de la temporada cuando no está en las concentraciones”.

Carles Rigola, fisioterapeuta U18 Masculina



“Los hábitos alimenticios, de higiene bucal y podológica son tres aspectos fundamentales para la prevención de lesiones. Los jóvenes deportistas no tienen noción de los hábitos adecuados sin entender además que muchos de ellos están directamente relacionados con problemas físicos que sufrirán”.

38 años de edad, atleta de élite en la juventud y vinculado al baloncesto a través de la Federación Española desde 1997. Es Carlos Rigola, actual fisioterapeuta de la selección U18 masculina, un estudioso de una materia que evoluciona en sus conclusiones y que busca tanto la prevención como la recuperación.

Hablamos con Carlos Rigola y enriquece el discurso general aportando aspectos como **“los hábitos alimenticios, de higiene bucal y podológica son tres aspectos fundamentales para la prevención de lesiones. Los jóvenes deportistas no tienen noción de los hábitos adecuados sin entender además que muchos de ellos están directamente relacionados con problemas físicos que sufrirán”.** Por lo tanto, los consejos preventivos que aporta el actual fisioterapeuta de nuestros juniors de elite van más allá del campo meramente deportivo. **“Las familias tienen que ser conscientes de que muchos de las lesiones provienen de una mala higiene bucal, por ejemplo”.** Boca y pies para encontrar respuesta a las lesiones más frecuentes entre los practicantes al baloncesto en edades juniors que son, demostradamente, **“las de tobillos y espalda”.** ¿Y las causas? **“Mal cuidado de los pies, lo que provoca una visita al podólogo y la necesaria utilización de plantillas para practicar deporte y para la vida cotidiana”.** Rigola añade un aspecto muchas veces descuidado como es la **“revisión de lesiones antiguas. Un jugador sufre una contusión y una vez se ha recuperado del dolor deja de tratarla y esa lesión puede ser el origen de una nueva”.**

Hablamos de la figura del “fisio” y no nos paramos sólo en las diferentes partes del cuerpo sino que profundizamos en la mente. Porque resulta que, por una parte, muchas de las lesiones tienen una procedencia psicológica ya que las preocupaciones personales son **“un factor de riesgo en la aparición de lesiones físicas”.** Pero no acaban ahí las reflexiones por parte de Rigola sobre aspectos psicológicos ya que según él, en un equipo **“todos tenemos la obligación de intentar ejercer de psicólogos aunque desconozcamos la materia. Aquellos que tenemos más cercanía con el jugador, y ese apartado estamos los delegados, médicos y fisios, debemos ejercer muchas veces de psicólogo”.**

Hablamos de la figura del “fisio” y no nos paramos sólo en las diferentes partes del cuerpo sino que profundizamos en la mente. Porque resulta que, por una parte, muchas de las lesiones tienen una procedencia psicológica ya que las preocupaciones personales son **“un factor de riesgo en la aparición de lesiones físicas”.** Pero no acaban ahí las reflexiones por parte de Rigola sobre aspectos psicológicos ya que según él, en un equipo **“todos tenemos la obligación de intentar ejercer de psicólogos aunque desconozcamos la materia. Aquellos que tenemos más cercanía con el jugador, y ese apartado estamos los delegados, médicos y fisios, debemos ejercer muchas veces de psicólogo”.**

Hablamos de la figura del “fisio” y no nos paramos sólo en las diferentes partes del cuerpo sino que profundizamos en la mente. Porque resulta que, por una parte, muchas de las lesiones tienen una procedencia psicológica ya que las preocupaciones personales son **“un factor de riesgo en la aparición de lesiones físicas”.** Pero no acaban ahí las reflexiones por parte de Rigola sobre aspectos psicológicos ya que según él, en un equipo **“todos tenemos la obligación de intentar ejercer de psicólogos aunque desconozcamos la materia. Aquellos que tenemos más cercanía con el jugador, y ese apartado estamos los delegados, médicos y fisios, debemos ejercer muchas veces de psicólogo”.**

Luis Beltrán, fisioterapeuta U16 Masculina



“Encontramos en los avances procedentes de Estados Unidos herramientas importantísimas para esta ciencia relativamente nueva que es la fisioterapia pero no podemos despreciar culturas milenarias, tratamientos tradicionales.”

Es Luis Beltrán el fisioterapeuta de la U16 masculina desde hace tres temporadas. Este valenciano de 36 años se reconoce analítico y maniático y le gusta investigar por su cuenta todos aquellos avances procedentes de una cultura moderna como es la norteamericana combinando esa información con otras milenarias como

son las procedentes de Oriente. Curiosidad fundamental para enriquecer argumentos en beneficio de unos jugadores que necesitan de los mejores cuidados.

“Existe un gran grupo de trabajo en la Federación y una dinámica que facilita el intercambio de información entre Médicos, Preparadores Físicos y fisioterapeutas potenciado aún más por el contacto permanente con los clubes”. Es este sentido Luis Beltrán echa de menos **“alguna reunión más con los fisios de los clubes. Es posible que se deba a que a esas edades de los jugadores la atención en sus clubes no es tanta como cuando están con nosotros en las concentraciones”.**

Interesado por diferentes tendencias comenta Luis Beltrán la importancia de la aportación psicológica del fisioterapeuta. **“Seguramente somos los que más horas pasamos con el jugador estableciéndose una relación de confianza en la que el jugador se sincera. En este sentido es fundamental el “feeling” entre los miembros del equipo técnico y con los propios jugadores”.**

Por esa razón Luis Beltrán califica de clave la creación del área Biomédica y el intercambio de información que ello comporta. **“Es clave para obtener el beneficio esperado que no es otro que la prevención y la recuperación de las lesiones. Tener la posibilidad de reunirnos, de contrarstar opiniones y tendencias, permite evolucionar profesionalmente”.** Un Luis Beltrán que aconseja no descartar ninguna información moderna o tradicional. **“Encontramos en los avances procedentes de Estados Unidos herramientas importantísimas para esta ciencia relativamente nueva que es la fisioterapia pero no podemos despreciar culturas milenarias, tratamientos tradicionales. Creo que la información que existe actualmente, tanto por la posibilidad de acceder a estudios colgados en Internet como por el propio intercambio de experiencias, es fundamental para seguir mejorando”.**

INFORME BIOMEDICO
¿CÓMO SON LAS NUEVAS GENERACIONES?



Elena López, fisioterapeuta U18 Femenina



“Es incomprensible que jugadoras semiprofesionales lleguen a las concentraciones de la selección con sobrepeso. Sólo hay una razón para ello: comen mal. Algunas confiesan que no comen nunca verduras o frutas. Y estamos hablando de lo mejorcito del baloncesto femenino español...”

Hace un par de años que acabó la carrera y ya está ejerciendo como fisioterapeuta en la U18 Femenina, tras experiencia en el Estudiantes y una incursión de dos temporadas al Voley profesional femenino. Y ahí está contribuyendo a ese necesario trabajo de mentalización que realizan los cuerpos médicos de los clubes y selecciones con sus jugadores/as en ese afán por conseguir una mayor concienciación de la importancia de ser un buen deportista.

“La elasticidad es un desastre en la mayoría de las jugadoras que vienen a la selección. Y ello provoca lesiones musculares y sobrecargas que a veces se hacen crónicas. Desde los clubes, muchas veces no se hace el suficiente hincapié en las jugadoras en la importancia de estirar ade-

cuadamente”. Ya estamos con esa constante en la que vale la pena responsabilizar también a los jóvenes entrenadores que inician a los niños y niñas en la práctica del baloncesto. Porque de los hábitos adquiridos en sus primeros años se beneficiarán en el futuro. **“Las jugadoras no creen que esos errores puedan influirles en su carrera deportiva. Y como otro error fundamental, la alimentación”**. Y en este aspecto Elena López vuelve a hacer un especial énfasis: **“Es incomprensible que jugadoras semiprofesionales lleguen a las concentraciones de la selección con sobrepeso. Sólo hay una razón para ello: comen mal. Algunas confiesan que no comen nunca verduras o frutas. Y estamos hablando de lo mejorcito del baloncesto femenino español...”**

Para Elena López es fundamental una mejor relación entre clubes y federación. Que, como ya se ha solicitado desde el área médica, se incremente el seguimiento individualizado de las jugadoras.

Beatriz Orden, fisioterapeuta U16 Femenina



“Resulta que el nivel de exigencia del juego, tanto en los entrenamientos como en los partidos, ha aumentado muchísimo y sin embargo la mentalidad y la preparación pre y post esfuerzo de las jugadoras sigue siendo la misma que antes. El jugador tiene que aprender a saber expresar sus carencias y eso pasa por conocer su cuerpo”.

La benjamín del grupo, tiene 23 años, hasta la pasada temporada jugaba y de la noche a la mañana ha cambiado de vida deportiva y en lugar de intentar meter canastas, intenta que sean las demás jugadoras las que lo hagan en el mejor estado físico posible. Tiene Beatriz Orden una perspectiva muy reciente de las necesidades de las jugadoras que, combinada con la experiencia profesional de la médica de la U16 Conchi Ruiz le ha permitido “debutar” en la selección de manera brillante. **“Estar junto a Conchi ha sido una gran suerte. Me ha ayudado muchísimo y participar en la selección como “fisio” al primer año de dejar de jugar es como si me hubiese tocado la lotería”**.

Ilusión y juventud que no tienen por qué ir ligadas pero que en este caso coinciden. Conocimiento del deporte, de las necesidades y los

hábitos de las jugadoras. Y en esta línea Beatriz aporta una reflexión fundamental: **“Resulta que el nivel de exigencia del juego, tanto en los entrenamientos como en los partidos, ha aumentado muchísimo y sin embargo la mentalidad y la preparación pre y post esfuerzo de las jugadoras sigue siendo la misma que antes”**.

Efectivamente, hay que incidir en que los deportistas tengan un mayor conocimiento del cuerpo y de sus necesidades y para Beatriz el camino para conseguirlo pasa por **“los cursos para entrenadores donde de la misma manera que se aportan algunos conceptos médicos y de preparación física habría que incidir en nociones sobre la importancia del trabajo pre y post entrenamiento. También sería muy positivo que en los clubes se culturizara a los jugadores. El jugador tiene que aprender a saber expresar sus carencias y eso pasa por conocer su cuerpo”**.

Nacho Coque

coordinador de preparadores físicos del Gabinete Técnico y preparador físico de la Selección Senior Masculina

“La competición podrá con los jugadores que no sean capaces de entrenar integralmente. La clave del jugador moderno es su capacidad técnico-táctica, física y psicológica como un todo”.

Nacho Coque forma parte de ese grupo de ganadores que, desde la discreción, contribuye decisivamente a los éxitos de la absoluta. Estudioso de lo suyo, apasionando en su trabajo, con ese perfil que destila ilusión, aspecto fundamental para pertenecer al club de privilegiados profesionales que conforman el Gabinete Técnico. Responsable del área física dentro de ese núcleo biomédico diseñado hace unas temporadas para beneficio de nuestros jugadores y jugadoras.

“Últimamente se ha progresado mucho en cuanto al seguimiento individualizado de jugadores, personalizando en trabajo de cada uno de ellos y mejorando la coordinación con sus respectivos clubes”. Y en este sentido Coque valora muy positivamente la apuesta de la federación por las innovaciones técnicas aplicadas a la preparación física. “Vamos a disponer de un medidor de frecuencia cardíaca por control remoto”. Quiere ello decir que se acabaron las cintas que se colocaban los jugadores para controlar pulsaciones y que nuevamente la selección española también en aspectos físicos irá a la vanguardia.

Para el Preparador Físico de la selección absoluta las mejoras en el trabajo físico de nuestros jugadores y jugadoras van relacionadas con “la prevención. Tenemos que mejorar en fuerza y flexibilidad porque con ellos estamos previniendo lesiones y en consecuencia mejorando el rendimiento”. Coque insiste en que las “virtudes fundamentales en el progreso vivido en los últimos años van relacionadas con la fuerza, lo cual nos ha acercado a otros baloncestos. Esa fuerza, convertida en fuerza explosiva junto a los mejores cuerpos que hoy en día tienen las nuevas generaciones has provocado el salto fundamental”.

Una reflexión importante es la realidad de que en el futuro no se concebirá un jugador de élite que no sea un deportista, en toda



la extensión de la palabra. “Es que para ser mejor tácticamente has de ser mejor físicamente. La competición podrá con los jugadores que no sean capaces de entrenar integralmente. La clave del jugador moderno es su capacidad técnico-táctica, física y psicológica como un todo”.

INFORME BIOMEDICO
¿CÓMO SON LAS NUEVAS GENERACIONES?

Alejandro Vaquera, prep. físico U18 M



“El joven jugador español es más alto y delgado que en generaciones anteriores, con extremidades muy largas, con una fuerza mejorable pero suficiente, con una resistencia adecuada y con un importante déficit en la flexibilidad”.

Desde los 22 años trabaja como preparador físico del Baloncesto León y desde hace cuatro temporadas en la selección U18 masculina. Tiene 32 años y disfruta de las últimas generaciones de un baloncesto español que evoluciona desde la base con nuevos jugadores que dan los pasos previos a su incorporación a la elite.

Alejandro Vaquera plantea la nueva morfología del joven jugador español, **“más alto y delgado que en generaciones anteriores, con extremidades muy largas, con una fuerza mejorable pero suficiente, con una resistencia adecuada y con un importante déficit en la flexibilidad”.** Es este un aspecto que va relacionado con las características físicas de los jugadores pero fundamentalmente por la falta de hábitos en el trabajo de flexibilidad. **“Desde los clubes a través de los entrenadores y preparadores físicos y, por supuesto, desde la iniciativa de los propios jugadores, hay que concienciar de la importancia de crear unos hábitos adecuados”.**

Un concepto muy importante abordamos en la conversación con Vaquera y es la capacidad del jugador para entender que es él quien se entrena, quien ha de

ser responsable de su mejora teniendo en el preparador físico o el entrenador la ayuda, quien pone los medios y marca las pautas de trabajo. **“Esa tiene que ser una concienciación desde que se inician en el baloncesto. Desde alevines los jugadores deben acostumbrarse a realizar los estiramientos adecuados y no tanto por el beneficio que obtengan a esa edad, que es nulo, sino por el hábito que adquieren”.**

Vaquera recuerda que desde la selección, **“en muchos casos nos limitamos a prolongar el trabajo físico que los jugadores ya vienen realizando en sus clubes”** destacando la cada día mayor **“receptividad de los clubes respecto al diálogo que mantenemos con ellos”.**

Alberto Jodar, Pablo Aguilar, Victor Claver son algunos de los ejemplos en los que se basa Baqueriza para analizar un perfil de jugador español, de maduración más tardía y que de pronto, una vez concluida edad junior pasan a competir con jugadores seniors, más formados en ligas EBA o LEB. **“El jugador debe seguir su evolución natural, la modulación de su cuerpo antes de empezar a trabajar una mayor musculación. No hay que precipitarse ni forzar el desarrollo. El ejemplo más claro lo tenemos en Pau Gasol, un jugador que cuando acabo su etapa junior era delgadísimo y parecía que no podía jugar a alto nivel”**

Mario Muñoz, preparador físico U18 Fem



“Existe un camino por recorrer en la mejora de la utilización de las pesas en el baloncesto femenino. Los ritmos de crecimiento son diferentes en cada caso por lo que hay que medir muy bien las cargas de trabajo de cada una”

“Una de las claves de los éxitos de las selecciones en los últimos años es la coherencia de todo el trabajo del cuerpo técnico” afirma Mario Muñoz, preparador físico de la selección femenina U18 en los últimos cinco años y convencido de la importancia del “Método FEB”.

“La preparación física se individualiza en función de las variables de cada jugadora. La posición que

ocupa en el campo, el estilo de juego que pretende el entrenador, el momento biológico de la chica y las condiciones de trabajo que tiene en sus clubes”.

Interactuar, el verbo clave en esta asociación de recursos para beneficio de unas jugadoras que son perfectamente estudiadas y controladas desde el momento en que entran en el programa de detección de talentos. **“Los médicos, los fisioterapeutas y los preparadores físicos interactuamos en todas las pautas de trabajo de las jugadoras, apoyados en el área tecnológica y poniendo todos los medios al servicio del entrenador. Los médicos realizan una grandísima labor con las jugadoras tanto en las pautas alimenticias, en los controles de peso, en las analíticas preventivas, etc”**

Un trabajo en equipo que busca el mejor rendimiento de la jugadora tanto a corto como a medio plazo. Un trabajo que además tiene una transferencia direc-

ta en la pista por lo que **“la preparación física está siempre integrada en el entrenamiento ya que se controlan las cargas de trabajo de las jugadoras durante los ejercicios de la sesión y se adaptan a las necesidades del entrenador”.**

Desde el Gabinete Técnico dirigido por Ángel Palmi se mantienen continuas reuniones con los diferentes responsables de las áreas de las selecciones con el fin de consensuar criterios para optimizar el trabajo. Y en todas ellas se analiza individualmente el desarrollo de cada una de las jugadoras y el trabajo que realizan en sus respectivos clubes. **“Los ritmos de crecimiento son diferentes en cada caso por lo que hay que medir muy bien las cargas de trabajo de cada una. Evidentemente se nota una diferencia sustancial en las que están en Programa Siglo XXI y otras chicas que tienen menos posibilidades para el trabajo físico en sus clubes. De todas maneras la colaboración que recibimos de los clubes es muy buena. Cada año existe una concienciación mayor sobre la importancia del trabajo físico. También observamos que las jugadoras que van a la selección son muy esforzadas, lo dan todo, tanto en la parte presencial en las concentraciones como en el trabajo que se les prepara para que lo realicen individualmente”**

Los hábitos de trabajo físico en las jugadoras jóvenes y la concienciación de los técnicos de los clubes, de todos los niveles, en fomentar un adecuado entrenamiento desde los inicios en el baloncesto se presentan como una de las inquietudes a transmitir. Es este sentido Mario Muñoz incide en la importancia del trabajo de “fuerza”. **“Existe un camino por recorrer en la mejora de la utilización de las pesas en el baloncesto femenino”** y hacen hincapié una máxima no siempre utilizada por los equipos: **“La recuperación del entrenamiento empieza justo cuando acaba la sesión con la vuelta a la calma y los estiramientos finales”**

Carlos Aragón, preparador físico U16 M



“La vida deportiva del jugador español es más larga y beneficiosa. Hasta pasados los 21 o 22 años, este tipo de jugador como podría ser Victor Claver o antes Pau Gasol no completa su formación física. No hay que precipitarse con ellos y encontrar el momento adecuado para meterlos en el baloncesto profesional. Hay que prepararlos bien física y sobretodo psicológicamente”.

Trabaja en Fuenlabrada dirigiendo la preparación física de juniors, sub 20 y el equipo en EBA. Conoce por lo tanto toda la escala de formación física de los jugadores hasta edad senior. En la Federación lleva ocho años trabajando con jóvenes promesas y actualmente está en la selección masculina U16 formando parte

como podría ser Victor Claver o antes Pau Gasol no completa su formación física. Hay muchos jugadores con características físicas similares que por lo tanto tienen una capacidad potencial muy interesante. Pero no hay que precipitarse con ellos y encontrar el momento adecuado para meterlos en el baloncesto profesional. Hay que prepararlos bien física y sobretodo psicológicamente”.

Insiste Carlos Aragón en la necesidad de que se trabaje con los jóvenes desde el aspecto físico pero también desde el psicológico e intelectual. **“Ricky Rubio hay sólo uno, por su capacidad para adaptarse al baloncesto profesional en tan temprana edad pero tenemos jugadores muy buenos en España que pueden alcanzar un nivel similar acertando en el tiempo y creando el espacio adecuado”.**

Y cuando hablamos de entrenamiento físico Aragón prefiere sustituir la palabra esfuerzo por “motivación”. **“La propia evolución lleva a huir de la idea de identificar las cargas físicas con la pista de atletismo y el gimnasio. Es fundamental la incorporación de la herramienta fundamental en el baloncesto, el balón, en el noventa por ciento del trabajo físico”.** Y en este sentido la creación de hábitos desde edades cadetes son imprescindibles para estar formando un buen deportista de elite. **“Hay que conseguir que el jugador siempre tenga ansia de mejora”.**

Respecto al trabajo de fuerza el PF de la selección U16 considera importante que **“desde primer año de cadete el jugador se familiarice con los aparatos, los conozca y realice ejercicios sin peso. A partir de segundo año y de acuerdo con las características individuales de cada uno se empieza a realizar un trabajo específico de fuerza”.**

del equipo técnico.

Con Carlos Aragón abordamos la nueva morfología de los chicos españoles. **“Antes éramos bajitos y gorditos y ahora somos altos y delgados. Por supuesto que el prototipo de jugador español ha cambiado y a los clubes y las selecciones llegan muchos niños metidos en cuerpos de dos metros y que por lo tanto requieren de paciencia y de un tratamiento físico y psicológico adecuado”.** El preparador físico de la selección U16 incide en aspectos que van más allá de los métodos de trabajo y disfruta abordando aspectos más generales que invitan inmediatamente a una reflexión más profunda.

El margen de mejora... si tenemos en cuenta que en esas edades donde los nuestros no son tan fuertes físicamente y sin embargo ganan medallas en todos los campeonatos internacionales el margen de mejora al que se refiere Carlos Aragón llegará en edades seniors. **“La vida deportiva del jugador español es más larga y beneficiosa. Hasta pasados los 21 o 22 años, este tipo de jugador**

José Durán, preparador físico U16 Femenina



“Debemos construir el músculo de la deportista de una manera adecuada a la edad y a la actividad física que desarrollará. Existen en España dos condicionantes negativos: Uno, las infraestructuras de algunos clubes y otros el condicionante social de la mujer por muscular excesivamente el cuerpo. Todo eso debe mejorarse a través de una información adecuada. Analizando en su conjunto la cualidades del baloncesto femenino si podríamos aceptar que mejorar el aspecto de la fuerza en la jugadoras”.

Carlos Durán, preparador físico de la selección U16 femenina. 33 años, enrolado en el Ensino en LF2 y cuatro temporadas en la FEB habiendo participado en dos campeonatos de

Unas nuevas generaciones que aparecen más altas que en años atrás y por lo tanto más competitivas con rivales tradicionalmente más fuertes y a los que ahora supera en todos los aspectos. Carlos Durán convive tres veces al año con las jugadoras seleccionadas y estos cortos periodos de tiempo sirven para **“controlar, proponer y testar a las jugadoras”.** Luego éstas van a sus clubes donde desarrollarán gran parte del trabajo físico. Es por esa razón por la que Durán muestra su inquietud al conocer la realidad del baloncesto femenino. **“Los presupuestos son cortos y se reduce por el preparador físico cuando la realidad es que en el deporte el beneficio que se obtiene por formar adecuadamente a las jóvenes jugadoras es indiscutible. Hay que invertir horas en el trabajo físico trabajando ya no sólo la fuerza sino la coordinación, la agilidad y la flexibilidad para prevenir y para crecer como deportistas”.**

Europa y dos Mundiales. Analizamos con él los aspectos mejorables de la preparación física en el baloncesto femenino de formación. Durán ha mantenido conversaciones con cada de las jugadoras preseleccionadas llegando a la conclusión de que desde los clubes debe existir una mayor sensibilización por el trabajo físico de la jugadoras desde el inicio. **“Debemos construir el músculo del deportista de una manera adecuada a la edad y a la actividad física que desarrollará. Existen en España dos condicionantes negativos. Uno, las infraestructuras de algunos clubes y otros el condicionante social de la mujer por muscular excesivamente el cuerpo. Todo eso debe mejorarse a través de una información adecuada. Analizando en su conjunto la cualidades del baloncesto femenino si podríamos aceptar que mejorar el aspecto de la fuerza en la jugadoras”.**

Sobre el tema de fuerza existe un consenso entre los preparadores físicos de la FEB por iniciar a los jóvenes jugadores en lo que son **“los hábitos de gimnasio no tanto para realizar el trabajo sino para familiarizarse con las máquinas, con la técnica de los ejercicios”.**



La interrelación de las diferentes áreas

Por segundo año consecutivo médicos, fisioterapeutas y preparadores físicos de las distintas selecciones se reunirán en la Fundación Ferrándiz para unificar criterios e interrelacionar áreas. Tras la primera toma de contacto, se dividirán por estamentos y, más tarde, continuarán trabajando los cuerpos técnicos de cada una de las selecciones



AGENDA DE LA REUNIÓN

VIERNES 25 DE ABRIL

15:45 – 16:15: Llegada, entrega de materiales y documentación

16:15 – 16:30: Presentación:

MESA Nº 1: DINÁMICA DE TRABAJO CON UNA SELECCIÓN: ACTUALIZACIÓN POR ÁREAS I

Modera: *Dra. Charo Ureña (Área de Dopaje FEB)*

16:30 – 16:45. **PRESENTACIÓN nº 1:**

Actualización de los procedimientos y técnicas antidopaje para 2008 *Dra. Charo Ureña*

16:45 – 17:15. **FORO nº 1:**

Experiencias en la utilización de la frecuencia cardiaca y parámetros físicos en el análisis del rendimiento en competición: variabilidad y programación de las cargas de entrenamiento

Participantes: *Coque, I. (Senior M.)
Galiano, D. (Senior M.) – Modera
Salinas, D. (Senior F.)
Ruiz, C. (U16 F)*

17:15 – 18:00. **PRESENTACION nº 2:**

Criterios generales en la programación y diseño del menú deportivo *Dr. Antonio Escribano (Gabinete Técnico FEB)*
Introduce: *Dr Galiano*
COLOQUIO (10')

18:00 – 18:30. **FORO nº 2:**

Experiencias en el trabajo de propiocepción: rehabilitación y mejora física

Participantes: *Lacomba, K. (Senior M.) – Modera
Orden, B. (U16 F)
Tárrega, L. (U18 F)
Martínez, A (Formación)*

18:30 – 18:45. Pausa y distribución por salas

18:45 – 19:30. **PRESENTACIÓN nº 3:**

Patología broncoespástica y AUT: actualización y criterios terapéuticos (Aula Médica)

Dr. Franchek Drobnic (Consejo Asesor FEB)
Introduce: *Dra Ureña*
COLOQUIO (10')

AGENDA DE LA REUNIÓN (continuación)

TALLER nº 1: Experiencias aplicadas en el uso del “kinesio-tape” (Aula Fisioetapia)

Participantes: *Aranzana, Y. (Senior F.)*
Pavón, D. (U15F)
Toba, S. (Senior M) – Modera

TALLER Nº 2: “Manejo y aplicaciones del Suunto Team Manager” (Aula Física)

Participantes: *D. Salinas (Senior F.) – Modera*
A. Vaquera (U-20 M)



TALLER nº 3:

Secuencia fisiológica del calentamiento prepartido (Aula Física)

Participantes: *Aragón, C (U16 M)*
Ayuso, N. (U20 F) - Modera
Jodar, R. (U16 F)
Lozano, T. (U15 M)

TALLER nº 4:

Protocolo de urgencias y uso del desfibrilador (Aula Médica)

Participantes: *García, E. (U15 M)*
García, H. (U18 M)
Franco, L. (U16 M) - Modera
Ibáñez, G. (Senior F.)

SALÓN DE ACTOS

10:30 – 11:00 **Resumen de los talleres 2, 3 y 4**

Exponen: *Coque, I. (Senior M)*
Cebrián, B. (Coordinadora Fisioterapeutas)
Franco, L (U16 M)

11:00 – 11:30 Pausa

11:30 – 12:00 **FORO nº 4.**

Estiramientos en tensión activa
Participantes: *Delgado, P (Senior F.) - Modera*
Pujol, M.(Gabinete Técnico FEB)
Betolaza, J (U20 M)

19:30 – 20:15 **FORO nº 3:**

Experiencias sobre necesidades de mejora conjunta y coordinación de actividades

- “El tacto, herramienta exploratoria” (Aula Fisioterapia) *C. Rigola (U18 M)*
- “Análisis del rendimiento físico de los equipos contrarios en competiciones oficiales” (Aula Física) *M. Muñoz (U18 F)*
- “El informe postactividad”. (Aula Médica)
Proponen: *C. Moreno (U20 F)*
R. Prieto (U20 M)
V. Lainez (Senior Promesas) – Modera

SALÓN DE ACTOS

20:00 – 20:15 **PRESENTACIÓN nº 4:**

Protocolos de solicitud de material fungible y aparataje
Dra. Pilar Doñoro

20:15 – 21:15 Informe por selecciones del área médica y física:
“Claves para la estabilización de nuestros resultados y propuestas de mejoras centradas en los/as jugadores/as”

22:00 Cena: Grupos de trabajo por selecciones

SÁBADO 26 DE ABRIL

MESA Nº 2: **DINÁMICA DE TRABAJO CON UNA SELECCIÓN: ACTUALIZACIÓN POR ÁREAS II**

9:30 – 10:30 **TALLER nº 2:**

Medicina tradicional oriental en fisioterapia (Aula Fisioterapia)

Participantes: *Beltran, L. (U16 M) - Modera*
Granell, F. (U15M)



12:00 – 13:00 Actualización de conocimientos a través de jornadas formativas realizadas y uso de materiales

Participantes: 10' para cada uno

- Documentación área de dopaje (Ch. Ureña)
- Protocolos de actuación revisados (D.Galiano)
- Manejo del vídeo de propiocepción (S. Toba)
- Manejo del manual de propiocepción (A. Martínez y N. Coque)
- Simposio Internacional de entrenamiento en altura (E. García y A. Martínez)
- Curso sobre la fascia (C. Rigola)

13:00 – 13:45 **PRESENTACIÓN nº 5:**

Manejo de la electroestimulación dinámica por COMPEX
Sr. Juan Ásala Herrero
Introduce: *Sr. I. Coque*

14:30 Comida

Equipos de Trabajo Áreas Médica-Física

SENIOR MASCULINA
JJ. OO. Beijing 2008
08/08/08 - 25/08/08



Nacho Coque



Delfin Galiano



Sergio Toba



Kiko Lacomba



Delfin Galiano



Charo Ureña



Pilar Doñoro



Betty Cebrián



Antonio Escribano

PROMESAS MASCULINA



Pepe Llorente

U20 MASCULINA
Europeo Letonia 2008
01/08/08 - 10/08/08



Arnau Moreno



Victor Lainez



Josean Betolaza

U18 MASCULINA
Europeo Grecia 2008
25/07/08 - 03/08/08



Alejandro Vaquera



Héctor García



Carlos Rigola

U16 MASCULINA
Europeo Italia 2008
15/08/08 - 24/08/08



Carlos Aragón



Luis Franco



Luis Beltrán

SENIOR FEMENINA
Preolímpico Madrid
09/06/08 - 15/06/08



Domingo Salinas



Gonzalo Ibáñez



Pilar Delgado



Yolanda Aranzana

U20 FEMENINA
Europeo Italia 2008
11/07/08 - 20/07/08



Neus Ayuso



Carlos Moreno



Laura Antoja

U18 FEMENINA
Europeo Eslovaquia 08
18/07/08 - 27/07/08



Mario Muñoz



Luis Tárrega



Elena López

U16 FEMENINA
Europeo Polonia 2008
08/08/08 - 17/08/08



Rafa Jodar



Conchi Ruiz



Beatriz Orden

U15 MASCULINA
Torneo Amistad 2008
España, julio



Toño Lozano



Emilio García



Fernando Granell

U15 FEMENINA
Torneo Amistad Francia
25/07/08 - 27/07/08



Barbara Llull



Ainoa Insunsa



Desiré Pavón

DETECCIÓN MASCULINA



Sergi Escriu



Bruno Gerard

DETECCIÓN FEMENINA



Rafa Navarro



Miriam Herrera

ÁREA MÉDICA



Delfin Galiano



Charo Ureña



Pilar Doñoro



Betty Cebrián



Antonio Escribano



Eugenio Díaz



Cristóbal Rodríguez



Araceli Boraita



Francesc Drobnic



Conrado Rubio

COLABORACIONES ÁREA MÉDICA



Jaime Amáiz



Raimundo Prieto



Laura Ols



Fernando Zapata



Montse Pujol

ÁREA FÍSICA



Nacho Coque



Alejandro Vaquera



Domingo Salinas

COLABORACIONES ÁREA FÍSICA



Toño Lozano



José Durán



INFORME BIOMEDICO
¿CÓMO SON LAS NUEVAS GENERACIONES?



AGENDA SELECCIONES VERANO 2008

	SENIOR MASCULINA J.J.OO. Beijing Concentración San Fernando	SENIOR FEMENINA J.J.OO. Beijing Concentración San Fernando	U20 FEMENINA Europeo Italia Concentración Zamora	U18 FEMENINA Europeo Eslovaquia Concentración Pontevedra	U18 MASCULINA Europeo Grecia Concentración Alcázar San Juan	U20 MASCULINA Europeo Letonia Concentración	U16 FEMENINA Europeo Polonia Concentración	U16 MASCULINA Europeo Italia Concentración	DETECCIÓN
L 16 JUN			Inicio Concentración						
M 17 JUN									
X 18 JUN									
J 19 JUN									
V 20 JUN									
S 21 JUN									
D 22 JUN									
L 23 JUN				Inicio Concentración					
M 24 JUN									
X 25 JUN									
J 26 JUN									
V 27 JUN	Inicio Promesas		Torneo Turquía						
S 28 JUN			Torneo Turquía						
D 29 JUN			Torneo Turquía						
L 30 JUN					Inicio Concentración				
M 01 JUL	Presentación								
X 02 JUL	Inicio Concentración			Torneo Polonia					
J 03 JUL				Torneo Polonia					
V 04 JUL	Torneo Promesas		Torneo Zamora	Torneo Polonia					
S 05 JUL	Torneo Promesas		Torneo Zamora						
D 06 JUL	Torneo Promesas		Torneo Zamora						
L 07 JUL						Inicio Concentración			
M 08 JUL									
X 09 JUL			Viaje a Italia						
J 10 JUL			EUROPEO U20F 08		Partido				
V 11 JUL			España-Bélgica		Torneo Alcázar				UI5 M
S 12 JUL			España-Montenegro		Torneo Alcázar		TRIBASKET Cadete		UI5 M
D 13 JUL			España-Bielorrusia		Torneo Alcázar		TRIBASKET Cadete		UI5 M
L 14 JUL			Descanso				Inicio Concentración		UI5 M
M 15 JUL			Ronda de Cuartos						UI5 M
X 16 JUL	Descanso		Ronda de Cuartos	Viaje a Eslovaquia		Torneo Luxemburgo			UI5 M
J 17 JUL	Descanso		Ronda de Cuartos	EUROPEO U18F 08		Torneo Luxemburgo			UI5 M
V 18 JUL	Torneo Extremadura		Descanso	España-Rusia		Torneo Luxemburgo			T Amistad UI5M UI5F
S 19 JUL			Semifinales	España-Bielorrusia		Torneo Luxemburgo		TRIBASKET Cadete	T Amistad UI5M UI5F
D 20 JUL	Torneo Extremadura		Final	España-Bulgaria		Torneo Luxemburgo		TRIBASKET Cadete	T Amistad UI5M UI5F
L 21 JUL	Traslado a Ourense			Descanso				Inicio Concentración	UI5F
M 22 JUL	Torneo Ourense			Ronda de Cuartos					UI5F
X 23 JUL				Ronda de Cuartos	Viaje a Grecia				UI5F
J 24 JUL	Torneo Ourense			Ronda de Cuartos	EUROPEO U18M 08				UI5F
V 25 JUL				Descanso	España-Grecia	Torneo Francia	Torneo Francia		T Francia UI5F
S 26 JUL	Partido			Semifinales	España-Bélgica	Torneo Francia	Torneo Francia		T Francia UI5F
D 27 JUL	Traslado			Final	España-Bulgaria	Torneo Francia	Torneo Francia		T Francia UI5F
L 28 JUL	Partido				Descanso				
M 29 JUL	Traslado				Ronda de Cuartos				
X 30 JUL	Partido				Ronda de Cuartos	Viaje a Letonia			Collel U12 + TRIBASKET
J 31 JUL					Ronda de Cuartos	EUROPEO U20M 08			Collel U12 + TRIBASKET
V 01 AGO					Descanso	España-Montenegro	Torneo Italia		Collel U12 + TRIBASKET
S 02 AGO	Viaje a China				Semifinales	España-Letonia	Torneo Italia		Collel U12 + TRIBASKET
D 03 AGO					Final	España-Bulgaria	Torneo Italia		Collel U12 + TRIBASKET
L 04 AGO						Descanso			Collel U12 + TRIBASKET
M 05 AGO						Ronda de Cuartos			Collel U12 + TRIBASKET
X 06 AGO	Traslado Villa				Ronda de Cuartos	Viaje a Polonia			Collel U12 + TRIBASKET
J 07 AGO	Concentración				Ronda de Cuartos	EUROPEO U16F 08			
V 08 AGO	Ceremonia Inaugural				Descanso	España-Alemania			
S 09 AGO	J.J.OO. Beijing				Semifinales	España-Bielorrusia			
D 10 AGO	J.J.OO. Beijing				Final	España-Rusia			
L 11 AGO	J.J.OO. Beijing					Descanso			
M 12 AGO	J.J.OO. Beijing					Ronda de Cuartos			
X 13 AGO	J.J.OO. Beijing					Ronda de Cuartos	Viaje a Italia		TRIBASKET Infantil
J 14 AGO	J.J.OO. Beijing					Ronda de Cuartos	EUROPEO U16M 08		TRIBASKET Infantil
V 15 AGO	J.J.OO. Beijing					Descanso	España-Lituania		UI3M - UI4 M-F
S 16 AGO	J.J.OO. Beijing				Semifinales	España-Hungría			UI3M - UI4 M-F
D 17 AGO	J.J.OO. Beijing				Final	España-Ucrania			UI3M - UI4 M-F
L 18 AGO	J.J.OO. Beijing					Descanso			UI3M - UI4 M-F
M 19 AGO	J.J.OO. Beijing					Ronda de Cuartos			UI3M - UI4 M-F
X 20 AGO	J.J.OO. Beijing					Ronda de Cuartos			UI3M - UI4 M-F
J 21 AGO	J.J.OO. Beijing					Ronda de Cuartos			Viaje Eslovaquia
V 22 AGO	J.J.OO. Beijing					Descanso			Torneo BAM UI4
S 23 AGO	J.J.OO. Beijing					Semifinales			Torneo BAM UI4
D 24 AGO	J.J.OO. Beijing					Final			Torneo BAM UI4
L 25 AGO									

TORNEO PREOLÍMPICO FEMENINO MADRID 9-15 JUNIO

INFORME BIOMEDICO ¿CÓMO SON LAS NUEVAS GENERACIONES?

