



PRESSING

La Revista del Bàsquet Femení Cornellà



*Bàsquet Femení Cornellà
Més de 20 anys
fent bàsquet
femení de debò*



Número 23 - Gener 2009 - Difusió Gratuïta

**Historia
del baloncesto**

**Cáceres,
esa desconocida**

**Valoracions
dels nostres equips**

TOLDOS

MONCANO

C/. Desmayo, 1 baixos
 CORNELLÀ (Barcelona)
 Tel 93 375 52 12 / 20
 Fax 93 375 58 08

Ctra. N340 - Edif. Marina II
 TORREDEMBARRA
 Tel. y Fax 977 64 12 40

Taller:
 Avda. Línea Eléctrica, 17 - 19
 08940 CORNELLÀ


Nuestro lema es

Servicio, Calidad y Buen Precio

B BARRANCO
 Especialitats *La mejor selección*

“Lo más típico y las mejores especialidades de cada región”

Anselmo Clavé, s/n - Pol. Matacas, Nave 28-29
 08980 SANT FELIU DE LLOBREGAT
 dbarranco@dbarranco.com
 Tel. 93 685 30 00 - Fax 93 685 21 01

 **Tenemos obra nueva en Cornellá, en la Costa Brava y en otras poblaciones**
Tenemos locales en alquiler en Cornellá en inmejorable zona comercial
Buscamos la mejor solución hipotecaria

Buenestar, 25 • Tel. 93 261 90 35 • Fax 93 261 90 13 • 08940 Cornellà • buenestarpisos@hotmail.com

ASESORÍA FISCAL: Contable - Laboral - Autónomos
Sociedades Contratos laborales - Altas/Bajas Seguridad Social
ASESORÍA JURÍDICA: Civil - Herencias - Separaciones
Divorcios - Reclamaciones de Cantidad - Testamentos
INMOBILIARIA: Compra-Venta de todo tipo de inmuebles - Alquileres



130 anys
 ct estem per tu

ct caixaterrassa



Quan el número d'aquesta revista hagi sortit de la impremta i estigui en mans de qualsevol persona, hauran passat poc més de tres mesos de l'elecció de la nova Junta Directiva del Bàsquet Femení Cornellà, de la qual em sento molt honorat de ser el president. Una Junta que és una barreja de veterans de la gestió de l'entitat i nous en aquesta feina, però amb un objectiu comú, ganes de treballar per aconseguir que l'entitat continuï la seva etapa tant esportiva com social, esperant ésser capaços de mantenir i, si és possible, millorar el llegat de totes aquelles persones que des de fa més de 21 anys van constituir aquest Club.

Partint del que s'ha aconseguit fins ara, entenem que avui l'entitat ha de ser més ambiciosa i per això hem de treballar en una sèrie d'aspectes mínims però importants, els quals han de contribuir per a que el Bàsquet Femení Cornellà es consolidi més com Entitat Esportiva, essent un referent pel que al Bàsquet Femení es refereix, com esport d'equip i valedor dels valors genuïns de l'Esport.

El fet de seguir treballant a les escoles per fomentar i desenvolupar més l'activitat física i esportiva i la basquetbolista en concret, no ha de ser un impediment per la revitalització de la nostra pròpia Escola de Bàsquet, d'on s'han de nodrir, fonamentalment, la resta d'equips del Club. Una Escola de Bàsquet en la qual prevalgui tant la formació esportiva com la de persona, fent entendre conceptes com companyerisme, solidaritat, igualtat, civisme, etc., tan necessaris actualment en la societat en la que vivim.

El Bàsquet Femení Cornellà ha de ser una Entitat defensora dels valors de les persones, oberta a TOTHOM, capaç d'organitzar activitats amb la sensibilitat suficient per aconseguir aglutinar als seus socis-es i seguidors-es, essent també una entitat compromesa amb el seu entorn social i ciutadà.

Aprofitant la situació actual de tenir representació del Club en totes les categories que componen les actuals lligues que organitza la Federació Catalana de Bàsquet, treballarem perquè l'equip Senior A pugui lluitar i aconseguir l'ascens a la categoria immediata superior.

La incorporació de la dona en els òrgans de gestió és un dels objectius més importants que l'actual Junta s'ha plantejat. No només es tracta de que tot l'equip tècnic siguin dones, com s'ha aconseguit aquest any, ja que el que hem de tenir és, en funció de les nostres possibilitats, el millor equip tècnic possible, masculí o femení, o masculí i femení. El que és important, en realitat, és que en la gestió del dia a dia i en la preparació del futur del Bàsquet Femení Cornellà la presència femenina sigui una realitat.

És evident que per dur a terme aquest mínim i senzill projecte ha d'existir complicitat entre totes les persones que, d'una manera o d'una altra, formem part de la família del Club, com la Junta, els socis-es, els pares, les mares, els seguidors-es, els col·laboradors-es, etc., per fer possible que el Bàsquet Femení Cornellà segueixi essent una Entitat Esportiva però, a més, una Entitat on ens puguem trobar a gust participant de la forma que sigui en les activitats que s'organitzin i serveixin per potenciar al Club.

Amb el suport de:



Ajuntament de Cornellà
de Llobregat



Miguel López

Editorial

UN GRAN AÑO DE BÀSQUET

2008 ha sido un buen año para todos los que apreciamos el básquet. En un país en el que el fútbol acapara tertulias, programación en televisión, el básquet va ganando su cuota de protagonismo de forma lenta pero progresiva. A la pasión del fútbol, el básquet aporta además espectáculo, y el papel desempeñado por las selecciones masculina y femenina en los últimos años culminó con el impresionante papel realizado en los Juegos Olímpicos, donde los chicos tutelaron a la mismísima selección USA con todas sus figuras, son factores importantes de ese avance. La liga masculina es la liga de referencia en Europa y dos equipos españoles (Barcelona y Tau) alcanzaron la Final Four en la Euroliga, aunque sin suerte al final. Los Play Offs y las fases finales apasionantes de las Copas del rey y de la Reina con triunfos del Joventut y Perfumerías Avenida acapararon el interés por este deporte a lo largo de todo el año.

Es indudable que los éxitos contribuyen de forma determinante a la expansión deportiva, en este caso del baloncesto. Pero no es menos cierto que sin el trabajo de base los éxitos son imposibles. Este trabajo es muchísimo más anónimo y menos vistoso y reconocido, prolongado en el tiempo y lleno de alegrías y decepciones, pero es la base en la que se sustenta el cada vez más importante rascacielos del baloncesto.

Por ello, desde aquí, desde el básquet humilde, un reconocimiento para todos los que formamos esa base porque tenemos también nuestra pequeñísima cuota de "culpa" en el gran año del básquet español.

BFC

EDITA:

Bàsquet Femení Cornellà - Pavelló Can Carbonell
C/. Mariano Benlliure, s/n - Cornellà
Tel. 93 471 17 95

DIRECCIÓN: J. Blanco. **FOTOGRAFÍA:** P. Rodríguez.

COLABORADORES: Marta Fabra, Sara López, Eva, Berta Moreno, Laura Vilches, Déborah Massana, Mercé Padró, Mónica Cobos, Carol Durango, José Fajardo, J. Antonio López, Felipe Juárez, Antonio Carrillo, Miguel Cuartero, Arcadio Molina, Ernest Dutren, Loli Romero, Ana Cuartero, Alba Cuartero.

PRODUCCIÓN:

ILDEGRAFIK - Catalans, 5 - Tel. 93 375 69 05 - CORNELLÀ

SANITARIOS

ESTREZ

REFORMA INTEGRAL DE COCINA Y BAÑO



Mobiliario de cocina

La Miranda, 6-8 08940 CORNELLÀ (Barcelona)
Tel. 93 474 37 93 • Fax 93 474 13 05 info@sanitariosgoez.com

Patencio

LA FELICIDAD

C. Miranda, 42 • 08940 Cornellà • Tel. 93 474 16 46



Els nostres equips Temporada 2008/09

Como cada año, nuestro club inicia una temporada ilusionante para todos los que de una forma u otra formamos parte de él. Con 9 equipos femeninos federados, uno más que el pasado año, la colaboración con las escuelas de Sant

Miquel, Santa Eulalia, Antoni Gaudí y Ignasi Iglesias y la intención de relanzar nuestra propia Escola esportiva, son el resultado de la ilusión y el esfuerzo de todos nosotros, la recompensa al trabajo por potenciar el bàsquet y el

deporte femenino en nuestra Ciudad, y a la colaboración en plano de igualdad con los colegios de nuestro entorno.



Antoni Gaudí



Ignasi Iglesias



Sant Miquel



Santa Eulàlia - Escola BFC



PREINFANTIL

4	Laura Muñoz
5	Montse Muntada
6	Áurea Font
7	Marta Muñoz
8	Sara Ytarte
9	Berta Gutiérrez
10	Helena Vargas
11	Ana Pérez
12	Ángela Montoro
13	Clara
14	Ángela Mestres
15	Beatriz Bermejo

Ent. Marta Fabra
Ajud. Mónica López

Cuando me propusieron llevar al pre-infantil la verdad es que me hizo mucha ilusión porque pienso que es una categoría muy especial y en la que se puede aprender mucho.

El preinfantil de esta temporada 2008-2009 está formado por 12 jugadoras de las cuales dos todavía no juegan partidos con nosotras.

Es un equipo que está muy unido a nivel de vestuario y eso para mí es importante ya que hace más fácil mi relación con ellas.

El nivel del equipo es bastante bueno pero todavía nos queda mucho que aprender y mejorar, de



momento las jugadoras se están adaptando a la categoría. Cada partido jugado nos ha aportado cosas buenas tanto las victorias como las derrotas.

Como entrenadora me he marcado una serie de objetivos que me gustaría cumplir a lo largo de la temporada:

- Mejorar la técnica de bote, ya que cuando aprendamos a botar sin mirar el balón veremos que mejora también nuestra visión de juego que para mí es muy importante en una jugadora.

- Intentar jugar con orden y con espacios y así veremos que tenemos más opciones de terminar el ataque con una buena opción.

- Mejorar la defensa, no tienen una mala defensa pero les falta estar más activas e intimidar al rival.

Pienso que centrándonos estos tres puntos podemos ver una gran mejoría en el equipo que les hará seguir creciendo como jugadoras y como equipo.

Espero que poco a poco se vaya notando la mejoría y que todos saquemos provecho de esta temporada.

Simplemente decirles a las jugadoras que sigan igual de unidas que hasta ahora que es un factor que se refleja en la pista y que beneficia al equipo y que sigan trabajando.

Un saludo para todos!!

Marta Fabra





INFANTIL

4	Alexandra Moyano
5	Laia Isart
6	Neus Dutren
7	Paula Ortiz
8	Paola Sabbarese
9	Carla Raigón
10	Paula Talavera
11	Marta Moreno
12	Sara González
13	Alba Cuartero
14	Lucía Lacarta
15	Andrea Álvarez
16	Paula Ordax

Ent. Sara López
Ajud. Eva M^a Cencillo
Del. Miguel Cuartero



A punt d'acabar la primera fase podem fer un balanç del que portem de temporada. Els resultats han sigut positius, però el que realment importa es que estem fent moltes millores en el joc.

De moment el treball del grup als entrenaments està sent bo, hi ha molt bon ambient entre elles tant dins com fora de la pista, i a més, les jugadores que han vingut noves aquest any s'han integrat ràpidament.

Per les característiques de l'equip vaig creure adient treballar, des de la pre-temporada, l'aprenentatge per conceptes, sobretot en atac, de

manera que inicialment posava moltes normes i restriccions al jugar i a mida que s'anaven adquirint i automatitzant conceptes, afegir altres moviments progressivament fins a integrar-los tots i poder jugar de manera organitzada i amb opcions clares. Aquesta forma de treball és potser més pesada i menys divertida per les jugadores, que de seguida volen jugar partits i fer-ho tot bé, però els demano paciència perquè anant a poc a poc i assumint cada concepte a consciència aconseguirem millorar molt.

Un problema que trobàvem l'any passat i que aquest any de moment sembla estar superat són els nervis abans de cada partit, la majoria de jugadores es posaven tan nervioses que l'equip no jugava com sabia. També s'ha notat que el grup confia més en les seves possibilitats i sempre es creu capaç de guanyar els partits, però s'ha de tenir en compte que a la segona ronda els equips contrincants seran millors que els de la fase prèvia i aquesta confiança no

s'ha de perdre.

Un altre aspecte que penso que és molt important és que cada jugadora ha de començar a assumir el seu rol a l'equip i han de prendre responsabilitats, de manera que cap jugadora sigui imprescindible i totes igual d'importants!

La major carència que actualment té l'equip es la falta de sacrifici i de constància. Poden jugar dos partits posant en pràctica el que hem treballat, i al següent tornar-ho a fer malament; i el problema no és que no ho sàpiguen fer, sinó que com que guanyen els partits amb facilitat, no s'esforcen al màxim, i encara que jo, elles i els pares saben com saben jugar s'ha de demostrar cada partit sigui com sigui el rival!

Per altra banda donar la benvinguda a l'Eva, jugadora del junior, que s'encarregarà de fer un treball més individualitzat amb cada jugadora a més d'ajudar-me a portar l'equip i agrair-li la seva ajuda.

I per últim transmetre a la Sara tots els nostres ànims perquè es recuperi de seguida i torni a estar amb nosaltres el més aviat possible.

Ànims, bones festes, i a continuar treballant!

Sara López





CADETE

4	Carla Palomar
6	Andrea Casado
7	Arantxa Muñoz
8	Ester López
9	Raquel Rodrigalvarez
10	Cristina Hernández
11	Gemma Estruch
12	Verónica Rincón
13	Irene Galindo
15	Tamara Molina

Ent. Eva

Del. Arcadio Molina



Primero que tengo que deciros sobre las cadetes es que no son un equipo. Es mejor un grupo de chicas que por diferentes motivos juegan al baloncesto.

¿POR QUÉ DIGO QUE NO SON UN EQUIPO SINO UN GRUPO?

Las jugadoras de un equipo se saludan antes y después del entreno o del partido.

Un equipo se anima desde el principio hasta el final del partido y no solo hasta la mitad.

Un equipo no echa la culpa a los demás.

Un equipo no se pelea en el vestuario después de un partido perdido.

Un equipo se ayuda a mi mismo y no está esperando los milagros.

Un equipo aprovecha el entreno para aprender cosas nuevas y no para hablar ni informar de su vida privada.

Un equipo cuando se le dice "correr" corre y no dice: "¿Otra vez?" poniendo la cara de poca gana.

Una jugadora de un equipo llegando tarde no está mirando a las demás jugadoras y preguntando que es lo que están haciendo sino se mezcla con las demás.

Hay más cosas que no hacen las cadetes y por eso son un grupo y no un equipo.

Seguro que ahora todos me echáis la culpa a mí a la entrenadora y por una parte tenéis razón. Hasta ahora estaba intentando que este grupo se convirtiera en un equipo por lo menos dentro de las instalaciones deportivas. Lo he intentado todo pero sin la ayuda de las mismas jugadoras que no son capaces de olvidar el pasado y

abrir el corazón a las demás, yo no puedo hacer nada. Me gustaría tener una poción mágica y dársela a las jugadoras para que por fin pudiéramos empezar a ganar los partidos pero por desgracia no hay ninguna poción mágica, es la gente, y no ella, que puede cambiar algo.

Me siento mal y triste por llevar este equipo que según mi opinión podría estar ganando todos los partidos.

Me siento mal por el hecho de que somos un grupo y no un equipo y esto hace que estamos perdiendo todos los partidos que podríamos ganar.

Me siento triste cuando estoy en los entrenos o partidos viendo a las jugadoras perdiendo el tiempo por tonterías del pasado y por tener el corazón cerrado.

En algunas ocasiones hasta he pensado dejar de entrenar este grupo de chicas. Hubo días que pensé, y se acabo.

Aun sigo entrenándolas y creo que es por estos motivos:

CARLA – el día que haga bien la entrada por derecha o izquierda, tire más rápido y empiece a mandar aquel día empezará a ser una buena base

ANDREA – el día que decida no ser vaga aquel día va a ser la bomba, una base rápida y técnicamente preparada

ARANTXA – el día que deje de frenar delante de la botella y pierda el miedo del contacto aquel día meterá un montón de canastas y tiros libres

ESTER – el día que deje de hacer pasos y dar vueltas alrededor de la botella aquel día será la jugadora con más canastas

encestadas

RAQUEL – el día que tenga durante un partido una sonrisa en la cara y anime a las demás aquel día todas las jugadoras van a ser como ella, alegres y con ganas de luchar

GEMMA – el día que haga que todo el mundo disfrute tanto como ella del baloncesto aquel día va a ser el mejor de todos

CRISTINA – el día que deje de sentirse incomoda, insegura y enseñe a las demás jugadoras que vale mucho aquel día no solo yo pero también sus compañeras se darán cuenta de que es muy buena jugadora

VERO – el día que todo el mundo entrene como ella aquel día la entrenadora va a ser la persona más feliz del mundo

IRENE – el día que empiece a hacer el baloncesto porque a ella le gusta aquel día el baloncesto se convertirá en relax y no en una obligación

TAMARA – el día que deje de tener miedo en tirar aquel día tirará y quién sabe hasta meterá muchas canastas

Estos son mis motivos que hacen que aun estoy entrenando este grupo de chicas.

Quiero que al final de la temporada pueda decir, que por fin somos un equipo. Espero que con esto no solo me ayuden las propias jugadoras sino los padres de ellas.

Creo que entre todos lo podemos conseguir.

~~~~~Y VOSOTROS TAMBIÉN LO CREÍS????????????????



## JUNIOR B

|    |                    |
|----|--------------------|
| 4  | Elena Alcalde      |
| 5  | Isabel Gómez       |
| 7  | Eva María Cencillo |
| 8  | Vanesa Aires       |
| 9  | Itziar Rodríguez   |
| 11 | Sara Medina        |
| 12 | Mireia Ramírez     |
| 13 | Alejandra Torrado  |
| 14 | Elena Sánchez      |

**Ent.** Berta Moreno

A estas alturas de la temporada es un poco difícil hacer una valoración global del equipo, así que empezaré por el principio.

Yo soy nueva aquí, y cuando llegué me interesaba llevar un equipo, y así fue como me ofrecieron el junior B. Son unas chicas que llevan ya tiempo en el club, menos una nueva incorporación, y lo que más me gusta, es la calidad humana que demuestran. Son unas jugadoras muy trabajadoras, con una actitud muy positiva, pero por encima de todo, son muy buena gente. Y es que así, da gusto aparecer tres veces cada semana por el pabellón, y compensa, con creces, pasar frío muchas tardes.

Ya a estas alturas hemos tenido algunos altibajos, pero mi objetivo, mas allá de los resultados, es que cada uno de los entrenamientos les



sirva para aprender, y ser mejores, si es que algo de ello está en mis manos. Espero conseguirlo.

Han demostrado, que estando de la mitad para arriba de la tabla, son capaces de lo mejor, ganando a las segundas clasificadas, un equipo



mayor y con más experiencia, pero también que si no trabajamos y aflojamos, podemos perder en casa del penúltimo equipo de la liga.

Y esto es lo que les quiero trans-

mitir, que invertimos unas cuantas horas en este deporte, y a nadie le gusta perder el tiempo, y menos cuando existen otras prioridades por delante. Así que cuando se hace algo, hay que entregarse y ponerle dedicación e intentar hacerlo lo mejor posible. Si los resultados acompañan, pues muchísimo mejor, porque es más fácil y se trabaja más a gusto, pero sino, lo importante es saber que hemos dado el máximo y que somos un poquito mejores que ayer.

A excepción del último partido que a mi entender estuvo muy bien, no destacamos por un ataque brillante ni muy fluido, pero estoy convencida de que las cosas saldrán mejor si seguimos trabajando y esforzándonos, mientras defendamos y luchemos.

Estoy muy contenta de estar con ellas en este proyecto y gracias a mis niñas, como yo las llamo, no hay entreno en el que no nos hayamos reído. Para mí hace el trabajo más cómodo, y espero que para ellas, más entretenido. Son un grupo muy unido fuera de pista, y se nota dentro. Sólo espero que sigan así, y que ganen un poco de confianza en sí mismas, como jugadoras y como personas, porque la mía ya se la ganaron hace tiempo.

*Berta Moreno*





## JUNIOR A

|    |                 |
|----|-----------------|
| 4  | Ana Pascual     |
| 5  | Alba Torres     |
| 6  | Roser Arrebola  |
| 7  | Mónica López    |
| 8  | Marta Cañete    |
| 9  | Natalia Barba   |
| 10 | Helena Sánchez  |
| 11 | Jessica Dorado  |
| 12 | Mariona Gil     |
| 13 | Patricia Tavera |

**Ent.** Deborah Massana  
**Ajud.** Mercé Padró



Ja estem de nou una temporada més.

Aquesta temporada ens estrenem en una categoria complicada ja que ser junior mai es fàcil. El fet de poder trobar-nos amb noies més grans que nosaltres és un repte per l'equip i esperem que ens serveixi per aprendre encara més en la nostra carrera esportiva. Aquesta temporada no només serà difícil per l'edat, ja que les diferències de nivell entre equips ens pot convidar a la relaxació en alguns moments fent que els partits importants es trans-



formin en decisius. MAI podem pensar que la feina ja està feta abans de començar perquè si ho pensem aquest error pot arribar a ser el nostre pitjor enemic.

El nostre principi de temporada ha estat força positiu en general tot i tenir moments "relax" que ens ha fet patir en alguns moments o fins i tot perdre contra Sant Quirze.

El nostre objectiu a nivell de resultats és clar, ser un equip contundent

en atac que ens serveixi ser el màxim anotador i ser el conjunt més sòlid en defensa. La posició final a la classificació ja dependrà de si aconseguim o no aquests dos objectius.

A nivell de joc, aprendre a portar un ritme o un altre dependent del resultat; aconseguir controlar al màxim el rebot; saber definir bé un contraatac; saber atacar en un 5x5 o perfeccionar el nostre percentatge de llançament haurien de ser conceptes apresos d'aquí a final de temporada.

Cada entrenament és una nova lliçó encara que sigui un concepte que ens pensem que ja sabem així que la serietat i la intensitat han de ser

companys d'entrenament CADA DIA.

A nivell col·lectiu, ser una pinya és indispensable i les rialles fonamentals. A més, saber aprendre passant una estona divertida és com més grans ens fem i cada partit és un premi per poder demostrar allò fet al llarg de la setmana i ensenyar el millor de cadascuna.

A partir de gener, cal seguir mirant endavant, partit a partit, intentant buscar el nostre ritme i aconseguir tots els objectius possibles.

Espero que aquest any que comença estigui farcit de bon bàsquet i bons moments per a tothom. Bones festes!!!

*Deborah Massana*





## SOTS 21

|              |                     |
|--------------|---------------------|
| <b>4</b>     | Alba Fernández      |
| <b>5</b>     | Elia Sabbarese      |
| <b>6</b>     | Miriam De La Fuente |
| <b>7</b>     | Andrea Cosano       |
| <b>8</b>     | Irene Devesa        |
| <b>9</b>     | Patricia Fernández  |
| <b>10</b>    | Mireia Vidal        |
| <b>11</b>    | Irene Rodríguez     |
| <b>12</b>    | Alba Toret          |
| <b>13</b>    | Silvia Fajardo      |
| <b>14</b>    | Helena Ruiz Robles  |
| <b>15</b>    | Jennifer Ávila      |
| <b>Ent.</b>  | Laura Vilches       |
| <b>Ajud.</b> | Mari Carmen Agueda  |



Pel que fa al sots-21 és un equip nou i molt jove, tant que moltes de les jugadores encara són juniors i per poder fer possible que la meitat de jugadores ja d'edat senior poguessin continuar, es va decidir comptar amb la col·laboració d'aquest grup de jugadores juniors.

Està format per jugadores de dos equips ben diferenciats. Per una banda, l'integren jugadores amb una educació esportiva fidel a la competició, a l'autoexigència i al treball als entrenos, i per altra banda jugadores que la seva educació esportiva fa que vegin el bàsquet com una eina de desconexió de la vida quotidiana, on poden desfogar les seves tensions, compartir interessos i divertir-se jugant.

Al principi va ser difícil encarrilar una nova educació esportiva que comptés amb tants valors plegats i una manera de fer les coses comú, on les jugadores no es sentissin fora de context, potser avorrides, potser massa forçades.

Totes sabem que això era un gran repte a desafiar, va haver moments de poca fe, de no creure que això podia funcionar, però des d'un moment, totes mirem en una direcció, sabem quin és el camí, quins són els objectius; arribar a la cate-

goria senior en condicions mínimes, i conseqüentment aquest és un any de dedicació a elles, de treball de les seves carències i de potenciació de les seves habilitats, que si no es treballen es deterioren. Per això l'objectiu d'aquest any no són els resultats, sino l'evolució de les jugadores per tal de que puguin desenvolupar-se en altres contextos amb un ventall ampli de recursos.

A més dels objectius esportius, cal destacar la importància dels objectius personals com ara la millora de les relacions interpersonals, la capacitat d'autonomia, d'integració, de

superació, i de treball en equip, tot i que aquest equip en un inici no sigui amb el que s'està habituat a treballar i per tant això, requereix un esforç afegit.

Confio en el treball que s'està realitzant per aquestes jugadores i en l'evolució esportiva que s'esdevindrà.

Confio a més a més, en que el grup personalment, aprendrà a conèixer i a nodrir-se dels coneixements i valors que cada jugadora aporta a l'equip, tot formant una heterogenietat enriquidora.

*Laura Vilches*





## SENIOR C

|    |                    |
|----|--------------------|
| 4  | Silvia Álvarez     |
| 5  | Luci Escalante     |
| 6  | Vanesa Rabaseda    |
| 7  | Patricia Tomas     |
| 8  | Vanesa Álvarez     |
| 9  | Alexia Martínez    |
| 10 | Mari Ángeles López |
| 11 | Eva Sans           |
| 12 | María Blanco       |
| 13 | Miriam Tomas       |
| 15 | Eva Hartmonava     |

**Ent.** Deborah Massana  
**Ajud.** Mercé Padró  
**Del.** José Antonio López



Vet aquí qui m'anava a dir a mi que acabaria portant l'equip més entretingut de tot el club. Rialles, bon rolo, "ganes de treballar" i de passar-s'ho bé són comuns en entrenos i partits.

Aquest senior c, està format per algunes ex-jugadores del club que volen tornar a experimentar les emocions dels partits dins la pista i tornar a sentir l'obligació d'anar a entrenar cada setmana. Tornar a tastar el plaer de jugar a basquet és una de les raons que segur que han fet que les nostres ex-craques tornin a formar part del club.

Com a única base pura tenim a la Miriam, una bona directora de joc indispensable per l'equip, que fariem sense el seu dit màgic?! Com a exteriors, la Patri, l'Alex, la Luci i la Maria ajuden a pujar pilota i contribueixen amb un bon llançament exterior a l'anotació de l'equip. Com a multiusos, l'Eva Sans i la Mari poden jugar tant per dins com per fora, farcint l'equip de múltiples opcions en atac. A sota, la Silvia, la Vanesa Álvarez, la Vanesa "Santvi", i l'Eva són les nostres torres sota els taulells.

Ara que ja heu conegut una mica més l'equip espero que ens vingueu a veure més sovint, teniu una bona estona assegurada els diumenges a les 17.30!!!

Com a objectius aquesta temporada aconseguir tornar a estar en forma, passar-ho bé tan a dins com a fora de la pista i tornar a refrescar conceptes tàctics bàsics són indispensables per afrontar aquesta temporada amb garanties de competir a un bon nivell. Aquest senior també pot servir com a trampolí per les jugadores joves del club per experimentar les categories senior, ja que algunes sots 21 i juniors han pujat alguna vegada amb

nosaltres. La Sara, la Laura i la Cris del senior B també han estat convidades a participar en algun partit i donar aire freu a l'equip, ja que tenen fitxa de sots 21. Espero que seguiu venint sovint!!!

Bones festes a tothom!!!

*Deborah Massana*

### EL SENIOR C...UN EQUIPO... NUESTRO EQUIPO!

La historia de este equipo empezó un día verano, cuando surgió la idea de hacer un equipo nuevo, un equipo diferente. A muchas de nosotras, el gusanillo del básquet nos rondaba por la barriga, pese a llevar algún tiempo "paradas". A trancas y barrancas íbamos hablando con excompañeras y amigas para intentar formar un grupo. Pero llegaba septiembre y no teníamos muy claro que este sueño se fuera a hacer realidad...!

Al final y gracias a la insistencia de Vane, tuvimos la primera reunión. Allí estábamos, Mari, María, Las gemelas (Miriam y Patry), Silvia, Alex, Eva Sans, Eva Hartmanova, Vanesa, y evidentemente José Antonio, Carol y parte de la junta, que nos explicaron las propuestas y objetivos. Al final sería posible montar nuestro equipo...el Senior "C".

Ese día nos dijeron quien era la entrenadora: Deborah! Lo primero que pensamos era en lo que le había caído, pobre chavala!!!

Total que al final empezamos a entrenar, todo fue sobre la marcha. Aunque todavía había que concretar en que categoría jugaríamos.... Entre tanto un martes tuvimos dos nuevas incorpora-

ciones inesperadas: Lucy y Vane de Sant Vicenç. Aquello ya tenía otro color! Por fin íbamos a jugar!.

Os imagináis?? Vaya mezcla de equipo...gente de todo: una no jugaba desde hacía 3 años, otra que no lo hacía desde hace 8 y además nunca habíamos jugado juntas. Así que aquello podría ser un desastre...o NO, ja, ja!!! Efectivamente, y para sorpresa de muchos, la cosa fue de maravilla.

En 4 meses hemos logrado construir un equipo competitivo (aunque no lleguemos muy lejos...jeje), pero lo más importante, un equipo de compañeras y amigas que tiene ganas de pasarlo bien, reír, y disfrutar de los que más le gusta...el baloncesto. Nuestro fuerte no es el físico, ni la técnica individual, ni la táctica, sino la piña y el esfuerzo conjunto de cada una de nosotras. Es decir...ser un EQUIPO. Creemos que esa es realmente la base de cualquier punto, rebote, pelota robada o perdida, falta...de cualquier victoria o derrota. Y aunque no haga mucho que hayamos empezado la temporada, ya podemos empezar a escribir en nuestro libro particular con anécdotas y situaciones...que esperemos seguir escribiendo, porque de verdad que a parte de jugar a básquet nos lo pasamos bomba!!

Para terminar queremos dar las gracias a las "peques" que también forman parte junto con nosotras, y que nos ayudan en entrenos y partidos: Sara, Laura, Irene, Mariona, Cristina, Silvia, ya que gracias a ellas también estamos ahí! Por supuesto, también a Deborah por aguantar a esta panda de locas! Y a toda la gente que nos sigue y nos anima. Gracias a todos! VIVA EL SENOR "C"!



## SENIOR B

|    |                             |
|----|-----------------------------|
| 4  | Patricia Juarez             |
| 5  | Solange Girard              |
| 6  | Marta Cuadrado              |
| 7  | Sara López                  |
| 8  | Ana Toledo                  |
| 9  | Cristina Blanco             |
| 10 | Marta Fabra                 |
| 11 | Belén Mínguez               |
| 12 | M <sup>a</sup> José Álvarez |
| 13 | Mari Carmen Agueda          |
| 14 | Laura Calvo                 |
| 15 | Mónica Cobos                |

**Ent.** Mercé Padró  
**Ajud.** Deborah Massana  
**Del.** Julián Blanco  
**Del.** Felipe Juárez

Ens retrobem a la cita nadalenca de cada any amb el nostre millor regal, la revista del club.

El sènior b comença aquesta temporada una nova etapa, gens fàcil, una categoria superior i molt complicada ens espera aquest any. El fet de que gairebé cap jugadora ha estat mai en aquesta categoria i la seva joventut fan que cadascuna hagi de donar sempre el màxim de si mateixa per arribar a competir al nivell que la categoria exigeix. La experiència de les jugadores rivals i la seva veterania són també aspectes claus alhora d'afrontar els partits.



En canvi, les ganes d'aprendre i millorar haurien de ser fonamentals per contrarestar tots els handicaps esmentats. Està clar que la lesió de l'Ana és importantíssima per l'equip i que no estava en els plans de ningú a principi de temporada que després de 4 partits tingués una lesió tan important. Ara bé aquest fet no ens pot allunyar del somni de la permanència en cap moment.

En l'aspecte més esportiu, poder arribar a defensar de manera intensa sense permetre cap cistella fàcil i poder sortir ràpidament al contraatac ens permetran competir cada partit fins al final. Saber treballar els 40 minuts que dura el partit tan en defensa com en atac i estar concentrades són objectius que encara cal

treballar aquesta temporada. Per poder assolir aquestes fites, cal tenir clar que la feina a cada entrenament ens ajuda a ser millors i que si volem aprendre cal tenir els cinc sentits a la pista.

Els treballs tàctics es fan indispensables en una categoria com aquesta i tot i que són una mica pesats cal treballar-ho de tan en tan. Si totes no hi fem de la nostra part i no s'està concentrat tot es fa molt més lent i pesat per a tothom.

Tot i això, estic satisfeta amb els coneixements tàctics que s'estan assolint i que es fan palesos partit a partit. M'agradaria remarcar el canvi de mentalitat que ha fet l'equip des de principi de temporada assolint petits objectius tant a nivell individual com a nivell col·lectiu.

Després de festes cal seguir lluitant per aconseguir la permanència, un objectiu molt complicat però assolible si es treballa dia a dia.

Des d'aquí m'agradaria donar molts ànims a l'Ana, que segueixi treballant dia a dia en la seva recuperació i la tinguem molt aviat entre nosaltres.

Aprofito també per agrair la col·laboració de la Natalia i la Miriam, la seva feina és importantíssima per seguir endavant.

Bones festes!

Mercé Padró





## SENIOR A

|    |                  |
|----|------------------|
| 6  | Laura Vilches    |
| 7  | Cristina Llop    |
| 8  | Berta Moreno     |
| 9  | Carolina Farrés  |
| 10 | Mireia Bou       |
| 11 | Carolina Durango |
| 12 | Alba Del Valle   |
| 13 | Anna Andía       |
| 14 | Lorena Fernández |
| 15 | Mónica González  |

**Ent.** Mónica Cobos

**Del.** Felipe Juárez



Si está permitido caerse...

Si está permitido caerse, es obligatorio levantarse. Con esta frase empezaremos estas cuatro líneas con las que intentaré explicar donde se encuentra el senior A.

El que sobre el papel tiene que ser el ejemplo y el espejo donde mirarse el resto de los equipos inferiores, de todas y cada una de las categorías que semana a semana salen a defender la camiseta gris y roja que representa este club y esto es una gran responsabilidad.

Creo que este año podemos intentar dar alegrías inesperadas y volver a crear ese ambiente de ilusión y luchar por una plaza que nos permita clasificarnos para las fases de ascenso a Copa, para lo cual estamos trabajando y muy duro desde la pretemporada.

“El Material está”. El senior A combina a la perfección, la madurez y el saber estar de la veteranía conjuntamente con la frescura de la juventud.

Hay un equilibrio en las diferentes facetas del juego ofensivo tanto interior como exterior, no dependemos de ninguna jugadora (aunque hayan jugadoras más regulares que otras), cualquiera realiza su función y aporta su granito de arena para que entre todas podamos sacar los partidos adelante, nos comportamos como un equipo.

A nivel defensivo, creo que es una suerte entrenar a este equipo, son luchadoras, pelean todas la bolas en todo momento, tanto si se gana como si se pierde y nunca dan un partido por perdido independientemente de cómo este el marcador, y

cuánto tiempo quede para finalizar, siempre se lucha hasta el final, y se deja todo en la pista.

Aspectos a mejorar, la fuerza mental es muy importante para poder intentar estar lo más arriba posible el tener, la cabeza despejada y fría en muchos momentos, y saber dónde estamos y qué nos estamos jugando semana a semana para llegar al objetivo final.

Destacar el compromiso de cada una de las jugadoras lo mismo que las senior B que vienen a ayudarnos.

Yo como entrenadora confié en el potencial de mis jugadoras, solo hace falta que confíen ellas en que sí que lo tienen y lo exploten.

Mónica Cobos  
Entrenadora Senior A

Tapas, bocadillos y  
menús diarios

**MANOLO  
BAR**

Tel. 93 375 72 61



# AREVALO

JOYERIA - RELOJERIA - REGALOS

TALLER PROPIO DE REPARACIONES

REPÚBLICA ARGENTINA, 62 - Tel. 93 375 19 03

MIRANDA, 26 - Tel. 93 474 32 89

S. VICENÇ FERRER, 75 - Tel. 93 377 64 05

e-mail: arevaloluengo@yahoo.com

08940 - CORNELLÀ  
Barcelona



## Dirección de equipo en categorías inferiores

Cuando ponen a nuestra disposición un grupo de jugadoras jóvenes nos están dando dos grandes responsabilidades: Formarlas y dirigir las.

Formarlas como personas y jugadoras, sabiendo la gran influencia, tanto positiva como negativa que los entrenadores de equipos en formación podemos ejercer sobre nuestras jugadoras.

Dirigirlas siguiendo dos principios: Ser respetado/a y ser creíble.

Y si a esto añadimos que durante la convivencia común vamos consiguiendo que cada vez les guste más el baloncesto, podremos estar satisfechos con el trabajo que estamos realizando como Directores de Equipo.

Antes de empezar a trabajar con el grupo de jugadoras que nos han asignado, tenemos la obligación de conocer perfectamente en donde estamos. Es decir, como es el sitio donde estamos entrenando. No es lo mismo un colegio que un club como el nuestro.

Otro aspecto a tener en cuenta es marcarse una serie de objetivos. Éstos deben de ser comunes para todas. En los equipos de formación no estamos en edades de individualizar y marcar distintos objetivos a los integrantes del equipo. Esto objetivos deben ser no muy difíciles de alcanzar y deberemos tener muy claro cual tiene que ser el principal objetivo de cada día de entrenamiento:

**MEJORAR TODOS LOS DÍAS UN POCO, PERO DIVIERTIENDONOS.**

El entrenador/a es en estas primeras etapas de la vida deportiva de un jugador es más un profesor que un entrenador, ya que debe de enseñar a los jugadores a iniciarse en el baloncesto: reglas básicas

(pasos, tres segundos, dobles, faltas, etc....), como es el campo de juego, jugar en equipo, etc.

Para conseguir esto hay que ser muy didáctico, directo y claro hay que explicarles con la mayor sencillez posible el porqué se pueden hacer unas cosas y otras no. Esto es muy peligroso debido a que enseñar a un niño/a a jugar al baloncesto es muy difícil y a veces los niños se aburren y dejan de asistir.

Para un niño es muy fácil jugar al fútbol, dar una patada, seguir al balón y meter gol, es algo innato en ellos. Pero, sin embargo, es muy difícil botar el balón, llegar al aro, etc.... Por eso, y vuelvo a repetir, hay que tener mucho cuidado en el proceso de enseñanza y asimilación de los primeros conceptos de baloncesto. Los entrenamientos deben de ser muy dinámicos y alegres, donde el niño/a se ve que va mejorando.

En cuanto a las competiciones debemos de entrenarles a que el partido es para divertirse, que a los contrarios hay que respetarlos, que la figura del árbitro les tiene que merecer todo los respetos, y que el

ganar o perder, en estas primeras etapas, no es lo más importante, sino el que salgan del partido con la impresión de si han mejorado o no. No hay que dar ninguna importancia a la clasificación de mi equipo. Por el contrario, a lo que si se debe prestar mucha importancia es si mis jugadoras progresan, si les gusta el baloncesto y que entre ellos reine un buen ambiente.

En cuanto a al entrenamiento, los jugadores desde muy pequeños deben de conocer y tener muy claras una serie de normas de obligado cumplimiento:

**Seriedad.** En el sentido de que si se apuntan a un equipo se están obligando a asistir a todos los entrenamientos y partidos.

**Puntualidad.** El entrenamiento comienza a una hora y a esa hora tienen que estar preparados para empezar a entrenar.

**Uniformidad.** Todos con ropa de entrenamiento.

**Respeto.** Para con el entrenador y para con ellos mismos. Cuando el entrenador habla, todo el mundo atiende. Todos los jugadores son iguales.

En el tema de las Competiciones las normas básicas deberían ser las mismas que las señaladas anteriormente en el Entrenamiento, aunque enfocadas hacia el partido. Seriedad, puntualidad, uniformidad (ropa de juego igual para todo el equipo) y respeto (para con los contrarios y el árbitro). Serán las cuatro normas que deberemos de inculcar dentro de los equipos que estamos dirigiendo. Si lo conseguimos, estaremos sentando las bases de un grupo que en el futuro será sólido y competitivo.

*Carol Durango  
Coordinadora*



# Eurocorpint

*lo verás de otro color*

## ESPECIALISTAS EN LA APLICACIÓN DE TODO TIPO DE PINTURAS

- Nuestra empresa lleva más de 15 años en el mercado
- Nuestros clientes nos avalan
- Disponemos de un equipo de más de 20 personas y una larga experiencia en todo tipo de aplicaciones

Calle Francesc Layret, 50  
08940 Cornellà de Llobregat  
Barcelona  
Teléfono y Fax 93 474 10 57  
eurocorpint@yahoo.es

 **TOT DIT**  
SERVEIS  
LA BOTIGA DE LES REFORMES

**93 377 99 19**

C/ Miranda, 32 baixos  
08940 Cornellà de Llobregat  
totdit@eresmas.com



#### ALBAÑILERIA

Fachadas, torados, seccions, balcones, paramentos y cambio de balcón.



#### ELECTRICIDAD

Instalaciones completas en locales, pisos, naves y reparaciones.



#### FONTERIA

Instalaciones completas de agua y gas y reparaciones en general.



#### AIRE ACONDICIONADO Y AISLAMIENTO TÉRMICO



#### PINTURA

Fachadas, pisos, locales, naves y otros.



#### CARPINTERIA

Instalación de molduras, cortinas y pisos laminados.



#### YESOS Y ESCAYOLAS

Enyesado, falsos techos y todo tipo de obras PVC y aluminis.



#### CRISTALERIA Y ALUMINIOS

Montaje, reparaciones y mantenimiento PVC.



#### PULIDOS Y ABLEBLANDIDOS

Mármol, frotado y granito.



#### TRABAJOS ARTESANALES EN PLADUR



clínica dental

Ctra. d'Esplugues, 62, local  
08940 Cornellà de Llobregat  
Tel. 93 475 16 78 - Fax 93 475 16 79

e-mail: [clinica@centreodontologic.com](mailto:clinica@centreodontologic.com)

# BÀSQUET FEMEN



# TEMPORADA

# Í CORNELLÀ



# 2008-2009



# MECANO CORNELLÀ, S.A.



Como fabricantes ofrecemos todos aquellos complementos que resaltan el producto y hacen que la instalación no se quede "a medias".

Ordenar, mostrar, vender, fáciles tareas cuando se personaliza cada proyecto para conseguir los objetivos del cliente



Soluciones integrales en equipamiento comercial para una mejor exposición y venta de cualquier artículo



## MECANO CORNELLÀ, S.A.

FÁBRICA, EXPOSICIÓN, OFICINAS Y VENTAS:

C/. Víctor Pradera, 13 • Tels. 93 377 74 98 - 93 377 77 50 • Fax 93 377 87 53  
08940 CORNELLÀ DE LLOBREGAT (Barcelona)

TERRASSA A L'AIRE LLIURE  
MENUS DIARIS  
(OBERT DE DILLUNS A DIUMENGE)  
CUINA CATALANA I BRASERIA

**6 SALONS  
INDIVIDUALS**

**BANQUETS - CONVENCIONS - SOPARS DE GRUP**  
RESERVES 93 779 25 99 \* 93 779 22 13 \* POL. IND. "LA GELIDENSE" \* GELIDA

[www.restaurantmolinou.com](http://www.restaurantmolinou.com) - [info@restaurantmolinou.com](mailto:info@restaurantmolinou.com)



## Presentació

La presentació dels equips i escoles de formació va comptar una vegada més amb la presència del president de la Federació Catalana, Sr. Piqué, del regidor d'esports Sr. Parrado i representants de la resta de partits polítics i diverses entitats,



anunciants i col·laboradors de la nostra entitat, així com un públic cada any més majoritari. El Sr. Piqué va fer entrega a Maria, capitana del senior B pel seu ascens de categoria de l'any passat. El nostre agraïment per a tots ells.



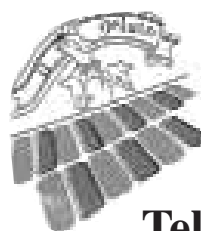
COPISTERIA  
**El Padró**

IMPRESIÓ DIGITAL

Fotocòpies color, b/n • Encuadernacions • Plastificacions  
Fulls Publicitaris • Planols • Targetes • Segells de goma

C/. Joan Fernández, nº 93 tenda (can. Mariano Benlliure)  
08940-Cornellà de Llobregat • e-mail: copispadro@yahoo.es  
Tel. 93 376 16 51 - Fax 93 375 02 73

HELADERÍA - CAFETERIA  
**IL GELATO**



Elaboración artesana  
de helados y repostería

**Tel. 93 375 46 98**

República Argentina nº64 • Cornellà



## Historia del baloncesto

*No pretende este pequeño artículo ser un estudio extenso sobre los orígenes del baloncesto. Tan sólo pretende dar una pequeña idea de como surgió este deporte que tanta gente ama hoy en día a lo largo y ancho de nuestro planeta.*

Sobre los orígenes ancestrales de nuestro deporte hay muchas teorías, y como precursores del baloncesto se citan muchos deportes o actividades que practicaban nuestros antepasados, llámense mayas, aztecas, persas, etc. Por citar algunos ejemplos, podemos hablar de un juego que practicaba allá por el siglo XVIII en las playas de Florida (y que seguro no se parecían en nada a las actuales), o del que practicaban en los Países Bajos allá por el siglo XVI, o del juego del caldero que practicaban los pastores de los

Pirineos, o el buzhaski que se hacía en Afganistán, o el Pato de los gauchos argentinos, el pok-ta-pok de los mayas, el tlachtli de los aztecas, etc. Particularmente impresionante resulta la frase del filósofo persa del siglo XII Omar Kheyran cuando se refiere al hombre: "Tú eres un balón con el que juega el destino, y Dios, que juega con balones sin voluntad, tira desde hace 1.000 años a la canasta"

Es curioso resaltar que para muchos historiadores los juegos maya y azteca del pok-ta-pok y tlachtli, contaban con jugadores profesionales y sistemas de apuestas, y al fin y al cabo eran ceremonias religiosas cuyos resultados servía de premio o castigo. Así, algunos estudios indican que los ganadores mayas cortaban la cabeza a los perdedores (Je, je, ¿adivinan en nuestro baloncesto a quién acabarían cortan-

do la cabeza los dos equipos? ¿A los árbitros quizás?:-), mientras que otros señalan que los sacrificados eran los ganadores, a los que por mucho que fuera un honor grandioso, me los imagino fallando tiros libres para no perder, literalmente, la cabeza (A la cabeza se me vienen algunos a los que las faltas se las harían sus propios compañeros por su escasa habilidad desde la línea)

Un precedente más cercano lo encontramos en un juego popular practicado en los Países Bajos, el "juego del korf", que en idioma flamenco significa cesta. Este juego dio origen posterior al conocido actualmente como Balonkorf, juego mixto que, al parecer, ya conocía el profesor Naismith cuando inventó el Baloncesto.

Pero lo cierto es que el Baloncesto como tal nació en el año 1.891 de la mano de James Naismith, en la YMCA

**base:**  
**Gm Esports**

**L'HOSPITALET. 08901** c/. Miquel Romeu, 51. Tel. 93 337 42 80 - Fax 93 261 24 63

**L'HOSPITALET. 08901** Centro Cial. La Farga. Avda. Josep Tarradellas, s/n. 2ª plta. Tel. 93 260 08 87

**GAVÀ. 08850** c/. Indústria, 22. Tel. y Fax 93 662 72 27

**BARCELONA. 08016** Pg. Fabra i Puig, 158. Tel. y Fax 93 408 01 66

# ESPECIALISTAS EN BÀSQUET!!

***Descuento a jugadores y socios del club  
(presentado carnet)***



Training School de Springfield, Massachusetts, USA.

El profesor Naismith, nació en 1.861, en Ramsay, cerca de Almonte (¡Viva la Virgen del Rocío!) en Ontario, Canadá. Murió en el año 1.939. Era diplomado en teología, psicología y medicina, así como profesor de educación física y otras asignaturas en varias escuelas de YMCA y en la Universidad de Kansas.

Naismith buscaba un juego que sus alumnos pudieran practicar bajo techo, en el gimnasio, durante los duros inviernos de Massachusetts. Así, el profesor recordó un antiguo juego de su infancia, el "duck-on-a-rock" (El Pato en la Roca), que consistía en intentar alcanzar un objeto colocado sobre una roca lanzándole una piedra. Naismith analizó los deportes que se practicaban entonces, en los que predominaba la fuerza o el contacto físico, y pensó en algo que requiriese más destreza que fuerza y que no tuviese contactos físicos. Pidió al encargado del gimnasio del Colegio unas cajas de unos 50 centímetros de diámetro, pero lo único que le consiguieron fueron unas cestas de melocotones, algo más abiertos por arriba que por abajo. Y a falta de algo mejor, mandó colgarlos en las barandillas de la galería superior que rodeaba el gimnasio, que casualmente estaban a 3,05 metros del suelo (altura a la que siguen estando los aros actuales) El balón usado fue uno de "soccer" (el fútbol europeo) Y, miren ustedes por donde, ya tenemos un nuevo deporte. ¿Cómo llamarle? En un principio se pensó en "Naismith-ball", cosa a la que

negó el mismo profesor. Y como no podía ser de otro modo, se acabó denominando: BASKETBALL, nuestro apreciado Baloncesto, el Pallacanestro italiano, el Kosarkaski serbocroata, el Basquetebol portugués o brasileño, el Basquetball francés, el basketboll sueco, el basketbal holandés, el pahiketepaoro maorí, el basketbol kurdo, etc.

Naismith diseñó un conjunto de trece reglas para el nuevo deporte.

Como quiera que Naismith tenía 18 alumnos, decidió que los equipos estuviesen formados por 9 jugadores cada uno. Pronto se pasó a 7, para acabar con los 5 actuales.

El primer cambio importante en las normas se introdujo con las reglas del pie de pivote, cuya continuación natural fue el bote o dribbling

El tablero surgió como protección, para evitar que los seguidores situados en la galería de cuya barandilla colgaban las canastas pudiesen entorpecer la entrada del balón en la cesta, que posteriormente pasó a convertirse en un aro metálico y una red sin agujeros, para desembocar en las redes actuales

Lo cierto es que el juego gustó y caló pronto en los USA. Por motivos geográficos, el primer país en el que introdujo fue México. A Europa llegó de la mano de las sedes de YMCA, y al aparecer fue en París donde por primera vez se practicó y enseñó el Baloncesto. Pero el verdadero impulso de este nuevo deporte en el Viejo Continente vino a raíz de la I Guerra Mundial, por cuanto los soldados americanos, en sus ratos libres lo practica-

ban asiduamente.

El Baloncesto fué deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de 1.928 y 1.932, alcanzando la categoría olímpica en los Juegos de Berlín en 1.936. Las mujeres debieron esperar a 1.976

Y como breve reseña histórica creo que ya está bien. Tan sólo añadir algo sobre la Introducción del Baloncesto en España

Está consensuado que el deporte del Baloncesto fué introducido en España en 1.921, a través del padre escolapio Eusebio Millán, soriano de La Quiñonería y criado en Barcelona, que había estado diez años como misionero en Cuba, donde conoció este deporte introducido en la isla por los soldados que la invadieron en 1.906. El padre Millán implantó el nuevo deporte en las Escuelas Pías de San Antón, en Barcelona

En España, en esas fechas (igual que ahora) existía verdadera pasión por el balompié, y parecía rarísimo que un deporte de equipo y de balón pudiese jugarse con las manos. Se cuenta que el Padre Millán escondió todos los balones de fútbol que había en el colegio, lo que creó un auténtico cisma en el centro. Se hacía necesario un acuerdo con los alumnos, para que, a duras penas, aceptasen al Baloncesto. Al final se tomó la salomónica decisión de jugar tres días al fútbol y tres días al baloncesto.

El Padre Millán se apasionó con este deporte e hizo una gran labor de proselitismo, hasta que en 1.922 consiguió con un grupo de es-alumnos de las citadas Escuelas Pías de San Antón

# NINUS

TEL. 93 377 11 46  
COSTA BRAVA, 7  
08940 CORNELLA  
jr.ninus@ono.com



## Joieria Rellotgeria IBIZA

TALLER PROPIO DE REPARACIONES

Plaza de la Estación, 13  
Tel. 93 474 22 55  
08940 CORNELLA



formar el primer club español de baloncesto: el Laietà Basket Club, el popular Layetano

Los integrantes del primer equipo que vestiría la histórica camiseta blanca con la franja azul del Layetano entrenaban tres veces por semana a las seis de la mañana. El Europa sería su primer adversario, en un partido disputado en el campo del equipo de Gràcia y que acabó (8-2) a favor de los locales. Esto sucedía el 8 de diciembre de 1922

La semilla del baloncesto enseguida dio sus frutos, y cuatro meses después, se celebró la primera competición oficial con ocho equipos de la ciudad: Laietà, Europa, Societé Patrie, Catalunya, La France, America Stars, Barcelona y Espanyol (los dos últimos llevaban estos nombres para emular a los clubes de fútbol, pero sin que todavía estuviesen relacionados). El torneo, disputado durante tres domingos consecutivos del mes de abril en el Estadio de la Fuxarda, contó con el concurso extraordinario del secretario del cónsul de los Estados Unidos, mister Austin, para arbitrar los partidos. El Patrie fue el ganador

Pero lo cierto es que el baloncesto español estaba demasiado aislado del resto del mundo como para progresar, y se seguía jugando de manera muy rudimentaria en campos de fútbol y con 7 contra 7. En 1.927 la visita de un club argentino, el Hindú Club de Buenos Aires, para jugar contra la selección española -algunos dicen que catalana, porque estaba formada íntegramente por catalanes- (a la que derrotó 16-50) supuso una auténtica revolución,

pasándose al juego 5 contra 5, y en canchas de medidas reglamentarias, se buscó documentación en el extranjero, y se investigó sobre las técnicas y tácticas de este deporte que comenzaba a destacar en buena parte del mundo.

*Páginas mantenidas por  
Juan Cuesta Monteagudo  
<http://www.tarso.com>  
tarso@ctv.es*

## LAS 13 REGLAS DEL BALONCESTO

1. El balón puede ser lanzado en cualquier dirección con una o ambas manos
2. El balón puede ser golpeado en cualquier dirección con una o ambas manos, pero nunca con el puño
3. Un jugador no puede correr con el balón. El jugador debe lanzarlo desde el lugar en el que lo coge
4. El balón debe ser sujetado en o entre las manos. Los brazos o el cuerpo no pueden usarse para sujetarlo
5. No se permite cargar con el hombro, agarrar, empujar, golpear o zancadillar a un oponente. La primera infracción a esta norma por cualquier persona contará como una falta; la segunda lo descalificará hasta que se consiga una canasta o, si hay una evidente intención de causar una lesión, durante el resto del partido. No se permitirá la sustitución del infractor
6. Se considerará falta golpear el balón con el puño, las violaciones de las reglas 3 y 4 y lo descrito en la regla 5
7. Si un equipo hace tres faltas consecutivas (o sea sin que el oponente haya hecho ninguna en ese intervalo) se contará un punto para sus contrarios
8. Los puntos se conseguirán cuando el balón es lanzado o golpeado desde la pista dentro de la canasta y se queda allí. Si el balón se queda en el borde y un contrario mueve la cesta, contará como un punto
9. Cuando el balón sale fuera de banda, será lanzado dentro del campo y jugado por la primera persona en tocarlo. En caso de duda, el árbitro lanzará el balón en línea recta hacia el campo. El que saca dispone de cinco segundos. Si tarda más, el balón pasa al oponente
10. El "umpire" juzgará a los jugadores y anotará las faltas, y avisará al "referee" cuando un equipo cometa tres faltas consecutivas. Tendrá poder para descalificar a los jugadores conforme a la regla 5
11. El "referee" juzgará el balón y decide cuando está en juego o dentro del campo o fuera, a quién pertenece, y llevará el tiempo. Decidirá cuando se consigue un punto y llevará el tanteo y cualquier otra tarea propia de un árbitro
12. El tiempo será de dos mitades de 15 minutos con un descanso de 5 minutos entre ambas
13. El equipo que consiga más puntos será el vencedor

**CRISAN**  
CORNELLA, S.L.

VENTA Y COLOCACIÓN  
DE VIDRIO Y ALUMINIO

Rubió i Ors, 278  
Tel. 93 377 68 03 • Fax 93 474 19 04  
08940 CORNELLÀ DE LLOBREGAT (Barcelona)

**AGENCIA DE SEGUROS  
JUAN DE DIOS SANCHEZ, S.L.**

Delegat

Agència Exclusiva de MAPFRE AUTOMÓVILES S.A.  
Nº de Registre DGS i FP C0763B62768999

C/ Costa Brava, 7  
08940 Cornellà de Llobregat (Barcelona)  
T. 93 377 76 96 - F. 93 377 76 96  
[juandesan@yahoo.com](mailto:juandesan@yahoo.com)



**MAPFRE**

## El papel del entrenador de iniciación

El tiempo es limitado en un partido, en la propia vida... e, incluso, también en una charla o un escrito como es la situación en la que me encuentro en estos momentos. Por lo tanto, intentaré ser lo más concreto posible para resumir los puntos que más interés pueden suscitar.

Para mi modo de entender tanto el deporte como la iniciación deportiva, el papel que debe desempeñar el entrenador o, mejor dicho, el educador en la iniciación-formación deportiva del niño es, sencillamente, **fundamental**.

Debe ser fundamental porque en él va a recaer toda la responsabilidad de qué hacer, cómo hacerlo, cuándo hacerlo y, sobre todo, lo más importante, por qué hacerlo así y no de ésta u otra manera.

Entre otras tantas cosas, su papel es fundamental para mí por varios aspectos que resalto a continuación:

- Debe intentar que los niños no pierdan la **ilusión** que les ha llevado a iniciarse en cualquier disciplina deportiva.

- Debe educar de forma integral, es decir, debe **educar en valores** pero, no lo valores que siempre nos han dicho que el deporte fomenta sino otros aún más importantes como: el respeto, la igualdad, la libertad, la solidaridad, la integración...)

- Debe **canalizar la competencia** innata de los niños cuando se inician en una competición reglada y comprender que la victoria no se produce sólo con marcar más goles o más canastas, sino con la superación y el esfuerzo personal de todos

y cada uno de los componentes del equipo.

- Y, sobre todo, debe **mantener la autoestima** con la que el niño viene a practicar su actividad preferida.

¿Quién debe entrenar? En mi modesta opinión deberían de ser los mejores entrenadores elegidos de un grupo seleccionado de especialistas. Esta no es una cuestión baladí pero, no por ello hemos de quedarnos con las manos cruzadas. Si no son ellos, debemos tutelar a los entrenadores noveles que nos



## Mesón a Casa da Veiguela

*Especialidad en Mariscos, Tapas*

*Gallegas y Carnes a la Brasa*

*Salón para Bodas y Banquetes*

Ctra. de Cornellà, 4 - Teléfono 93 372 03 52 - 08950 Esplugues  
Destraleta, 2 - Teléfono 93 377 35 91 - 08940 Cornellà de Llob.



demuestren tan sólo la sensibilidad mínima imprescindible aunque no sepan mucho de los elementos técnico-tácticos del deporte en cuestión. Esta sensibilidad se demuestra en el cariño que pone, en una sonrisa, en una mirada cómplice, en unas palabras de ánimo...

¿Qué debe enseñar? Entre otras tantas cosas que debería enseñar están:

- **Ayudarlos a crecer.** Debe saber que *un buen jugador no se hace de hoy para mañana.*

- **Divertir, motivar e ilusionar.** Debe en todo momento sorprenderlos cada día para que no sepan qué van a hacer. Que cada sesión de entrenamiento sea diferente a las anteriores aunque refuerce el mismo concepto.

- **Explicar el porqué de las cosas.** Debe explicar las cosas tantas veces como sean necesarias hasta que se comprendan.

- **Educar.** Debe ante todo educar que no es otra cosa que sacar hacia fuera las potencialidades que tiene y, en este aspecto, la parte afectiva es importantísima.

¿Cómo debe enseñar? Cuando hacemos mención al cómo, nos referimos básicamente a la metodología que va a utilizar. Para llevar a cabo un buen trabajo debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

- **Evaluar:** Debe saber desde dónde se parte para concretar el trabajo a realizar

- **Modelo de enseñanza:** Una vez que sabe el punto de partida donde están los niños debe apostar por un modelo tradicional o por un modelo alternativo basado en la indagación y la creatividad.

- **Programar:** Aunque nada sale como se planea debe anticiparse al trabajo que va a desarrollar y no improvisar el mismo

- **Resolver:** Deben diseñar tareas en las cuales los niños tengan que resolver las dificultades que se encuentren y tomar las decisiones oportunas.

- **Dudar:** Debe dudar no en el sentido de no saber hacia dónde voy, sino en el sentido de reflexionar sobre lo que se está haciendo para intentar mejorarlo.

- **Jugar:** Este es uno de los aspectos más importantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje en los niños. Debe llevar a cabo sus enseñanzas mediante el juego porque cuando el niño juega se olvida de la realidad.

¿Cuándo y cuánto enseñar? En este aspecto debe tener presente en todo momento que el qué hacen y cuándo lo hacen recae en su persona pero, el cuánto hacen recae en el propio niño. Es decir que, no avanzamos etapas por estar siempre

empujando al niño a que dé un poco más cada vez.

¿Por qué enseñar y educar? Debe procurar que sus enseñanzas se encaminen a la enseñanza y a la educación de sus alumnos para no ver escenas lamentables por parte de todos los que participan los fines de semana en las diferentes competiciones que se celebran a lo largo y ancho de la geografía deportiva. Por lo tanto, saber ganar es muy importante pero, más aún es saber perder.

Todas estas cuestiones que hemos hecho mención anteriormente serán para muchas personas una verdadera utopía pero, si no lo intentamos, todo seguirá igual. Creo que los niños se merecen una nueva oportunidad y una enseñanza acorde a la ilusión que ellos demuestran. En este sentido, quiero aprovechar la posibilidad que me dan estas líneas para lanzar el siguiente eslogan:

**“Con los niños no se juega, por lo tanto, vamos a jugar con ellos”**

Antonio Carrillo Ruiz  
Entrenador Superior de Baloncesto  
Autor del libro  
“El básquet a su medida.  
Escuela de Básquet de 6 a 8 años”



**DE ZAPATERIA**

**Reparación de calzado**  
**Limpieza y teñido de zapatos**  
**Duplicado de llaves**  
**Afilado en general**

Bolsos, cinturones y sustitución de cremalleras  
Cazadoras y toda clase de artículos de piel  
Reparación y Afilado de todo tipo de Herramientas de Corte

San Jerónimo, 31 - Tel. 93 474 63 21  
08940 Cornellà de Llobregat (Barcelona)

G A L E R I A

**ATHENEIA**

EMMARCAMENTS - RACÓ D'ART

**30 anys al seu servei**

Florida, 26 - Tel. 93 375 12 51 - 08940 CORNELLÀ  
Ctra. de Cornellà, 76 - Tel. 93 473 11 73 - 08950 ESPLUGUES



## Els 12 manaments per a jugar a bàsquet

- Jugo a bàsquet perquè és un esport d'equip que m'agrada
- Sempre guanya o perd tot l'equip. Ningú està per sobre de l'equip.
- Sempre he de respectar als jugadors de l'equip contrari perquè també són esportistes. Potser algun dia jugarem al mateix equip
- Sempre puc aprendre de tothom. La prepotència no em deixarà ser millor jugador
- Mai renyaré a un company a la pista
- Quan un company fagi una bona jugada o m'ajudi a fer-la, li agrairé públicament

- Els partits no s'acaben fins el final
- Els partits es guanyen atacant bé i defensant bé
- El secret de l'atac és llegir la defensa del rival
- El secret de la defensa és la voluntat de defensar
- En la pista l'entrenador sempre

té raó (encara que estigui equivocat)

- El més important és que disfruti jugant a bàsquet

*Toni Carrillo, Josep Franch, F<sup>a</sup>  
Javier Pérez i Virgili Pérez  
II Jornades Formatives Fundació  
Esportiva l'Hospitalet Atlètic -  
L'Esport, un tren de valors*



BAR RESTAURANT  
**ORCERA**

c/. Huelva, 20  
CORNELLÀ  
Tel. 93 474 55 24

- Desayunos
- Almuerzos
- Menú Diario
- Banquetes
- Comidas de Empresa
- Bautizos, Comuniones, etc...

**Cenas sábado noche amenizadas**

*Especialidad de:*

*- Bacalao, Entrecot, Ibéricos, Carnes a la Brasa*

**FÁCIL APARCAMIENTO**



## Con el calor de la ira

El entrenador se levanta del banquillo y dirigiéndose al cronometrador le interroga: "¿Cuánto tiempo queda?", "45 segundos para el final" le contesta, "cambio cuando se pueda" es su coletilla. Retorna a su sitio con el convencimiento de que "este es el momento", y advierte a su discípula, que ha permanecido inédita hasta entonces: "prepárate, vas a jugar...".

Con el semblante alterado y los ojos sonrientes, apenas sin dar crédito a las palabras de su maestro, la niña se incorpora, y en su atolondramiento no consigue siquiera quitarse prestamente el chándal, y mientras sus compañeras le ayudan en tal menester, se oye una voz alterada que le increpa: "venga, va, ya tenías que estar preparada".

Así, con la alegría reflejada en el rostro y el aliento de sus amigas como telón, la niña sale dispuesta a darlo todo. Apenas restan treinta segundos de juego, detalle que por supuesto ignora, y aunque sea consciente de que queda poco tiempo, no puede imaginar tamaña nimiedad, se apresta a hacerlo bien, ante todo para satisfacer a su entrenador que le ha concedido semejante oportunidad para que demuestre sus virtudes...

Pero naturalmente, ella no sale a decidir nada, no, no es ninguna carta

celosamente reservada por el cerebro que la dirige, no, nada más lejos de la realidad. Tampoco se trata de una primera toma de contacto posterior a enfermedad o lesión, no, tampoco es eso, no, (además con el fin tan próximo ambas decisiones serían aberrantes); se trata, ni más ni menos, de la compensación con que su generoso entrenador retribuye el trabajo y la ilusión que ella ha mostrado en los entrenamientos de la semana.

Resulta que el partido ya está decidido, la victoria de su equipo es contundente (más de veinte puntos de ventaja) y el margen ganancial no corre peligro de verse disminuido en tan pocos instantes; por todo ello, ¡hala, a jugar, a jugar! Una sonrisa encubierta de hipocresía dará paso a un: "¡No te preocupes, lo has hecho muy bien!", cuando se produzca el primer fallo en el caso poco probable de que consiga tocar el balón.

Y en un abrir y cerrar de ojos, ¡zas!, se acabó; ese manojito de nervios e ilusión que ha correteado fugazmente por la pista verá terminado el sueño, que posiblemente renueve semana tras semana en espera de tiempos mejores.

Cabizbaja y triste, ¡Ojo con rechistar!, la niña volverá hacia su banquillo y se enfundará el chándal que sin duda aún conservaba el calor que ella le legó, ante la carencia de calor

humano de su entrenador, el cual creará alentarla con unas más que cínicas palmaditas en la espalda que a buen seguro ella encajará con la confianza e ingenuidad que le otorgan sus doce años.

Toda una lección de constancia y humildad para su entrenador, que preso al servicio de su "ego", y en busca de resonantes victorias que le satisfagan hasta la saciedad, no duda en manejar a sus muchachas como simples peones mecánicos a su antojo, por lo que no merece, ni está facultado para ello, ocupar un cargo educativo al frente de las nuevas generaciones de deportistas, que tan necesitadas están de personal cualificado para llevar adelante dicha labor.

Por José Manuel Giner

Artículo publicado en la revista  
Nuevo Bàsquet

<http://www.ctv.es/USERS/tarso/articul.html>



**CLÍNICA PODOLÒGICA**

- Podología deportiva
- Anàlisi del moviment
- Estudi computeritzat del peu
- Plantilles personalitzades
- Podologia infantil i geriàtrica

**Mossèn Cinto Verdager, 6-8, 2º 6ª**  
**Tel. 93 474 33 56 - 08940 CORNELLÀ**



**Antonio Belmonte Cano**  
**ASESOR FISCAL**

- ✓ E.O.S. - RENTA - PATRIMONIO - I.V.A.
- ✓ DECLARACIONES TRIBUTARIAS
- ✓ SEGUROS
- ✓ GESTORIA
- ✓ TRAMITACIONES

C/. Joan Fernández, 93 - 08940 CORNELLÀ DE LL.  
Tel. 93 376 16 51 - Fax 93 375 02 73 - [ambelca51@yahoo.es](mailto:ambelca51@yahoo.es)



## ■ Inteligencia emocional

La **inteligencia emocional** es un conjunto específico de aptitudes que se hallan implícitas dentro de las capacidades abarcadas por la inteligencia social. Las emociones aportan importantes implicaciones en las relaciones sociales, sin dejar de contribuir a otros aspectos de la vida. Cada individuo tiene la necesidad de establecer prioridades, de mirar positivamente hacia el futuro y reparar los sentimientos negativos antes de que nos hagan caer en la ansiedad y la depresión. En el ámbito de la psicología admite la consideración de inteligencia porque es cuantificable: constituye un aspecto mensurable de la capacidad individual para llevar a cabo razonamiento

abstracto y adaptación al entorno; la inteligencia emocional se pone de manifiesto cuando operamos con información emocional.

La inteligencia emocional es, por tanto, un conjunto de talentos o capacidades organizadas en cuatro dominios:

- capacidad para percibir las emociones de forma precisa (es decir, capacidad de percepción).
- capacidad de aplicar las emociones para facilitar el pensamiento y el razonamiento.
- capacidad para comprender las propias emociones y las de los demás (empatía).
- capacidad para controlar las propias emociones.

Estas habilidades como todas, pueden ser aprendidas con el tiempo y la práctica.

Las últimas investigaciones han aportado pruebas convincentes de la inseparabilidad esencial de la emoción y el razonamiento: sin sentimientos, las decisiones que tomamos pueden no ser las que más nos convienen, aunque hayan sido tomadas con aparente lógica. Cualquier noción que establezcamos separando el pensamiento y los sentimientos no es necesariamente más adaptativa y puede, en algunos casos, conducir a consecuencias desastrosas.

El concepto de inteligencia emocional tiene un precursor en el concepto de Inteligencia Social, del psicólogo Edward Thorndike quien en 1920 la definió como "la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas".

La expresión "inteligencia emocional" la introdujeron por primera vez en el campo de la psicología en 1990 los investigadores Peter Salovey y John D. Mayer definiéndola como "la capacidad de percibir los sentimientos propios y los de los demás, distinguir entre ellos y servirse de esa información para guiar



JOYERIA

RELOJERIA

*Ramos*

C/. Marfull, 2 - Tel. 93 376 42 51 - CORNELLÀ

• i •  
PEPI



República Argentina, 64  
Tel. 93 375 58 52  
08940 CORNELLÀ



el pensamiento y la conducta de uno mismo".

Este concepto sería presentado mediáticamente por Daniel Goleman en 1995 con un libro de gran éxito. En su libro *La inteligencia emocional en la empresa* (1998) se refiere a la "inteligencia emocional" como "la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones". Considera cinco aptitudes emocionales, clasificadas a su vez en dos grandes grupos: Aptitud Personal (Auto-conocimiento, Auto-regulación y Motivación) y Aptitud Social (Empatía y Habilidades Sociales).

## La inteligencia emocional

La inteligencia emocional, según D. Goleman *"Es la capacidad para reconocer sentimientos en si mismo y en otros, siendo hábil para manejarlos al trabajar con otros"*.

Principios de la inteligencia emocional:

1. **Percepción:** Cualquier cosa

que incorporemos por cualquiera de nuestros sentidos.

2. **Retención:** Corresponde a la memoria, que incluye la retentiva (o capacidad de almacenar información) y el recuerdo, la capacidad de acceder a esa información almacenada.

3. **Análisis:** Función que incluye el reconocimiento de pautas y el procesamiento de la información.

4. **Emisión:** Cualquier forma de comunicación o acto creativo, incluso del pensamiento.

5. **Control:** Función requerida a la totalidad de las funciones mentales y físicas.

Estos cinco principios se refuerzan entre sí. Por ejemplo, es más fácil recibir datos si uno está interesado y motivado, y si el proceso de recepción es compatible con las funciones cerebrales. Tras haber recibido la información de manera eficiente, es más fácil retenerla y analizarla. A la inversa, una retención y un análisis eficientes incrementarán nuestra capacidad de recibir información. De modo similar, el análisis

que abarca una disposición compleja de las tareas de procuramiento de información, exige una capacidad para retener (recordar y asociar) aquello que se ha recibido. Es obvio que la calidad de análisis se verá afectada por nuestra capacidad para recibir y retener la información.

Estas tres funciones convergen en la cuarta es decir la emisión o expresión ya sea mediante el mapa mental, el discurso, el gesto u otros recursos, de aquella que se ha recibido, retenido y analizado.

La quinta categoría, la del control, se refiere a la actividad general del cerebro por la cual éste se constituye en "desertor" de todas nuestras funciones mentales y físicas, incluyendo la salud general, actitud y las condiciones ambientales. Esta categoría es de particular importancia porque una mente y un cuerpo sanos son esenciales para que los otros cuatro funcionen – recibir, retener, analizar y emitir puedan operar en la plenitud de su potencial.

*De Wikipedia, la enciclopedia libre*



**Colabora con  
el Bàsquet  
Femení  
Cornellà**

*Hazte socio*



## Cáceres, esa desconocida

La primera sensación que tienes cuando comentas con alguien donde pasarás tus futuras vacaciones, y dices: ¡Vamos a Cáceres!... y aunque, quien más quien menos, conoce la calidad de sus embutidos, sus quesos, sus vinos, su pimentón y sus cerezas,... ves esa cara,... como diciendo... ¿Cáceres? ¿Qué se le habrá perdido a esta gente en Cáceres?

Escogimos como lugar para pernoctar una bonita casa rural llamada "La Macera" en la campiña de Valencia de Alcántara.

**Valencia de Alcántara:** es un municipio fronterizo del oeste cacerense, situado a 92 kilómetros de Cáceres y a 10 de la frontera portuguesa. La N-521 que la cruza, la comunica tanto con la capital como con tierras de Portugal. El entorno rural de Valencia de Alcántara conocido como La Campiña es una zona forestal de gran belleza, donde se encuentran dispersos varios caseríos y poblados que merece la pena visitar, ya que conservan el encanto y autenticidad de las poblaciones rurales de Extremadura.

Poblada desde muy antiguo, posee una gran cantidad de dólmenes dispersos por toda la zona, así como un gran número de restos

romanos entre los que destacan el acueducto, la fuente de Monroy y el Puente de Piedra que, con 1.900 años de antigüedad, es una de las obras cumbre de la ingeniería civil romana en España.

**Excursiones:** Éstas son algunas de las excursiones que hicimos aunque se pueden hacer muchas más, depende de la ubicación del alojamiento en el que estés pasando las vacaciones y del tiempo del que dispongas.

**Cáceres:** La ciudad antigua de Cáceres constituye un privilegiado conjunto monumental único en España.



El recinto amurallado de Cáceres contiene el conjunto de arquitectura civil y religiosa más importante del Renacimiento español, que se ha conservado intacto hasta nuestros días.

La gran mayoría de los edificios civiles y religiosos que componen el casco antiguo de Cáceres data de finales del siglo XIV.

Debido a este esplendor monumental, Cáceres fue declarada Monumento Nacional en 1949 y, en 1986, Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

**Guadalupe y Trujillo:** En Guadalupe, situada a unos 125 kms de Cáceres, se encuentra el Real Monasterio de Santa María de Guadalupe catalogado como Patrimonio de la Humanidad. Se trata de una visita espectacular, tanto por la belleza del monasterio y de los tesoros que guarda, como por la propia población en sí. Paseando por el pueblo, que conserva suelos de piedra, soportales y balconadas de madera, tienes la sensación de haber sido transportado a otros tiempos.

A medio camino entre Cáceres y Guadalupe se encuentra Trujillo, ciudad natal de Pizarro, donde se pueden visitar el Castillo, la casa museo,

**Montserrat**  
DESCANS - DECORACIÓ

**30** 1977-2007  
Aniversari

Av. del Parque, 47  
Tel. 93 377 89 90  
08940 CORNELLÀ

Delicias, 17  
Tel. 93 377 85 90  
08940 CORNELLÀ

Eusebio Güell, 76  
Tel. 93 630 55 77  
SANT BOI



la Plaza Mayor con la conocida estatua ecuestre de Pizarro, etc, merece también una visita el museo del Vino y el Queso. Al igual que en Guadalupe, paseando por sus calles recordamos los tiempos del conquistador.

**Comarca de La Vera:** La Comarca de la Vera situada al pie de la Sierra de Gredos, entre Plasencia y Toledo, es un paraje de una espectacular belleza, a la que se le une la posibilidad de visitar el Monasterio de Yuste, que fue retiro y última residencia del emperador Carlos I de España y V de Alemania, hoy día continúan viviendo en el monasterio un reducido número de monjes, motivo por el que algunas zonas no son visitables.

Hay, como en toda Extremadura, gran cantidad de lugares donde comer bien y dispone al igual que el Valle del Jerte de gran cantidad de piscinas naturales donde refrescarte



y relajarte durante un rato o incluso pasar una jornada completa.

**El Valle del Jerte:** Probablemente es la zona más conocida de Cáceres, famosa por el cultivo intensivo de



cerezos y por el espectáculo que supone su floración en primavera.

Dispone de muchas zonas con piscinas naturales, perfectas para sofocar el calor y las altas temperaturas del verano cacereño. En la Garganta de Los Infiernos, reserva natural próxima a la ciudad de Cabezuela del Valle hay una zona donde un picadero ofrece la posibilidad de realizar una excursión preciosa a caballo por la montaña. A la vuelta, en nuestro caso, aprovechamos para visitar Plasencia, ciudad con un casco

antiguo precioso, donde reina la calma y destaca la amabilidad de sus gentes.

**Otras Excursiones Posibles:** Aunque seguro que me dejo muchas, aquí hay algunas visitas o excursiones más que se pueden hacer y que hemos dejado para otro año por falta de tiempo:

- Las Hurdes
- La Sierra de Gata
- Alburquerque
- Parque Nacional de Monfragüe
- La vía de la Plata por el Valle del Ambroz

*Más Información en:*  
[www.turismocaceres.org](http://www.turismocaceres.org)  
Ana y Alba



## IMPRESIÓN

### OFFSET

Impresión en papel continuo

Sobres, Cartas, Tarjetas

Folletos, Posters, Catálogos

### DIGITAL

Desde cualquier soporte informático

Impresión en cuestión de horas

Sin fotolitos y con calidad offset

# ILDEGRAFIK

Catalans, 5 - 08940 Cornellà  
Tel. 93 375 69 05 - Fax 93 375 67 61  
Móvil 619 505 515  
[ildegrafik@telefonica.net](mailto:ildegrafik@telefonica.net)

**Esta revista ha sido  
diseñada e impresa  
por ILDEGRAFIK**

## DISEÑO

### GRÁFICO

Estudio de Creación y Diseño

Logos e Identidad Corporativa

Maquetación de Revistas y Catálogos

### OTROS SERVICIOS

Impresión de Gran Formato

Serigrafía - Tampografía

Cajas de Luz y BackLights



La flama

[www.laflama.net](http://www.laflama.net) / [info@laflama.net](mailto:info@laflama.net)

**Salones con  
capacidad de  
75 a 300 comensales**

**TODOS LOS SÁBADOS  
noche cena y baile  
¡Música en vivo!**

**RESERVA DE MESAS:**  
*Rbla. Marina, 150-168*  
**08907 L'HOSPITALET**  
**Tel. 93 263 23 61**

**Celebraciones:**

- Bodas • Comuniones y Bautizos •
- Despedidas soltero/a y empresas •



*El Jardí  
de París*

FLORS I PLANTES NATURALS  
CENTRES FLORALS • CORONES  
ESPECIALITAT EN NÚVIES

Mossèn Jacint Verdaguer, 4-6  
Telèfon 93 377 33 94  
08940 CORNELLÀ (BCN)



[www.rvinformatica.com](http://www.rvinformatica.com)

**ORDENADORES**  
**IMPRESORAS**  
**SERVICIO TÉCNICO**  
**CONSUMIBLES**

DOCTOR FERRÁN, 9  
T. 93 376 40 21  
08940 CORNELLÀ DE LL. (BCN)  
e-mail: [comercial@rvinformatica.com](mailto:comercial@rvinformatica.com) <http://www.rvinformatica.com>

Tu óptica de siempre, **con la fuerza de un nuevo grupo**

UNA AMPLIA GAMA DE PRODUCTOS  
UNOS PRECIOS MUY ATRACTIVOS  
LAS MAYORES GARANTÍAS  
UN SERVICIO DE CALIDAD  
SOLUCIONES DE PAGO

Hemos  
**CAMBIADO**  
para ti



Óptica Villena • C/ Buenestar, 33 • 08940 Cornellà de Llobregat • Tlf: 93 375 65 01

La óptica que buscas, muy cerca de ti

# EL PLACER



# DE VIAJAR

**AUTOCARES JESÚS MORENO, S.L.**

**c/. Urbanització Palou, 13 - 08940 Cornellà**

**Tel. 93.471.41.92 - Fax 93.471.41.93 - Mòvil 686.98.24.01**

**Web: [www.autocaresjesusmoreno.com](http://www.autocaresjesusmoreno.com)**

**correo: [info@autocaresjesusmoreno.com](mailto:info@autocaresjesusmoreno.com)**



*siempre cerca de ti*

**Con Bebidas  
Calientes,  
Refrescos,  
Snacks y Ensaladas**



**PAUSA DE 5 CINCO ESTRELLAS**

**De uno a cien mil os  
servimos a todos**

Nuestro único objetivo es "satisfacer el gusto de nuestros clientes". Como todas las empresas líderes, destacamos por la alta calidad de los distribuidores automáticos, tecnológicamente muy sofisticados y que venimos instalando en pequeñas, medianas y grandes empresas.

**Las mejores  
marcas elegidas  
para vosotros**



► Pequeñas empresas ◀  
hasta 10 usuarios



► Medianas empresas ◀  
10-50 usuarios



► Grandes empresas ◀  
más de 50 usuarios

**[info@vendingonline.com](mailto:info@vendingonline.com)**

**[www.vendingonline.com](http://www.vendingonline.com)**