



PRESSING

La Revista del Bàsquet Femení Cornellà



Número 24 - Gener 2010 - Difusió Gratuïta



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



Júnior A Temporada 2008/09
CAMPIÓ DE BARCELONA I
FINALISTA DE CATALUNYA

TOLDOS



MONCANO

www.toldosmoncano.com
info@toldosmoncano.com

Nuestro lema es

Servicio, Calidad y Buen Precio

C/. Desmayo, 1 bajos
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

Fábrica:
C/. San Ferrán, s/n, nave 10
Pol. Ind. Almeda
08940 CORNELLÀ

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 Cornellà, en la Costa Brava y en otras poblaciones
Tenemos locales en alquiler en Cornellà 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

EL PLACER



DE VIAJAR

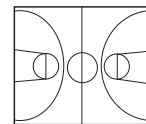
AUTOCARES JESÚS MORENO, S.L.

c/. Urbanització Palou, 13 - 08940 Cornellà

Tel. 93.471.41.92 - Fax 93.471.41.93 - Móvil 686.98.24.01

Web: www.autocaresjesusmoreno.com

correo: info@autocaresjesusmoreno.com



Les pàgines de la revista "PRESSING" ens permeten una vegada més poder comunicar a les seves lectores i als seus lectors els fets i desigs del Bàsquet Femení Cornellà.

Des de l'últim número editat fins ara, han estat moltes les coses que han passat en el dia a dia de l'entitat.

Hem de començar fent una valoració de la temporada 2008-09 que en la seva globalitat es pot dir que es mereix un notable. És cert que al finalitzar la temporada no vam poder celebrar l'ascens del "Sènior A" a la categoria superior, però això no va ser perquè l'equip no ho va intentar, sinó que el bon nivell de joc que a la competició existia, la igualtat entre els equips participants, els errors que també es van tenir i la falta d'una mica de sort que en alguns moments no es va tenir, va impedir el ascens. De tota manera, com aquest no era l'únic objectiu, hem de felicitar-nos pel paper realitzat per la resta d'equips, pre-infantil, infantil, cadets, juniors, sot-21 i sèniors, no només pel lloc en què van quedar a les classificacions, sinó per acomplir un altre dels objectius del Club, que es el que un número importat de joves hagin pogut practicar l'esport que les agrada. Un treball que ha estat orientat per un equip tècnic que ha intentat en tot moment no només realitzar una tasca formativa en el que al bàsquet es refereix, sinó també inculcar uns valors tant importants com el companyerisme, la solidaritat i el respecte als rivals, valors tant escassos a la societat actual.

Menció especial, que mereix quedar reflectida en aquestes pàgines, al gran paper que van realitzar les components de l'equip JUNIOR A que, amb la seva entrenadora Deborah al davant, ens van fer passar uns moments molt agradables amb el joc que feien i que va permetre ser campiones provincials de Barcelona i participar al campionat de Catalunya de la seva categoria.

Esmentar també el treball de la nostra Escola de Bàsquet i la feina que es va desenvolupar en els diferents Col·legis i Instituts de Cornellà, cosa que ens ha permès ampliar la nostra presència en altres centres d'ensenyament i col·laborar amb d'altres. Tot això per aconseguir que el màxim de nois i noies facin un esport d'una forma regular i que els permeti profunditzar més en el treball d'equip, ser solidari amb la resta de l'equip i respectar a l'equip contrari.

Així tot aquest treball realitzat al Club ens ha de permetre pujar un esglaó més per aconseguir que s'afronti amb més força la temporada actual i assolir més èxits, no només de campionats o lligues, sinó el que més dones practiquen bàsquet, inclús fora de les competicions oficials com en el cas de l'equip de mares que s'ha constituït i una vegada per setmana fan aquesta activitat esportiva.

L'actual temporada l'hem començat repetint el número d'equips però amb més participants. L'adaptació als equips de noves jugadores i part de l'equip tècnic pot fer una mica més difícil assolir ràpidament el bon joc i els bons resultats, ara bé, amb predisposició, compromís, paciència i voler passar-ho bé segur que aquests no trigaran en arribar, com en algun equip ja està passant.

Ressaltar que a les dificultats habituals de fer funcionar l'entitat s'ha de sumar l'inconvenient de viure un any com l'actual, en el que la crisi econòmica ens està afectant a tots: a jugadores, mares o/i pares, sòcies/socis, espònsors o empreses i comerços col·laboradors. Una situació que ha fet que el Club hagi posat en funcionament les mesures aprovades a l'última assemblea de l'entitat, per a que cap jugadora, en la mesura possible, deixi de jugar per problemes econòmics.

Per acabar, desitjar que el 2010 sigui un any ple de felicitat per a tothom i que siguem capaços d'entendre que compartir, treballar i respectar-nos ens ajudarà a viure millor.



Miguel López

Editorial

Respeto

En el editorial anterior ressaltàbamos la buena salud del bàsquet en nuestro país, circunstancia que a lo largo del 2009 ha tenido continuidad, al menos en lo que respecta a éxitos en las citas deportivas de las selecciones: Campeones en el Campeonato de Europa de Polonia y subcampeonas en el Campeonato Mundial Sub-19 femenino de Tailandia.

Nuestro bàsquet se ha ganado el respeto a nivel mundial no sólo con los triunfos, sino con el trabajo desde la base, anónimo pero imprescindible.

Y es en esta tarea oscura y a veces poco agradecida en la que debe imperar ese respeto por el trabajo de todos, especialmente de los que son más pequeños porque también suman, y además son los que permiten a los grandes ser grandes, porque siempre tienen un referente inferior al que compararse.

Una ciudad con cuatro clubs de bàsquet es señal inequívoca de una gran afición por este deporte. El esfuerzo conjunto de todos ellos con el ayuntamiento únicamente se traduciría en mejores condiciones de práctica para los jóvenes de Cornellà, y en un mayor atractivo para aumentar el nº de aficionados y participantes. Por el Bàsquet Femení Cornellà no quedará. Esperemos que con el nuevo año seamos capaces de, como dice el presidente, entender que compartir, trabajar y respetarnos nos ayudará a convivir mejor, y conseguir los mejores logros para el bàsquet de Cornellà.

EDITA:

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

DIRECCIÓ: J. Blanco.

FOTOGRAFIA: P. Rodríguez.

COLABORADORES: Marta Fabra, Sara López, Berta Moreno, Déborah Massana, José Fajardo, J. Antonio López, Felipe Juárez, Antonio Carrillo, Miguel Cuartero, Arcadio Molina, Ernest Dutren, Loli Romero, Belén Mínguez, Ricard Farrés, Josep Cavanillas, Vanesa Álvarez, Pere Morell, Fernando Arrebola, José Álvarez Baena.

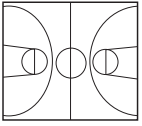
PRODUCCIÓ:

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

Amb el suport de:



Ajuntament de Cornellà
de Llobregat



Els nostres equips Temporada 2009/10

Una nova temporada en la vida del Bàsquet Femení Cornellà, con nous reptes per a tots: nenes i nens de les escoles, jugadores, entrenadors, pares, directius, col·laboradors, ajuntament...

El esforç conjunt és el que

nos permet superar any tras any les dificultats que se presenten, i que són una forma d'enriquiment personal i de formació especialment per als més petits.

Contem de nou amb 9 equi-

pos federats, tornem a tenir la nostra escola esportiva i la col·laboració de les escoles Sant Miquel, Santa Eulàlia, Antoni Gaudí i Ignasi Iglesias. Són com sempre les raons que premien aquest esforç de tots i que il·lusionen per continuar en el desenvolupament del bàsquet femení en la nostra ciutat. Gràcies a tots.



Escola BFC - Santa Eulàlia



Gaudí - Mediterrània



Gaudí - Mediterrània



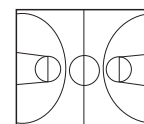
Ignasi Iglesias



Sant Miquel



Sant Miquel



INFANTIL

4	Laura Muñoz
5	Montse Muntada
6	Áurea Font
7	Marta Muñoz
8	Sara Ytarte
9	Rocío González
10	Helena Vargas
11	Sara Rodríguez
12	Ángela Montoro
14	Ángela Mestres
15	Beatriz Bermejo
	Marta Villanueva
	Lidia Camarasa
	Domenica Guaman

Ent. Marta Fabra

Un año mas, me dedico a escribir unas líneas sobre el Infantil de esta temporada 2009-2010.

Este equipo esta formado por 9 jugadoras que continúan del año pasado, y contamos con la incorporación de 5 jugadoras nuevas de las cuales 2 empezaron a entrenar con nosotras pero actualmente ya están entrenando con el pre-infantil, que es un equipo que hemos formado con la idea de que en enero, si todo va bien y hay suficientes jugadoras ya puedan competir.

Como entrenadora soy consciente de que tengo una gran responsabilidad y es que tengo que formarlas y dirigir las. Tengo una ventaja y es que



a la gran mayoría de las jugadoras ya las conozco del año pasado, esto me permite saber asta donde puede llegar cada jugadoras y así poder exigir a cada una su limite. De momento el trabajo de las jugadoras en los entrenamientos es correcto y positivo, no obstante pienso que la intensidad aun puede ser mayor. El ambiente que hay en pista y en vestuario es muy bueno y eso me facilita la relación con ellas. Si tuviese que decir una cosa positiva y una negativa de este equipo las tendrías claras: lo positivo de este equipo es que corre muy bien el contraataque, tienen claro lo que tiene que hacer cada jugadora en el momento que cogemos un rebote defensivo, esta virtud nos a dado muchos puntos fáciles. Lo negativo seria la defensa, solo defienden con intensidad a su jugadora cuando tiene el balón, no son conscientes de que una jugadora sin balón también nos hace daño sobretodo si no la seguimos en los cortes. Esto es una de las cosas que mas me urge corregir ya que cuando aprendan a defender bien los cortes veremos una gran mejora en defensa.

Todo entrenador al empezar la temporada se plantea unos objetivos, los míos son tres:

- Mejorar la técnica individual de cada jugadora, si miramos atrás es cierto que ha habido una mejora respecto al año pasado pero al final de

temporada se tiene notar una gran diferencia a nivel de técnica individual, es muy importante botar sin mirar el balón y tener una buena visión de juego.

- Conseguir hacer ataques largos, ordenados y en los que participen las cinco jugadoras que están en pista.

- Tener una defensa, agresiva, potente y que intimide al rival.

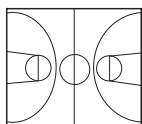
Si al acabar la temporada hemos conseguido mejorar y asumir estos tres puntos yo como entrenadora estaré satisfecha del trabajo. Estoy segura de que poco a poco se va ir notando una mejora y espero que todos saquemos provecho de esta temporada.

Para terminar solo transmitirles a las jugadoras que sigan con esta actitud que es buena y recordarles que tanto las victorias como las derrotas nos hacen crecer como equipo.

Seguiremos creciendo... ¡Un saludo para todos!

Marta Fabra





CADET B

4	Laura Valenzuela
5	Hajar Nahhal
6	Paula Ordax
7	Berta Gutierrez
8	Marianela García
9	Carla Raigon
10	Alba Gallego
11	Marta Moreno
12	Maria Jose Moreno
14	Lucía Lacarta
15	Iris Abetoy
18	Mireia Cruz
22	Yaiza Calet

Ent. Belén Mínguez

En cuanto me ofrecieron entrenar a este equipo acepté llevarlo con mucha ilusión y muchas ganas. Sabía que era un equipo donde llegaban jugadoras nuevas o prácticamente nuevas, pero esto me animaba más a seguir con ellas porque iba a enseñarles casi todo desde el principio y ellas a aprenderlo porque todas y cada una de ellas están llenas de ganas de aprender. Al principio podía parecer extraño, que se creara un grupo de jugadoras, en el cual había unas con más años de experiencia. Pero gracias a esto unas han podido demostrar sus habilidades y desarrollarse en el mundo del basquet, tal y como les habría gustado hace años, y de eso estoy convencida y otras llegar a un nivel un poco más alto de lo que llegarían si todas las jugadoras empezaran a jugar este año.

Este equipo a parte de un grupo de jugadoras, es un grupo de amigas, y eso se nota en la felicidad que desprenden en cada entreno y en cada partido, felicidad que transmiten a todo el mundo, tanto a los padres como a otros equipos como a mi.

Va a ser un año muy difícil, por los equipos contrarios con los que nos ha tocado, y nos tocará jugar, pero eso nos servirá a todas para seguir trabajando en cada entreno, para llevar a cada entreno todas nuestras fuerzas y toda nuestra motivación, porque os aseguro que no les falta de nada.

Ellas, día a día, han demostrado que el club hizo una buena elección al reunir las a todas ellas en un equipo.

Carla: Ha enseñado a todo el mundo lo que es capaz de hacer, y se ha crecido como jugadora. En cuanto saque su genio para organizar al equipo volverá a dar un gran salto y se notará otro gran cambio en su forma de jugar.

Mary: Es el primer año que juega a basquet y es una jugadora que le pone muchas ganas, tanto en los entrenos como en los partidos. Debe seguir trabajando cada



día, y aunque las cosas a veces no salgan bien, debe saber que hay que seguir luchando por lo que ella quiere conseguir.

Hajar: No cabe duda que lucha muchísimo vayan bien o mal las cosas. Trabaja muchísimo en los entrenos y es una jugadora que le da ritmo al juego. Ahora Hajar debe aprender a jugar tácticamente y seguir trabajando en la forma que lo hace en los entrenos.

Marianella: Tiene todas las ganas de aprender cosas nuevas y lo demuestra en la forma en la que entrena y la forma en como trabaja en los entrenos, peleándose por cada balón y corriendo a por cada balón perdido. Para ayudar mas al equipo debe de ser más decisiva y confiar más en ella porque yo sé que sabe hacer cosas muy buenas.

Berta: Es una de las jugadoras con más nivel técnico y táctico, ya que es la jugadora que más años lleva jugando a basquet. Está siempre atenta al juego de sus compañeras y a lo que ella puede aportar al equipo. Si se hace notar en el equipo y ayuda a organizarlo, tanto en ataque como en defensa, notaremos un gran cambio en Berta, del cual estará muy contenta.

Laura: Laura ha aprendido muchísimo, escucha siempre mis indicaciones e intenta aplicarlas al juego. No debe de desanimarse cuando las cosas no le salen, y seguir intentándolas porque sé que puede, sólo debe confiar en ella un poquito más.

Alba: Alba posiblemente sea la jugadora que más se le ha notado el cambio de aprendizaje, y si sigue así llegará a un buen nivel rápidamente. Siempre está atenta a todo y si algo no lo entiende, tiene tal interés que lo pregunta tantas veces como haga falta, y eso demuestra sus ganas por aprender y que le expliquen cosas nuevas.

Lucía: A Lucía quiero darle unos ánimos especiales, porque lucha mucho por recuperarse de la lesión y espero que siga así de constante y poderla tener entre nosotros al cien por cien cuanto antes, para que ayude al máximo al equipo, ya que es una jugadora con muchos años de

experiencia.

Marta: Marta es una jugadora que en cuanto pierda el miedo y confie en ella misma destacará por sus habilidades, que de momento las tiene ocultas. Es muy buena jugadora e igual que otras jugadoras, debe ayudar a organizar al equipo y si ella quiere puede hacerse notar y demostrar todo lo que vale.

Paula: Paula es una jugadora que ha mejorado muchísimo desde que empezó el año pasado y que debe seguir trabajando. Aporta al equipo un espíritu de felicidad, muy importante para el equipo porque demuestra que a pesar de lo difícil que pueda ser siempre está con ganas de conocer más e igual de ilusionada.

Iris: Es una jugadora que trabaja mucho en cada entreno para mejorar, pero que debe seguir así, sin desanimarse y con la sonrisa que lleva siempre puesta en la cara. Cuando Iris se haga fuerte debajo de aro, conseguiremos de ella uno de sus mayores potenciales.

Mireia y Yaiza: Las dos últimas incorporaciones del equipo, ayudaran a ponerle ritmo a los partidos, y al haber jugado ya años anteriores, podran ayudar a sus compañeras a mejorar más rápidamente.

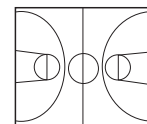
Paola: No es jugadora oficial del Cadete B, pero se merece un nombramiento ya que nos ayuda en muchos partidos y cada semana viene a entrenar con nosotras, dedicando su tiempo a venir con nosotros y jugar.

Quiero que este equipo siga trabajando como hasta ahora y más, que no se vengán abajo y que sigan igual de unidas entre ellas, porque así es mucho mas facil trabajar.

Gracias a Patricia y M^º José que me ayudan en los entrenos, para que nuestra chicas aprendan más cosas, más rápidamente. Gracias a los padres que nos vienen a ver y nos apoyan en cada partido, y por último gracias al club, que sin él todo esto no sería posible.

Felices fiestas!

Belén Mínguez



CADET A

4	Alexandra Moyano
5	Almudena Chueco
6	Verónica Rincón
7	Paula Ortiz
8	Paola Sabbarese
9	Arantxa Muñoz
10	Paula Talavera
11	Gemma Estruch
12	Sara González
13	Neus Dutren
14	Alba Cuartero
15	Andrea Álvarez

Ent. Sara López
Del. Miguel Cuartero

Com cada any s'apropa Nadal i a toca fer un primer balanç del que portem de temporada fins ara. Aquest nou cadet "A" està compost per 8 jugadores provinents de l'infantil, 4 que jugaven a cadet l'any passat i una nova incorporació: la Almu, a qui donem la benvinguda i esperem que es trobi a gust entre nosaltres.

Els inicis d'aquest equip no es preveien gens fàcils per diferents raons: per començar, el grup és nou i cabia la possibilitat que les jugadores no connectessin a la pista i fora d'ella; per altra banda, per la majoria d'elles és el primer any a la categoria i la normativa de Cadet és bastant



diferent a la d'Infantil (en quant als 24 segons de possessió, el bonus, els 8 segons per passar mig camp, la zona...) això dificultaria l'adaptació per les de primer any; un altre handicap és que, la forma de jugar dels 2 equips en què estaven les jugadores la temporada passada no tenien res a veure i podria ser un problema per unificar estils i definir el nostre propi. Per sort (i de moment) cap d'aquests aspectes ens han causat veritables problemes: Les jugadores entre elles tenen molt bona relació i s'entenen bastant bé al camp. Pel que fa a l'estil de joc que m'agradaria que s'anés definint a mida que avanci la temporada, hauria de ser un joc ràpid i amb molta mobilitat, tenim bastant alça-

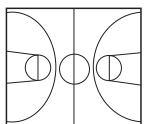
da i a més, per les característiques de la majoria de jugadores tenim velocitat, la nostra primera opció ha de ser sempre el contraatac i hem de continuar treballant la sortida de pressió amb passes cada cop a més intensitat. És molt positiu que el contraatac no sigui el nostre únic recurs, estem desenvolupant un joc estàtic molt dinàmic que ens proporciona opcions fàcils i útils, i que qualsevol jugadora és capaç de finalitzar.

La majoria d'aquests objectius s'estan assolint, però encara ens queden molts altres per treballar i a més molt importants: a part del rebot i aprendre a fer una bona lectura del joc quan el partit està igualat, en aquest moment de la temporada dono prioritat a la defensa, hem de defensar de forma més agressiva sobretot a les línies exteriors i insisteixo, hem de parlar els canvis defensius! No hem d'oblidar que el millor atac és una bona defensa. També hem de tenir en compte que ens estem enfrontant amb equips que ja porten un any jugant a la cadet i és normal que es noti l'experiència i la picardia, però estic segura que amb l'actitud que estan demostrant les jugadores farem un bon paper a la categoria i aconseguirem totes les fites que ens proposem.

Ànims noies, que encara ens queda molt per fer!

Sara López





JUNIOR B

4	Carla Palomar
5	Isabel Gómez
6	Andrea Casado
7	Eva Cencillo
8	Iciar del Río
9	Itziar Rodríguez
10	Vanessa Aires
11	Sara Medina
12	Mireia Ramírez
13	Alejandra Torrado
14	Raquel Rodríguez
Ent.	Berta Moreno



En esta nueva temporada, el junior B ha sufrido algunos cambios: hay jugadoras que se han ido y las echamos de menos, y otras que se han incorporado y han fortalecido mucho al bloque, que en gran parte sigue siendo el mismo.

Me gustaría mandar ánimos a Raquel. Imagino que no habrá sido fácil tomar su decisión, aunque sí acertada; la salud siempre es lo primero.

La verdad es que este inicio no está siendo sencillo. Hemos tenido algunos inconvenientes que con la buena voluntad de todas vamos superando, aunque es cierto, que de momento los resultados no acompañan.

Mi gran objetivo de esta temporada, una vez más, es poderles apor-

tar algo para que mejoren individualmente y como equipo. Que aprendan, y sobretodo que entiendan en lugar de memorizar, pero ésta es una tarea difícil, y que puede no gustar a todo el mundo. También quiero seguir trabajando para conseguir que todas seamos más regulares y también más intensas. A mi manera de ver, y ellas ya lo han escuchado



un millón de veces, la actitud es lo que marca la gran diferencia, y así lo han demostrado. Como también les digo a ellas y repitiendo las palabras del escrito de la pasada temporada, somos capaces de lo mejor y de lo peor. La única diferencia que hay entre dos cosas aparentemente tan opuestas, es la actitud frente al partido y al rival. Ésta es mi manera de entender el baloncesto y es la que les intento transmitir, y como también saben, es en lo que más fallamos.

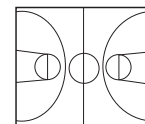
Estoy contenta porque en cuanto a conceptos, tanto de ataque como de defensa, creo que vamos avanzando, pero nuestra asignatura pendiente sigue siendo demostrarlo cada sábado. Y no hablo de ganar o de perder, sino de jugar un buen partido. Si queremos conseguirlo, hay que trabajar y esforzarse al máximo en cada entrenamiento y en cada partido, y dar de una misma todo lo que se pueda. También hace falta que el equipo sea un bloque dentro y fuera de pista, y que todas juntas luchen por estar en la plaza que se merecen en la parte alta de la tabla.

Yo sé que pueden, porque me lo han demostrado y tienen capacidad de sobras, y una vez más, yo confío en ellas y las intentaré ayudar en todo lo que pueda.

Bones festes a tothom!

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
14	Marta Miranda
15	Patricia López

Ent. Ricard Farrés

Després d'una temporada força exitosa (cal felicitar a l'anterior entrenadora Debora Massana pel bon treball portat a terme), aquesta canviem d'entrenador i hi ha algunes incorporacions noves a l'equip. A més a més pujem de categoria (passem de nivell A a Interterritorial) i, per tant, augmenten les dificultats. Ja ens està bé, doncs volem ser un equip competitiu i seguir progressant al màxim.

Pel que fa als resultats hem començat bé, ja que nosaltres i Reus Deportiu som els 2 únics equips invictes del grup, però en els 4 partits disputats hem patit en tots i cadascun d'ells. De tota manera,



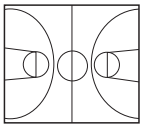
penso que e pot ser una temporada molt interessant, ja que tots els equips tenen un bon nivell, i qualsevol pot guanyar a l'altre. Esperem poder lluitar pels primers llocs de la classificació general, però tenim clar que això només serà possible si treballem cada dia i l'esforç és màxim. Com entrenem, jugarem! En esport no hi solen haver miracles.



Tinc moltes esperances dipositades en l'equip, i estic segur que les jugadores ho donaran tot per fer possible un any ple de victòries, però no és aquest el nostre objectiu prioritari, sinó que ha de ser molt més important que les noies es facin com a jugadores i com a persones.

Ah! I no vull acabar sense enviar un missatge a les meves jugadores. Recordeu: "Sempre l'equip ha d'estar per sobre de les individualitats!!!"

Ricard Farrés
Entrenador



SOTS 21

4	Mireia Vidal
5	Laia Martínez
6	Sandra Figueredo
7	Yasmina Recio
8	Julia Gil
9	Laia De La Torre
10	Laura García
11	Laia Andía
12	Alba Toret

Ent. Josep Cavanillas

Amb la intenció d'omplir totes les categories possibles, el club va fer l'esforç de compondre aquest equip amb jugadores que vingueren de diversos clubs amb diferents experiències i nivells. Aglutinar tot això té la dificultat afegida de Sots 21 pròpiament dit, una categoria on les jugadores ja haurien d'estar en dinàmiques sèniors, però que per un o altre motiu no hi són.

La configuració final del grup porta a pensar que podem estar entre les 4 primeres. Durant la temporada



haurem desbrinar quines jugadores són vàlides per adaptar-se a una dinàmica sènior i quines tenen encara possibilitat de millorar.

Les jugadores mostren un nivell de competitivitat molt elevat i entrenen per millorar dia a dia. Potser en d'altres equips en temporades anteriors, no han tingut tota la consideració que mereixen, però estic content de la resposta general del grup. Pots treballar qualsevol situació indi-

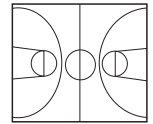
vidual o col·lectiva sense problema. S'esforcen i demanen amb actitud que facis les correccions necessàries per obtenir els resultats desitjats.

Recordar que aquest equip va iniciar els seus entrenaments amb el Josep Bedos que per motius de treball no ha pogut continuar amb el grup.

Bon Nadal a tothom!

Josep Cavanillas





SENIOR C

4	Silvia Álvarez
5	Luci Escalante
6	Ari Rovira
7	Patri Tomas
8	Vanesa Álvarez
9	Alexia Martínez
10	Mari López
11	Eva Sans
12	María Blanco
13	Miriam Tomas
14	Mercè Padró
15	Vanesa Rabaneda

Ent. Deborah Massana

Hola a tothom!

Tornem de nou a la nostra cita de cada any amb la revista del club. Us presento al seniorC, un equip diferent que aquest any incorpora dues cares noves; l'Ari i laMercè.

Aquesta segona temporada de vida de l'equip, hauria de ser una temporada més competitiva ja que l'any d'adaptació de nou als entrenos i partits ja ha passat. Intentar jugar bé i guanyar hauria de ser l'objectiu número u junt amb passar-s'ho bé. Per poder aconseguir-ho; lluitar cada pilota, córrer al màxim tan en atac com en defensa, anar a buscar cada rebot o ficar cada llançament, serà clau en el nostre camí per aconse-



guir el màxim número de victòries. Arribar a ser competitives en cada partit, els possibles i els impossibles, és essencial per passar una bona estona jugant.

Aquest principi de temporada no ha estat gaire positiu per nosaltres. Lesions i joc més que millorable ha sigut la tònica ens aquests primers partits. Esperem poder fer gaudir a tothom i a nosaltres mateixes més sovint a partir d'ara donant més de si per part de totes.

A nivell de resultats, hauriem de competir per arribar al millor resultat possible a cada partit. Si bé hi ha partits bastant més complicats que altres, poder ser jutges dels primers llocs de la classificació amb alguna



victòria inesperada seria un premi important.

Poder ser un grup especial dins i fora de la pista també forma part de la nostra filosofia. Passar-ho bé a la pista, a la banqueta, riure de les patacades i ensopegades, gaudir dels nostres sopars i quedar per fer algun cafetó abans del partit són característiques indispensables per a nosaltres. Cadascuna de les jugadores que formen aquest petit gran equip és única i res seria el mateix sense alguna d'elles.

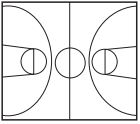
Ánim i a seguir lluitant cracs!!

Per cert, no puc acabar el meu article sense donar les gràcies a totes aquelles jugadores que en algun moment de la temporada han doblat amb nosaltres. Esperem que seguïu venint sovint. Gràcies a totes!

Bona sort i bon basquet!!!

Deborah Massana





SENIOR B

4	Patricia Juarez
5	Ana Toledo
6	Belén Fernández
7	Sara López
8	Solange Girard
9	Cristina Blanco
10	Julia Coronado
11	Belén Mínguez
12	Rebeca Molina
13	Mari Carmen Agueda
15	Perrine Cransac

Ent. Pepe Cavanillas



Soc un entrenador molt afortunat pel grup que entreno. Son un grup d'amigues on sempre son benvingudes les ajudes de millors jugadores. Persones coherents, que comparteixen una afició. Haurem de lluitar contra el desànim que porten les derrotes, però ho intentarem.

Els B sempre tenen la funció de treure jugadores per A. L'equip ha quedat molt curt de talent esportiu i de força i alçada. Amb la pujada de la Mari i la Marta al A, les possibilitats d'anotació resten molt reduïdes, a part de tenir 3 velocitats: les jugadores que poden arribar al A, les que no tenen cap possibilitat i les que tenen competitivitat relativa.

Dit això hem de treballar tant com puguem per salvar la categoria. Amb les aportacions de les jugadores dels equips de categoria inferior i l'a-

jut de les recents incorporacions de la Belen i la Rebeca, ex-jugadores del Femení que segurament amb la seva qualitat i experiència faran pujar igualment la intensitat dels entrenaments i partits.

Molta mala sort la de la Rebeca, de lesionar-se en el primer partit. Li desitgem una completa i ràpida recuperació.

Bones festes per a tots!

Josep Cavanillas



*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

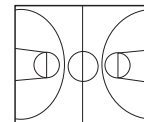
MIRANDA, 26 - Tel. 93 474 32 89

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

e-mail: arevaloluengo@yahoo.com

08940 - CORNELLÀ

Barcelona



SENIOR A

4	Marta Fabra
5	Marina Coronado
8	Berta Moreno
9	Noemí Arias
11	M ^a José Álvarez
12	Alba Del Valle
14	Mireia Bou
15	Lorena Fernández

Ent. Pere Morell

Querido seguidor

Me dirijo a usted con la finalidad de expresar nuestro sentimiento de todo cuanto estamos viviendo en esta temporada, siendo el momento en el que escribo estas líneas de lo más complicado. Llevamos una victoria y bastantes más derrotas, y el equipo se encuentra en un momento de moral muy bajo. Agradezco el apoyo que nos está dando desde la grada, y quiero explicarle como hemos llegado a esta situación sin querer ni poder evitarlo...

Al empezar la temporada, por allá el lejano 24 de agosto, me encontré ante mí con un grupo de chicas muy jóvenes, con distintas de experiencias basquetbólicas en todo tipo de categorías (1^a categoría, 2^a categoría, Júnior, etc). Todas y cada una de estas jugadoras demostraban tener características de lo más prometedoras, demostraron saber hacer cosas que nos permitían ser optimistas de cara a una temporada que, como no podía ser de otra forma, se presentaba llena de ilusión y buenas intenciones. Y es que no es posible conseguir el éxito sin que detrás se encontremos un gran esfuerzo, sacrificio, constancia y, sobre todo, compromiso y fe en lo que se está haciendo, que es con lo que empezamos nuestro camino.

Lo cierto es que las cosas no han ido del todo bien. Hemos perdido demasiados partidos, y cuando un equipo sufre un inicio de temporada como el que estamos viviendo acostumbraban a pasar dos cosas: la primera, la más habitual, es que la gente empiece a desmotivarse por lo que está sucediendo. Se llega a la conclusión de que lo que estamos haciendo no sirve para nada, se deja de tener fe en las indicaciones que marca el staff técnico, la gente empieza a criticar decisiones tácticas, arbitrajes, no se defiende con intensidad, se produce un alto índice de desidia y acostumbraban a aparecer crisis internas que afectan al equipo con casos de todo tipo: tensiones entre compañeras, con el entrenador, falta de asistencia, deserciones, etc...

Pero también puede darse el caso contrario, el de equipos en los que el proceso genera debates y análisis



constructivos, se asumen errores, se trabaja de forma constante y, sobre todo, se hace desde la perspectiva objetiva de que lo que se vive es un momento pasajero que en el próximo partido se va a dar la vuelta a la situación. Es un proceso complicado y difícil de ejecutar. Complicado porque para poderlo hacer necesitas un grupo de personas con una mentalidad humilde y capaz de solventar las divergencias mediante el dialogo y la razón, aspectos no siempre bien entendidos en momentos de tensión. Y difícil porque no es fácil que alguien sea capaz de reconocer que puede estar equivocado y que las verdades absolutas nunca existen.

Pero no se preocupe, porque se que, a pesar de las dificultades con las que nos estamos encontrando, y los errores cometidos hasta la fecha, este equipo va a salir adelante, va a seguir el criterio correcto, va a ser capaz de corregir los fallos que cometemos y mejorar el rendimiento en pista. Y lo se porque las veo entrenar, las veo sufrir, llorar en la derrota y exteriorizar toda su rabia contenida y deseo de victoria cuando el resultado conseguido en un partido es positivo. Lo se porque somos un buen equipo al que las cosas no le han salido bien por los pequeños detalles, por aquellas cosas que a veces uno no le da la importancia que realmente tienen. Tenemos un grupo de gente con principios firmes, con fuertes convicciones, gente de carácter, con ganas de hacerlo bien. La fuerza nos acompaña.

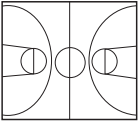
Yo quisiera invitarte (supongo que a estas alturas ya puedo tutearte, verdad?) a presenciar uno de nuestros entrenamientos. Te darás cuenta del grupo que tenemos en pista, gente comprometida con el equipo, con el club y sus objetivos y que, sobre todo, demuestra tener fe en lo que se hace... Es cierto que si las cosas no salen, la gente sale muy afectada, el equipo sufre, y la frustración hace acto de presencia al ver que cada paso que se da parece no tener recompensa, y el túnel se hace realmente largo... Pero la perseverancia,

la actitud que mostramos en pista, las ganas por conseguir salir con una victoria nos está dando el impulso que necesitamos para poder salir de aquí y mejorar nuestra clasificación. Ven y lo veras, porque lo que digo es verdad.

Tropa... Estoy seguro de que cuando estéis leyendo esto os daréis cuenta de que, al mirar con perspectiva lo que ha pasado, y ver el momento en el que nos encontramos, sabréis valorar el esfuerzo y la dedicación que habéis puesto por salir adelante. Lo intentáis siempre, en cada partido, en cada entreno, en cada ejercicio, no bajáis los brazos y seguís trabajando en cada uno de los planteamientos que se están desarrollando. Soy muy consciente del crecimiento que estáis realizando, el equipo cada día se parece mas a aquel que quiero, y sí, queda mucho por hacer, pero seguro que lo vamos a conseguir. La competición es muy larga, y el tiempo nos pone a todos donde nos corresponde estar. Nosotros tenemos por delante un largo camino que nos ha de llevar a estar en una zona mucho más alta de la que hemos estado hasta el momento, se que podemos hacerlo, y no cejare en el empeño hasta conseguirlo. Estoy encantado de estar al frente de este equipo, al que espero poder disfrutar durante muchos años, compartiendo las victorias que vamos a cosechar y sufriendo con todas y cada una de vosotras de todas aquellas derrotas que el destino nos depare. Estoy aquí para ayudaros, porque es lo que debo hacer y quiero hacer. Vosotras sois las auténticas protagonistas de este equipo, las que debéis hacer realidad aquello en lo que la gente de este club tanto esta trabajando. Me encantaría poder vernos en un futuro, cuándo vosotras, como yo, ya tengáis hijos y tal, y poder decir ¿te acuerdas de aquella temporada en la que conseguimos aquel objetivo?. Ese si que fue un buen año, eh?.

Que dices, ¿te apuntas a intentarlo?. Lo sabía.

Pere Morell



Un any per recordar

Qui ens havia de dir a nosaltres que tindriem la gran sort de dirigir a un equip campió...

L'any passat, com ja deveu saber, el junior va quedar campió de Barcelona i va poder anar a la fase final de Catalunya de nivell A. Després d'una temporada per enmarcar, les noies van aconseguir un premi, un gran premi a dos anys ben treballats.

El primer, com a cadets, va ser un any difícil. Després de fer una gran primera fase, on vam perdre un partit vam quedar segones a la classificació. Gràcies a això, vam aconseguir anar al grup d'interterritorial, un nou repte per afrontar una segona fase molt complicada. Ningú regalava cap resultat i si no estavem al 100% era impossible competir i perdre de 30 era el resultat final. Per guanyar havíem d'estar a tope en tot moment i estar concentrades els 40 minuts que duren els partits. Poc a poc, vam aconseguir millorar... Defensa agresives i contraatacs continus van posar personalitat al nostre joc i la temporada va acabar de manera molt positiva, donant la cara en tot moment i competint fins al final a cada partit. Va ser una temporada dura, tan esportivament com psicològicament, on seguir treballant per millorar sense enfonsar-se al veure els resultats era clau. I, per sort, així va ser.

La temporada passada va ser força diferent. Era un grup irregular on hi havien equips complicats que lluitaven per anar a fases i equips no tan competitius on no fallar seria clau a final de temporada. Després d'un gran inici de temporada va arribar la primera derrota contra St Quirze per només 6 punts de diferència a casa. Un mal partit, poc seriós i sense ambició ens condemnava a perdre. Les victòries ens van acompanyar fins el mes de febrer, on St. Just ens regalava una altra derrota per només 5 punts. Si volíem estar a fases, no podíem perdre la concentració, ja que una altra derrota ens faria patir fins al final. I per desgracia van arribar dos més, una contra la nostra bèstia negra: St Quirze i l'altra en un camp



diffícil, a Súria. Ara si que no podíem tornar a fallar. I no ho vam fer. La lliga regular deia que erem millor atac i millor defensa (objectiu principal a principi de temporada) i el segon lloc ja era nostre. Les fases ens esperaven...

Haver aconseguit el segon lloc a la classificació final, ens lliurava d'una fase prèvia i ens va conduir cap a un partit a cara o creu per aconseguir el passaport a argentona i jugar la fase final. No va ser un partit ni molt menys fàcil... El St Gervasi venia de jugar una fase prèvia i segurament no tenien els nervis a flor de pell com nosaltres. Era el nostre primer partit a cara o creu i sabem que si perdiem ja no hi havia una segona oportunitat. Va ser un partit complicat, contra una defensa zonal i on el fet de saber de la importància del partit no ens deixava jugar com sabem. Errors i imprecisions ens portaven a un final ajustat. Per sort, no vam fallar i el partit va ser nostre. Argentona era la propera parada...

Anar a jugar la fase final ja era un gran premi. Ja podíem dir que havíem guanyat un partit de fases i que havíem estat presents a una fase final però l'equip semblava no tenir prou amb això... La semi final va ser possiblement el partit més complicat de tots. Jugar contra les enfitriones era un repte. Gràcies a una afició incansable tot va ser una mica més fàcil. No desanimar-nos si anavem per sota al marcador, defensar cada pilota com si fos l'última i córrer cada vegada més eren les claus per guanyar. Va

ser un partit més que ajustat. Era la nostra final en aquell moment. I les nostres noies van demostrar per què estaven a fases, per què eren millor atac i millor defensa i per què s'ho passen bé jugant. Va ser una victòria treballada per pocs punts de diferència (67-63), un premi al bon bàquet. La nostra primera, i esperem que no última, final.

A l'últim partit ens esperava la nostra bèstia negra al llarg de tota la temporada, el St Quirze. Un bagatge de dues derrotes, una a casa i una a fora, era una llosa important que duïem a l'esquena. Somiar de guanyar-les a la final era màgic. Sabíem que havíem de pulir els errors que ens van portar a patir aquelles dues derrotes. Sabíem que havíem de fer el millor partit de la temporada, un partit perfecte. Cansades per l'esforç del matí però hiper-motivades per l'ocasió que teníem, afrontàvem la final convençudes de les nostres possibilitats. Preparades per passar-ho bé, per gaudir del moment. Una primera meitat intensa i gens fàcil ens feia pensar que tornariem a tenir un partit ajustat... A la segona meitat, un bàquet ràpid, intens i una gran concentració per part de totes ens va donar 20 punts d'amentatge... Disfrutar jugant va ser la clau i creure en la victòria en tot moment importantíssim. Ja teníem el partit perfecte per una temporada perfecta. Teníem un títol, ja erem campiones!!!

Haver guanyat ens conduïa a l'última parada d'un llarg any, el campionat de Catalunya. Ens tornava a tocar disputar-nos la victòria contra les enfitriones, el CB Calaf. Ens trobavem al campió territorial de Lleida. Sabíem que seria complicat, en una pista molt petita que no ens afavoria gens alhora de córrer. I així va ser. No va ser el nostre partit. Incòmodes, sense poder desplegar el nostre joc i fora del partit ens condemnava a una derrota dolorosa per només quatre punts de diferència. Haver sigut campiones de Barcelona ja era un somni i arribar a la cita de Calaf un premi per totes...

Tot i la derrota final contra les que acabrien sent campiones de Catalunya, va ser una temporada excel·lent, amb un joc vistós i un gran grup de jugadores. Va ser un premi a dues temporades per enmarcar. Felicitats i gràcies kraks!

Deborah i Mercè

PD: Partit important, com tots...





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.



TOT DÍT SERVEIS

LA BOTIGA DE LES REFORMES

93 377 99 19

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



ALBAÑILERÍA

Fachadas, terrados, cocinas, baños, pavimentos y cambio de bajantes.



ELECTRICIDAD

Instalaciones completas en locales, pisos, naves y reparaciones.



FONANERÍA

Instalaciones completas de agua y gas y reparaciones en general.



AIRE ACONDICIONADO Y AISLAMIENTO TÉRMICO



PINTURA

Fachadas, pisos, locales, naves y estucos.



CARPINTERÍA

Muebles a medida, cocinas y pisos completos.



YESOS Y ESCAYOLAS

Enyesados, falsos techos en todo tipo de placas, PVC y aluminio.



CRISTALERÍA Y ALUMINIOS

Mamparas, claraboyas y cerramientos, PVC.



PULIDOS Y ABRILLANTADOS

Mármol, terrazo y granito.



TRABAJOS ARTESANALES EN PLADUR



Centre Odontològic Cornellà



Nueva clínica en Cornellà...



confe



..... Ven a conoconos

Ctra. Esplugues, esquina Avda. Del Parque - Cornellà

93 475 16 78

BÀSQUET FEMEN

TEMPORADA 20



COCINAS & BAÑOS

Haloskit

Hazlo

ENÍ CORNELLÀ

2009-2010



tú mismo



HAZTE SOCIO!!

Avda. República Argentina, nº 60
Local ROMANTIC

NINUS

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



Lopez
ABOGADOS

**DIVORCIOS - HERENCIAS
DESPIDOS
RESPONSABILIDAD CIVIL**

Juan Fernández, 100, local - 08940 Cornellà
Tel. 93 375 17 02 - Fax 93 261 91 87



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



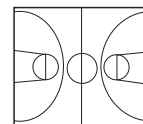
Medianas empresas
10-50 usuarios



Grandes empresas
más de 50 usuarios

info@vendingonline.com

www.vendingonline.com



Presentació

Imatges de la presentació d'aquesta nova temporada. Agraïm novament 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.



COPISTERIA
El Padró

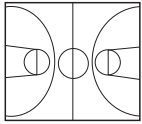
IMPRESIÓ DIGITAL

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

edison
Tel. 934711935

ALQUILER equipos de SONIDO
KARAOKE
Fiestas particulares



El papel del entrenador de iniciación

1. Introducción
2. ¿Quién debe entrenar en la iniciación?
3. ¿Qué debe enseñar en la iniciación?
4. ¿Cómo debe enseñar en la iniciación?
5. ¿Cuándo y cuánto debe enseñar cada concepto deportivo?
6. ¿Por qué debe pensar en enseñar en la iniciación?
7. Conclusiones
8. Bibliografía

Este capítulo pretende resaltar el **papel del entrenador de iniciación**, que es **fundamental** para que el niño realice un correcto proceso de enseñanza-aprendizaje, incluso para conseguir un adecuado desarrollo psico-evolutivo.

El gran interés que nos suscita el trabajo que debe desarrollar el entrenador de iniciación nos ha obligado a preguntarnos, en cierta manera, **quién** debería llevar a cabo este trabajo, **qué** debería enseñar en tan complicada tarea, **cómo** debería afrontar la enseñanza con niños tan jóvenes, **cuándo y cuánto** enseñar los diferentes objetivos y contenidos programados y, por último, **por qué** debería acabar pensando básicamente en enseñar y educar, reflexionando y dudando constantemente sobre la materia impartida.

1. INTRODUCCIÓN

Si observamos a un grupo de niños antes de iniciar una sesión de entrenamiento, al comenzar un juego en el patio del colegio, al verlos jugando en la calle, plaza o en algún parque, al empe-

zar un partido frente a otros compañeros de otros clubes o colegios apreciaremos su alegría, sus risas, sus habilidades, sus enfados y... la desaparición repentina de cualquier tipo de fatiga al volver a jugar de nuevo. Los niños juegan de forma algo ingenua, sin maldad, tan sólo buscan su propia diversión mientras practican su actividad preferida.

El resto de factores que afectan a la actividad deportiva que puedan realizar, tanto en los patios de los colegios como en las pistas deportivas, y que condicionan su propia educación no son una preocupación real de los niños. Los responsables de impartir estas tareas son los que se hacen cargo de su futura educación personal y deportiva a partir de la iniciación en el deporte. A diario, por las diferentes pistas de

base: Gm Esports

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

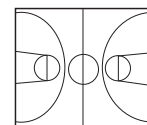
L'HOSPITALET. 08901 Centro Cial. La Farga. Avda. Josep Tarradellas, s/n. 2ª plta. Tel. 93 260 08 87

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)**



juego, escuchamos expresiones tales como: “les falta motivación”, “tienen que dejarse la piel en el campo”, “hay que ganar”... comentarios que no pertenecen al vocabulario propio de los niños; sino más bien son transcripciones de las expresiones que usan las personas que les intentan enseñar o guiar. Y, la verdad, desconocemos si son expresiones que se usan con la certeza de saber, que lo que hacen, puede no favorecer a la correcta educación de los niños.

En la actualidad, la función del entrenador ha cambiado. Hay multitud de autores que intentan definir el papel que debe jugar el entrenador dentro de cada grupo de trabajo. En esta línea Fco. Javier Giménez Fuentes-Guerra (2008) intenta definir el perfil de este entrenador de iniciación como *“un entrenador que tenga mucho más en cuenta al jugador y el contexto en el que se mueve; que busque la máxima participación de todos los jugadores; que tenga en cuenta los aprendizajes previos de los jugadores y los aproveche para seguir progresando; que integre en el propio entrenamiento los contenidos técnicos, tácticos, físicos, psicológicos y reglamentarios de forma saludable; que diseñe las tareas o actividades atendiendo a criterios de motivación, aprendizaje y fomento de valores educativos; que utilice la competición como un medio más y no como el fin del proceso formativo; y que siga completando su formación a lo largo de todo su desarrollo profesional.”*

Nos gustaría intentar afrontar este

artículo desde el punto de vista más congruente posible. Nos gustaría plantear, desde un inicio, las preguntas básicas que todo el mundo se debería hacer (antes de comenzar una actividad deportiva como el baloncesto en su etapa de iniciación) para valorar y comprobar que su trabajo está bien encaminado.

Es por dicho motivo que se debería reflexionar sobre **quién** (entrenador y educador) debería ser el responsable de la futura formación y educación deportiva de unos niños que inician la práctica del baloncesto con toda la ilusión y alegría del mundo. Pensar **qué** (objetivos y contenidos) deberían enseñar estos responsables deportivos para que los niños reciban la mejor formación integral posible. Plantear **cómo** (metodología) se debería afrontar esta enseñanza para que fuera educativa y formativa a la vez. Establecer **cuándo** y **cuánto** (planificación) se debería enseñar cada concepto deportivo a los niños sin quemar sus etapas de formación. Y, sobre todo, saber **por qué** (coherencia y consecuencia) se debería afrontar esta formación de una forma, como hemos señalado anteriormente, integral, humanista y educativa; centrada exclusivamente en el crecimiento personal y deportivo del protagonista principal en todo este proceso: el propio niño.

Es por ello que queremos resaltar, desde estas líneas, la importancia del **papel del entrenador de iniciación**, ya que es fundamental en la futura formación integral de los niños y niñas que inician sus primeros pasos en el depor-

te de la canasta y, hasta que no se produzca un paso adelante en la mejora de la calidad de la educación con el deporte, no se avanzará considerablemente en etapas posteriores (porque el trabajo de base es imprescindible más adelante) para solventar los problemas que se están planteando actualmente.

2. ¿QUIÉN DEBE ENTRENAR EN LA INICIACIÓN?

Cualquier grupo de niños... ¿debería estar en manos de cualquier persona para comenzar su iniciación deportiva? ¿Qué perfil de profesional debería estar a cargo de esta tarea? Éstas son algunas de las preguntas que nos gustaría poder reflexionar brevemente.

Dando un rápido vistazo, a los diferentes profesionales que trabajan con estas edades de iniciación en nuestra ciudad, nos surgen muchas dudas al observar las diferentes situaciones que se plantean y que a continuación intentamos exponer.

El trabajo en la iniciación deportiva de nuestros niños... ¿se debería dejar en manos de un joven sin una preparación específica adecuada, aunque esté respaldado (o más bien dirigido) por los padres de los propios niños? O, tal vez este trabajo... ¿debería estar en manos de los propios padres? Dado el número de partidos y sesiones de entrenamiento que ven a lo largo la temporada, las federaciones correspondientes podrían expedirles un título honorífico ya que, en ciertos momentos, parece que sepan más que, incluso, los mismos entrenadores y educadores de sus

SANITARIOS

GOMEZ

REFORMA INTEGRAL DE COCINA Y BAÑO



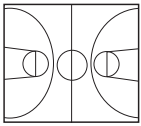
Mobiliario de cocina

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

Joieria Rellotgeria IBIZA

TALLER PROPIO DE REPARACIONES

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



hijos.

O, por otro lado, la iniciación deportiva... ¿debería estar orientada por un "maestro", con una dilatada y laureada carrera deportiva, del que se podría aprovechar su experiencia, compromiso, responsabilidad, interés, paciencia y, en definitiva, sus conocimientos para formar a los niños? Una persona que, a pesar de estar viviendo los últimos años de su carrera profesional, podría reorientar su experiencia hacia la iniciación y la formación; que fuera sobre todo un entrenador y educador que se incline por una iniciación deportiva sin prisas, sin quemar etapas formativas, tan sólo persiguiendo que los niños disfruten por aquello que hacen y sin una gran preocupación por conocer el lugar que ocupará cada niño en el mundo de la canasta.

O, tal vez, los responsables de estos grupos de niños... ¿podrían ser un par de jóvenes jugadores, también en etapas de formación en el propio

club o colegio, a los que dejan esta responsabilidad en sus manos? Dos chavales a los que se quiere premiar para que se sientan valorados dentro de la entidad, consiguiendo que se identifiquen con la misma y teniéndolos así controlados, para intentar que no abandonen prematuramente la disciplina de club o colegio en búsqueda de otros retos deportivos.

En nuestra búsqueda, hemos encontrado muchas más situaciones que comentar. También la educación deportiva de los niños... ¿podría estar en manos de entrenadores profesionales con un gran currículum en el mundo de la competición? Estos técnicos serían aquellos que han alcanzado la élite de nuestro deporte y que se dedican directamente al mundo de la competición. Con una visión muy clara donde los resultados mandan sobre la formación de los jóvenes deportistas. Aquellos entrenadores que pueden llegar a presumir de defender a todos los jugado-

res del equipo pero que, cuando ven peligrar un resultado, echan mano de sus jugadores más destacados, en pro de la victoria y, por lo tanto, en detrimento de la formación del resto de sus jugadores.

En otras circunstancias nos hemos preguntado si, tal vez, los niños... ¿deberían estar en manos de un grupo de entrenadores seleccionados dentro de un grupo de profesores, entrenadores y educadores especialistas en estas edades? ¿Deberíamos buscar entre estos expertos que imparten una enseñanza integral y que persiguen cimentar una base sólida, para tener una buena estructura donde repose el peso de toda la educación del niño? O sea, nos referimos a profesionales que sean capaces de conseguir tener un respaldo de sus propios compañeros para efectuar sesiones de repaso o refuerzo para ayudar a resolver las posibles dificultades que se detecten en los diferentes grupos de niños de la enti-



**BAR RESTAURANT
ORCERA**

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

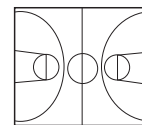
- Desayunos
- Almuerzos
- Menú Diario
- Banquetes
- Comidas de Empresa
- Bautizos, Comuniones, etc...

Cenas sábado noche amenizadas

Especialidad de:

- Bacalao, Entrecot, Ibéricos, Carnes a la Brasa

FÁCIL APARCAMIENTO



dad.

Esta situación parece la ideal, pero ¿qué coste supondría disponer de estos especialistas en la entidad para realizar dicha tarea? ¿Creéis que costaría lo mismo que disponer de los jóvenes, con escasa preparación, que habíamos mencionado anteriormente?

Como última situación, os queremos hacer reflexionar si la iniciación deportiva de los niños de una entidad... ¿no debería basarse en una buena estructura deportiva? ¿No debería existir la figura de un especialista, que ejer-

za de la tan anhelada figura de Director Técnico, y que realice tareas de tutelaje con jóvenes entrenadores-educadores que se inician en la tarea de llevar un equipo? Y, si es así, ¿por qué tipo de jóvenes se debería apostar? ¿Por aquellos a los que sólo les interesa ir escalando cuanto más mejor, sin llegar a agradecer esta formación como entrenadores-educadores? ¿O, por otros jóvenes a los que se les aprecie una cierta ilusión, compromiso y sensibilidad en el trato con los niños y, en consecuencia, que el inicio de su tutelaje y

seguimiento formativo interno es invertir en el futuro de la propia entidad? ¿Son todos iguales? ¿Se debería valorar la actitud que muestren dichos jóvenes? ¿O, todo eso, da exactamente igual?

Estas cuestiones son algunas de las muchas y diferentes dudas que nos han surgido realizando un pequeño análisis de la situación inicial en la que se encuentra la iniciación deportiva en la actualidad (ver figura 1)

Antonio Carrillo Ruiz

Entrenador Superior de Baloncesto.

Autor del libro "El básquet a su medida. Escuela de Básquet de 6 a 8 años". Colaborador de la Federació Catalana de Basquetbol

Jordi Rodríguez Díaz

Tècnic d'Esport Base (Direcció General de l'Esport).

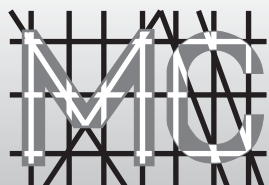
Autor del libro "El básquet a su medida. Escuela de Básquet de 6 a 8 años"

Iniciación al baloncesto

¿Quién debe entrenar?

Los entrenadores profesionales
Los mejores profesores y entrenadores de un grupo de especialistas
Un "maestro" antes de finalizar su carrera deportiva
Un joven con ambición y con la elite como objetivo
Los padres y las madres
El presidente de la entidad o colegio y su equipo directivo
Cualquier joven sin preparación mínima adecuada
Un joven tutelado (por un entrenador experto, el coordinador...)

(figura 1)



MECANO CORNELLÀ, S.A.



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



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

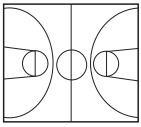
Soluciones integrales en equipamiento comercial para una mejor exposición y venta de cualquier artículo



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)



¡Escoge un camino!

Los entrenadores de baloncesto de este país tenemos una formación demasiado técnica, de la cual los aspectos pedagógicos quedan bastante al margen. Esto es, sin duda, debido a deficiencias en el propio sistema de formación de técnicos, que esperamos que en un futuro inmediato se puedan subsanar.

Nuestra opinión es que tan importante es lo que enseña, como la forma de enseñarlo. Para que la enseñanza de cualquier materia tenga éxito ha de ir acompañada de un método (¡mejor o peor, pero ha de existir uno!).

Vamos pues a entrar de lleno en el tema. En nuestro trabajo como entrenadores, muchas veces observamos que un jugador no bota bien el balón o que un equipo no sabe atacar la zona. Sabemos lo que debemos mejorar, pero no siempre como hacerlo. Los entrenamientos se convierten en sesiones machaconas y repetitivas del gesto técnico o en situaciones de juego en las que traspasamos toda la responsabilidad al jugador.

Estas deficiencias nos plantean la necesidad de tener un método de enseñanza eficaz, que permita una asimilación de los objetivos, ya sean tácticos o técni-

cos.

Pero, ¿qué es un método de enseñanza?. Existen varias definiciones pero nos podríamos quedar con la que dice que “es un camino dirigido hacia una meta preestablecida”. En nuestro deporte esas metas pueden ser habilidades técnicas, conceptos tácticos o estilos de juego. Este camino debe ser ordenado, coherente y progresivo.

En lo que se refiere a métodos ha habido dos grandes tendencias, que son:

a) Los métodos analíticos, que priorizan un aprendizaje de la técnica basado en la repetición y la ausencia de adversarios.

b) Los métodos globales, que pretenden que el jugador descubra y aplique sus soluciones en las situaciones de juego.

Opinamos que, recientemente, la elección del método ha funcionado como un péndulo. Se ha pasado de ser un extremo analítico (ruedas mecanizadas, tiro estático, sistemas rígidos,...) a un sistema totalmente global (“¡vamos a jugar libre!”, “el jugador descubrirá sus soluciones”,...). Nosotros preferimos un método mixto, que englobe las ventajas de ambos, *cuadro 1*.

Todas estas ventajas nos gustan como finalidades o como herramientas. Este

método mixto se ajusta a nuestra concepción del baloncesto, que trata de formar jugadores sin olvidar los aspectos de su personalidad.

Bien, y llegados a este punto, en el que creemos que y queda suficientemente justificado el porque de nuestro artículo, quisiéramos hacer especial hincapié en que nuestro método va dirigido a todos los entrenadores, sea cual sea el nivel en el que estén trabajando, pero que creemos que es especialmente útil para los entrenadores de equipos en formación, porque la experiencia nos ha enseñado que lo que se aprende bien, jamás se olvida.

Planteamos pues un caso real que se suele producir: a un entrenador cualquiera le ofrecen entrar a un equipo y acepta. ¿Cómo debe enfocar su trabajo?.

A nivel metodológico debe seguir, según nos parece, los siguientes pasos:

1º). Evaluación inicial y selección de contenidos a enseñar.- Se observa a los jugadores, se analiza lo que hacen y como lo hacen, y se escogen los contenidos que vamos a trabajar a corto, medio y largo plazo.

2º). Familiarización.- Es el proceso inicial, en el que el jugador tiene un primer contacto con el contenido que se le quiere enseñar. Debe hacerse en la medida en que se considere necesario. No podemos trabajar de la misma forma con un niño que se enfrenta por primera vez en su vida con una habilidad que jamás ha ejecutado (por ejemplo: un tiro de gancho), que con un adulto que ya lo ha hecho o lo ha visto

M E T O D O	ANALÍTICO	Mejora la mecánica de los gestos técnicos y su automatización Aumenta el porcentaje de aciertos Facilita la iniciación del aprendizaje
	GLOBAL	Utiliza la situación real de juego, que es lo que le gusta al jugador Potencia la capacidad de resolver problemas Favorece las relaciones colectivas

cuadro 1

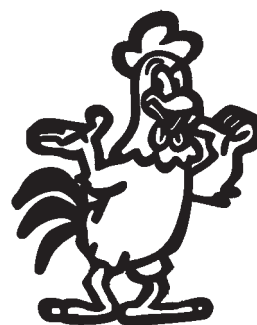


DE ZAPATERIA

**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)

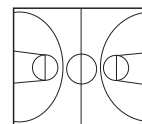


Fruits Secs-Caramels

Ous Frescos

CARME

Mercat Marsans, nº 40-41-75
CORNELLÀ



hacer ininidad de veces.

3º) Enseñanza de estrategias y habilidades.- Se trabajan SIMULTANEAMENTE estas dos aspectos del juego (creemos que esto es lo realmente importante de este método). Desglosemos un poco esta fase del trabajo:

a) **Enseñanza de las estrategias.**- Explicamos a los jugadores como y cuando deben hacer uso de un contenido determinado. Es decir, pretendemos que cuando se les plantee un problema, puedan encontrar la solución más apropiada.

b) **Enseñanza de las habilidades.**- Les enseñamos, de forma analítica, cómo se ejecutan las habilidades técnicas necesarias para poder desarrollar el contenido escogido. Este paso puede ser más o menos necesario, en función de la formación técnica previa que tengan los jugadores, pero nunca debe dejarse en el olvido.

4º) Aplicación de lo practicado en situa-

ciones parecidas al juego real.- Se trata de practicar lo aprendido en el paso anterior, pero en situaciones que, sin ser de un juego real, se le parezcan: juegos 3c3, competiciones diversas,...

5º) Aplicación de lo practicado en situación real de juego.- Se intenta sacar provecho a lo practicado anteriormente, pero en juego real (partido).

Para intentar aclarar lo explicado hasta ahora, pondremos 3 ejemplos de contenidos a enseñar, que podrían ser:

1. Una habilidad técnica: el tiro de gancho.
2. Un concepto táctico: el 2c2.
3. Una parte de nuestro estilo de juego: un ataque contra zona, por conceptos.

Evidentemente, no vamos a enseñar todos estos contenidos la vez, sino que los secuenciaremos en nuestra programación, para no dificultar el aprendizaje de los jugadores.

En el cuadro 2 intentamos explicar como se procedería en la enseñanza de estos tres ejemplos.

Es importante que, en cada una de las fases del método, el jugador tenga una realimentación, es decir, que analice lo que hace e intente sacar conclusiones propias, para poder mejorar su trabajo en lo sucesivo (el entrenador le puede ayudar, pero no debe machacarlo con sus obsesiones).

Esperamos que tengáis muchos éxitos, sea cual se vuestro método, pero nos reafirmamos en lo dicho al principio: "¡Hay que tener un método!"

Artículo publicado en la Revista Clínic

Por MIQUEL VALLHONESTA (Entrenador Superior), MIQUEL ANGEL JANSÀ (Licenciado En INEF), RICARD FARRÉS (Entrenador Superior)

FASES DEL PROYECTO	TIRO DE GANCHO	2C2	ATAQUE CONTRA ZONA POR CONCEPTOS
1 Evaluación inicial	Se les sugiere cual es el contenido que se pretende trabajar, pero se les deja libremente, observando como se desenvuelven (que es lo que habitualmente hacen y que no).		
2 Familiarización	Se les deja jugar, pero sólo vale tirar de gancho (o algo que se le parezca).	Se restringe el juego al 2c2, aunque las soluciones se dejan libres.	Se les hace tacar contra diferentes tipos de zona, pero se les deja libres para escoger las soluciones que mejor les parezca.
3 a) Estrategias	Se les plantean cuestiones sobre el contenido y se les sugieren posibles soluciones: ¿porqué lo hacemos?, ¿cuándo?, ¿dónde?, ¿cómo?,...		
b) Habilidades	Enseñamos la mecánica del tiro de gancho.	Enseñamos las habilidades que van a necesitar: bloqueos, continuaciones, tiros, entradas, pases,...	Enseñamos los conceptos a utilizar: pasar y cortar, bloqueos contra zona, triangulaciones,...
4 Práctica en situaciones parecidas al juego real	- 1c1, y sólo vale tirar de gancho - 2c2, y sólo se puede tirar de gancho - ...	2c2, y se restringen las soluciones a unos pocos (ampliar el abanico de soluciones, cuando vayan aprendiendo las primeras).	3c3 4c4 3c4 Al principio utilizamos pocos conceptos, y vamos añadiendo otros a medida que aprendan los anteriores.
5 Práctica en juego real	Combinar situaciones en nuestro estilo de juego, en las que intervengan los contenidos practicados.		

CRISAN
CORNELLA, S.L.

VENTA Y COLOCACIÓN DE VIDRIO Y ALUMINIO

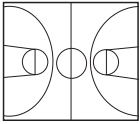
Rubió i Ors, 278
Tel. 93 377 68 03 • Fax 93 474 19 04
08940 CORNELLÀ DE LLOBREGAT (Barcelona)

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

MAPFRE



Los valores no pierden actualidad

Nota:

Aquesta carta és el recull de les opinions de l'alumnat de 6è de Primària a propòsit d'una reflexió sobre els valors i contravalors de l'esport. Tot i que les al·lusions a comportaments poc o gens esportius es refereixen a persones i situacions molt concretes, ja que afortunadament és una gran majoria la que sap comportar-se i manifestar-se correctament, la sotmetem a la consideració de tots vostès.

La síntesi ha estat feta per l'Ahinoa i per la Raquel.

El Consell escolar, a la reunió del dia 22 d'abril de 1999 li va donar el seu vist i plau. Gràcies per l'atenció que li dispensaràn.

Col·legi i Escola Esportiva Llor

Sant Boi, 24 d'abril de 1999

Estimat pare i estimada mare:

Us agraeixo que vingueu a veure'm els caps de setmana quan faig l'esport que a mi m'agrada: basquetbol, futbol, gimnàstica rítmica, pentatlò...

Hi ha moltes coses que us agraeixo: que m'acompanyeu, que em porteu en cotxe, que m'animeu, que m'aplaudiu...

Però hi ha aspectes de la vostra actitud que no puc entendre. De vegades, durant els partits no sembla les mateixes persones. Quan arribeu al camp us transformeu i mostreu comportaments que a mi no m'agraden.

Vosaltres em vau ensenyar a compor-

tar-me formalment i a tenir bones maneres, a qualsevol lloc i en qualsevol situació. Per aquesta raó m'agradaria que no espatllessiu allò que vaig aprendre de vosaltres.

Intentaré dir-vos-ho amb tot l'afecte que us tinc i, més, considerant que jo no us puc castigar, que seria el que vosaltres em farieu a mi si no em comportés adequadament.

Considero molt important mantenir un actitud d'ESPORTIVITAT ja que el RESPECTE vers els jugadors i jugadores, ja siguin persones primes o grasses, bones o dolentes, del nostre equip o del contrari és fonamental. S'ha de tenir respecte perquè tot jugador o jugadora fa el que pot per afavorir el seu equip i ningú el pot menysprear.

Una altra qüestió que em preocupa molt són les baralles entre el públic. No teniu cap raó per barallar-vos ni per intercanviar insults amb les famílies que animen l'equip contrari. No diguem quan aquest comportament es produeix entre vosaltres!

Quan juguem a basquetbol o fútbol intemtem donar-ho tot al camp de joc i, després del partit, quedem com a amics i amigues però no passa el mateix entre vosaltres. M'agradaria que l'amistat i el respecte presideixin les vostres relacions. Qina sort la d'aquells equips en els que els pares i mares queden per dinar, per sortir... després dels partits.

Penso que el futbol i el basquetbol

són grans esports, però encara ho serien més si no hi hagessin discussions, renyines entre el públic o paraules malsonants dirigides a l'àrbitre, als entrenadors o a les entrenadores. Totes aquestes persones estan fent un gran esforç perquè els nens i nenes tinguem la il·lusió d'ésser protagonistes en el terreny de joc. Sense la seva col·laboració, nosaltres perdríem l'interès de practicar l'esport.

Els comportaments agressius són violència i la violència mai és desitjable. Nosaltres aprenem dels vostres gests i de les vostres paraules. Jo ja s'çe que de vegades, l'àrbitre, l'entrenadoro un jugador s'equivoca, però no ens passa a tots? No ens equivoquem? Hauríeu de reflexionar sobre aquesta qüestió, ja que no hi ha gent perfecta, i en canvi, pensem que tots podem millorar.

Gràcies per haver-me dedicat uns minuts i per haver llegit atentament aquesta carta. Espero de tot cor que després d'això us esforceu per aconseguir el nostre gran propòsit: que al camp de joc participem tots i tots ens trobem a gust.

Us estimo i no val enfadar-se. Al cap i a la fi si tu no et mereixes una carta així, hauries d'estar content i contenta que finalment arribi als que pel bé de tots haurien de modificar el seu comportament.

D'acord?

El vostre fill/la vostra filla

JOYERIA

RELOJERIA

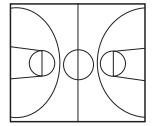
Ramos

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

**I
PEPI**



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



Un día visto desde dentro

Son las 7:00 de la mañana del 13 de junio de 2009, estoy nerviosa casi no he dormido, me levanto temprano y con muchas energías, nos espera un día muy duro cogemos el coche y llevamos los últimos preparativos para el 3x3. Junto a la ayuda de los papis y de gente de la junta de la peña.

Hacemos bocadillos, ponemos las copas, colgamos nuestras insignias, buf pensamos que nunca llegará la hora.

Por fin son las 9:00h, ya tenemos todo preparado, empiezan a venir los equipos, y empiezan los partidos!!!! Ahora es cuando empieza la hora de los monitores, padres, coordinadores, jugadores

Son ya casi las 12 del mediodía y todo marcha sobre ruedas, la verdad es que la gente esta muy contenta, llega la hora de comer y ñam ñam, comida en el pabellón ke rical!; no nos da tiempo ni a comer cuando ya son las 16:00 horas y empieza otra vez los partidos, , el concurso de tiro libre y triple. Poco a poco va acabando la jornada y todo marcha como tendria que marchar. A las 19:00, hacemos la entrega de premios, donde asisten representantes de los dos clubs, y del ayuntamiento

Acaba el torneo y nos volvemos a quedar solos, los papis, y yo, nos tomamos unas cervecitas, recogemos todo, y ahora es cuando llega mi momento, me siento en una silla, y reflexiono del día de hoy, pienso y pienso en que se podría mejorar pero son muchas cosas las que tengo en la cabeza. Pero solo hay una que nunca se podrá cambiar, GRACIAS a todas las personas que han hecho que este torneo sea posible, desde los jugadores/as, pasando por monitoras, por la junta de la PENYA BLAUGRANA SANT ILDEFONS, a la junta del BASQUET FEMENI CORNELLA, al ayuntamiento ..,en fin GRACIAS A TODOS por hacer de este día uno de los mejores de mucha gente.

NOS VEMOS EL AÑO QUE VIENE ¡!

Vanesa Alvarez Garcia



**NENS I NENES,
US AGRADA EL
BÀSQUET?**

**VINE A
L'ESCOLA
DE BÀSQUET
DEL
BÀSQUET FEMENÍ CORNELLA**

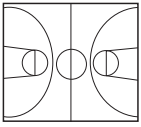
Primera setmana gratuïta!!

Dimarts i Dijous
17:00 - 18:00

Pavelló: Can Carbonell
c/Maria Benlliure s/n

Telèfon:
696393298

Amb el suport de:
L'Ajuntament de
Cornellà de Llobregat



Humor

Una de gallegos

Explicación de un albañil gallego a la compañía aseguradora que no comprendía, debido a la naturaleza de sus lesiones, cómo podía haber ocurrido el accidente. Este es un caso verídico cuya transcripción fue obtenida de una copia de archivo de la aseguradora. El caso fue juzgado por el Tribunal de Primera Instancia de Pontevedra.

Excelentísimos señores:

En respuesta a su pedido de informaciones adicionales declaro: en el ítem N° 1 sobre mi participación en los acontecimientos, mencioné: "tratando de ejecutar la tarea y sin ayuda", como la causa de mi accidente. Me piden en su carta que dé una declaración más detallada, por lo que espero que lo que sigue aclare de una vez por todas sus dudas.

Soy albañil desde hace 10 años. El día del accidente estaba trabajando sin ayuda, colocando los ladrillos en una pared del sexto piso del edificio en construcción en esta ciudad. Finalizadas mis tareas, verifiqué que habían sobrado aproximadamente 250 kilos de ladrillo. En vez de cargarlos hasta la planta baja a mano, decidí colocarlos en un barril, y bajarlos con ayuda de una roldana que felizmente se hallaba fijada en una viga en el techo del sexto piso.

Bajé hasta la planta baja, até el barril con una soga y, con la ayuda de la roldana, lo levanté hasta el sexto piso, atando el extremo de la soga en una cabecera de la planta baja. Luego, subí y cargué los ladrillos en el barril. Volví a la planta baja, desaté la soga, y la agarré con fuerza de modo que los 250 kilos de ladrillos bajasen raramente (debo indicar que en el ítem 1 de mi declaración a la policía he indicado que mi peso corporal es de 80 kilos). Sorpresivamente, mis pies se separaron del suelo y comencé a ascender rápidamente, arrastrado por la soga. Debido al

irreflexivamente me aferré más aún a la soga, mientras ascendía a gran velocidad.

En las proximidades del tercer piso me encontré con el barril que bajaba a una velocidad aproximadamente similar a la de mi subida, y me fue imposible evitar el choque. Creo que allí se produjo la fractura de cráneo.

Continué subiendo hasta que mis dedos se engancharon dentro de la roldana, lo que provocó la detención de mi subida y también las quebraduras múltiples de los dedos y de la muñeca. A esta altura (de los acontecimientos), ya había recuperado mi presencia de espíritu, y pese a los dolores, continúe aferrado a la cuerda. Fue en ese instante que el barril chocó contra el piso, su fondo se partió, y todos los ladrillos se desparataron.

Sin ladrillos, el barril pesaba aproximadamente 25 kilos. Debido a un principio simplísimo comencé a descender rápidamente hacia la planta baja. Aproximadamente al pasar por el tercer piso me encontré con el barril vacío que subía. En el choque que sobrevino estoy casi seguro se produjeron las fracturas de tobillos y de la nariz. Este choque felizmente disminuyó la velocidad de mi caída, de manera que cuando aterricé sobre la montaña de ladrillos sólo me quebré tres vértebras.

Lamento sin embargo informar que, cuando me encontraba caído encima de los ladrillos, con dolores insuperables, sin poder moverme y viendo encima de mí el barril, perdí nuevamente mi presencia de espíritu y solté la soga. Debido a que el barril pesaba más que la cuerda, descendió rápidamente y cayó sobre mis piernas, quebrándose las dos tibias. Esperando haber aclarado definitivamente las causas y desarrollo de los acontecimientos, me despido atentosamente.

Será justicia.

INCREIBLE PERO REAL.

JUZGADO DE GUARDIA

COLECCIÓN DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS HECHAS EN JUICIOS (SON TOTALMENTE VERÍDICAS)

Se han publicado en la revista que edita el Colegio de Abogados de Madrid. (Sin duda la mejor es la última).

- ¿Estaba usted presente cuando le tomaron la foto?
- ¿Estaba usted solo, o era el único?
- ¿Fue usted, o su hermano menor, quien murió en la guerra?
- ¿Él le mató a usted?
- ¿A que distancia estaban uno del otro los vehículos en el momento de la colisión?
- Usted estuvo allí hasta que se marchó ¿no es cierto?
- Pregunta: Doctor, ¿cuántas autopsias ha realizado usted sobre personas fallecidas?
- Respuesta: Todas mis autopsias las realicé sobre personas fallecidas.
- Pregunta: Cada una de sus respuestas debe ser verbal, ¿de acuerdo?. ¿A que escuela fue usted?
- Respuesta: Verbal. (Risotadas y comentarios jocosos en la sala)
- Pregunta: ¿Le dispararon en medio del follón?
- Respuesta: No, me dispararon entre el follón y el ombligo.
- Pregunta: ¿Recuerda usted la hora a la que examinó el cadáver?
- Respuesta: La autopsia comenzó alrededor de la 8:30 p.m.
- Pregunta: ¿El Sr. Pérez Tomilla estaba muerto en ese momento?
- Respuesta: No, estaba sentado en la mesa preguntándome por que estaba yo haciéndole la autopsia. (El Sr. Juez tiene que imponer orden en la sala, el alboroto es tremendo, se escuchan carcajadas por todas partes)
- Pregunta: Doctor. ¿Antes de realizar la autopsia, verificó si había pulso?
- Respuesta: No.
- Pregunta: ¿Verificó la presión sanguínea?
- Respuesta: No
- Pregunta: ¿Verificó si había respiración?
- Respuesta: No
- Pregunta: Entonces es posible que el paciente estuviera vivo cuando usted comenzó la autopsia?
- Respuesta: No
- Pregunta: ¿Cómo puede usted estar tan seguro, Doctor?
- Respuesta: Porque su cerebro estaba sobre mi mesa, en un tarro.
- Pregunta: ¿Pero podría, no obstante, haber estado vivo el paciente?
- Respuesta: Es posible que hubiera estado vivo y ejerciendo de abogado en alguna parte.

CLÍNICA PODOLÒGICA

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

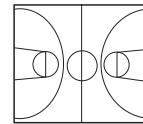
Mossèn Cinto Verdaguer, 6-8, 2º 6ª
Tel. 93 474 33 56 - 08940 CORNELLÀ



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 - anbelca51@yahoo.es



El parque natural de Somiedo

El Parque Natural de Somiedo abarca 29.122 hectareas y constituye una unidad geológica diferenciada dentro de la Cordillera Cantábrica, el manto de Somiedo, con un sustrato compuesto por formaciones silíceas (pizarras, areniscas, cuarcitas) y carbonatadas (calizas y dolomías). Se originó una serie de plegamientos a los que le siguieron el modelaje de los materiales duros sobre blandos y, posteriormente, la erosión fluvial. A su vez, la acción de las lenguas de hielo formadas durante el cuaternario en las zonas más elevadas creó amplios valles en forma de "U" como los de Saliencia y Ajo. Los principales ríos que surcan el territorio son el Somiedo, el Pigüña, el Valle y el Saliencia. Existe, además, numerosos lagos y lagunas, entre los que descuellan, por su tamaño y emplazamiento, los lagos de Saliencia (La Cueva, Calabazosa y Cerveiriz) a 1.600 metros de altitud, y el Lago del Valle. Este último conocido por los lugareños como Tchao o Tchagu, es el más extenso de Asturias y ocupa la de un valle glacial situado a 1.580 m de altitud, la pie de los

picos Albos y la Peña La Mortera; en sus orígenes tenía unas dimensiones muy inferiores a las actuales (23,7 ha de superficie y 50 m de profundidad máxima), pero el embalse de las aguas con vistas a producir electricidad en la central de La Malva ha provocado su posterior agrandamiento. La pronunciada diferencia altimétrica de la zona, que oscila entre los 2194 m sobre el nivel del mar del pico El Cornón y los 400 m de Aguasmestas, conjugada con la climatología, han dado como resultado un territorio que brindó ya a sus primeros pobladores unos hábitats concretos en los lugares más resguardados de los duros inviernos y una naturaleza que ha determinado unas formas de vida basadas en la agricultura de montaña y la trashumancia. Como resultado el paisaje aparece tapizado de pastos rotacionales o brañas, donde se han edificado las cabañas de teito y los corros. La adaptación al agreste medio natural de Somiedo ha comportado que sus habitantes tengan las rentas per cápita más bajas de Asturias. En la actualidad, solo viven



en el concejo unas 1600 personas, a las cuales hay que sumar en verano una docena de familias de vaqueiros de alzada que acuden a sus respectivas brañas con el ganado. Pero esos parajes bien conservados, ofrecen perspectivas, basadas en el desarrollo sostenible de los recursos.

LA FLORA

En el parque Natural de Somiedo se encuentran representados, en mayor o menor medida, los tres pisos bioclimáticos principales de la Cornisa Cantábrica: colino (hasta los 400-500 metros de altitud), montano (desde los 400-500 metros hasta los 1.600) y subalpino (desde los 1.600 hasta los 2.300-2.400 metros).

La mayor parte del Parque corresponde al piso montano, y una extensión claramente menor a los otros dos. En los dos pisos inferiores la etapa madura de las diversas series de vegetación es el bosque. No obstante, el paisaje actual de Somiedo

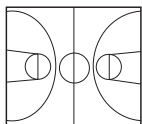
Montserrat
DESCANS - DECORACIÓ

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



difiere sensiblemente de la imagen que tendría un territorio cubierto de arbolado, sino que se pueden ver en él diferentes estados de la sucesión (formaciones de herbáceas y arbustos). Esto se debe, fundamentalmente, a la acción del hombre, que ha transformado profundamente el paisaje forestal. No hay que olvidar, sin embargo, que existen ciertas estaciones en las que los bosques difícilmente tienen cabida. Se trata de los roquedos, canchales, turberas, lagos, etc., donde se desarrollan comunidades especializadas permanentes, formadas por arbustos y herbáceas.

Los hayedos son los bosques más frecuentes en Somiedo, y ocupan un total de 4.554 hectáreas. Estos bosques se sitúan en la franja altitudinal comprendida entre los 600 y los 1.000 metros de altitud, principalmente en las laderas.

Otros bosques presentes en el Parque son los robledales de Roble Albar, los del Rebollo, los abedulares, los bosques frescos de fondo de valle, las alisedas y los encinares.

Estos últimos, que aparecen en áreas calcáreas, sobre suelos secos, en altitudes por lo general inferiores a los 1.100 metros, y tienen un carácter relíctico, cubren una extensión de 665 hectáreas.

Las comunidades de matorral y las formaciones herbáceas de los pisos colino y montano son, por lo general, etapas de degradación de la vegetación climática o formaciones no naturales producidas y mantenidas por el hombre para favorecer la actividad ganadera, que tanta importancia alcanza en el concejo de Somiedo.

LA FAUNA

La fauna somedana, en general, es muy similar a la de otras partes de la Cordillera Cantábrica. De hecho, en el Parque Natural se pueden encontrar todos los grandes mamíferos de la Cordillera, junto con gran número de especies de pequeños mamíferos, más de cien de aves y una veintena de anfibios y reptiles.

La composición faunística de Somiedo está, en parte, condicionada por tres aspectos característicos del Parque. Por un lado, su abrupta orografía que, junto a la existencia de zonas relativamente elevadas, favorece la presencia de varias especies de montaña, entre las que se encuentran el Rebeco, Águila Real, Armiño, Acentor Alpino, Gorrión Alpino, Verderón Serrano, Mirlo



Capiblanco, Topillo Nival, Perdiz Pardilla, Tritón Alpino, Lagartija Serrana, etc. Un segundo aspecto es el relativamente escaso deterioro que ha sufrido la cubierta vegetal somedana si se compara con otras zonas de Asturias, lo que contribuye a la existencia de numerosas especies propias de zonas forestales, como el Corzo, Venado, Ardilla, Marta, Lirón Careto, Lirón Gris, Gineta, Gato Montés, Topillo Rojo, Jabalí, etc. Por último, debido a la escasa presencia humana, con la densidad más baja de Asturias (en torno a 6 habitantes por kilómetro cuadrado), y a la dificultad de acceso a muchas zonas del concejo, Somiedo constituye en la actualidad un refugio para varias especies (Osos Pardo, Lobo, Urogallo) cuya área de distribución está claramente cercada por el acoso humano.

Artículo extraído del Parque Natural de Somiedo (Asturias), página web <http://www.parquenaturalsomiedo.com/>

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

**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 / 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

Eduard Gibert, 14
Telèfon 93 377 33 94
08940 CORNELLÀ (BCN)



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 <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

RUTINA

0

GRAN VIA

2

VENÇ LA RUTINA

GUANYA AMB GRAN VIA 2 i...

LA SALA DE DESCANS **APARCA2** AMB TELEVISIÓ, PREMSA I CONNEXIÓ WI-FI GRATUÏTES LA INFORMACIÓ DEL BUTLLETÍ **2+** EL SERVEI GRATUÏT **D'ESTILISME I PERSONAL SHOPPER** LA **TARGETA REGAL 2.0** L'EMBALATGE GRATUÏT DE REGALS LA **LUDOTECA** GRATUÏTA LA BANDA D'IDENTIFICACIÓ DE **NENS** EL SERVEI DE PETICIÓ GRATUÏTA I PARADA DE **TAXIS** A L'INTERIOR DEL PÀRQUING L'ATENCIÓ PERSONALITZADA DEL **PUNT D'INFORMACIÓ** LA LLIBERTAT D'EXPRESSIONI DE **WWW.GRANVIA2.COM**