

LA PREGUNTA DE LA SEMANA:
¿Cuál fue el primer equipo NBA de Pau Gasol?

Respuesta anterior: LeBron James

LOS "CRACKS" DE LA SEMANA:

En una semana sin jornada de liga, no hay mejor manera de decidir los cracks que rebuscando en los méritos de toda la temporada y en buen trabajo diario. Nuestros elegidos esta vez, son:

- **Uxue Aranguren (Sauces):** en el club tenemos pocas jugadoras a las que les guste el basket tanto como a ti. Eso se nota en tu juego, donde demuestras capacidades muy difíciles de ver en una jugadora de tu edad. Tu inteligencia es y debe ser tu mayor virtud. Sigue trabajando.
- **Maialen Domínguez (Leonas):** eres una defensora de muchos quilates. Tu intensidad y trabajo defensivo ayudan a tu equipo tanto en entrenamientos como en partidos a ser mejor, y eso se nota. Todo equipo necesita alguien capaz de defender intenso, y tú lo haces genial.
- **Leyre Ruiz (Águilas):** en todos los equipos hay jugadoras que anotan muchos puntos, cogen gran cantidad de rebotes, y destacan mucho, pero el baloncesto es mucho más, y tu colaboras para hacer esa labor tan importante en todos los equipos. ¡Eres una gran jugadora de equipo!!
- **Roberto Urabayen, Adar Lizarbe y Fernando Velazquez (entrenadores):** estas semanas estos entrenadores del club se están pasando por vuestros coles para enseñaros un poquito de basket. Tratamos de que todos los niños y niñas de Barañain conozcan un poco este bonito deporte, y gracias a ellos, lo estamos consiguiendo.

REBUSCANDO EN EL "FINDE":

Este pasado fin de semana finalizaron las únicas ligas en las que equipos del club todavía participaban, las ligas senior de categoría Nacional e Interautonómica.

Por desgracia, el punto y final a la competición acabo con tres derrotas y cero victorias, echando el punto y final a estas categorías con resultados clasificatorios peores de los deseados.

Las chicas de Nacional cayeron en casa ante un rival que rompió el partido en el tercer cuarto. Hasta entonces, nuestras chicas habían desarrollado un partido más que correcto, pero en uno de nuestros habituales bajones, nuestras chicas dejaron escapar al rival y ya no lo alcanzaron.

En cuanto a los chicos de Nacional, fue un partido jugado de tú a tú ante el filial del Baskonia de ACB, en el cual la mejor capacidad física del rival propicio que los nuestros no se alzarán con la victoria final en el electrónico.

Ya en Interautonómica, los chicos dirigidos por el nuevo seleccionador cadete masculino, Germán Sola, fueron derrotados por Oberena, equipo el cual se jugaba el todo por el todo por salvar la categoría, mientras que los nuestros llegaban al encuentro con la tarea hecha. Buen partido para dar oportunidades a los jugadores jóvenes del junior y de la propia plantilla.

En categorías de base, solo hubo un encuentro amistoso, en el cual nuestras infantiles ganaron a Ursulinas, pese a no jugar al 100% de sus posibilidades.

BILL SHARMAN FUE EL PRIMER JUGADOR QUE ENTRENABA COMO "PROFESIONAL" DE BALONCESTO. EN SU ÉPOCA, EN LOS AÑOS 50 Y 60, LOS JUGADORES NO ENTRENABAN COMO AHORA, NI CUIDABAN SU ALIMENTACIÓN, Y BILL FUE EL PRIMERO DE TODOS EN TRABAJAR DE ESA MANERA. GRACIAS A SU TRABAJO DIARIO FUE ELEGIDO ENTRE LOS 50 MEJORES JUGADORES DE LA HISTORIA.

NUESTROS JUGONES:

El sábado, en el partido de las chicas de 2ª Nacional, pudimos disfrutar de nuestros MVP's, esos "Jugadores con Más Voluntad de Progresar", a los cuales hemos querido destacar. Son:

- Olmos: Iñigo Maeztu
- Tilos: Inés Eslava
- Castañes: Nuria Ayala
- Sauces: Mainer Larrayoz
- Guepardos: Javier Morentin
- Leonas: Laura Arrasate
- Águilas: Amaya Gayarre
- Pre Infantil Femenino: Garazi Retegui
- Infantil Femenino: Nerea Irujo
- Infantil Masculino: Mikel Yeregui

FELICIDADES

ENTRÉNATE

Bill Sharman fue un deportista adelantado a su época. Entrenaba de forma muy diferente al resto del mundo. Entendía que cuanto mejor entrenado estaría su cuerpo, más podría mejorar su juego.



Ahora es habitual que los jugadores de baloncesto corran, hagan flexiones y abdominales, y pesas, pero en la época de Sharman no fue así.

Bill "inventó" formas de entrenamiento increíbles:

- Correr tras coche. Su mujer conducía el coche, y él tenía que ir detrás, a la velocidad de este. Así ganaba velocidad y resistencia.
- Sesiones de tiro. Ahora es normal que los profesionales vayan a tirar antes de los partidos, pero antes no. Sharman fue el primero en hacerlo.