DE JUGADOR A ENTRENADOR UNA EXPERIÈNCIA DIFERENT

Joshua Lázaro

Poc després d'apuntar-me a handbol a l'institut, fa un any, em van fitxar per anar al Joventut Handbol Mataró. Quan vaig començar els entrenaments al Mataró em vaig adonar de la gran diferencia que hi ha, tan en els entrenaments com en els entrenadors, a l'hora de practicar un esport a l'escola o en un equip oficial.

Els entrenadors d'un institut, normalment, són nois molt joves i acostumen a fer els entrenaments molt suaus, quasi tot són jocs per practicar alguna cosa especifica, deixant de banda l'estratègia de l'esport que es practica. Per exemple, quan jo entrenava en el institut l'entreno consistia en passar-nos la pilota, corre o llançar a porteria, tot molt repetitiu i sense cap mena de pressió. En canvi els entrenadors d'un club esportiu acostumen a ser més grans, normalment són ex-jugadors i solen tenir un títol d'entrenador; els entrenaments són molt més potents físicament, es comencen a deixar de banda els jocs i s'exigeix més estratègia, teoria i aplicació en la practica. Quant entreno en el Mataró, els exercicis requereixen molta rapidesa i reacció i hi ha molta pressió.

Entre els jugadors sempre es critica a l'entrenador, que pressiona molt en el gimnàs, que per què ens fa corre tant, etc. Però mai pensem que si ho fa ha de ser per algun motiu.

Quan vaig començar aquest curs em van proposar fer d'entrenador d'handbol a l'institut i vaig acceptar. Llavors vaig fer el curset de tècnic esportiu i va ser a les hores quant em vaig adonar de que realment és cert que els entrenadors si fan alguna cosa és perquè hi ha un motiu per a fer-ho. Per exemple, si necessitem força per defendre hem de practicar per tenir més força, si hem de tenir més velocitat hem de corre molt i cada cop més ràpid per a ser augmentar la velocitat i tenir més aguant en els partits, si hem de saber defendre i atacar correctament cal que treballem l'estratègia, etc. I això solament es pot fer exigint el màxim als jugadors en tot moment.

Per poder jugar bé cal entrenar bé.

Ara que tinc una mica d'experiència com entrenador i que he pogut aplicar algunes de les coses que he après en el curset de tècnic esportiu penso, com a jugador, que hauríem de saber els objectius de cada entrenament, el per què de cada exercici però, com a entrenador, penso que no tens l'obligació de dir el que faràs ni el perquè.

Després de provar les dues bandes fent d'entrenador i de jugador, puc dir que és més fàcil fer de jugador, malgrat hagis de fer molts esforços. Fer d'entrenador no està malament, però realment, és molt complicat i has de dedicar molt de temps.

HISTORIA DE LA FORMULA UNO

Luis Brayan Oropesa

La Creación de la Fórmula 1

La fórmula 1 nació en 1950 después de que Federación Internacional de Automovilismo (FIA) anunciara su creación con la unión de los cinco grandes premios más importantes de Europa.

Durante los años 1952 y 1953 todavía se compitió con coches de Fórmula 2.

El primer Gran Premio se realizó el 13 de mayo de 1950 en el circuito inglés de Silverstone y fue ganado por el italiano Giuseppe Farina.

El argentino Juan Manuel Fangio ganó el título en 1951, 1954, 1955, 1956 y 1957. Esta racha fue interrumpida tras una lesión por el bicampeón de Ferrari Alberto Ascari.

Los campeonatos mundiales de 1952 y 1953 se realizaron con la normativa de la Fórmula 2, con coches más pequeños y menos potentes, debido al escaso número de coches disponibles de Fórmula 1.

La tecnología

El primer gran desarrollo tecnológico, en la formula 1 se produjo cuando la Cooper Car Company reintrodujo coches con motor central, que evolucionaron desde los diseños de la empresa en la Fórmula 3. El australiano Jack Brabham, campeón del mundo en 1959, 1960 y 1966, pronto demostró la superioridad del nuevo diseño. En 1961, todos los competidores regulares habían cambiado a coches con motor central.

En 1962, Lotus presentó un coche con un chasis monocasco de aluminio en lugar del tradicional chasis tubular. Este resultó ser el mayor avance tecnológico desde la introducción de los coches con motor central.

La aerodinámica adquirió lentamente importancia en el diseño de los coches a partir de la aparición de perfiles aerodinámicos a finales de los años 1960. A finales de los años 1970, Lotus presentó una carrocería con efecto suelo, que generaba una enorme fuerza de sustentación negativa y permitía circular a mayores velocidades en las curvas. Tan grandes eran las fuerzas aerodinámicas que presionaban los coches a la pista, que fue necesario aumentar la rigidez de los muelles de la suspensión, para que influyeran menos en la altura del chasis respecto al suelo, dejando la suspensión casi rígida.

La propaganda

En 1968, Lotus incluyó el logotipo de Imperial Tobacco en sus automóviles, introduciendo el patrocinio de marcas de tabaco

A partir de la década de 1970, Bernie Ecclestone reorganizó la gestión de los derechos comerciales de la Fórmula Uno. Ecclestone transformo este deporte en un negocio de de miles de millones de dólares.

El reglamento

El reglamento de la Fórmula 1, elaborado por la Federación Internacional de Automovilismo, está dividido en dos partes principales. Una de ellas (Technical Regulations) se refiere a las condiciones técnicas de los monoplazas y la otra (Sporting Regulations) se centra en las condiciones en que se deben desarrollar los eventos, así como las reglas de puntuación y de penalización. Además en todo evento de Fórmula 1 deben contemplarse las prescripciones generales de la FIA.

La puntuación

La puntuación en un Gran Premio se distribuye de la siguiente manera: una vez que los pilotos pasen por debajo de la bandera a cuadros de fin de carrera, según el orden de llegada se repartirán: 10 puntos para el primero, 8 para el segundo, 6 para el tercero, 5 para el cuarto, 4 para el quinto, 3 para el sexto, 2 para el séptimo y 1 para el octavo. Sólo clasificarán en dichas posiciones los conductores que realicen al menos el 80% de las vueltas completadas por el ganador de la prueba.

Las puntuaciones totales a lo largo del campeonato determinarán la posición final de los pilotos, y la de los constructores a partir de la suma de los puntos (continua página 8)

L'ESPORT

L'esport és una activitat física que pot ser individual o col•lectiva.

Hi ha esports col•lectius com: futbol, bàsquet, handbol, hoquei, waterpolo, etc.

També hi ha esports individuals com : judo, taekwondo, escac, ping-pong, natació, etc.

A mi m'agrada fer esport perquè em dona molta força i el meu cos està molt sa.

M'agraden més els esports que són col•lectius que els que són individuals perquè m'agrada jugar amb els altres companys i perquè ens ajudem tots per guanyar.

L'esport col•lectiu que més m'agrada es el bàsquet i el divendres passat vaig començar a entrenar. Abans del bàsquet vaig provar futbol i judo però no m'agradava. No m'agradava el futbol perquè no fèiem partits a altres pobles i no m'agradava el judo perquè no tenia companys del meu pes. El primer dia d'entrenar a bàsquet vaig trobar els meus amics i això m'agrada molt. M'agradaria fer partits quan passi un temps.

Entreno al poliesportiu d'Alella a les 17:30 cada divendres. Al mes d'abril també entrenaré els dilluns perquè plego d'informàtica

Historia del bàsquet a Catalunya

La primera vegada que es va jugar a bàsquet a Catalunya es a l'any 1913 a l'escola Vallparadís a Terrassa. Al principi a bàsquet jugava al camp de futbol i els equips tenien 7 jugadors. A partir de l'any 1927 només poden jugar 5 jugadors.

A l'any 1970 es construeixen pavellons a Badalona, Granollers, Valls. A l'any 1972 ens va jugar la primera copa europea.

El jugador del bàsquet català més important es el Pau Gassol. Fa 2,15 m. d'alçada i pesa 118 kg. Va néixer a Barcelona a l'any 1980. Va començar a l'escola esportiva de Sant Boi. Va començar a jugar amb el F.C.Barcelona la temporada 1997-98. Ha estat el primer jugador català que juga a la NBA. Actualment és jugador dels "ANGELES LAKERS"

Toni Martínez Cabrera