

UCAM Murcia CB

DIONI GARCÍA

Dylan Ennis acabó la temporada pasada lesionado. El escolta estadounidense no jugó ni un solo partido desde el 8 de abril, y veinte días después, pasó por el quirófano para ser intervenido quirúrgicamente en Valencia de un hueso roto en la muñeca izquierda.

Su compañero Kaiser Gates no llegó a jugar ni un solo encuentro el curso pasado ni a estar en pista en pretemporada por problemas físicos. Y cuando ya estaba listo para jugar, en un entrenamiento en Bulgaria previo a la fase previa de la Basketball Champions League, se rompió. Sufrió la rotura del ligamento cruzado anterior de la rodilla derecha. El 30 de septiembre pasó por el quirófano, donde los médicos, Miguel Ángel Moltó y Francisco García, descubrieron que también sufría un problema en el cuerpo posterior del menisco interno.

Por estas circunstancias, ambos jugadores tendrán un trabajo específico diseñado por el cuerpo técnico del UCAM Murcia CB durante la pretemporada que acaba de empezar. «Con los dos tenemos que tener unos planes un poco más específicos, ver cómo las lesiones van aguantando ahora el nivel de cargas que vamos a meter en pretemporada. Tenemos un plan para cada uno de ellos un poco individual e iremos viendo cómo evolucionan, pero la idea es que estén en buenas condiciones para estar con el equipo», afirmó Manu Marín, preparador físico del equipo, durante las pruebas de esfuerzo que realizó la plantilla en las instalaciones del UCAM CIARD, donde se analizó la fuerza y potencia del tren inferior, además de la velocidad, la aceleración y el cambio de dirección de los jugadores.

Tanto Ennis como Gates, quien ya trabajó en el tramo final de la temporada pasada con el equipo en algunas sesiones, han hecho entrenamientos individuales durante el verano centrados en sus lesiones. Pero también lo han hecho el resto de componentes del plantel. Marín afirmó que «han llegado todos muy bien», para añadir que «cada vez vienen más preparados a pretemporada. Ya no como antes, que llegaban en un estado de forma bajo y teníamos que hacer varias semanas de pretemporada. También cada vez hay más volumen de competición, y por eso queremos que los jugadores tengan ese descanso durante la postemporada. Ahora la idea es que en cuatro semanas estemos listos ya para competir al máximo», avanzó el preparador físico.

La presencia de seis jugadores en las Ventanas FIBA trastoca bastan-



Dylan Ennis, durante el reconocimiento médico en QuirónSalud.

El UCAM Murcia mimará a Ennis y Gates en pretemporada

El club diseña un plan específico para ambos por sus lesiones de la pasada campaña

te los planes del cuerpo técnico, aunque este año solo será por una semana. El problema es que mientras que los que están en Murcia no compiten, el resto van a acumular varios partidos: «Los internacionales llegarán con un nivel competitivo superior al que podemos tener con los jugadores que ya tenemos,

«La idea es que estén en buenas condiciones al inicio de la competición», dice el preparador físico, Manu Marín

pero también tenemos que valorar los descansos porque ellos están entrenando y con un volumen de partidos que nos trastoca un poco nuestra idea. Tenemos que manejar toda esa carga con la que llegan, adaptamos un poco a ellos en vez de que ellos se adapten al equipo, y al final eso modifica un poco nuestra pretemporada», explicó Marín.

El trabajo que durante los veranos realizan a nivel particular los jugadores también ayudará a alcanzar un buen pico físico antes. Según Marín, «el trabajo de postemporada que hacen por ellos mismos durante el verano y nuestras pretemporadas, cobran más importancia, porque durante la liga no tenemos mucho tiempo para

trabajar y ajustar tanto la fuerza o el rendimiento de los jugadores. Ahora es cuando tenemos que intentar sacar el máximo y cargar las baterías para que luego duren durante los meses de competición», señaló. Por ello, los encuentros amistosos no entrarán en escena hasta el 9 de septiembre porque «las dos primeras semanas son muy importantes, donde no queremos tener ningún partido para que esté todo enfocado tanto en el trabajo físico como en el táctico, y ambos con un nivel bastante alto de exigencia. El objetivo es que los jugadores se adapten al equipo, lo conozcan y a raíz de ahí, intentar repartir minutos para que todos jueguen y no haya sobrecargas», explicó Marín.

El UCAM parte esta pretemporada con la ventaja de contar con once jugadores que ya conocen la metodología de trabajo y solo cuatro nuevos. Manu Marín confía «en el nivel físico de los jugadores nuevos que hemos fichado, y también en la exigencia física que nosotros siempre tenemos con el equipo. Intentamos sacar el máximo rendimiento de los jugadores, apretándoles al máximo, que es una señal de identidad del club, y vamos a intentar que los nuevos se adapten rápidamente a esta metodología que nosotros seguimos», afirmó el preparador físico de un equipo que a partir de hoy y hasta el próximo sábado entrenará en el CAR de Los Narejos, ya a las órdenes de Sito Alonso. ■

UCAM Murcia CB