



# CLUB BALONCESTO BENIDORM

# REVISTA OFICIAL SEMANAL

Año 1 - Numero: 20 Temporada 2016/17

## EBA. - BASQUET PATERNA 60 - 49 SERVIGROUP BENIDORM

Nueva derrota para el conjunto de Nico Sánchez encontraran tierras valencianas contra Paterna.

El partido comenzó con un triple de Jordá que abría el marcador pero los locales pronto conseguían darle la vuelta y comenzar con el control en el electrónico.

Los de Pablo Pérez se fueron soltando conforme avanzaba el periodo, sacaban el balón rápido y eran verticales al aro. A los benidormenses les costaba encontrar tiros cómodos y los que se realizaban eran a final de posesión. 18-12 final del primero.

En el segundo periodo, Paterna aumentaba la ventaja en el electrónico pero los de Nico Sánchez se pusieron el mono de trabajo y dieron los mejores minutos a nivel defensivo. Esa intensidad defensiva hacía controlar el rebote y sacar el balón con velocidad consiguiendo ventajas. 31-27 al descanso.

En la reanudación del encuentro, Servigroup Benidorm aguantaba el empuje de los locales a nivel defensivo ya que en ataque no se encontraban buenos tiros. Conforme avanzó el periodo, Paterna sumaba poco a poco pero a los benidormenses les seguía costando encontrar espacios y buena selección de tiro. Periodo muy espeso en anotación (11-7), 42-34 y quedaba el último intento de los benidormenses para llevarse la victoria.

Comenzó el último periodo y fue todo lo contra-

rio, los locales abrían más distancia en el marcador.

El tiro exterior le daba a Paterna mayores ventajas. Servigroup Benidorm lo intentó en los últimos minutos pero Paterna supo controlar el partido. Resultado final de 60-49 en una difícil cancha. Próximo encuentro será el 25 de marzo en el Palau contra Puerto Sagunto.



## Senior Femenino 1ª Nacional.

### Akra lucentum B 56 - 55 Servigroup Benidorm

Visita complicada a Alicante de nuestras sénior en un partido jugado a cara y Cruz en su tramo decisivo.

Al final salió Cruz para las nuestras que no bajaron los brazos en ningún momento del partido pese a la dureza y buena defensa de las locales.

Lástima que faltó en un poco de suerte. La parte positiva es que se mantuvo el average de cara a posibles empates en esta disputadísima fase de autonómico.



# HOTELES SERVIGROUP

[www.servigroup.es](http://www.servigroup.es)

## Senior Masculino Preferente. Hoteles Medina C.B. Benidorm B 92 - 33 Torrevieja A

Importante victoria la de Hoteles Medina en el Palau L'illa de Benidorm ante un peleón Torrevieja que vino a poner las cosas muy difíciles a los locales. El partido comenzó con muchas imprecisiones pero con un gran acierto por parte del Torrevieja. Al final de un eléctrico primer cuarto 22-16 para los de Benidorm. En el segundo acto el partido cambiaría definitivamente. Una defensa más presionante aun de los locales no dejó respirar a los de Torrevieja que cometían pérdida tras pérdida. Eso se vio reflejado en el luminoso que tras este parcial de 28 - 3 mostraba ya un 50 - 19 que dejaba claro cuál iba a ser la tónica hasta el pitido final.

En la segunda mitad, un Benidorm que no bajaba el pistón y un Torrevieja que no encontraba la manera de superar la pegajosa defensa de los locales llevaron el partido hasta el último periodo con otro parcial de 22

- 4. El último cuarto ya de puro trámite sirvió para entrenar ciertos aspectos en defensa y hacer algunas probaturas que pueden ayudar en los próximos partidos. Al final del partido un 92-33 que deja claro como fue el partido. En definitiva una victoria que nos anima a seguir trabajando duro y a seguir adelante.



## Senior Masculino 1ª Zonal. C.B. Benidorm 73-93 San Gabriel

Partido contra el primer clasificado que el resultado lo dice todo, pocas defensas y tiros muy liberados para un resultado tan amplio. Enseguida se marchaba el equipo visitante en el primer cuarto con un fuerte juego interior y muy acertado desde el triple. En el segundo cuarto con un parcial de 17-26 se nos fueron en el marcador de 17 puntos.

Un buen tercer cuarto hizo que nos acercáramos a 11 puntos pero no defendíamos por lo tanto era un intercambio de canastas en el que no salíamos favorecidos.

En resumen, un partido en el que dimos la cara durante dos cuartos pero la calidad y el acierto en el tiro de San Gabriel hizo que la diferencia fuera la anterior mencionada. A seguir trabajando para intentar sacar algo positivo en el Derby de la próxima semana en Alfas.



## Junior Femenino. UPC GANDIA 40 - 36 C.B. BENIDORM

Partido de mucho mérito de nuestras juniors en la pista del líder invicto que tuvo que emplearse a fondo para batir a nuestro equipo.

En el partido de ida la ventaja fue de 30 puntos. La defensa de las nuestras siempre hizo que el ataque de Gandía tuviera problemas y el contraataque hizo que tuviésemos opciones hasta el final.

Buen trabajo de nuestro Junior que sigue creciendo tanto individual como colectivamente.



**MH MEDINA  
HOTELES**

**RESERVAS  
966830524**



## Junior Masculino. SERVIGROUP BENIDORM 29 - 67 SCD CAROLINAS

Esta jornada tocaba jugar contra el cd Carolinas. Sabíamos que iba a ser un partido complicado y necesitábamos estar todos al 100%.

Si en algo hemos mejorado esta temporada, es en los inicios del partido. El cuarto lo empezamos muy fuerte en defensa y poco acierto en ataque. Conseguíamos sacar tiros libres a través de faltas personales. Pues muchos fallos de cara al aro, el CD Carolinas aprovechaban las situaciones para meter canastas fáciles. Llegábamos con 12 abajo en el marcador pero con buenas sensaciones en defensa y en ataque.

Tras el descanso, las fuerzas flaquearon y no pudimos contener las embestidas del rival. Poco a poco

se abrió una brecha en el marcador casi insalvable. El último cuarto, empezábamos con ganad de recortar distancias pero el poco acierto de cara al aro y los ataques contundentes del CD Carolinas, hizo que el partido quedase sentenciado.



Podemos perder todos los partidos, pero lo que hemos ganado es constancia, carácter y un grupo unido de chavales que les encanta el básquet.

## Cadete Masculino Negro. Dénia 01 57 - 66 Servigroup negro

Escalando posiciones ante un rival directo.

Buen partido el disputado, la mañana del sábado en Dénia, por nuestros cadetes.

Hasta el momento nos habíamos estado a punto de vencer en todos los encuentros. Pero unas veces por errores nuestros. Y otras, por errores arbitrales no lo habíamos conseguido hasta el momento.

Comenzamos el partido con un intercambio de canastas entre ambos equipos. No acabábamos de encontrarnos cómodos en la pista. En defensa, sólo estábamos correctos. Y en ataque, nos mantenía en el partido el juego interior.

A partir del segundo cuarto fuimos corrigiendo errores defensivos provocándoles malas selecciones de tiro y pérdidas de balón.

El aumento de la intensidad defensiva nos ayudó a encontrar el equilibrio entre el juego exterior e interior. Corríamos al contraataque y anotábamos desde la línea de tres con un buen porcentaje de tiro.

Todo ello, hizo que nos fuéramos al descanso con una pequeña ventaja en el marcador.

Durante la segunda parte, el equipo local aumentó su intensidad en defensa en un intento de recortar distancia. Y aunque se acercaron en el marcador, esta vez sí supimos conservar la ventaja y aumentarla en los minutos finales. Así que, ganamos el partido y el basketaverage.

Enhorabuena equipo, continuamos.



## Cadete Masculino Blanco. Pego 70-55 Servigroup Benidorm Blanco

Partido disputado el sábado 11 por la mañana en Pego, contra un equipo que nos planteó diferente tipos de defensas que no pudimos atacar.

En cuanto al partido en particular, tuvo dos fases, la primera parte donde controlamos bastante el tempo, defendiendo bien y saliendo al contraataque; en cambio, en la segunda, no hubo color, el equipo rival estuvo mucho mejor nuestro balance defensivo fue malo, así como nuestra defensa de 5x5.

A partir de aquí, bajamos los brazos como de costumbre y eso propinó el resultado final.



# HOTELES SERVIGROUP

[www.servigroup.es](http://www.servigroup.es)



## BENIDORM

SERVIGROUP CASTILLA ★★★★★  
SERVIGROUP DIPLOMATIC ★★★★★<sup>Ⓢ</sup>  
SERVIGROUP CALYPSO ★★★★★<sup>Ⓢ</sup>  
SERVIGROUP NERO ★★★★★  
SERVIGROUP ORANGE ★★★★★<sup>Ⓢ</sup>  
SERVIGROUP RIALTO ★★★★★  
SERVIGROUP TORRE DORADA ★★★★★  
SERVIGROUP VENUS ★★★★★<sup>Ⓢ</sup>  
SERVIGROUP PUEBLO BENIDORM ★★★★★

## ORIHUELA COSTA

SERVIGROUP LA ZENIA ★★★★★<sup>Ⓢ</sup>

## LA MANGA DEL MAR MENOR

SERVIGROUP GALÚA ★★★★★

## MOJÁCAR

SERVIGROUP MARINA PLAYA ★★★★★  
SERVIGROUP MARINA MAR ★★★★★

## ALCOCÉBER

SERVIGROUP ROMANA ★★★★★

## PEÑÍSCOLA

SERVIGROUP PAPA LUNA ★★★★★<sup>Ⓢ</sup>

## VILLAJOYOSA

SERVIGROUP MONTÍBOLI ★★★★★



¿Conoces las ventajas de reservar en [www.servigroup.es](http://www.servigroup.es) ?

### TRANSFER EXPRESS GRATUITO

desde Aeropuerto Alicante \*\*  
.30 min. max. de espera  
.No más de 4 paradas

### TRANSFER GRATUITO

Estación de Tren de Alicante \*\*

\*\* Sólo para los hoteles de Benidorm  
(Para estancias de 5 o más noches)

Te invitamos(\*) **BENIDORM PALACE**  
a la sala de fiestas  
Consulte días en recepción  
Solo Hoteles de Benidorm

Una consumición gratis(\*)

Sin gastos de cancelación

Hasta 24h. antes del día de llegada

Un detalle Servigroup te espera

Precio mínimo garantizado

Desde el momento de la reserva

Una sesión gratuita en el Centro Wellness(\*)

Solamente en aquellos hoteles que disponen de este servicio.

(\*) Estancias de 3 noches o más.

## Infantil Masculino. ILICITANO 69 - MEDMARKET BENIDORM 74

Bonito partido el que pudimos disfrutar el pasado sábado en Elche entre 2 equipos que apostaron por jugar al baloncesto y que solo se pudo decidir en los últimos segundos.

Salimos muy metidos en el partido, sobretodo en ataque donde la circulación del balón era excelente y gracias a ello conseguíamos buenas opciones de tiro, en defensa, algún problema con el 1x1 pero muy activos en las ayudas y en la defensa del poste bajo, fruto de ello, 8 puntos de ventaja al final del segundo periodo.

A partir de aquí, buenos momentos de juego de ambos equipos, ataques que se imponían sobre las defensas, y pequeños errores y despistes que igualaban el partido al descanso (31 - 36).

Segunda parte muy similar, alternativas por ambos equipos, buenos momentos de juego y otros donde nos costaba anotar con claridad, pero siempre con ventaja en el marcador, hasta que quedando apenas 3 minutos

el equipo local se ponía 3 arriba, en ese momento el equipo saco su mejor versión, 2 triples consecutivos y el acierto en los últimos segundos con 4 de 4 en tiros libres nos daban una merecida y trabajada victoria.

JUGARON: Pablo (31), Neo (5), Sergi (12), Jordi (-), Jorge (22), Crespillo (-), Dani (-), Jaime (1), Oscar (2), Manu (1).



## Infantil Masculino Blanco. El Verger 58 - 46 C.B. Benidorm

No pudo ser y la victoria se la quedaron los locales. Partido disputado en El Verger, una pista sin duda difícil no sólo por la velocidad que caracteriza a algunos de sus jugadores, sino también por las condiciones de la propia pista donde los nuestros más que jugar tenían que patinar para no caer. Durante la primera parte los nuestros sufrieron algunos atascos en el juego ofensivo con dificultad para circular el balón con fluidez, unido a que su defensa estaba siendo menos intensa que las últimas semanas lo que hizo que los locales llegaran casi al ecuador del encuentro con una diferencia de casi 20 puntos. Ya en la segunda parte, los nuestros supieron sacar las garras de su defensa y empezar a circular mucho mejor el balón en el ataque, recortando las diferencias y poniéndose a tan sólo 4 puntos de los de Verger. Finalmente, el balance defensivo de los nuestros fue bastante espeso y en ocasiones inexistente, cosa que supieron aprovechar los locales para cerrar el marcador con una diferencia de 12 puntos. No obstante, fue un partido del cual se pudieron extraer cosas a mejorar por los nuestros y donde también se volvió a ver la gran evolución experimentada en el juego de los benidormenses, ya que en el partido de ida los de Verger se llevaron la victoria con una diferencia de más de 30 puntos y en este

partido ya pudieron medirse a ellos, sin perderles la cara. Aunque lo más destacable, fue que a pesar de las dificultades de las condiciones de la pista y varios inconvenientes técnicos que sufrieron los nuestros supieron sacar el partido adelante, demostrando el crecimiento que han experimentado como jugadores siendo resolutivos cuando se les plantean problemas en la pista, la madurez que ganan con respecto a su juego y lo más importante el respeto que tienen por el rival, por su equipo y por su propio trabajo. Una vez más, enhorabuena chicos y seguid trabajando así! Es un orgullo ver cómo crecéis dentro y fuera de pista así como una satisfacción veros trabajar y mejorar en vuestro baloncesto cada día.



Siguenos en nuestras redes sociales:



**CLUB  
BALONCESTO  
BENIDORM**



**IMED**  
LEVANTE

**La Gambita**  
de Benidorm  
del mar al plato

Tel 610 80 86 26 - C/ Tomás de Ortúño, 88 - BENIDORM

LLEVATELO PIZZAS  
TELÉFONO  
658073257  
5€  
PIZZAS MEDIANAS  
AVDA. ALMENDROS, Nº 11 BENIDORM

**Regente**  
Benidorm  
medPlaya.com

## Infantil Femenino. EL VERGER 31-58 CB BENIDORM

Madrugamos el pasado sábado para desplazarnos a la localidad de El Verger donde jugábamos a las 09:00 y habíamos quedado para salir a las 07:15.

Debido a las lesiones tuvimos que jugar sólo con 8 jugadoras y además fue un partido algo accidentado y dos de nuestras sufrieron golpes por choque y caída que podían haber sido serios pero por suerte no fueron graves.

Respecto al partido, no conseguimos hacer un buen partido ya que no jugamos a lo que estamos entrenando. Además, hubo dos periodos en los que sólo anotamos 2

puntos!

Al final conseguimos controlar el partido que finalizó con un resultado de 31 a 58 a favor de nuestro equipo.



## Alevin Masculino. ILICITANO 50 - C.B. BENIDORM 66

Victoria de nuestro alevín en un partido que se intuía complicado y que pese a que el resultado puede llevar a pensar otra cosa, así fue.

Un partido repleto de idas y venidas por ambos equipos, mezclando muy buenos minutos de juego con otros de desconexión total donde dejábamos de jugar.

Comenzamos el partido dormidos, en apenas 2 minutos 7 - 0 de parcial, parecía que lo temprano de la hora nos había afectado y todavía no nos habíamos presentado, pero el equipo reacciona rápidamente, y un parcial de 0 - 11, nos ponía por primera vez por delante.

A partir de aquí el partido se fue volviendo loco, minutos donde éramos absolutamente superiores, desplegando un buen juego, circulando el balón, buscando buenas opciones de forma colectiva, centrados en defensa, y la ventaja que se iba a los 10/12 puntos, y otros momentos donde desconectábamos por completo y encajábamos duros parciales.

Así llegamos al último periodo del partido, úni-

camente con 1 punto arriba y con la sensación de que habíamos dejado una buena ocasión de sentenciar el partido, y aquí salió de nuevo la versión buena del equipo, en apenas 3 minutos un vendaval de juego que con un 0 - 14 dejaba sentenciado el partido, y que nos hizo disfrutar de los últimos minutos con total tranquilidad.

Jugaron: Mario (6), Tomas (17), Oscar (4), Lucas (8), Aleksei (4), Pau (7), German (-), Marc (2), Ricardo (18)



## Benjamin Mixto. GRAN JORNADA PARA NUESTRO PEQUES

Jornada de partidos en Calpe por parte de los benjas donde jugamos contra el vergel y los dos equipos de Calpe.

El primer partido no tuvo mucha historia, una ventaja de 20 en los primeros tres cuartos que no pudimos recortar acabo con el partido, esta ventaja fue dada gracias a su buena presión y a nuestros fallos en ataque, la segunda parte fue mejor y más discutida ya que la desventaja final tan solo aumentó en 5 puntos

El segundo partido fue contra uno de los equipos de Calpe, un partido que se decidió en el quinto cuarto donde tomaron una renta de 15 puntos que fue el resultado final. En este partido se puede decir que no tuvieron suerte los

pequeños en los tiros y entradas.

Por último el tercer partido, un partido igualado hasta el último minuto donde se notó que tenían a niños que ya tenían experiencia en categorías superiores y consiguieron la victoria con 3 canastas seguidas y una diferencia de -6 para nuestros peques.

En conclusión una jornada donde los niños han aprendido muchos de sus rivales esperamos jugar pronto contra ello.



Distribución de  
Bebidas y Alimentación



Tfno: 965859979 www.enjoy.es



**INTERNATIONAL SCHOOL  
BENIDORM**

since 1956

## Alevin Masculino Blanco. Pego 66 - C.B. Benidorm Blanco 35

Derrota en Pego del Alevín Blanco por 66 - 35 a pesar del buen hacer de los de Benidorm en la gran mayoría del partido.

El comienzo fue electrizante con muchos contraataques y con muchas canastas rápidas gracias a las defensas presionantes por parte de los dos equipos. Esa fue la tónica de toda la primera parte, aunque la diferencia estuvo en el mayor acierto de los locales de cara al aro. Aún así, al descanso el luminoso reflejaba un esperanzador 41-28.

En la segunda mitad el panorama cambió un poco. Los de Pego aumentaron el acierto y subieron aun más las líneas en defensa, y eso hizo que la diferencia subiera poco a poco en favor de los locales. En el quinto periodo un parcial de 17 - 2 terminó de romper el partido. El último período fue de puro trámite, pero los de Benidorm no dejaron de luchar todo el partido y

nunca le perdieron la cara al partido.

En definitiva, una derrota que nos tiene que servir para seguir adelante y trabajar duro.



## Alevin Femenino. C.B. TERRALFAS ALV. F 60 - 47 C.B. BENIDORM

Partido intenso, rápido, bonito de ver por parte de los aficionados.

La sensación es la que nuestras chicas tienen un gran potencial que no lo demuestran en los partidos, son capaces de lo mejor y peor. De encadenar varias acciones buenas como de "inventarse" acciones sin lógica.

El partido comienza con alternancia en el marcador, pero como digo, las sensaciones eran de no hacer las cosas que habíamos hablado y entrenado, en el 1x1 tanto en defensa como ataque no lo hacíamos bien.

Otra de las cosas que se nos "olvida" es la de correr por delante de balón. Cuando empezamos a hacerlo conseguimos provocar dificultades al rival.

Poco a poco vamos ajustando cosas y empezamos a "recordar" cosas que hemos aprendido en meses anteriores, y con ello, mejorando sensaciones y viendo un mejor baloncesto.

Este grupo de chicas tienen un potencial asombroso, quieren aprender, vienen con energía y alegría, solo falta un poco más de esfuerzo y concentración y sobretodo quitarse los miedos y salir a hacer lo que vamos haciendo en los entrenamientos.

Chicas!! NO EXISTE EL NO PUEDO... TODO SE PUEDE CON GANAS Y PRACTICA!



Visitanos en:

[www.baloncestobenidorm.es](http://www.baloncestobenidorm.es)



☎ 655 113 717 - 670 274 677  
cober@electricidadbenidorm.es



BALONCESTO

Campeonato Seniors Masculino. Grupo "C"

**Volvemos al pasado...**

# El Pig and Whistle continua imbatido al vencer en Ondara

**C.B. SEGARIA BASKET DE ONDARA, 53**

**C.B. PIG AND WHISTLE, 99**

J.S.

C.B. Ondara: Pons, Soldevila, Villena, Cardona, Aparici, Hüller, Aparici II, Soler, Martínez y Bautista.

C.B. Pig and Whistle: Ramón (25), Sánchez (28), Crespillo (17), Estevez, Gascón (11), Marín (16), Contreras (12) y Ortiz (2).

El Pig and Whistle venció con comodidad en su desplazamiento a Ondara, donde se impuso sin complicaciones pero sí con un poco de sopor a un flojo Segaria Basket de Ondara.

La primera parte concluyó con un contundente 28 a 64 a favor de los pupilos de José Benavente, los cuales dominaron el encuentro de principio a fin.

En la segunda parte, como viene siendo habitual en el equipo de Benidorm, el Pig and Whistle comenzó a relajarse y prácticamente ha ausentarse del

partido debido a la endebles del contrario, pudiendo superar con tranquilidad los 100 tantos el Pig and Whistle se conformó con 99, y a pasearse por la cancha entre bostezo y bostezo. Era y es evidente que el equipo de baloncesto seniors de Benidorm debería haber jugado en una categoría superior que le permitiera comprometerse con mayor interés en cada partido, pero ganar y hacerlo con excesiva facilidad lleva a los jugadores a rendir a un nivel menor del que son capaces.

Con esta es la novena victoria consecutiva del equipo de Benidorm que encabeza de forma destacada la clasificación a falta de tres partidos para finalizar la primera vuelta. Tras el parón navideño el Pig and Whistle comenzará la competición el 14 de enero.

BALONCESTO

Campeonato Seniors Masculino. Grupo "C"

## El Pig and Whistle venció sin problemas al Clima-Costa de Ondara

**PIG AND WHISTLE BENIDORM, 94**

**CLIMA-COSTA ONDARA, 68**

J.S.

C.B. Pig and Whistle: Ramón (18), Fuster "juniors" (8), Sánchez, Estevez (12), Crespillo (6), Gascón (11), Marín (8), Hernández "juniors" (1), Contreras (30) y Ortiz (2).

Partido sin complicaciones el disputado el pasado sábado entre los equipos de Benidorm Pig and Whistle y de Ondara Clima-Costa en el que los de Benidorm se empezaron a ir, poco a poco, en el marcador.

El equipo de Benidorm sufrió tres bajas, los jugadores Villas y Sánchez por lesión y el pivot, Fuster, por motivos laborales. Estas bajas fueron reemplazadas por los jugadores del equipo juniors, Fuster y Hernández, que jugaron unos pocos minutos del partido.

Durante todo el partido el equipo de Ondara empleo la defensa 2-1-2 en zona, para evitar los tiros bajo la canasta y las penetraciones, este tipo de defensa, según los expertos en baloncesto, es empleada por equipos faltos de recursos lo que hace que el partido sea poco vistoso, en lugar de emplear la defensa al hombre habitual en el buen baloncesto, no obstante el Benidorm rompió esta defensa con un alto acierto en los tiros a media distancia. El partido concluyó con victoria de los de Benidorm por una diferencia de 26 tantos, una victoria que significa la continuación de la imbatibilidad del equipo benidormense que continua encabizando la clasificación de su grupo

**Si conoces a alguien... etiquetalo!**





# Javi!

## Edad: 37 Puesto: Físio Club Baloncesto Benidorm

### 1. ¿Qué te llevó a trabajar en fisioterapia?

Mira, yo había sido atleta. No tenía muy claro lo que quería estudiar. Un día vi un reportaje en televisión sobre el fisio de la selección española de baloncesto y me encantó. Terminé la carrera en el 2000 y en el verano del 2002 empecé en el Lucentum. En Benidorm empecé en 2013. Además de trabajar en los clubs, por la mañana trabajo en clínica y también colaboro en Cruz Roja. A mí lo que me llena es ayudar a los demás. Con los mayores disfruto viendo que les puedo paliar el dolor y con los peques prefiero trabajar en la prevención y verles sanos.



### 2. ¿Lesiones más comunes en el baloncesto?

La gran mayoría son esguinces de tobillo y golpes en los dedos, también me encuentro con lumbalgias, dolencias musculares, tendinitis y problemas de rodilla debidos a los saltos.

### 3. ¿Consejos para evitarlas?

Es necesario mantener unos buenos hábitos de higiene, alimentación, hidratación y descanso. No comenzar a hacer un ejercicio sin tener conocimientos mínimos de como practicarlo correctamente. Ser consciente de los límites de nuestro propio cuerpo. Hacer un buen trabajo preventivo, para mi es esencial hacer estiramientos antes (más cortos y rápidos) y después (más relajado) del ejercicio.

### 4. ¿Trabajo del que te sientes especialmente orgulloso?

Sobre todo del que realizo con niños. Se crea muy buen rollo con ellos, te hacen caso en todo y, si te engañan les pillas enseguida, jajaja. Creo que a los adultos nos hace falta volver a ser niños...

### 5. ¿Qué te ha dado el trato con deportistas?

Sobre todo, conocimiento, todo lo que sé a día de hoy sobre diagnóstico y evoluciones de lesiones. La satisfacción de sus logros, los disfruto con gran intensidad. El compañerismo, la amistad... compartes 24 horas con ellos en los traslados y eso une mucho. El baloncesto crea unos lazos indestructibles, es muy humano.

### 6. ¿Qué mejoras necesitas en el club?

Sería conveniente apostar por el crecimiento médico, con una sala de fisio. Soy consciente de que económicamente es difícil pero a medio plazo se debe intentar.

### 7. ¿Experiencia en ACB?

GUAUUUU!!! todo muy positivo... los conocimientos, las vivencias, las amistades. Convivir con los jugadores te hace ver que son humanos y también tienen sus problemas, todos son gente normal que te saluda por la calle como un amigo cualquiera (Sergio Rodríguez) y

tus amigos flipan al ver que le conoces.

En la parte negativa, cuando ya estas a cierto nivel, solo puedo decir que hay mucha presión... se gestiona como una gran empresa y esto lleva a deshumanizar el equipo. Por suerte el Lucentum siempre ha sido un club muy familiar y accesible pero lo que nos contaban jugadores de grandes equipos te quitaba la ilusión sobre los mismos.

### 8. ¿Momentos locos...?

Jajaja, yo hablo inglés y en Lucentum hacía de traductor... los americanos me han llegado a poner al teléfono con su dentista, con el dependiente de Carrefour, etc para que les dijese lo que necesitaban. Me han llamado por la noche para que les dijese el tiempo que haría al día siguiente. En el Club Con Adri y Cristian también me he echado unas buenas risas.

También hay otras aventuras... pero esas no te las voy a contar, jajaja.

### 9. ¿Una lesión que te haya marcado...?

La primera lesión grave que traté fue a Jordi Millera, una luxación



de codo. Fue en 2003 y todavía mantengo contacto con él, como con el resto de jugadores.

### 10. ¿Confesiones al fisio...?

Jajaja, de todo tipo, soy más cura y psicólogo que fisio... Desde un jugador que te cuenta que... piii, piii, piii... LO SIENTO; LA PERIODISTA HA APLICADO CENSURA POR EL ALTO CONTENIDO... EJEM, EJEM.... La sala del fisio es el confesionario del jugador, jajaja...

### 11. ¿Cómo llevas tu vida personal con el basket?

Estoy solo, jajaja... Es muy difícil compaginarlo. A mis amigos no les gusta el baloncesto y cuando estoy con ellos me ayuda a evadirme... son 24 horas 7 días a la semana. Cuando pillas un día libre es como si te hubieses ido de vacaciones. A nivel pareja es casi inviable, les cuesta mucho entender nuestra situación, los viajes, los horarios...

**Javi, siempre es un placer conocer gente que disfruta ayudando a los demás, pasé un rato muy divertido contigo. Eres un loquito con un corazón muy grande!!!**



**Gracias!!!**

# César

Altura: 1.79

Edad: 40

Puesto: 1ª Entrenador

## 1. ¿Tu vida deportiva?

Vida deportiva...ufff, son tantos años...Comencé a jugar con 7 años en los Salesianos y a los 14 fiché por el Lucentum (por aquel entonces, Teka). Pasé por distintos clubes: San Juan, Maristas, Campello, Salesianos, Alacant...Como entrenador he estado en Salesianos, Maristas, Carolinas, Santa Teresa, Elche, Lucentum y , como no, Benidorm!. Guardo muy buenos recuerdos de todos ellos, grandes amistades...También he participado en multitud de campus de verano y training camps (Boston). Algunos han sido momentos inolvidables (campus Pau Gasol, campus Lorbek, Lucentum, La Marina...) He continuado toda mi vida en el baloncesto (incluso fui agente de chicas durante algún tiempo) hasta conseguir mi mayor logro que fue dedicarme a ello de manera profesional.

## 2. ¿Qué hay detrás de un buen entrenador?

Sobre todo una buena persona. Un buen entrenador debe ser ante todo buena persona, debe ser un buen motivador, un buen gestor de equipos y, además sentir pasión por el baloncesto. El juego de cada uno refleja en pista como es fuera de ella.

La persona que es egoísta lo es dentro y fuera de la pista, el que es generoso también lo demuestra en su juego.

## 3. ¿Cómo encaja tu vida personal con la deportiva?

Es muy difícil de llevarlo todo con armonía, sobre todo cuando estás a un nivel que te exige mucho. Normalmente tiendes a apartar un poco la vida personal y te centras en el baloncesto porque te llena, te apasiona... Los amigos suelen compartir esta afición y te rodeas de gente que tiene el mismo sentimiento por el basket. Reconozco que de vez en cuando es necesario darse un respiro y desconectar...

## 4. ¿Tu experiencia en ACB?

Es un recuerdo que llevaré siempre conmigo, vivencias imborrables. Es lo máximo a lo que puedes aspirar y lo conseguí. Hubo momentos muy difíciles pero la experiencia en general fue satisfactoria. Fue gratificante, no me arrepiento para nada de haber tomado la decisión de dejarlo todo para dedicarme al baloncesto de manera profesional. Me permitió hacer grandes amigos (conservo a la mayoría a pesar de que algunos vivan en Turquía, EEUU o China) y conocer el deporte profesional de élite desde dentro. Cambió mi manera de pensar y de ver la vida, ya no ves los partidos de igual manera sino que te fijas en cosas que antes te pasaban desapercibidas. Te puedo asegurar que lo malo no es tan malo, ni lo bueno tan bueno. Te das cuenta de que los jugadores profesionales también son personas y tienen los mismos problemas que los demás y que les puede afectar en lo deportivo. Te ayuda a entender muchas situaciones del deporte.

## 5. ¿Qué le pides a la directiva del club?

Que sean consecuentes a la hora de marcar los objetivos de la temporada. Que fijen bien dónde se quiere y puede llegar optimizando al máximo los recursos. Que crean y apuesten por los entrenadores y por la cantera.

## 6. ¿Momentos de risas?

Tengo grandes recuerdos en ACB con Retor y con Javi. Nos hemos pegado muchas fiestas juntos cuando

ganábamos. Recuerdo las sobremesas en Andorra en los play-off. El viaje a Mallorca en fase de ascenso a liga EBA con Retor y Josema fue de locura, lo pasamos genial!!!

## 7. ¿Trayectoria del Senior B y de tu alevines?

El Medina Hoteles es un equipo muy trabajador y luchador que viene en su mayoría del año pasado. Los chavales lo disfrutaban un montón y eso se traduce en buenos resultados. Solo les pido compromiso, compromiso y más compromiso!

Los alevines son chavales a los que les encanta el baloncesto, están ansiosos por aprender cosas nuevas, mejoran cada día y eso hace que su pasión por este deporte crezca. Además son muy competitivos, se enfadan mucho cuando pierden. Estoy convencido de que en este equipo hay chavales que continuarán jugando al basket toda su vida, eso es lo importante!

## 8. ¿Valores del basket?

Resaltaría el compañerismo, el respeto y el compromiso.

## 9. ¿Un logro por alcanzar...?

Me gustaría conseguir cierta estabilidad, pertenecer a un solo club, estar a gusto. Ojalá consiga esa estabilidad en Benidorm, me siento muy bien aquí!

## 10. ¿Cómo logras compaginar el entrenamiento de diferentes equipos en distintas localidades?

Esta temporada estoy entrenando 4 equipos en 3 clubes diferentes (alevin mixto en Santa Teresa, Senior femenino nacional en el Illice Basket de Elche y alevín Blanco y Senior B en Benidorm), y no es fácil. Lo haces cuando le pones ganas, te gusta lo que haces y te organizas bien. Si te apasiona tu trabajo haces todo lo posible para que salga todo bien. No es sencillo, por eso busco la estabilidad de la que te hablo, pertenecer a un club, formar parte de su familia. Tienes que planificarte muy bien los horarios, medir los tiempos...Lo que peor llevo es tener que salir con prisas hacia el siguiente entrenamiento...me gusta la puntualidad y ello me hace conducir a veces bajo cierta presión.

**César, llevas el baloncesto en las venas, te cambia la expresión cuando hablas de basket, lo vives! Si detrás de un buen entrenador hay una buena persona, tú tienes un 10!!! Grande!!!**





**COVES MOBILIARIO**  
10 % Descuento en productos



**CINES COLCI**  
Precio especial jueves\*  
(excepto festivos o víspera)



**GESTIÓN 27**  
10 % Descuento en productos



**ELECTRODOMESTICOS CONGOST**  
8% Descuento



**LOLITA TATTO**  
20% Descuento



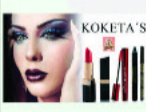
**HAWAI SUSHI BAR**  
10% Descuento



**ÓPTICA TORREJÓN**  
25 % Descuento graduadas y sol



**ALBIR SPORT**  
10% Descuento



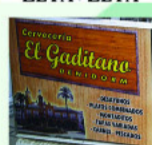
**KOKETA'S**  
15 % Descuento excepto GHD



**ZETAZETA ALBIR**  
10% Descuento



**PRODUCTOS DE PELUQUERÍA, BELLEZA Y ESTÉTICA CUEVAS**  
10% Excepto ofertas



**CERVECERÍA EL GADITANO**  
10% Descuento  
Precios esp. en partidos basquet



**RAQUEL BEBÉ TIENDA**  
5% excepto coches de bebé



**FISIOENTRENA**  
30% Descuento en  
Bono entrenamiento y Fisioterapia



**CESADE FISIO**  
Precios especiales  
Descuento 5€ sesión



**REFILL**  
5% Descuento en recargas de tinta



**AQUABAÑO**  
10% Descuento



**LA ÓPTICA ROSA**  
15% Descuento



**CHIQUITINES BENIDORM**  
7% Descuento

Los descuentos no serán aplicables a productos en oferta, promociones especiales y periodo de rebajas.  
Estos precios y colaboradores podrían variar según la actualización de convenios.

\*Hasta marzo 2017

# VENTAJAS DEL CARNET DE SOCIO DEL BALONCESTO BENIDORM

TEMPORADA 2016-2017



**OPTICA SAN MATEO**  
20 % Descuento en productos



**MUNDORMAR**  
8€ Adulto - 6€ Niño Descuento



**KARTING BENIDORM**  
3€ Descuento



**AGUA DE LIMÓN**  
15 % Descuento en productos



**AQUALANDIA**  
8€ Adulto - 6€ Niño Descuento



**KARTING FINESTRAT**  
50% Desc. excepto gama superior



**BH URBAN**  
10% Descuento en productos  
5% Descuento en rebajas



**TERRA MITICA**  
7€ Adulto - 4€ Niño Descuento



**LIBRERIA ULISES**  
10% en Papelería



**DROP IN**  
12 % Descuento en productos



**TERRA NATURA**  
Cupón Descuento especial CBB



**OZONE BOWLING**  
3€ Partida



**PUB SENTIMIENTOS**  
15 % Descuento en productos



**AQUA NATURA**  
Cupón Descuento especial CBB



**BAILE COSTA BLANCA**  
15€ 2Horas/Sem  
20€ 3Horas/Sem



**ASESORIA TEMSA**  
Primera consulta gratuita  
10 % descuento en servicios



**DELFOFOS ART**  
10% Descuento



**MOGAMBO TOURS**  
5% Paqts. Circ. Cruce,  
2% Hoteles



**FISIO J.RODRIGUEZ**  
10% Descuento



**BICIMARKET**  
5% Descuento



**ECOLIDER**  
15% Papelería, Tinta y Toner



**SPUMA BALI**  
30% Productos Disney  
10% Basket y Detalles



**MOTOS BAÑULS**  
25% Desc. Neumaticos  
10% Reparaciones



**LIBRERIA FRANCÉS**  
15% en Papelería



**INTER SPORT**  
10% - 15% Descuento



**UNIDENTAL**  
15% Descuento  
Oferta Especial Ortodoncia



**CABLE-SKI**  
2X1 EN Cursos



**FLORISTERIA ORQUIDEA**  
5% - 10% Descuento



**FREIDURIA LOS PECES**  
5% Descuento



**PINTURAS BARCIA**  
40% Descuento