

El secreto de Panteras

Lunes, 08 de Marzo de 2010

El trabajo de Rafael Álvarez en la preparación física rinde frutos

Si hay un equipo que puede llamarse revelación en este inicio de temporada de la LPB no es otro que Panteras de Miranda.

Talento criollo, buena importación, un técnico experimentado como Carlos Mercado, trabajo de organización y más se combinan como fórmula de éxito. Pero, tras bastidores, hay un gran secreto: el trabajo de Rafael Álvarez.

Un hombre de beisbol, preparador físico personal del grandeliga venezolano Bob Abreu, prestado al baloncesto.

"Panteras tenía tres años sin trabajar con un preparador físico y me encontré con un grupo de muchachos con talento, que tiene una actitud increíble. Se ha hecho un gran engranaje y pude adaptarlos a mi patrón de trabajo gracias a unas tertulias en las que ellos tomaron en cuenta la importancia de estar bien físicamente", relata Rafael Álvarez.

El preparador, que años atrás estuvo vinculado a clubes como Toros de Aragua y Trotamundos de Carabobo, destaca que hoy en día los jugadores felinos están prácticamente al tope de su nivel, dentro de un conjunto que corre la cancha y que llega con fondo a los minutos finales de los partidos.

"Ellos están al 100%. Ahora lo que hago es trabajo de mantenimiento y refuerzos. Lo importante es tener rutinas de calidad y no de cantidad", añade Álvarez, graduado en el colegio de entrenadores de Venezuela.

"La mentalidad de los jugadores de baloncesto ha cambiado mucho. Antes no tenían credibilidad en la preparación, hoy están conscientes de que a medida que pasan los años necesitan trabajar más. Independientemente del talento, el atleta es como una compañía anónima ambulante y el cuerpo, su materia prima. Si no invierten en él, no pueden tener logros".

En su trabajo implementa técnicas que aprendió en Estados Unidos.

"Por ejemplo, trabajé con el paracaídas. A los jugadores se les coloca uno en la cintura y hacen carreras de 60, 70 o hasta 100 metros. La velocidad de salida tiene que ser fuerte, así se va extendiendo el paracaídas hacia atrás. Es un ejercicio que fortalece los cuádriceps. Pero también uso bolas medicinales, ligas para la agilidad, para motricidad, chalecos con peso de 20 libras, en fin de todo un poco, dependiendo del atleta", explica el preparador.

Hombre ligado al beisbol, establece diferencias en el acondicionamiento físico entre ese deporte y el baloncesto.

"En el básquet se trabaja más lo aeróbico que lo anaeróbico. Hay algunas cosas que son válidas para los jugadores de este deporte, que también se aplican en el beisbol, mayormente en los jugadores de posición. Pero en el baloncesto es importante la resistencia, la reacción".

Álvarez llegó temporalmente a Panteras (espera por la visa para marcharse a Estados Unidos y trabajar con Abreu) por la amistad que el grandeliga tiene con la organización, según sus palabras.

"Empecé a trabajar con Bob hace varios años. Fue su hermano Dennis quien me recomendó y mi compadre Clemente Álvarez. Es una gran persona, humilde, trabajador. Dicen que si Abreu compró el equipo, pero no, lo que tiene es una gran afinidad con el gerente general. Le pidieron si yo podía trabajar con ellos y él aceptó. Me dijo, quédate dos meses y luego te vas. De hecho, voy a dejar unos monitores acá para hacer el seguimiento del trabajo a distancia".

Fuente: José Rubicco Huertas / EL UNIVERSAL