

Marinos hizo énfasis en parte física y lanzamiento

Miércoles, 21 de Enero de 2009

El entrenamiento de ayer realizado en el gimnasio Luis "Lumumba" Estaba se basó en carreras a diversos ritmos, tiros de media y larga distancia, y ejercicios ofensivos de cortinas hechas por los pivots, pases de los armadores e intentos de ataque de los aleros

La exigencia física y los lanzamientos de media y larga distancia marcaron el entrenamiento de Marinos de Anzoátegui ayer, en el gimnasio Luis "Lumumba" Estaba.

A la espera de conocer el nombre del tercer importado que acompañará al Acorazado en la campaña, la práctica matutina de las dos sesiones realizadas se inició con el kinesiólogo del equipo, Ramiro Contreras. El especialista fungió de preparador físico y dirigió series de abdominales, mientras los basquetbolistas permanecían tumbados sobre el tabloncillo del coso de la urbanización Gulf, debido a que el gimnasio Luis Ramos estaba ocupado por la celebración de un acto político.

Al término de la sesión de abdominales, los técnicos Flor y Ramón Meléndez dispusieron cuatro conos de señalización a lo largo de la cancha, para improvisar una pista.

El grito "uno" del asistente técnico Ramón Meléndez indicaba carreras a velocidad moderada, "dos" a velocidad alta y "paseo" a ritmo bajo.

Con el cansancio propio del ejercicio y con las pulsaciones al máximo, los hermanos Meléndez ordenaron lanzamientos en pareja. En este ejercicio destacaron las parejas integradas por David Cedeño y Adán Reyes, y el importado nigeriano Uka Agbai (ala-pivot de 2,03 metros de gran capacidad atlética) con el alero Rubén Contreras (proveniente de Panteras de Miranda).

Por último desarrollaron movimientos de "pickroll", en los que los pivots realizaban las cortinas para que los aleros recibieran de los armadores y ejecutaran sus lanzamientos en suspensión y sobre la marcha.

Tercer importado

El gerente deportivo de Marinos de Anzoátegui, Gianni Patino, informó ayer que, tras enviar un contrato firmado a un alero, éste no lo suscribió porque hizo nuevas exigencias. Sin dar nombres, Patino mencionó que se reunió con el cuerpo técnico para evaluar otras opciones en caso de que no se concrete el alero que pretenden. Uka Agbai y el dominicano Marlon Martínez completarán la importación.

Fuente: León Aguilar Foto R. Salazar / El Tiempo