

RICKY RUBIO

ALBERTO DE MIGUEL

SPEAK BASKETBALL

APRENDE **INGLÉS** CON EL BALONCESTO

 **THE
RICKY RUBIO
FOUNDATION**

Vaughan

Concepto original: **Rubén Palomero**

Autor: **Alberto de Miguel**

Asesor: **Ricky Rubio**

Agregador de contenidos: **Daniel Pozuelo, Joel Gabriele, Damion Jablonski y Carmen Vallejo**

Coordinación del proyecto: **Carmen Vallejo y Rubén Palomero**

Dirección editorial: **Rubén Palomero**

Edición: **Carmen Vallejo, Daniel Rivarola y Ximena Holliday**

Dirección de arte y diseño: **Rubén Salgueiros**

Diseño: **Jacobo Lamas, Alejandro González y Rubén Salgueiros**

Ilustraciones: **Óscar Vivas**

Fotografías: **depositphotos.com y shutterstock.com**

Fotografía contraportada: **Carlos de Miguel**

Blond Live S.L.: **Aina Cohi**

The Ricky Rubio Foundation: **Josep Heredia**

Jefe de prensa: **Francesc Perearnau**

Imprime: LAVEL

Primera edición: 2021

Dep. Legal: M-13020-2021

©2021 Vaughan Systems

Calle Orense, 69

28020 Madrid

Tel: 91 748 59 50

Fax: 91 556 42 21

www.grupovaughan.com

www.vaughantienda.com

A mi familia, mis amigos, mis antiguos compañeros de equipo, y toda esa gente con la que he tenido el placer de compartir aventuras y experiencias en el mundo del baloncesto. Mención especial a mi madre Amparo, mi padre Rafael y mi hermano Carlos. Gracias por apoyarme tanto en lo conocido como en lo desconocido, darme fuerza en cada etapa de mi vida y enseñarme el valor de lo verdaderamente importante. Os lo debo todo. Este libro va por vosotros.



Introducción

Aún recuerdo mi primer entrenamiento en Estados Unidos: el brillante parqué del pabellón del instituto, los *banners* de campeones colgados en las paredes, la bandera estadounidense... y lo poco que me enteraba de lo que compañeros y entrenadores me decían tanto dentro como fuera de la pista. ¿Dónde me he metido? Recuerdo preguntarme.

Es difícil comprender la verdadera identidad del baloncesto sin echar la vista al otro lado del Atlántico. Más allá de los mates de concurso y los tiros imposibles, la verdadera esencia de este deporte reside allí donde nació, por lo que inglés y baloncesto son simplemente inseparables.

Speak Basketball es un proyecto que explora en profundidad esta unión, combinando todo el vocabulario, expresiones, situaciones, curiosidades y anécdotas que resultan imprescindibles para desenvolverse en el mundo de la canasta, siempre desde un enfoque didáctico y divertido. Con este libro no vas a estudiar inglés; sino que vas a aprenderlo mientras disfrutas de este maravilloso deporte desde una perspectiva totalmente nueva.

Han sido muchas las personas que han puesto su granito de arena para sacar adelante este proyecto, y me gustaría agradeceré de corazón. En primer lugar, es un inmenso honor contar con la colaboración y apoyo de una figura *top* del baloncesto mundial como **Ricky Rubio**: un jugador que ha conseguido numerosos títulos y reconocimientos individuales, y que conoce a la perfección los obstáculos del aprendizaje del inglés tras sus 10 temporadas en la NBA.

También me gustaría agradecer a todo el equipo de Vaughan la oportunidad de poder plasmar en este libro mis conocimientos y amor por el baloncesto, así como la enseñanza del inglés. En particular, me gustaría reconocer a **Rubén Palomero** por su liderazgo y supervisión del proyecto, **Carmen Vallejo** por su magnífica labor como coordinadora, supervisora, asesora y editora, **Ximena Holliday** y **Daniel Rivarola** por sus contribuciones y exquisita edición, **Jacobo Lamas**, **Alejandro González** y **Rubén Salgueiros** por el fantástico trabajo de maquetación, y a **Oscar Vivas** por las excelentes ilustraciones.

Mi lista de agradecimientos no acaba ahí. Habría sido imposible escribir un libro sobre baloncesto y aprendizaje de inglés sin el apoyo y amor incondicional que me ha brindado mi familia desde que di mis primeros pasos en este mundo. Por acompañarme en cada entrenamiento, partido y torneo, por ayudarme a hacer frente a, y superar cada obstáculo, y por mostrarme un apoyo y dedicación inconmensurable: gracias de corazón. No hay mejor equipo que vosotros.

Fuera de mi núcleo familiar, son muchas las personas que he conocido a través de este maravilloso deporte que, de una manera u otra, han influido en las experiencias que me han permitido escribir *Speak Basketball*. Desde mi primer entrenador hasta el último equipo al que pertencí, se me viene a la mente una gran cantidad de personas que han desempeñado un rol crucial en mis vivencias en el mundo del baloncesto y, por consiguiente, en la creación de este libro. Me gustaría agradecer de manera especial a **Daniel Pozuelo** y **Joel Gabriele** – dos antiguos compañeros de equipo convertidos en hermanos – que han sido de vital importancia en el desarrollo de los contenidos del mismo.

Independientemente de la relación que tengas con este deporte, si te apasiona el baloncesto y quieres mejorar tu inglés, este libro es para ti. Y ahora, sal a la cancha y prepárate para disfrutar del mundo del baloncesto en inglés desde dentro. ¡la temporada está a punto de comenzar!

Get ready to *Speak Basketball*!

ALBERTO DE MIGUEL CARRIDO
@Albertodemi



Índice

The preseason – La pretemporada	8
During practice – Durante el entrenamiento	30
On offense (basic concepts) – En ataque (conceptos básicos)	48
On offense (advanced concepts) – En ataque (conceptos avanzados)	66
On defense – En defensa	86
The referee – El árbitro	106
The coaching staff – El cuerpo técnico	126
The medical staff – El cuerpo médico	150
Game day – Día de partido	176
A team sport – Un deporte de equipo	198
The NCAA	218
The NBA	240
The offseason – La postemporada	262
The fan – El aficionado	284
The media – Los medios de comunicación	304
Basketcedario	324



CAPÍTULO 01

THE PRESEASON

LA PRETEMPORADA

La Cita

“Hard work beats talent when talent fails to work hard.”

‘El trabajo duro gana al talento cuando el talento no trabaja lo suficiente.’

KEVIN DURANT



Tanto **to beat** como **to win** se traducen por **ganar**, pero no son intercambiables.

¿Cuándo se usa cada uno?

Te lo explicamos:

Cuando se trata de **ganar a un oponente, jugador, equipo** o, como en la cita, **a una característica** usamos **to beat**, mientras que cuando lo que ganamos es un **partido, competición, juego o premio** empleamos **to win**. Aquí tienes un par de ejemplos más:

No **ganamos** el primer partido, pero **ganamos** la liga.

We didn't **win** the first game, but we **won** the league.

Siempre **les ganamos** cuando jugamos en casa. – We always **beat** them when we play at home.

Y, ¿cómo pronunciamos **beat**? ¡Así!, **/biit/**, con un sonido de ‘i’ largo.

Si lo pronuncias con un sonido de ‘i’ corto, estarás diciendo **bit** (poco).

VOCABULARIO

001



acondicionamiento	conditioning	/kondishenin(g)/
esfuerzo	effort	/éfert/
resistencia	endurance / stamina	/indiúrens/ /ssstámina/
ejercicio	drill	/dril/
esprint	sprint	/sssprint/
trote	jog	/chog/
líneas (suicidios)	suicides	/súuisaidss/
entrenamiento (baloncesto)	practice	/práktis/
partido de entrenamiento, partidillo	scrimmage	/ssskrímich/

En baloncesto, la palabra **drill** se usa para referirse a los **ejercicios que componen un entrenamiento**. Para decir **hacer ejercicio** con un enfoque más general, hay que usar **to exercise**, o **exercise** si se trata del sustantivo **ejercicio**.

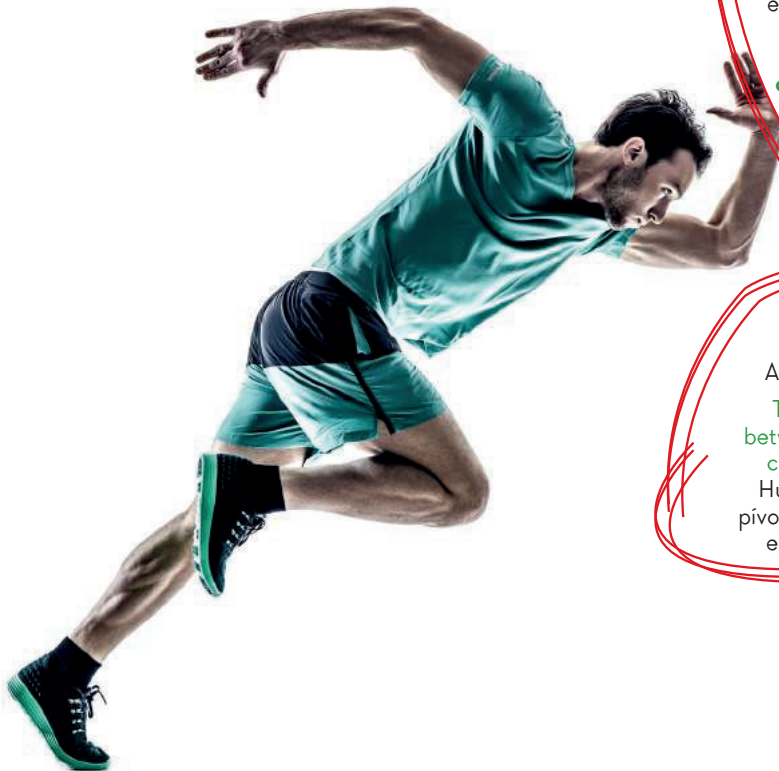
Un **scrimmage** es un **partido que normalmente tiene lugar durante la pretemporada** bien entre jugadores de una misma plantilla o de equipos distintos. El objetivo de estos partidos suele ser practicar jugadas entrenadas, evaluar posibles quintetos, y **crear química entre jugadores y con el cuerpo técnico – build team chemistry between players and the coaching staff**.

Scrimmage también significa **rifirrafe**.

Atento/a al siguiente ejemplo:

There was a brief **scrimmage** between the center and one of the coaches after the **scrimmage**.

Hubo un breve **rifirrafe** entre el pívot y uno de los entrenadores tras el **partido de entrenamiento**.



DID YOU KNOW...?

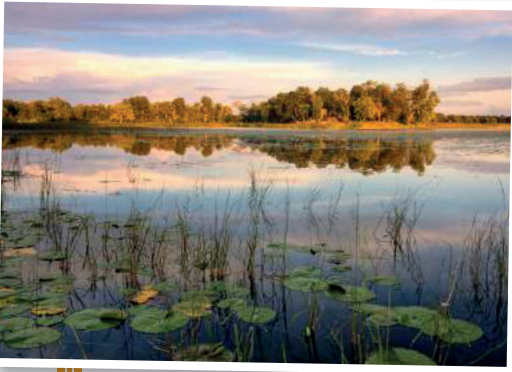


En las universidades de Estados Unidos es muy común realizar los **entrenamientos de pretemporada** o **acondicionamiento** – **conditioning** a las 6 de la mañana (antes del comienzo de las clases). Estos intensos entrenamientos físicos, temidos por muchos, se conocen coloquialmente como **6ams**, por la hora en la que normalmente tienen lugar.

¿Cuál es el origen de...?

LOS ANGELES LAKERS

Con 17 campeonatos de la **NBA** y decenas de leyendas del baloncesto en sus históricas filas, este célebre equipo es uno de los más antiguos de la liga. Pero, ¿de dónde viene su nombre?



Los Angeles Lakers, que se podría traducir como 'Los Lacustres de Los Ángeles', nacieron como franquicia en el año 1946 bajo el nombre de **Detroit Gems** – **Las Gemas de Detroit**. Tras un primer año paupérrimo en la antigua **NBL** (**National Basketball League**), la franquicia fue vendida y trasladada a Mineápolis, donde **fueron renombrados** – **they were renamed** como los **Minneapolis Lakers**. El nombre de la franquicia fue elegido por la gran cantidad de **lagos** – **lakes** que hay en el estado de Minnesota.

Tras 13 años y debido al **poco apoyo** – **little support** que recibió el equipo por parte de los aficionados, la **franquicia** – **franchise** se trasladó a Los Ángeles, donde se ha mantenido desde entonces (1960).

El estado de Minnesota se conoce como **The Land of the Ten Thousand Lakes** – **La Tierra de los Diez Mil Lagos**.

¡Cuidado con la pronunciación de **Gems**! La "g" se pronuncia con un sonido entre una 'ch' suave española y una 'll'. Decimos **/chemss/**. Fíjate en que hemos escrito la **ch** en un azul claro porque no es la 'ch' de chocolate sino una 'ch' más suave. Otras palabras que cuentan con este sonido son:

German /cheeman/, jam /cham/, job /chob/ y change /chéinch/,
entre otras.

DID YOU KNOW...?

Los Angeles Lakers tienen el récord de más partidos ganados **de manera consecutiva – in a row** en la **NBA**, con 33. Esta hazaña se produjo en la temporada 1971/1972, cuando estaban liderados por míticos jugadores como **Wilt Chamberlain** o **Gail Goodrich**.

VERBOS COMUNES EN LA PRETEMPORADA

002

ponerse en forma	to get in shape	/tu guet in shéip/
esforzarse / dar el 100 %	to push (oneself)	/tu push (uáanself)/
calentar	to warm up	/tu uóorm aap/
andar	to walk	/tu uóok/
trotar	to jog	/tu chog/
correr	to run	/tu raan/
esprintar	to sprint	/tu sssprint/
entrenar	to work out	/tu uéerk áut/



Este verbo se usa normalmente para hablar de un **entrenamiento físico**, como el entrenamiento de gimnasio: **I'm going to work out at the gym later.**
Voy a **entrenar** en el gimnasio más tarde.

En cambio, para referirse a un **entrenamiento técnico** o de equipo, se emplea el verbo **to practice**: **We need to practice shooting!**
¡Tenemos que **entrenar** el tiro!

Tenemos que ponernos en buena forma para el comienzo de la temporada.	We have to get in good shape for the start of the season.
¡Vamos! ¡Sé que puedes esforzarte más!	Come on! I know you can push yourself more!
Para calentar , vamos a correr 10 minutos.	To warm up , let's run for 10 minutes.
¡No trotéis ! ¡Tenéis que esprintar !	Don't jog ! You have to sprint !
En este ejercicio tenéis que correr sin parar durante cinco minutos.	In this drill you have to run non-stop for five minutes.
Aunque es un partido de entrenamiento , hay que esprintar en defensa.	Even though it's a scrimmage , you have to sprint back on defense.
Mañana tenemos que levantarnos a las 5 de la mañana para ir a entrenar . ¡Odio esos entrenamientos !	Tomorrow we have to get up at 5 a.m. to go and work out . I hate 6ams !
Tienes que entrenar duro ahora para desarrollar tu resistencia .	You have to work out hard now to build your stamina/endorance .

EXPRESIÓN CLAVE

ASUMIR RESPONSABILIDADES

TO HOLD EACH OTHER ACCOUNTABLE

Cuanto más duros son los **workouts** – **entrenamientos**, más difícil es adherirse al plan establecido y más fácil buscar formas de bajar un poco la dificultad, como hacer menos repeticiones de las indicadas en el gimnasio o descansar más de la cuenta en la **pista de atletismo** – **track**. Por ello, en la pretemporada es muy importante que los jugadores **hold each other accountable**, es decir, **asuman responsabilidades** del trabajo que hay que hacer cada día.

Track y **to track** tienen múltiples significados, como **hilo**, **canción**, **rastrear** o **huella**. ¡Veámoslo con dos ejemplos!

I lost **track** of the conversation when my favorite **track** started playing.

Perdí el **hilo** de la conversación cuando empezó a sonar mi **canción** favorita;

We started to **track** the bears when we found **tracks** in the forest.

Empezamos a **rastrear a los osos** cuando encontramos **huellas** en el bosque.

Sé que la pretemporada es dura, pero tenemos que **asumir responsabilidades** ahora si queremos competir con los mejores equipos más adelante.

I know the preseason is hard, but we need to **hold each other accountable** now if we are going to compete with the best teams later.