

# 12 experiencias fascinantes



# RIVAS ECÓPOLIS HACE HISTORIA CON SU PRIMERA LIGA

## SUPERCOPA SALAMANCA 8 DE OCTUBRE

|             |    |
|-------------|----|
| P. AVENIDA  | 62 |
| RIVAS ECOP. | 57 |

## COPA DE LA REINA TORREJÓN 22-23 DE FEBRERO

|            |    |
|------------|----|
| P. AVENIDA | 66 |
| G. CANARIA | 58 |

|             |    |
|-------------|----|
| RIVAS ECOP. | 65 |
| B. BURGOS   | 52 |

|             |    |
|-------------|----|
| P. AVENIDA  | 69 |
| RIVAS ECOP. | 67 |

## PLAYOFFS 5-23 DE ABRIL

|                |   |
|----------------|---|
| RIVAS ECÓPOLIS | 2 |
| GRAN CANARIA   | 1 |

|                |   |
|----------------|---|
| PERF. AVENIDA  | 2 |
| E. P. BEMBIBRE | 1 |

|                |   |
|----------------|---|
| RIVAS ECÓPOLIS | 2 |
| PERF. AVENIDA  | 0 |



## LIGA REGULAR

|    |                |    |    |    |
|----|----------------|----|----|----|
| 1  | P. AVENIDA     | 22 | 18 | 4  |
| 2  | RIVAS ECÓPOLIS | 22 | 17 | 5  |
| 3  | GRAN CANARIA   | 22 | 13 | 9  |
| 4  | E.P. BEMBIBRE  | 22 | 12 | 10 |
| 5  | SPAR GIRONA    | 22 | 11 | 11 |
| 6  | BEROIL BURGOS  | 22 | 11 | 11 |
| 7  | CADI ICG SOF.  | 22 | 10 | 12 |
| 8  | GIPUZKOA UPV   | 22 | 10 | 12 |
| 9  | MANN FILTER    | 22 | 9  | 13 |
| 10 | CB CONQUERO    | 22 | 9  | 13 |
| 11 | ALIM. ZAMORA   | 22 | 6  | 16 |
| 12 | BIZKAIA GDKO   | 22 | 6  | 16 |

## CLASIFICACIÓN FINAL

|    |                      |
|----|----------------------|
| 1  | RIVAS ECÓPOLIS       |
| 2  | PERFUMERÍAS AVENIDA  |
| 3  | GRAN CANARIA 2014    |
| 4  | E. PAJARIEL BEMBIBRE |
| 5  | SPAR UNI GIRONA      |
| 6  | BEROIL C. BURGOS     |
| 7  | CADI ICG SOFTWARE    |
| 8  | GIPUZKOA UPV         |
| 9  | MANN FILTER          |
| 10 | CB CONQUERO          |
| 11 | ALIMENTOS ZAMORA     |
| 12 | BIZKAIA GDKO         |

# JOSÉ IGNACIO HERNÁNDEZ

## “LA APUESTA POR JUGADORAS MUY JÓVENES EN LA LIGA FEMENINA ME RECUERDA A CUANDO IRRUMPIERON AMAYA O ELISA HACE VEINTE AÑOS”

### CONTAGIAR LA ILUSIÓN POR ENTRENAR

“En los ochenta en mi ciudad no había baloncesto de élite. Encontré en una entrenadora llamada Rosi Núñez la persona que me introdujo en el baloncesto, que me contagió su ilusión. Ahí formamos un grupo de entrenadores que recorríamos media España para ir a clínicas, que nos pasábamos libros sobre baloncesto – no había Internet - y entre todos empezamos la “autoformación”.

### RECORDANDO A AMAYA Y ELISA

“Cuando veo la irrupción de jugadoras muy jóvenes en la Liga Femenina me acuerdo de hace veinte años cuando ya se produjo un fenómeno parecido. Recuerdo a Amaya Valdemoro, con 18 años de edad, metiendo 42 puntos en una semifinal de liga. Amaya ya jugaba en seniors con 16 años y ya era una líder”

### MÉTODO FEB

“El Método FEB no es otra cosa que el trabajo todo el año de muchísimas personas con el objetivo de que en verano los jugadores y jugadoras de todas las selecciones, desde las más jóvenes hasta las Absolutas, dispongan de las condiciones adecuadas para que puedan jugar su máximo nivel”

▣ [ENTREVISTA COMPLETA](#)



*Los entrenadores debemos adaptarnos siempre a las características del club donde vamos a trabajar y a las jugadoras que vamos a dirigir. En ese sentido Rivas tiene una buena estructura técnica y ha reunido un grupo de jugadoras de calidad y mentalidad de trabajo.”*

Se siente, por encima de todo, entrenador de baloncesto sin diferenciar ni estatus, ni categorías, ni sexos. José Ignacio Hernández, actual técnico del Rivas Ecópolis, abre memoria y corazón viajando a la esencia de un mundo del banquillo en el que se mueve desde los dieciséis años.



# VÍCTOR LAPEÑA

## “EL SECRETO DEL ÉXITO DEL BALONCESTO FEMENINO ESPAÑOL ES EL CONTAGIO DEL GEN COMPETITIVO DE SUS JUGADORAS”

### VIDA Y BALONCESTO / BALONCESTO Y VIDA

“Lo más importante del baloncesto es el vínculo que va creando en tu vida con otras personas. Y en mi caso especialmente ya que las relaciones con mis mejores amigos actualmente, incluso con mi pareja con la que tengo una hija, nacieron siempre en una pista de baloncesto”.

### EL FACTOR DIFERENCIAL

“El secreto del éxito del baloncesto femenino español es que desde Amaya Valdemoro a Iris Junio pasando por casi todas las jugadoras les une un denominador común: EL GEN COMPETITIVO. De generación en generación se ha ido contagiando una especial capacidad para saltar al parquet y comerse las líneas de la pista. Ese hambre convierte a las selecciones españolas en diferenciales, muchas veces en imbatibles aunque las rivales sea más altas o más fuertes”

### RECONOCIMIENTO AL BALONCESTO FEB

“Personalmente me siento muy agradecido al Presidente Sáez por el apoyo que siempre ha prestado a las diferentes selecciones en las que he estado y a Ángel Palmi no sólo por ser la persona más importante en mi vida deportiva sino por su capacidad para transmitir siempre los mensajes adecuados en los momentos oportunos”

▣ [ENTREVISTA COMPLETA](#)

“ *Perfumerías es un club con la exigencia de un ‘grande’ en el que los objetivos están muy definidos, con una estructura profesional de alto nivel.*”

El entrenador del Perfumerías Avenida se ha impregnado tanto de su relación con el baloncesto que cuando transmite sus recuerdos y sus ideas contagia pasión. Es uno de esos entrenadores capaces de respirar baloncesto veinticuatro horas al día y hacer de esta profesión una forma de vida.





# DOMINGO DÍAZ

## “LOS ENTRENADORES SIEMPRE HEMOS SIDO LOS MOTORES DEL BALONCESTO”

### DE LA FORMACIÓN A LA SELECCIÓN

“Mi mayor orgullo como entrenador es ver cumplido el sueño de una niña que empieza en el club y al cabo de unos años defiende la camiseta de la Selección Española. Siento más satisfacción con esa imagen que con cualquier título”.

### FAVORITOS A TODO

“Gran Canarias 2014 siempre compite para ganar, siempre afronta cualquier partido y ante cualquier rival sintiéndose capaz de ganar. Por eso siempre afirmaré, tengamos o no el potencial de nuestros rivales, que el favorito ante cualquier competición para ser siempre mi equipo”

■ ENTREVISTA COMPLETA

“En formación no hay fechas de pretemporadas ni posttemporadas. Hay pabellón con puertas abiertas para toda niña que quiera entrenar”

Veterano curtido en mil batallas, Domingo Díaz se puso al frente del Gran Canaria 2014 consiguiendo llevarlo a la lucha por el título. Esencia y competitividad máxima en la figura de un experto entrenador.



## MaikeL López

“Capacidad competitiva en formación”



“Cuando en un grupo hay varias jugadoras deportivamente ambiciosas todas acaban siéndolo. La ambición se contagia y esa característica es la que hace que tantas jugadoras jóvenes empiecen muy pronto a mostrar esa capacidad competitiva que también se fomenta desde el club”





# ANTONIO 'CHIQUI' BARROS

## "CREO QUE ACEPTAR EL RETO DE ENTRENAR AL BEMBIBRE FUE LA MEJOR DECISIÓN DE MI VIDA"

### LOS PRIMEROS MAESTROS

"Hay figuras claves, en muchos casos anónimos, en los inicios de todos los jugadores o futuros entrenadores. Si tengo que nombrar un referente en mi vida como entrenador ese es mi padre, a quien acompañaba de pequeño a los pabellones, a quien veía entrenar, conversar con otros entrenadores, con quien compartía las retransmisiones de ese partido de baloncesto semanal... Él fue quien me contagio la pasión del baloncesto".

### BALONCESTO DE AYER Y DE HOY

"El baloncesto no ha cambiado en su esencia de juego y en todo caso el gran salto lo ha dado la defensa por la capacidad de física de los jugadores y jugadoras. Ahora los ataques se enfrentan a defensas más duras y más tácticas pero se siguen aplicando conceptos básicos de siempre"

### SENTIRSE PARTE DEL ÉXITO

"La Federación Española ha creado una estructura fantástica en su Área Deportiva y dedica mucho tiempo y muchos profesionales al seguimiento de jugadoras. Creo que todos los que ayudamos a impulsar el baloncesto formamos parte del Método FEB y particularmente, esté o no dentro de esa estructura, me siento orgulloso de poder sentirme integrado e implicado en los éxitos del baloncesto femenino español".

▣ [ENTREVISTA COMPLETA](#)



*El equipo representa a Bembibre con una afición fiel y próxima. Son una parte fundamental que nos obliga a conseguir el objetivo de la permanencia para consolidar el proyecto."*

43 años y toda la vida, toda, respirando la esencia del baloncesto. Conversamos con Chiqui Barrios, actual entrenador del Bembibre de Liga Femenina, y quien ha conocido todas las competiciones, masculinas y femeninas, de la FEB.





# ANNA CAULA

**“EL ÉXITO DEL BALONCESTO HAY QUE IR A BUSCARLO EN EL TRABAJO DE TODOS LOS ENTRENADORAS QUE ILUSIONAN Y ENSEÑAN A LOS JÓVENES”**

## DEL ANONIMATO A LA ELITE

“No he sido demasiado consciente de cómo me he llegado a convertirme en entrenadora de Liga Femenina o de ser seleccionadora U20 y que todo ello signifique que el baloncesto forma la parte fundamental de mi vida. Nunca he dejado de compatibilizar el baloncesto con mi trabajo o con los estudios

## LA IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA

“Un equipo se construye en muchos momentos y no sólo en los que suceden en la pista. Hay que saber transmitir pero también hay que saber escuchar y seguramente lo más difícil y a la vez lo fundamental será saber encontrar ese punto justo, ese equilibrio en la relación con la jugadora y saber ofrecer el refuerzo oportuno que le haga ser mejor mentalmente”

## LA RIQUEZA DEL METODO

“El Método FEB es capaz de observar la globalidad del baloncesto y a partir de ahí de adaptarse a sus diferentes inquietudes y dinámicas. Empieza en el baloncesto más precoz y va abriendo puertas hasta llegar a la élite y el ideólogo de todo ello es Ángel Palmi, la persona capaz además de aglutinar y anticiparse a lo que pueda suceder”

▣ [ENTREVISTA COMPLETA](#)

*Estamos orgullosos que la gente cuando llega a nuestro club quiera seguir y confíe en nuestro proyecto. Nuestra razón de ser es que nuestras jugadoras descubran el baloncesto de élite, que puedan participar de esto.”*

Anna Caula se convirtió en entrenadora profesional casi sin darse cuenta, alternando esas sesiones diarias con su equipo en Spar UniGirona y en verano la Selección U20, con el trabajo en su empresa y los estudios de psicología. Aunque por dentro viva las tensiones propias de cualquier técnico, su apariencia siempre transmite serenidad y afabilidad.





# PEPE VÁZQUEZ

“LAS CIRCUNSTANCIAS HAN DADO LA OPORTUNIDAD A LAS JÓVENES, QUE A SU VEZ ELLAS HAN DADO UN PASO ADELANTE”

## PENSAR COMO ENTRENADOR

“Mi amor por el baloncesto nació en La Salle Santiago, jugando a mini-basket y pasando una por una por todas las categorías hasta llegar al equipo de EBA con el que jugué hasta los treinta. Pero reconozco que los últimos años ya pensaba más como entrenador que como jugador y creo que eso no favorecía mi rendimiento”

## LIGA DE LAS JÓVENES

“Hace unos años la liga estaba llena de jugadoras extranjeras, algunas de mucho nivel y otras ocupando un espacio que quizás debía corresponder a jóvenes nacionales. Las circunstancias han dado la oportunidad a estas jugadoras y las jóvenes a su vez han dado un paso adelante”

## EXPERIENCIAS INTENSAS EN EL CURSO SUPERIOR

“Del CES tengo el mismo recuerdo que todos los que lo hemos hecho: una experiencia inolvidable que te deja marcado para siempre. La posibilidad de respirar baloncesto veinticuatro horas al día y de compartir todo tipo de experiencias con todos los compañeros-entrenadores...”

## ENTREVISTA COMPLETA



*Que un club de la entidad y tradición de Burgos cuente contigo es un orgullo y una responsabilidad. Lo único que hago es aplicar mi esencia como entrenador, como he hecho siempre desde que con 18 o 19 años empecé.”*

De la noche a la mañana su vida dio un espectacular vuelco y se convirtió en entrenador profesional en Liga Femenina. El Beroil Ciudad de Burgos apostó por un joven técnico gallego de 33 años llamado Pepe Vázquez.





# ANDREU BOU

**“ESPAÑA RESPIRA BALONCESTO, SUS CLUBES, SUS SELECCIONES, ¡SUS ENTRENADORES Y JUGADORES, POR SUS AFICIONADOS”**

## ADQUIRIENDO LOS PRIMEROS “TICS”

“Jordi Ferrer es el entrenador que más me marcó en su trabajo técnico sobretodo encarado a la mejora individual de la jugadora en formación. José Fernández, me entrenó como jugador y es seguramente el modelo de Entrenador del que más "TICS" he recogido. Víctor Lapeña es quien me hizo el "postgrado””

## RELACIÓN ENTRENADOR-JUGADORA

“Las jugadoras notan cuando dejas de ser sincero. He llegado al convencimiento de que es importante, controlando siempre los estados de ánimo, ser uno mismo en cada momento. Yo soy bastante transparente, en mi vida personal como en mi vida como entrenador, y creo que en general la jugadora agradece esa manera de comunicar”

## CRECER COMO ENTRENADOR DESDE LAS SELECCIONES

“Ángel Palmi es el primero que apostó por mi cuando yo era muy joven – 26 años – y me dio la oportunidad de poder vivir la experiencia de la selección española U16 y los diferentes Europeos, algo que ha sido importantísimo para mi crecimiento como entrenador”

### ▣ [ENTREVISTA COMPLETA](#)



*Hemos pasado de ser un equipo “ascensor” a estar consolidarnos en Liga Femenina y el secreto del cambio se encuentra, simplemente, en mantener la línea, en no hacer grandes cambios, no hacer cosas raras,…”*

Quizás será su juventud – 30 años -, quizás su prematura vocación por ser entrenador – empezó con 13 años – pero lo cierto es que Andreu Bou, técnico del Cadi La Seu, se convierte en un torrente de ideas cuando se pone a hablar de baloncesto.



# AZU MUGURUZA

## “LOS ENTRENADORES MÁS EXPERTOS NO SÓLO DEBEN ENSEÑAR BALONCESTO SINO TAMBIÉN CONTAGIAR SU PASIÓN”

### CADA VEZ MÁS JUGADORAS EN INICIACIÓN

“Creo que no hay que perder de vista que desde hace años en cientos de localidades en toda España el baloncesto femenino es el deporte de más licencias. Eso hace que hayan muchas niñas que se inician. Ahí está claro que es clave la figura de los mayores, de los entrenadores más expertos que no sólo enseñan baloncesto sino que contagian su pasión. A mí me la traspasó Pedro Hernández quien luego se ha convertido en uno de mis referentes como entrenadora”.

### NUEVOS TALENTOS DESDE CANTERAS MODESTAS

“Se habla de las más buenas entre las jóvenes y estas chicas se van a los mejores equipos pero lo que hace ilusión es ver como desde otras canteras aparecen también nuevos nombres en un fenómeno impensable hace unos años y que las circunstancias hacen que ahora sea factible”

### GESTIONAR EL TALENTO

La Federación Española da los pasos estudiados y adecuados en cada momento para gestionar el talento de la mejor manera posible

#### ▣ ENTREVISTA COMPLETA

*Seguimos con la misma filosofía de club y de equipo y es una incógnita saber cómo van a responder estas chicas en esta liga tan dura y competitiva. Se lo han trabajado durante muchos años y merecen esta oportunidad.”*

¿Cuántos entrenadores o entrenadoras llevan dieciséis temporadas ininterrumpidas en el mismo equipo? Apenas unos cuantos entre los que figura Azu Muguruza, entrenadora del UPV, todo un ejemplo de perseverancia y eficacia.





# ALEX CEBRIÁN

**“AL BALONCESTO LO SUSTENTA LA PASIÓN Y LOS ENTRENADORES, MAYORITARIAMENTE, NOS MOVEMOS POR ESA RAZÓN”**

## LOS PRIMEROS MAESTROS

“Recuerdo a Conchi Navío, José Ereña, Pedro Neris, Javier Gutiérrez Barrachina, Willy Tisaire, Carlos Pardo, Carlos Iglesias... muchos entrenadores que fueron y son maestros no sólo de jugadores si no de otros muchos entrenadores. Esa Escuela estaba dirigida por el padre de Sito Alonso y lo cierto es que a mi me sirvió para aprender muchísimo viendo trabajar a muchos de sus entrenadores”

## BALONCESTO Y EMPRESA

“Los valores del esfuerzo, de orientación de objetivos, de motivación, son válidos en los equipos de trabajo, sean deportivos o de empresa. Incluso la forma de transmitir de los responsables sirve muchas veces como ejemplo para una posterior aplicación ya sea en el grupo de trabajo que diriges en una empresa o en el equipo de jugadoras que tiene que rendir en la pista”.

## LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO EN EQUIPO

“Cuando vives una concentración de la Federación Española te das cuenta tanto del nivel de formación de las jugadoras como de los entrenadores que las dirigen. El Método FEB es, fundamentalmente, el respeto y reconocimiento absoluto al trabajo de muchas personas del baloncesto. Es la fuerza del trabajo en equipo por encima de personalismos”

■ [ENTREVISTA COMPLETA](#)



*Queremos sentir la cantera al lado. Es vital que los socios vivan el día a día, que se identifiquen con el club y que las jóvenes de la cantera vean que la posibilidad de jugar en Liga Femenina está en sus manos”*

Alex Cebrián, técnico de 35 años del Filter Mann Zaragoza, otro nombre dentro de la fructífera escuela de entrenadores surgidos desde Aragón, desde esos clubes y colegios que forman tantos jugadores y jugadoras como jóvenes técnicos que se impregnan de la pasión que transmiten los referentes.



# GABI CARRASCO

## “LAS JÓVENES QUE SALEN DEL BALONCESTO DE FORMACIÓN ENCUENTRAN EL ESPACIO NECESARIO EN LAS LIGAS ESPAÑOLAS”

### ENTRENADOR, COACH, GUÍA ESPIRITUAL

Antonio Quintero no fue mi primer entrenador pero sí la primera persona a la que vi como líder, como consejero, como 'coach', en esa definición americana que proviene de culturas orientales y va más relacionada con 'guía espiritual'.

### EL CONSTANTE RETO DEL ENTRENADOR

“Los entrenadores afrontamos cada semana con la sensación de volver a empezar, de tener que gestionar desilusiones por la derrota anterior o medir bien euforias por la victoria reciente, de afrontar el reto de tener que convencer al grupo”

### LA IMPORTANCIA DE LAS LIGAS FEMENINAS

“Creo que hoy por hoy el baloncesto femenino en España va un paso por delante del baloncesto masculino. La clave hay que encontrarla en las posibilidades de las jóvenes jugadoras que salen del baloncesto de formación y encuentran espacio en las ligas españolas, tanto en la Liga Femenina 2, importantísima para el desarrollo inicial de muchas de ellas y actualmente por circunstancias coyunturales directamente en la Liga Femenina”

### ENTREVISTA COMPLETA

“El club no podría existir sin su masa social. El empuje de ellos hizo que la Liga Femenina siguiera en Huelva. Esto significaba asumir un reto para devolver lo que nos han dado y que esta temporada sea ilusionante”

Entrenador del CB Conquero las últimas siete temporadas ha viajado desde el baloncesto Autonómico hasta la Liga Femenina adaptándose progresivamente a las diferentes necesidades deportivas. Gabriel Carrasco analiza la esencia del baloncesto.





# JUAN DE MENA

## “LA LIGA FEMENINA SIGUE SIENDO ESTA TEMPORADA COMPETITIVA AL MÁXIMO NIVEL”

### ÍDOLOS DE INFANCIA

“Siempre sentí algo especial por el baloncesto, quizás porque jugaba mi hermano, porque disfrutaba viendo a los yugoslavos de los setenta como Slavnic, Dalipagic, Delibasic, o con la NBA de los ochenta...”

### LA IMPORTANCIA DE HABLAR EN PLURAL

“En baloncesto de alto nivel es difícil encontrar jugadoras que, no sólo con palabras sino con hechos, se pongan completamente al servicio del grupo sin esperar a ver qué hace el grupo por ellas. Los equipos viven muy condicionados los factores externos y como entrenadores debemos manejar, además de los contenidos propios del juego, todos aspectos influyentes en el rendimiento de las jugadoras”.

### COMPETICIONES PARA LAS JUGADORAS

“Las competiciones están bien, la liga Femenina sigue siendo competitiva al máximo nivel y se ajustan en meses a las posibilidades actuales de los clubes pero de cara a la progresión deportiva de algunas jugadoras el tiempo que los clubes pueden dedicarles es insuficiente”

#### ENTREVISTA COMPLETA

*Empecé a entrenar en el colegio que es el origen del CB Zamarat y casi sin darme cuenta, fuimos creciendo y convirtiendo ese baloncesto escolar en baloncesto profesional... Llegamos hasta LF2 casi sin querer.”*

Su carrera parecía ir destinada hacia el fútbol pero de pronto se cruzó en su vida la posibilidad de convertirse en entrenador de baloncesto y, desde muy joven emprendió un largo y exitoso camino como técnico en un colegio que acabó convirtiéndose en club, CD Zamarat, de Liga Femenina.



# ESTITXU IBARRETXE

**“ESPERO NO PERDER NUNCA LA ESENCIA DE JUGADORA”**

Ha ingresado de pronto en el selectivo y minoritario “club de las entrenadoras de Liga Femenina” y lo ha hecho sin perder todavía la esencia de la jugadora que fue hasta hace poco más de un año. Estitxu Ibarretxe, 33 años, dirige al Bizkaia GDKO.



## ADAPTARSE A LAS CAPACIDADES DE LAS JUGADORAS

“Siempre he sido profesional en horas más que en dinero. Para mi entrenar, entendiendo las diferentes gestiones de vestuario en formación o en profesionales, se basa en unas normas que se aplican igual a unas jugadoras que otras. Se trata de diferenciar las capacidades de cada jugadora y proponerles hacer aquellas cosas que más dominan”

## SOLUCIONES EN LA PISTA

“Las jugadoras tienen que estar preparadas para saber reaccionar cuando las cosas no salen como esperaban y ese el mensaje que transmito en los entrenamientos. Hay que saber buscar soluciones en la pista”

▣ [ENTREVISTA COMPLETA](#)

## Iñigo Sainz-Trapaga

**“La gran labor de los entrenadores”**



*“Si se ganan tantas medallas en los campeonatos internacionales es porque se une la gran labor de los entrenadores de formación en sus respectivos clubes y la buena gestión que hace la Federación Española de todo ese talento”*

▣ [ENTREVISTA COMPLETA](#)