

### Leslie Knight (Movistar Estudiantes): “Ser consciente de lo que debería mejorar como jugadora, me hace más consciente como entrenadora”



Leslie Knight (Minnesota, 12 de mayo de 1986) es una experimentada ala-pívot norteamericana que cumple actualmente su tercera temporada en el Movistar Estudiantes de la Liga Endesa Femenina (equipo con el que consiguió el ascenso a LF en la 2019/2020 como máxima anotadora del mismo y que terminó brillantemente en el 5º puesto la fase regular la temporada pasada). Anteriormente había jugado en España con Campus Promete, Stadium Casablanca y Baloncesto Alcobendas, por lo que es una buena conocedora de nuestro baloncesto, que ha disfrutado de su talento y carácter desde hace más de una década.

Siempre positiva, alegre y abierta, responde amablemente a todas las cuestiones que le planteamos:

Empezaste a entrenar a los 9 años y a los 16 la posibilidad de dedicarte profesionalmente al baloncesto fue tomando forma. ¿Cómo fue esa época para ti? ¿Puedes describir el momento crítico en el que la posibilidad de un camino profesional dentro del deporte se fue abriendo para ti?

Sinceramente, jamás había pensado en jugar de manera profesional. Me gradué en la universidad en 2008. Ahora es más común para jugadoras y jugadores de las universidades fichar en Europa, pero en ese momento yo no conocía a mucha gente que hubiera jugado aquí. Mis dos primeros años en la universidad apenas jugué, aunque los dos últimos participé bastante más y lo hice bien. En ese momento una de mis entrenadoras me preguntó si había pensado seguir jugando después de la universidad, en Europa, por ejemplo, y me quedé un poco sorprendida. ¿Yo puedo hacer eso? Ella me ayudó a encontrar un agente, hicimos un vídeo de “highlights” y empecé a tener ofertas, pero **lo veía como una oportunidad de ver el mundo**, de seguir jugando y de aprender otro idioma. La primera temporada competí en Suiza en el Riva San Vitale y disfruté muchísimo porque Suiza es un país súper bonito, con buena comida y la

gente me trató muy bien, aprendí algo de italiano..., pero jamás pensé que 13 o 14 años después iba a seguir jugando. No sé si -en mi cabeza- me tomé la experiencia como algo profesional, pero me pagaban suficiente para vivir y mantenerme y además podía seguir jugando, conocer otras culturas y ver mundo.

La FEB ha lanzado una campaña llamada “Basket Girlz” que estudia las causas del abandono del baloncesto en las jóvenes, especialmente acusado en la franja de los 16-18 años. Desde tu experiencia profesional y no profesional compartiendo vestuario a menudo con muchas jugadoras jóvenes y prometedoras, ¿cuáles son las causas de este abandono del deporte que, además de impactar negativamente en el desarrollo físico de las jóvenes, provoca la pérdida de fuentes de autoestima y satisfacción personal?

Obviamente en la universidad en EEUU estás con jugadoras de casi tu misma edad, entre los 18 y los 22 años, pero en el instituto tuve muchas compañeras que dejaron de jugar al baloncesto; quizás se apuntaban a otras cosas. Creo que cuanto mayor te haces, no todo el mundo puede tener minutos en la cancha. Como

solo pueden jugar 5 jugadoras y en EEUU además suben las mejores jugadoras de edades menores, aunque estés en tu último año de instituto con 18 años, quizás no juegas y a la vez tienes que invertir muchísimo tiempo. Esta situación no es para todo el mundo. Si eres competitiva y no puedes jugar, es normal decidir dedicarte a estudiar o a otras cosas. Esta es la perspectiva desde los EEUU: muchas horas, muchos entrenamientos, muchas broncas a veces, mucho esfuerzo para luego no jugar. No se ven jugando en la universidad en el futuro. Me imagino que en Europa puede pasar algo parecido, aunque creo que aquí **hay más posibilidades de seguir jugando a diferentes niveles**: tienes la LF Endesa, la LF Challenge, LF2, Nacional, etc. Hay un montón de opciones para la gente de cualquier nivel. No sé por qué dejan de jugar en España con la gran cantidad de opciones y equipos disponibles. Quizás también tiene que ver con el esfuerzo, las horas, los estudios, el deseo de tener más tiempo libre para salir con los amigos... pero creo que, si podemos seguir manteniéndonos en forma, siendo activas haciendo deporte (además el baloncesto en equipo es una maravilla porque “te echas unas risas”, se crean amistades) veo muy bien seguir jugando en un equipo de cualquier deporte. Algunas chicas ven demasiado esfuerzo para lo que reciben. Depende de la actitud de cada una, de si ves el vaso medio lleno o medio vacío.



¿Qué les dirías a las jugadoras jóvenes sobre permitir que el deporte forme parte de sus vidas? ¿Por qué te parece importante el deporte profesional y no profesional?

Los profesionales **somos un ejemplo para los niños y niñas**. Un ejemplo de esfuerzo, del desarrollo físico que puede alcanzar una chica, de ser fuerte, de compaginar el alto rendimiento con los estudios, quizás. Un ejemplo de que si quieres, puedes. Creo que no tienes por qué dejar de estudiar o abandonar tus hobbies para ser profesional. Se puede compaginar y hacer más de una cosa que te interesa. Somos una buena influencia de hábitos, de carácter y de valores en la pista. El deporte no profesional no se ve en la televisión, ni tiene el mismo impacto en las redes sociales. El deporte no profesional no tiene la misma plataforma para compartir el compañerismo, la educación en las protestas, saber perder, ofrecer la mano al contrario, animar a tus compañeras, trabajar en equipo. Estos valores son buenos para la sociedad. El deporte es mucho más que simplemente meter canastas.

El deporte no profesional también es importante, porque no todo el mundo puede llegar a ser profesional; es muy difícil. Está muy bien que existan otras opciones para los que quieren mantenerse en forma y mantener los lazos con sus compañeras de equipo. Formar parte de un equipo es una de las cosas más bonitas que hay. Si además puedes juntarte con ellas 2 o 3 veces a la semana, hacer un poco de deporte y cuidar este aspecto social, para tu **salud mental, física y emocional** es muy importante y te puede ayudar muchísimos en el resto de aspectos de tu vida.

¿Cuál es el valor que le das a la confianza en una misma para lograr los objetivos que te propones en el deporte y en la vida?

**La confianza es clave para el deporte y fuera del deporte**. Es increíble cómo puede influir en la pista la confianza de una jugadora. Determinará si es capaz o no de hacer un tiro,

tomar decisiones o no tomarlas, penetrar o no hacerlo, pasar o no. Incluso en la defensa.

Como jugadora, yo lo he sentido. Las temporadas que tenía mucha confianza y salía alegre a la pista, sabía que iba a aportar mucho al equipo y que iba a poder con mi defensora. Acabas haciendo cosas que quizás no harías sin confianza. Puede que seas capaz de hacerlo, pero sin confianza no lo harías.

¿Cómo influye el entorno en esa confianza?

Respecto al entorno, **tienes que tener gente positiva en tu vida, gente que te aporte y crea en ti**. Cuando llegas al mundo profesional es posible que no tengas a tus familiares y amigos dándote “palmaditas” y animándote. Quizás estás viviendo sola en tu país diferente al tuyo, pero tienes que confiar en ti misma y pensar en toda la experiencia y entrenamientos que llevas en la mochila, para ser capaz de encontrarte y sacar la confianza que sabes que puedes tener. No es fácil, ni mucho menos, pero cuando estás en formación es importante tener gente positiva reforzándote, diciéndote que tú puedes y que no pasa nada si fallas. En el baloncesto se trata más de fallar que de meter y el mundo no se acaba si fallas un tiro. Hay que atreverse a lanzar. Seguramente eres capaz de hacer más cosas de las que crees.

Cuando pienso en la confianza para la vida, visualizo a alguien caminando con la espalda recta mirando a la gente a los ojos, dando un buen apretón de manos, haciendo preguntas sin miedo. Todo esto es importante y muestra que tienes interés y confianza en ti misma. El deporte también puede ayudar mucho en este aspecto. Tu lenguaje corporal en la pista, positiva y fuerte, puede transferirse y formar parte de tu vida.

Somos conscientes de tu compromiso con los valores del deporte, el trabajo en equipo y el crecimiento personal. ¿Cuáles son los valores que podemos encontrar en el deporte en general y el baloncesto en particular? Desde el punto de vista personal, ¿qué satisfacciones

encuentras que compensen jugar a 8.000 km de distancia de tu hogar?

Como ya he comentado, el **trabajo en equipo**. Pensar primero en lo que tú puedes aportar al equipo y no lo que éste te pueda dar a ti. El **compañerismo**, estar ahí para apoyar a tus compañeras en los buenos y -sobre todo- en los malos momentos. La **generosidad** (un buen ejemplo en el baloncesto es el extra-pass), buscar las ventajas, poner al equipo por delante de tus propios deseos y estadísticas. El **respeto** por tus compañeras; cada una tiene un origen diferente y quizás en la vida fuera de la pista no seríais amigas, pero tenéis que aprender a respetaros mutuamente y llegar a tener algún tipo de relación. Es una de las cosas más bonitas que hay: gracias al baloncesto tengo amigas de Australia, África, Sudamérica, Montenegro, Suecia... He llegado a conocer a sus familias, hábitos, cómo contactan con sus seres queridos, los países de donde proceden, guerras, racismo, de todo. Creo que, en un trabajo normal de oficina, los empleados no llegan a conocer y entender tanto a sus compañeros como en el deporte profesional. Vivimos, viajamos, entrenamos juntas, las comidas, las lesiones... son muchas horas en las que podemos hablar y conocernos. Por todas estas experiencias me siento muy afortunada aún tan lejos de mi hogar. Poder contar con tanta gente de tantas



culturas, países e idiomas diferentes me hace mejor persona.

Por último, el valor del esfuerzo, la puntualidad, etc. Hay muchas cosas que se pueden aprender de un deporte de equipo en general y del baloncesto en particular. Ojalá si algún día tengo hijos, practiquen un deporte de equipo.



En España se habla mucho de la perspectiva de género en el deporte. El deporte femenino tiene menos visibilidad y apoyo que el deporte masculino, sus dirigentes son mayoritariamente hombres, etc. ¿Qué opinas de esa exclusión del punto de vista femenino de las grandes decisiones dentro mundo del deporte?

Necesitamos que poco a poco se vayan incorporando más directivas en los órganos de decisión del deporte porque muchas veces pueden dar otro tipo de perspectiva u opinión sobre las decisiones que se toman y creo que con el tiempo vamos a ver más y más mujeres

(antiguas jugadoras también) que van a querer participar y ocupar posiciones de poder.

¿Esta situación se produce también en Estados Unidos?

En los EEUU me imagino que también es parecido, pero llevo tantos años fuera que no creo que sea la persona más adecuada para opinar sobre este tema, pero por el contacto con mis amistades de allí, creo que también es así. La mayoría de esos puestos están ocupados por hombres, pero poco a poco va cambiando. Es mejor tener un poco de diversidad, poder comparar opiniones y perspectivas diferentes. Eso hará que las soluciones sean más ricas y completas.

¿Deberíamos acostumbrarnos a ver más partidos de la Liga Femenina en instalaciones con la capacidad del WiZink Center de Madrid?

Sería una maravilla poder ver en España más partidos en instalaciones como el WiZink, pero a la vez entiendo que es necesario llenar las gradas de aficionados, porque jugar en un sitio así cuesta dinero y si no hay suficiente público es difícil -desde el punto de vista económico- jugar en escenarios así. Creo que el nivel del baloncesto en España, en EEUU y en otros países se está incrementando constantemente. Veo a niñas jugando y pienso: "¡qué nivel tienen!". Cada año el deporte femenino gana más respeto y visibilidad. Ojalá lo tuviéramos todo ahora mismo, pero las cosas se consiguen poco a poco. **Estoy segura de que estamos en el buen camino** y de que llegará el momento. Es lo que el deporte femenino merece y poder tener los mismos recursos y facilidades solo ayudará a que juguemos aún mejor.

¿Qué se necesita para dar un último impulso a todos los niveles al deporte femenino en nuestro país?

Obviamente, para dar ese último impulso, una **mayor visibilidad** siempre ayuda. Cuando la gente vea con regularidad el baloncesto en la

televisión, los periódicos y las redes sociales, se le dará más importancia y tendremos más atención. La gente pensará que los medios “van a tope” y que ello será porque lo hacemos bien. La publicidad es parte de la base... Es una pregunta complicada porque hay un montón de factores que influyen en la carrera de una deportista femenina, pero estoy segura de que cada año el nivel está subiendo. He oído que están pensando en ampliar a más equipos la WNBA porque la cantidad de talento que está saliendo de las universidades es tal que no hay equipos suficientes para absorberlo. Eso quiere decir que es necesario que haya más equipos, más dinero, más inversiones, más estados con capacidad para mantener un equipo, etc. pero el talento existe y está creciendo.

Nos hemos enterado de que estás haciendo el curso de entrenadora, aquí en Madrid. ¿Veremos pronto a Leslie Knight dirigiendo desde los banquillos equipos de cantera o profesionales?

Sí estoy en el primer curso y voy poco a poco. Me encanta el baloncesto, especialmente su faceta más humana, y algún día **en el futuro espero poder formar parte de un cuerpo técnico**, aunque no sé cuándo. Ya he sido segunda entrenadora de algunos “equipillos” durante los veranos en EEUU y trabajando en campus. Una temporada de 9-10 meses será mucho tiempo para conocer a las jugadoras y ayudarles en su crecimiento en la pista. Es muy bonito enseñar a los jugadores las cosas que puedes aportar y ver que los niños y las niñas lo hacen en la pista, o por lo menos lo intentan. También **me motiva ser un ejemplo**, no sé si un modelo a seguir, pero sí enseñar los valores del deporte, el lenguaje corporal positivo, llegar al entrenamiento siempre con una sonrisa, superar los malos momentos y seguir luchando y trabajando por algo que merece la pena. El baloncesto es capaz de enseñar muchísimas cosas y **valores que se trasladan a la vida cotidiana**. Todo el que ha sido parte de un equipo será mejor compañero de trabajo seguro, por ejemplo.

¿Qué esperas de esta nueva experiencia?

Me gustaría dejar huella en las niñas y niños, ser buena persona y trabajar juntos. Si además consigues victorias, obviamente ayudará a ver recompensado tu duro trabajo.

¿Puedes definirte como jugadora? ¿Cuáles son tus puntos fuertes y tus puntos débiles?

Creo que soy una **jugadora polivalente**, que puede correr, tirar de fuera, postear y hacer un poco de todo. Físicamente soy fuerte, con un buen fondo físico que intento mantener todos los minutos que estoy en pista, por lo que el equipo contrario sabe que, para parar mi anotación y mis contraataques, tiene que mantener la misma intensidad, el mismo ritmo. Soy una jugadora bastante **constante**; ni me vengo abajo, ni me vengo arriba, me mantengo equilibrada durante el partido. Me gusta moverme mucho: poste alto y bajo, poner un bloqueo, hacer un roll, jugar por línea de fondo. Eso obliga a la defensa a estar muy atenta. Busco mis tiros desde el poste bajo, el poste alto y en la línea de tres y pongo buenos bloqueos para liberar a mis compañeras y a mí misma en las continuaciones.

Respecto a mis debilidades, es difícil que genere mi propio tiro penetrando en 1c1 porque no boto mucho el balón, tengo que mejorar mis pases y -teniendo en cuenta que soy una pívot un poco más pequeña que otras- tengo que concentrarme en cerrar el rebote.

¿Crees que estos factores positivos y negativos - si los hay- se trasladan a tu faceta como entrenadora?

Ser consciente de lo que debería mejorar como jugadora me hace más consciente de estos aspectos como entrenadora. Pasar interior al poste bajo y sacar el balón cuando viene el “trap” defensivo, penetrar con más de un bote desde el poste alto, etc. También la parte psicológica de las jugadoras, la confianza. Quiero animar a las niñas desde pequeñas a tirar, sin

especializar. Es importante ser versátil y tener más recursos.

Esta perspectiva de “Mujer Entrenadora” sin duda reforzará tus ideas sobre estar siempre abierta a aprender de tus compañeras y de tus entrenadores, como has manifestado en otras entrevistas. ¿Cuándo se acaba la fase de aprendizaje de una jugadora o de una entrenadora? ¿Tiene algún límite la formación?

**Nunca se acaba la fase de aprendizaje. Yo como jugadora con 35 años sigo aprendiendo e intentando probar cosas nuevas. Este año he visto detalles del equipo de LEB Oro del club, de Nacho Martín, de Javier Beirán, que me gustan e intento trabajar. Si juegas con tu equipo y una rival de un físico parecido al tuyo te hace un “step back” desde la línea de tres puntos, pienso que yo también puedo hacerlo, que puedo trabajarlo. Tengo muchas cosas que puedo mejorar y solo debo ir poco a poco y trabajar cada día para -quizás algún día- hacer ese “step back” en la línea de tres o un semi-gancho en la línea de fondo.**

Como entrenadora tampoco dejas de asimilar. Siempre puedes aprender algo de tus ayudantes, de tus jugadoras. En un clínic de entrenadores o en otros entrenamientos y partidos también tienes la oportunidad “pillar” un detalle que puedes utilizar, y eso es lo bonito. En la vida hay que ser una “esponja” y tener la mentalidad abierta de aprender de cualquier persona, en cualquier momento.

¿Qué tipo de ambiente es el ideal para que este proceso formativo “fluya”?

El ambiente ideal para este proceso formativo es aquel que **anima al jugador a equivocarse**, donde la gente no se sienta menospreciada por probar o preguntar algo, o por no poder hacer algo muy bien al principio. De bebés, cuando empezamos a caminar, nos caemos cada dos por tres y, sin embargo, de adultos, nos cuesta probar cosas nuevas porque no nos gusta fallar, pero el proceso de aprendizaje es así. **El**

**ambiente debe transmitir seguridad** y estar formado por gente que lo entiende y te va a animar y a ayudar a aprender, sin sarcasmo, gritos ni malos gestos. Es muy importante.

Como graduada en Comunicación por la Universidad de Minnesota Twin Cities no sorprende tu trabajo en el mundo del podcasting, preparando programas de entrevistas con deportistas y entrenadores. Tu plataforma te permite llegar a todos los rincones del mundo. Si pudieras elegir para tu programa a los 5 personajes del deporte mundial que más ganas tuvieras de invitar, ¿a quienes elegirías y por qué?



Mi “quinteto” sería: Diana Taurasi, Pau Gasol, Serena Williams, Ricky Rubio y Kelsey Plum. La entrevista con **Diana Taurasi** (Phoenix Mercury) creo que sería muy divertida porque dice siempre lo que piensa y también habla español. Sería muy “chulo” poder sentarme y hablar en español con ella de sus experiencias “overseas” jugando en Rusia, de la WNBA (cómo ha cambiado desde que ella entró en la liga) y de su mentalidad. Con **Pau Gasol** porque me parece una persona con la cabeza muy bien “amueblada” y todo el mundo me habla muy bien de él. Me gustaría conocer la perspectiva de una persona de España que se ha ido tan joven a jugar a los EEUU, el choque cultural. Creo que sería un honor sentarme con uno de

los grandes de la historia del basket. **Serena Williams** porque es una jugadora súper competitiva, no solo en las pistas de tenis. Tiene una vida muy "llena" con muchos hobbies. Como tenista empezó muy joven, compaginando estudios y un deporte individual, que es muy duro mentalmente. Todo eso me parece muy interesante. **Ricky Rubio** porque jugó en los Timberwolves y me gustaría saber qué le pareció Minnesota, cómo lo pasó allí y, como en el caso de Pau, conocer el choque entre las diferentes culturas, cómo ha ido evolucionando su juego y qué ha hecho para trabajarlo. La parte mental, la confianza y su llegada tan precoz (14 años) al baloncesto profesional.

Por último, me gustaría entrevistar a una jugadora de Las Vegas Aces, **Kelsey Plum** que es una base pequeña (1,73m), pero muy, muy buena, que ha ido creciendo este año y es muy divertida de ver jugar. A pesar de su altura, triunfa en la pista con sus movimientos, buscando maneras inteligentes de poder meter bandejas. También ha jugado fuera de EEUU y me gustaría hablar de su experiencia.

Estoy pensando que para el podcast estaría muy bien contar también con **Dirk Nowitzki**, porque es un pívot que me encantaba ver jugar y creo que tiene un "toque" especial. Le añadiría a la lista de jugadores con Pau y Ricky.

Y para un debate sobre los concursos de tiro desde medio campo... ¿Quién sería tu quinteto titular? ¿Conseguís a menudo que el cuerpo técnico os de trato preferente en la mesa?

Tenemos que recuperar esa costumbre porque otros años, quien metía una canasta de medio campo podía elegir una persona para que le sirviera las cenas en los viajes y muchas veces esta persona era un entrenador. Siempre había un "pique" gracioso.

De mi equipo de esta temporada tendría que elegir a **Arica Carter, Laura Quevedo y Melisa Gretter**. Estas tres jugadoras, por supuesto,

porque son bastante buenas en este tipo de tiros y me encantan también sus celebraciones posteriores. La 4ª sería **Umo Diallo** por la celebración y por su forma de tirar, que es muy graciosa porque va en carrera, pero en curva y nos hace reír mucho. En 5º lugar voy a elegir a **Diego Barahona**, el preparador físico del equipo, porque nos hace mucha gracia, le animamos un montón y me encantaría verle meter una canasta este año.

Solo nos queda agradecer tu amabilidad y disposición a responder nuestras preguntas. Esperamos verte por España mucho tiempo más y poder disfrutar de tu simpatía, talento y profesionalidad. Por cierto, hemos leído que siempre das importancia a mantener un porcentaje de acierto en los tiros libres por encima del 80%, y en el momento de redactar esta entrevista, se encuentra alrededor del 91%, en 5ª posición en el ranking de efectividad de la competición. No nos extraña.

Muchas gracias

