



Domingo Díaz

Un indispensable del basket femenino español. Fundador, presidente y entrenador del CB Islas Canarias. Completísimo palmarés con 10 Campeonatos de España de clubes en categorías inferiores, múltiples ascensos, subcampeonatos y campeonatos con su club (Copas de la Reina 1999 y 2000 y Copa Rochetti 1999) y con el Ros Casares Valencia (Liga, Copa y Súpercopa en la 2003/2004). Además ha sido Seleccionador Nacional Fem. (Medalla de Bronce en el Europeo de Turquía 2005).

CARACTER GANADOR (II)

Continuamos con la segunda parte del desarrollo del carácter ganador.

EJERCICIOS QUE FOMENTAN EL "CARÁCTER GANADOR"

En la última etapa, en la Liga Femenina (en la élite) ya tienen que tener formado el "carácter ganador", tienen que estar formadas físicamente, y el trabajo físico sólo va encaminado a mejorar individualmente aspectos físicos que no tengan suficientemente desarrollados, o puesta a punto en momentos puntuales de la alta competición.

También tienen que estar preparadas mentalmente, en la alta competición el único objetivo es GANAR, y hay que saber ganar, no se puede tener miedo a ganar, a triunfar.

Hay jugadoras muy fuertes físicamente, muy buenas técnica y tácticamente, pero que tienen miedo a triunfar, a tener la responsabilidad de decidir partidos, a que le den la responsabilidad de jugarse el tiro ganador, y terminan fracasando en la alta competición, porque no son fuertes mentalmente, las llamamos "frágiles de moral". Esto se ha ido trabajando en las categorías inferiores, con nuestra mentalidad de club de campeonas y ganadoras, pero en esta última etapa se hace realmente primordial. Técnica, táctica y estratégicamente

se les da un bagaje lo más amplio posible para afrontar la alta competición con garantías de éxito.

La mayoría de los ejercicios, más de un ochenta por ciento, aunque sea un simple ejercicio de "tiros por parejas", son competitivos, o compiten entre ellas, o compiten contra otras parejas, o compiten por mejorar el tiempo, o el porcentaje o, varias competiciones a la vez.

Sólo me queda exponer esquemáticamente la pirámide en que está estructurado nuestro club desde la base a su vértice más alto y algunas de las experiencias y vivencias de casos de jugadoras en los últimos años:

OBJETIVOS

- Formar personas a través del baloncesto.
- Formar equipos campeones de base.





- Formar jugadoras para la alta competición.
- Tener un equipo en la máxima categoría de España (LF) y en Copa de Europa (ECW).
- Aumentar la importancia del deporte femenino en general y del baloncesto femenino en particular.
- Facilitar el acceso al deporte de alto nivel.
- Incrementar la presencia de Gran Canaria en escenarios regionales, nacionales e internacionales.
- Integrar modelos deportivos de participación y de rendimiento.

BASE DE LA PIRÁMIDE. ESCUELAS DE BALONCESTO

Trabajamos sobre una base muy amplia: de 250 a 300 niñas anuales, con los colegios de primaria de la zona, organizando campus, cursillos de verano, campañas de captación y "operaciones altura".

Queremos "engoa" a las jugadoras, engancharlas y entusiasmarlas. El método de trabajo que empleamos es global, a través de:

- Juegos y pre deportes.
- Pre baloncesto.
- Minibasket.

¡Todo a partir del balón!

INFANTILES. OBJETIVOS:

- Saber programar su tiempo libre.
- Entrenar de una hora y media a dos horas diarias.
- Preparación física de base.
- Intentar quedar campeonas.
- Ser fuertes mentalmente.

La selección se realiza en base a criterios como la altura, la condición física, la inteligencia deportiva (intangibles), la decisión, la ambición o el conocimiento del baloncesto.

La metodología empleada es sintética o global, ya que hay que evitar métodos analíticos de muchas repeticiones que aburran a las niñas.

La estructura que usamos es la siguiente:

- Primer equipo: aproximadamente la mitad de las jugadoras de primer año sin mucha experiencia y la otra mitad de segundo año con la

experiencia de la categoría y campeonatos en la temporada anterior.

- Segundo equipo: integrado por jugadoras de primer año y minibasket destacadas.

CADETES. OBJETIVOS:

- Que sepan programar su tiempo libre.
- Entrenar dos o más horas diarias.
- Preparación física de base y específica (iniciación al trabajo con pesas, etc.)
- Que sean fuertes mentalmente.
- Quedar campeonas en todo.
- Ambición por llegar al primer equipo y a las selecciones canarias y nacionales.

La metodología empleada es muy parecida a la alta competición, con ejercicios analíticos de muchas repeticiones para el perfeccionamiento individual.

La estructura es similar al de las jugadoras infantiles.

JUNIORS.

Grupo formado por las jugadoras que hicieron la pretemporada con el equipo de LF y no se ganaron el puesto y por las jugadoras del equipo "B" y las mejores cadetes.

Dos grupos de trabajo:

- Primer grupo de iniciación y adaptación a la alta competición.
- Segundo grupo de tecnificación a la alta competición o grupo de Pre Élite.

PRE ÉLITE:

Estará formado por el segundo equipo senior o vinculado y las jugadoras juniors que se ganaron el puesto en la pretemporada con el equipo de LF.

La duración es de tres años:

Un primer año de iniciación, adaptación y perfeccionamiento técnico a la alta competición, caracterizado por:

- Poquísimos minutos de juego.
- Sería contraproducente dar muchos minutos o minutos importantes.
- Se busca que den lo mejor de sí mismas, que tengan ambición y que no tengan miedo a triunfar.

Un segundo año de técnica a la alta competición (por ejemplo, jugadoras que han jugado de pivots en las categorías inferiores y ahora tienen que jugar de aleros).

En este periodo disfrutan de más minutos de juego, pero que no son minutos importantes

Un tercer año de consolidación en la alta competición, en el que juegan más minutos y también más minutos de juego importantes, con los que se busca:

- Que consigan un estatus dentro del primer equipo.
- Que demuestren calidad.
- Que tengan decisión.
- Que no tengan miedo al fracaso.

ALTA COMPETICIÓN:

Estará formado por el equipo de LF y copa de Europa ECW y cuyo principal objetivo es GANAR todos los partidos que dispute.

Pasamos a analizar experiencias y vivencias de algunos casos particulares:

o Leonor Rodríguez

Ejemplo de jugadora que va pasando por todas las etapas de la pirámide, empezó en la escuela, fue una jugadora mediocre en minibasket, pero que vimos que tenía altura, condición física e inteligencia deportiva y la pasamos por encima de muchas que jugaban mejor a baloncesto, pero no tenían las cualidades de ella, ni física ni mentales, se destapó en su segundo año cadete y, a partir de ahí su ascenso fue meteórico.

o Vanessa Blé

Ejemplo de jugadora de las últimas temporadas, que nos ofrecen sus padres, sus tutores, en fin, muchas de las llamadas que recibimos continuamente ofreciéndonos jugadoras de todas partes del planeta.

Además, es un buen ejemplo de jugadora que no pasa por los primeros escalones de nuestra pirámide, empieza en los superiores, y su gran poder de adaptación y de aprendizaje la hace quemar varias etapas en una, y así lograr ponerse al nivel de nuestras júniores, vino en edad de primer año junior y su fortaleza y condición física la ayudó mucho. Ahora es una jugadora profesional que trabaja muy duramente y diariamente para mejorar su baloncesto y vivir muchos años de él.



o Yurena Díaz

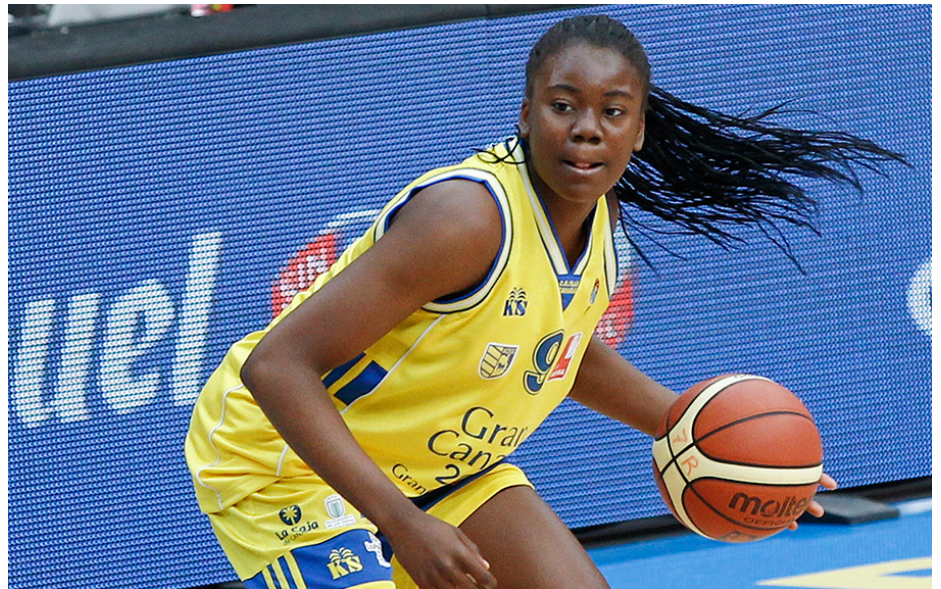
Otro ejemplo de quemar todas las etapas en nuestro club, empezando con apenas 5 años y llegando a ser la base titular de LF, además de haber sido campeona de España y de Europa y formar parte de todas las selecciones de base de Canarias y de España. Claro ejemplo, al igual que Leonor Rodríguez, de saber organizar su tiempo libre para llegar a tener muy buenas notas escolares (mejor deportista española en edad escolar del CSD) y no faltar nunca o casi nunca a entrenar.

o Astou Ndour

Después de la llegada de Vanesa Blé, se abrió un abanico de posibilidades, para superar la crisis económica que afecta al mundo, y abrimos las puertas a jugadoras jóvenes, con unas condiciones físicas de altura que no tenemos en Gran Canaria, para formarlas para el primer equipo, y Astou Ndour es el más claro ejemplo, vino siendo cadete de primer año, y no ha parado de quemar etapas, campeona de España cadete y junior, internacional con España en U18, U19 y U20, campeona de Europa, subcampeona del mundo, nominada en los quintetos ideales, en fin, un diamante en bruto que estamos puliendo para que llegue a triunfar en la alta competición.

o Leticia Romero

Ejemplo de jugadora de tener una base amplia en nuestra pirámide de iniciación en la que controlamos colegios y clubes de primaria, uno de los clubes con los que colaboramos es con el de la villa de Agüimes, de donde salió



Leticia, que también es un ejemplo de quemar etapas de forma precoz.

Así, siendo primer año infantil jugó el campeonato de España cadete y, siendo cadete, debutó en Liga Femenina, clarísimo ejemplo de compromiso y programación del tiempo libre, tanto por parte de ella, como por parte de su familia, para combinar estudios (muy buena estudiante, de hecho, al igual que Yurena, fue nombrada por el CSD mejor deportista en edad escolar, merced a sus éxitos deportivos y académicos), campeona de España de todas las categorías de base, campeona de Europa y subcampeona del mundo, estando nominada en los quintetos ideales como la mejor base de los campeonatos.

o Iris Junio Mbulito

Iris Junio Mbulito, es lo que llamamos nosotros, una de nuestras primeras nietas deportivas, es decir, hija de las primeras jugadoras que se formaron en nuestro club, su madre Puri Mbulito, llegó al primer equipo y fue internacional con España en un torneo en Hungría. Su hija sigue sus pasos, pero con ventaja, empezó con apenas cinco años (su madre con 17), y,

hasta la fecha siempre ha sido muy superior física y técnicamente a las niñas de su edad, siendo minibasket fue campeona de España infantil, ganando el trofeo a la mejor pasadora, pero es que esta temporada, ha ganado su tercer campeonato de España infantil (logrando todos los títulos individuales), pero es que además ganó su tercer campeonato de España cadete (uno con la selección de Canarias) siendo la mejor base del campeonato y ganando cuatro premios individuales y, ahora mismo está concentrada con la selección nacional U16 con vistas al campeonato de Europa de la categoría.

CONCLUSIONES

El "carácter ganador" se trabaja, se entrena, pero tiene que estar dentro de los objetivos individuales de cada jugadora, de su club o equipo, tiene que ser un objetivo prioritario el ganar, se puede tener en el ADN, si eres alta, atlética, rápida mentalmente, tienes poder de decisión, y ambición, tienes todo lo necesario para ser una buena jugadora de baloncesto... pero si no lo entrenas y no lo tienes como meta es muy difícil que puedas llegar a triunfar en el baloncesto.