

UN AÑO PARA VOLVER A SOÑAR



Un club diferente

**OTRO
BALONCESTO**

Revista oficial
del Club Deportivo
Promete

Volumen 4 —
Temporada 2018/19





Fundación Promete, innovación educativa y social para el desarrollo del talento de todas las personas

Más de 10 años trabajando para el desarrollo personal y del talento de todas las personas en diferentes entornos mediante un nuevo paradigma educativo: **La Educación del Ser**.

¿A qué esperas? Súmate al cambio educativo y forma parte de nuestros proyectos de innovación educativa y social: Campus Promete, Mi Colegio Promete, Club Deportivo Promete, Basket Promete... Tu papel es fundamental.

Recuerda, la educación es tarea de todos.



Descarga gratis el dossier de **La Educación del Ser** en:
www.promete.org/dossier

© Fundación Promete

Calle Piqueras 31, 5º
26006 Logroño
La Rioja

Tel: 941 51 28 85
info@promete.org
www.promete.org



SUMARIO

OTRO BALONCESTO

Revista oficial
del Club Deportivo
Promete

Volumen 4 —
Temporada 2018/19



Un club diferente

04 UN CLUB DIFERENTE

06 TEMPORADA 17/18

19 MODELO DE CLUB

34 RESIDENCIA PROMETE

49 BASKET PROMETE

55 SERVICIOS MÉDICOS

59 PREPARACIÓN FÍSICA



63 CAMPUS PROMETE LF2 18/19

95 CAMPUS PROMETE 1º DN 18/19

110 CANALES CDP

112 PUNTOS Y TIENDA CDP

114 CANTERA

141 DESCUENTOS PROMETE

142 CALENDARIO DEPORTIVO 18/19

CON NOMBRE PROPIO

5 LUIS CACHO, PRESIDENTE
"UN AÑO PARA VOLVER A SOÑAR"

32 LUIS BIRIGAY, DTOR. DEPORTIVO
"ENTRENAR PARA LA VIDA"

46 TXISKO SÁINZ, GERENTE
"EL DEPORTE, FORJA DEL CARÁCTER"

48 COVA PINTO, COORD. GRAL
"LA ESCUCHA ATENTA"

55 JOSEBA RODRÍGUEZ, MÉDICO
"LA MENTALIDAD ABIERTA"

56 SERGIO VICENS, FISIOTERAPEUTA
"EN BUENAS MANOS"

57 JORGE JIMÉNEZ, PREPARADOR FÍSICO
"LA CONSTANCIA PLANIFICADA"

64 JACINTO CARBAJAL, ENTRENADOR CP LF2
"EL LIDERAZGO SERENO"

97 ÁNGEL SUÁREZ, ENTRENADOR CP 1º DN
"LA PRUDENCIA FIRME"



AGRADECIMIENTOS:

Desde Fundación Promete y Club Deportivo Promete queremos agradecer la colaboración de todas las personas, patrocinadores, instituciones, federaciones, clubes y colaboradores que han hecho posible esta publicación. Agradecer las fotografías proporcionadas por LOU Mesa y Ainara Ceballos.



UN CLUB DIFERENTE

Historia, Identidad y Visión de un club entendido como proyecto de innovación.

La historia del Club Deportivo Promete como tal comienza en 2013 como un proyecto de Fundación Promete para investigar, desde la acción en un ámbito delimitado y específico, el potencial del deporte como estrategia lúdica de educación en valores para el desarrollo personal, conectando la pasión natural de los niños por el movimiento y el juego con la adquisición progresiva de capacidades y valores de orden superior.

El club hereda y concreta, de forma adaptada al campo, la misión de la fundación y se concibe como un entorno innovador y experimental, lo que le hace diferente, para un mejor **desarrollo del talento deportivo, profesional y personal de todos sus integrantes desde la práctica y la cultura del deporte.**

Las circunstancias propiciaron que el camino elegido fuera la integración orgánica del histórico **Club Baloncesto Las Gaunas** en la estructura y el modelo de innovación educativa y social de Fundación Promete. Surgido de la comunidad educativa del colegio homónimo, en 2011 culminó su larga y meritoria trayectoria de más de 30 años con el ascenso de su primer equipo a Liga Femenina 2. En junio de 2013, tras 2 años de patrocinio y transición como C.B. Las Gaunas Promete, la asamblea de socios del club aprobó su integración definitiva en la fundación.

Ya en su primera temporada como C.D. Promete (2013/14) el primer equipo, Campus Promete, conformado por una plantilla mayoritariamente local, lograba el hito histórico de convertirse en el primer equipo riojano de baloncesto en una máxima categoría nacional, permaneciendo en ella durante las 4 temporadas siguientes, en las que el club, en un hito sin precedentes, sumó hasta 5 ascensos colocando a sus 3 primeros equipos en las 3 máximas categorías nacionales.

Desde entonces, y por encima de eventualidades temporales, el C.D. Promete continua con paso firme el desarrollo de su proyecto para el mayor logro de su misión con sus actuales 366 jugadoras y jugadores, 28 entrenadores y 32 equipos, y con la aspiración de llegar a ser reconocido socialmente como una organización sin ánimo de lucro generadora de conocimiento y nuevos entornos para un mejor desarrollo personal de todos.





UN AÑO PARA VOLVER A SOÑAR

“Queremos el ascenso, pero también seguir construyendo un club querido y participativo, contigo.”

Comenzábamos esta sexta temporada como club con el mismo propósito que en la primera, el ascenso a la máxima categoría. Lo conseguimos en aquella ocasión y pudimos disfrutar de cuatro intensas temporadas en lo más alto del baloncesto femenino nacional, y lucharemos para volver a estar ahí, donde queremos y nos merecemos estar.

La experiencia del descenso fue dura, más aún cuando se produce en la última jornada, por average y tras una serie de graves lesiones que rompieron el equipo varias veces a lo largo de la temporada. Por momentos uno puede pensar que el naufragio se lo llevará todo al abismo pero al bajar la marea, en un balance más sereno, empiezan a emerger las **estructuras sólidas** que tanto tiempo y esfuerzo cuesta construir: el equipo humano, la cantera, la afición, el modelo, la imagen, la identidad...de un club, de un ente intangible pero perceptible, impersonal pero con identidad, difuso pero real. **NOSOTROS.**

Y aquí estamos otra vez, volviendo a soñar en conquistar lo que nos falta para ser como queremos ser, **un club diferente por ser referente e innovador** en la búsqueda de soluciones para lograr nuestra misión: un mejor desarrollo del talento de todas las personas, jugadoras y jugadores, técnicos, trabajadores y afición. El talento entendido como fruto del trabajo sistemático en busca de la excelencia. Por ello no podemos renunciar a soñar con el ascenso, aunque no tendría sentido si no es de forma armónica y proporcionada a la construcción de bases sólidas que lo sustenten en el futuro.

El club es ya un referente para jugadoras y técnicos riojanos y empieza a serlo a nivel nacional e internacional. Inauguramos esta temporada la **Residencia Promete** como la infraestructura que nos permitirá atraer, integrar y desarrollar talento proveniente de más allá de nuestra región con el que afrontar en el largo plazo los más altos retos deportivos imaginables. Para nuestras **canteranas** supone la liberación del “aquí no es posible” por nuestra pequeña escala demográfica

porque, como expresa nuestra *Fórmula para el Desarrollo del Talento*, el **talento disponible en el entorno es un factor clave para el desarrollo del nuevo talento en ese entorno**. Mejores compañeras nos harán mejores jugadoras.

Para ello hemos diseñado la **Escuela de Talento Deportivo (ETD)**, un conjunto de programas para el alto rendimiento de aquellas jugadoras con alto potencial y la actitud necesaria para el trabajo intensivo.

Pero todos estos proyectos no tendrían sentido si este club no significara nada para nadie. Tras cinco años de construcción estructural nuestro objetivo prioritario para el próximo quinquenio es la construcción social.

Queremos ser un club querido, abierto, diverso, participativo, **CONTIGO.**

¿Nos acompañas?

LUIS CACHO

Presidente de Fundación Promete y del Club Deportivo Promete

TEMPORADA 2017-18 UN AÑO EN LA VIDA DE UN CLUB

Triunfos, derrotas, títulos, descensos. Como en la vida, un año da para mucho, para lo bueno y para lo malo. Pero, por encima de los resultados, siempre y en cualquier caso, quedará nuestra satisfacción por haberlo dado todo para hacerlo lo mejor posible.

Viéndolo ahora en la distancia, tras el transcurso del tiempo, podemos disfrutarlo más aún, con el sano orgullo de sentirnos parte de un colectivo con identidad propia que se apoya y se respeta, se reconoce y se quiere. Somos un club.



SEPTIEMBRE 2017

**Primeros partidos de pretemporada****(9 y 13 de septiembre)**

Con varias jornadas de trabajo ya en sus piernas, por fin nuestras jugadoras pudieron disfrutar de sus primeros partidos de preparación para el nuevo curso deportivo. El equipo de LF2 fue el más madrugador en hacerlo, jugando el día 9 de septiembre frente a GDKO Ibaizábal. Cuatro días después, el 13 de septiembre, era el turno para los equipos de LF1 y 1ª División Nacional, enfrentándose a equipos del Club Lointek Gernika Bizkaia.

**Entrega de coches en Auto Iregua [Citroën]****(7 de septiembre)**

Un año más arrancábamos la temporada de forma oficial con la entrega de coches de Auto Iregua, uno de nuestros más fieles colaboradores. Un acto que se ha convertido ya en una tradición y que servía también para presentar a nuestros primeros equipos a los medios de comunicación.

**Visita a colegios****(13 de septiembre)**

En estos primeros días de pretemporada, las jugadoras y el cuerpo técnico de nuestros equipos de LF1 y LF2 iniciaron su importante misión de fomento del baloncesto visitando algunos de los colegios integrados en la Cantera Promete. Las jugadoras y técnicos comparten con cercanía actividades y reflexiones con nuestros chicos y chicas.

**Jornada de presentación****(15 de septiembre)**

Puesta de largo de nuestro primer equipo ante nuestra afición en el Palacio de Deportes. Una jornada especial, que arrancaba con la 1ª edición de Ludobasket, un evento lúdico y social dirigido a nuestra cantera y que tuvo un gran éxito de participación y que finalizaba con un partido amistoso frente a IDK Gipuzkoa, otro equipo de LF1. La jornada tuvo su momento más emotivo con el homenaje que se le tributó a Miriam Goyache en su despedida del baloncesto profesional. Un más que merecido homenaje a la jugadora navarra, historia viva del C.D. Promete.

**Entrenamiento regenerativo en Spa Mercedes****(20 de septiembre)**

Jornada especial de entrenamiento regenerativo y convivencia del equipo de LF1 en las magníficas instalaciones de Spa Mercedes, empresa patrocinadora del C.D. Promete. Con la pretemporada llegando a su ecuador y con un intenso y gran volumen de trabajo físico ya realizado, nuestras jugadoras pudieron disfrutar de un entrenamiento regenerativo bajo las directrices del cuerpo técnico del club y con el asesoramiento de los profesionales de Spa Mercedes.



Visita al CEIP Vuelo Madrid-Manila

(25 de septiembre)

Una nueva jornada de visita y convivencia de jugadoras de nuestros primeros equipos, en esta ocasión con los niños y niñas del colegio CEIP Vuelo Madrid-Manila, escuela de baloncesto integrada en nuestra cantera.

OCTUBRE 2017



Debut del equipo de LF2 en casa

(1 de octubre)

Nuestro segundo equipo arrancaba la competición oficial. Las chicas de José Luis Ulecia, "Raspu", recibían como local en el Polideportivo Lobete al equipo Corral y Vargas Clínica Dental de Granada.



Open Day

(30 de septiembre)

El Campus Promete LF1 comenzaba su cuarta temporada en la élite inaugurando el Open Day, frente al C.B. Al-Qázeres Extremadura. El encuentro suponía el pistoletazo de salida de la temporada 2017-18 e inauguraba el Open Day Liga Femenina Día, un evento especial que, por primera vez, unificaba la primera jornada de competición disputando todos los encuentros entre el sábado y el domingo en el pabellón Antonio Magariños de Madrid.



Comienzo de temporada para nuestras escuelas

(2 de octubre)

Si el mes de septiembre fue el momento en el que se inició la temporada para nuestros equipos seniors, juniors, cadetes e infantiles, el mes de octubre fue el momento de los más pequeños. Junto a las nuevas escuelas Dr. Castroviejo Promete y San Francisco Promete, arrancaron también su actividad las de Agustinas Promete, Divino Maestro Promete, Las Gaunas Promete, La Guindalera Promete y Vuelo Madrid-Manila Promete.



Escuela Doctor Castroviejo Promete

(2 de octubre)

Con el inicio de la actividad deportiva escolar esta temporada comenzaba su actividad entre nuestras escuelas de minibasket la del colegio CEIP Doctor Castroviejo, una escuela tradicionalmente cercana a nuestro club pero en la que ahora sus cinco equipos combinan su tradicional color verde con su nueva equipación promete.



Escuela San Francisco Promete

(2 de octubre)

La colaboración educativa y social de Fundación Promete con el CEIP San Francisco es ya larga y muy fructífera. Este año reactivábamos una escuela deportiva de carácter participativo e incluyente que define nuestra identidad como club.



Día del cáncer de mama

(21 de octubre)

Aprovechando el encuentro de Liga Día entre los equipos de Campus Promete LF1 y Mann-Filter de Zaragoza, la Federación Española de Baloncesto, la Federación Riojana de Baloncesto, la Asociación Española Contra el Cáncer en La Rioja y el Club Deportivo Promete se unieron en una acción conjunta a favor de la lucha contra el cáncer, con motivo de la celebración del Día Mundial Contra el Cáncer de Mama.



Primera retransmisión de Teledporte como locales

(21 de octubre)

Esta jornada especial, conmemorando el Día del Cáncer de Mama, supuso también un nuevo hito para nuestro club por la presencia de las cámaras de Teledporte en nuestra cancha. Por primera vez en nuestra historia, nuestro equipo fue retransmitido a nivel nacional por una cadena generalista.

NOVIEMBRE 2017



Fotos oficiales de nuestra cantera en JPEG

(1 a 3 de noviembre)

Una temporada más, el estudio fotográfico JPEG acogía a todos los equipos que conforman el C.D. Promete. A lo largo de dos largas jornadas, todos nuestros jugadores pasaron por delante de las cámaras del estudio, retratándose y creando un recuerdo muy especial.



Primera victoria LF1

(5 de noviembre)

Por desgracia, hubo que esperar a la séptima jornada para celebrar la primera victoria de la temporada. Fue frente a Movistar Estudiantes, uno de los clubes históricos del baloncesto nacional y referente por su trabajo de cantera. El Campus Promete LF1 se imponía en el Palacio de Deportes de Logroño con un marcador de 68-62.



Primera victoria LF2

(12 de noviembre)

En la séptima jornada también, aunque una semana más tarde, el Campus Promete LF2 rompía su mal inicio de temporada con una ajustada pero importante victoria sobre el equipo andaluz de ISE CB Almería. 63-61 fue el marcador final de este emocionante e igualado encuentro.



Foto de familia del club

(26 de noviembre)

La ya tradicional foto de familia del C.D. Promete, que reúne a jugadores, entrenadores, padres, aficionados, voluntarios, patrocinadores e instituciones, cambiaba su ubicación habitual dejando el C.D.M. Lobete y trasladándose al Palacio de Deportes de Logroño. Una jornada que nos dejaba imágenes para el recuerdo, como el pasillo que nuestra cantera realizó al primer equipo de forma previa al encuentro de Liga Día frente a Uni Ferrol.

DICIEMBRE 2017



Baloncesto inclusivo

(3 de diciembre)

Participamos con nuestro Alevín de La Guindalera Promete en la 3ª edición del Torneo de Baloncesto Inclusivo Ciudad de Logroño. Una gran experiencia para todos los participantes.



Basket Promete Navidad

(26 al 29 de diciembre)

Por primera vez, Basket Promete llegaba en los últimos días del año. En este primer Basket Promete Navidad, 70 chicas y chicos disfrutaron aprendiendo los fundamentos técnicos de la práctica y experimentando otras posibles vocaciones dentro de la cultura del baloncesto.



Torneo Canteras Ciudad de Logroño

(27 al 29 de diciembre)

Nuevo gran éxito de nuestra cantera en este ya clásico torneo navideño que cierra el año y que reúne a las canteras de todos los clubes de baloncesto de Logroño. Nuestras chicas se impusieron en las tres categorías del torneo: Alevín, Infantil y Cadete.

ENERO 2018



III Torneo 3x3 Cantera Promete

(18 de enero)

Tercera edición de este evento lúdico-deportivo tan especial que reúne a todas las jugadoras del club desde categoría Infantil hasta Liga Día y que, por primera vez, se desarrollaba en el Palacio de Deportes. Como es habitual, de nuevo se vivieron momentos divertidos y entrañables compartiendo pista y equipos nuestras jugadoras profesionales con nuestras chicas de cantera.



II Edición Minicopa Liga Día S.M. La Reina 2018

(19 al 21 de enero)

Zaragoza fue la ciudad encargada de acoger una nueva edición de la Copa de S.M. la Reina. Por segundo año se celebró en paralelo a la competición profesional la Minicopa, un torneo con la participación de los equipos infantiles de todos los clubes de Liga Día. Nuestro club estuvo representado por su equipo Infantil A que tuvo una gran actuación, además de poder disfrutar todo el fin de semana de una maravillosa experiencia.

FEBRERO 2018



Doble MVP, jornada histórica

(11 de febrero)

La 18ª jornada de LF2, enfrentaba a nuestro segundo equipo con el equipo madrileño de Olímpico 64. A la victoria en el partido (71-87) se sumó la gran actuación individual de dos de las nuestras. Suné Swart se convirtió en la MVP de la jornada con 40 puntos de valoración, secundada por su compañera Ylenia Manzanares, segunda jugadora más valorada de la jornada con sus 35 puntos.

MARZO 2018



Da la cara por tu equipo

(1 de marzo)

En un crucial partido para las aspiraciones de permanencia del primer equipo frente al equipo leonés de Embutidos Pajariel Bembibre, se lanzaba una campaña de apoyo entre nuestros equipos de base llamada "Da la cara por tu EQUIPO". Nuestra cantera respondió con creces y fueron muchos los que esa jornada fueron al Palacio de Deportes para apoyar y respaldar a las nuestras.

“HOY ES UN BUEN DÍA PARA HACER DEPORTE”

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL 2018-2019
LOGROÑO

FORMAS y HORARIOS de INSCRIPCIÓN

TELEFÓNICA SERVICIO 010
y desde fuera de Logroño tño. 941 277 001

PRESENCIAL

Sólo actividades específicas para mayores de 65 años.
En las oficinas de Logroño Deporte. Plaza de las Chiribitas nº1.
(en horario de oficina)

INTERNET

www.logroñodeporte.es

MARZO 2018



Torneo Pace, Francia

(24 de marzo)

Por primera vez, uno de nuestros equipos de cantera traspasaba nuestras fronteras y viajaba al país vecino para disputar el prestigioso torneo de cantera que organiza la ciudad de Pace. Nuestro equipo Pre-Infantil compitió a gran nivel y tuvo una preciosa experiencia de convivencia con equipos de todo el mundo.



Campeonato de España de Selecciones Minibasket

(24 al 28 de marzo)

En San Fernando (Cádiz) se celebró una nueva edición del Campeonato de España de selecciones autonómicas de minibasket. Nuestra selección femenina tuvo un papel destacado, peleando hasta la última jornada por el ascenso de categoría. En sus filas, muchas jugadoras y miembros del cuerpo técnico del C.D. Promete.



Campus Promete LF2 certifica su permanencia

(25 de marzo)

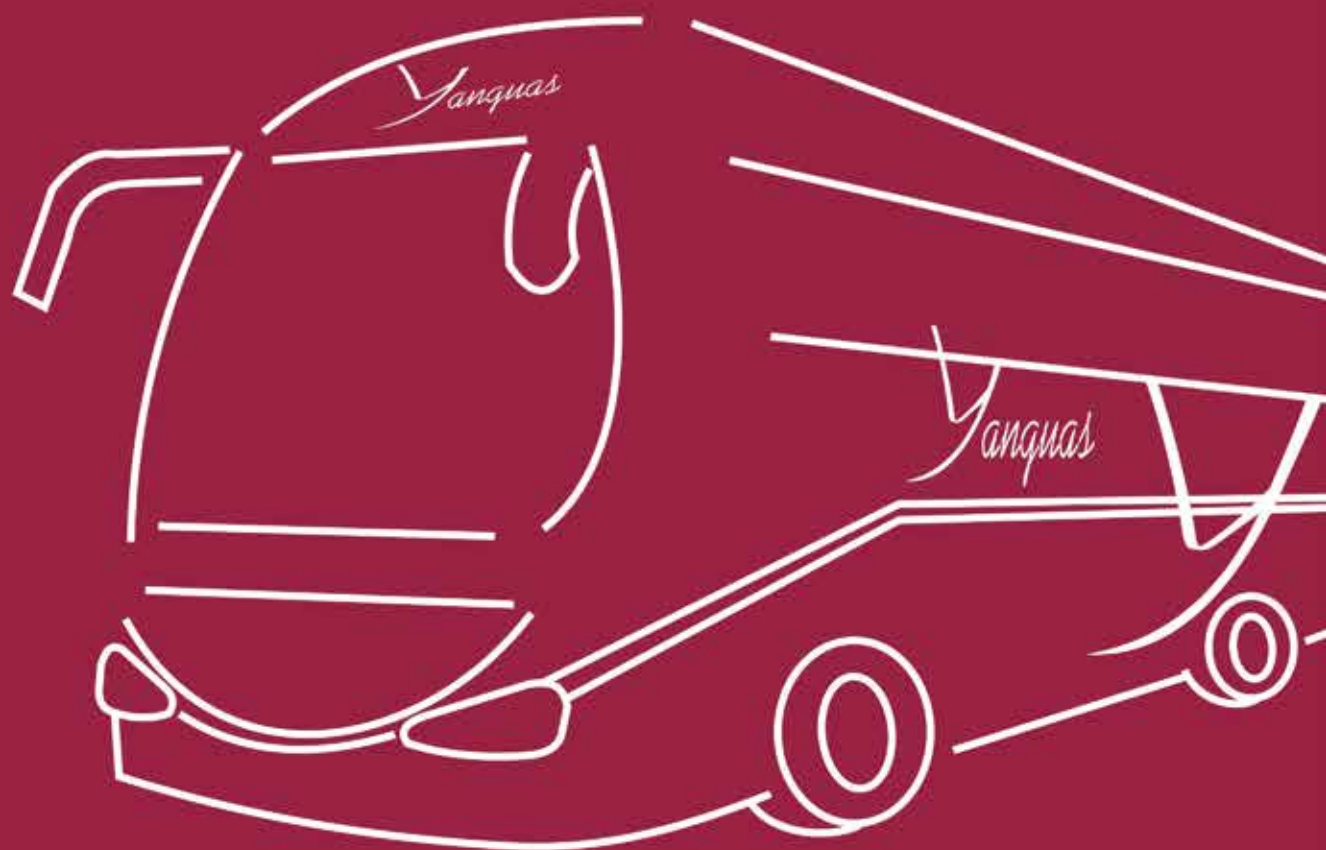
En la 24ª jornada de competición nuestro segundo equipo certificaba su permanencia en la categoría, uno de los objetivos marcados al inicio de la competición. Las chicas de Raspu y Ramiro ratificaban con sus resultados el buen trabajo realizado durante la campaña.



Todos a Salamanca a acompañar al LF1

(31 de marzo)

En la última jornada de competición de Liga Día, con la lucha por la permanencia abierta, nuestro primer equipo se jugaba sus últimas opciones en la cancha del Líder Perfumerías Avenida. Ante este crucial compromiso no fallaba nuestra afición, que se desplazó hasta la ciudad salmantina llenando un autobús.



AUTOCARES
anguas

www.autocaresyanguas.es

ABRIL 2018



Basket Promete Semana Santa

(2 al 6 de abril)

Una nueva edición de Basket Promete llegaba en Semana Santa. Con un gran éxito de participación, 87 participantes, sirvió de nuevo para estrechar lazos entre todos los miembros del club, mejorar en la práctica deportiva y descubrir nuevas experiencias gracias a la Basketeca.



Promoción Pre-infantil

(abril y mayo 2018)

A lo largo de varias sesiones de trabajo, nuestras jugadoras alevines nacidas en 2006 vivieron su primer contacto con las canastas grandes en su adaptación en el paso de minibasket a baloncesto.



Campeonas de Liga Autonómica Femenina

(22 y 23 de abril)

Bajo el siempre emocionante formato de "Final a 4" nuestro equipo Junior A se imponía en sus dos encuentros, proclamándose así campeón de la Liga Autonómica Femenina. Este título le otorgaba también la condición de mejor equipo junior de La Rioja, ganándose el derecho a participar en el Campeonato de España Junior de clubes femeninos.

MAYO 2018



Campeonato de España Junior de clubes femeninos

(6 al 12 de mayo)

Como mejor equipo junior de La Rioja, participamos en el Campeonato de España de esta categoría que se celebró en la ciudad de Huelva. Con un equipo muy joven, formado íntegramente por jugadoras cadetes, nuestras chicas vivieron una bonita experiencia deportiva y de convivencia con el resto de equipos participantes.



Día del baloncesto riojano

(13 de mayo)

En la jornada oficial que clausura la temporada se produjo la tradicional entrega de trofeos a los equipos vencedores en las distintas categorías. El C.D. Promete estuvo presente con sus campeonatos en Liga Autonómica Femenina, y subcampeonatos en las categorías femeninas Cadete e Infantil.



Torneo Arco de las Llanas, Burgos

(19 y 20 de mayo)

Invitados por el club local organizador del evento, nuestros equipos Infantil B e Infantil F compitieron contra equipos castellanos y vascos en una intensa y emocionante jornada de baloncesto.



Torneo Copa de los Pirineos

(19 y 20 de mayo)

Nuestro equipo alevín de Divino Maestro participaba en este torneo resultando vencedor del mismo. Una gran experiencia que servía para poner el cierre a su ciclo formativo en categoría minibasket.



Torneo Askartza

(19 y 20 de mayo)

Nuestro equipo Infantil A se desplazaba hasta Lejona [Vizcaya] para participar en un torneo organizado por el club local, Askartza Claret. Frente a canteras referentes del norte del país, nuestro equipo se alzaba con el título imponiéndose brillantemente en todos sus encuentros.

JUNIO 2018



Torneo Olibasket

(8 al 10 de junio)

Una temporada más, como cierre de la misma, varios de nuestros equipos de cantera se desplazaban hasta Zaragoza para disputar el Torneo Olibasket. Éxito de participación, con más de 70 jugadores de nuestro club, y éxito también en cuanto a resultados, obteniendo la victoria en las categorías Alevín [La Guindalera Promete] y Pre-Infantil.



VI Torneo Ciudad de Nájera

(16 de junio)

Invitados por el club local, AB Najerilla, dos de nuestros equipos infantiles se desplazaban hasta Nájera para participar en el torneo. En un intenso día de baloncesto y convivencia, nuestro Infantil A, dirigido por Ángel Aranda, se alzaba con el triunfo.



Copa de España Alevín

(21 al 23 de junio)

Como un torneo de nueva creación, la Copa España Alevín nació con la idea de reunir a las mejores canteras de minibasket en L'Alquería, celebrado en las espectaculares instalaciones de entrenamiento del Club Baloncesto Valencia. El C.D. Promete estuvo presente con un combinado, dirigido por Fernando Ceña y Luis Birigay, que compitió a gran altura a lo largo de todo el evento.



Basket Promete Verano

(del 25 de junio al 13 de julio)

Tras las ediciones de Navidad y Semana Santa, llegaba el turno de Basket Promete Verano. A lo largo de tres semanas, 87 participantes derrocharon energía y pasión practicando su deporte favorito, estableciendo nuevos lazos de amistad y descubriendo nuevas experiencias en la Basketeca.



Barcelona Basketball Cup

(del 30 de junio al 1 de julio)

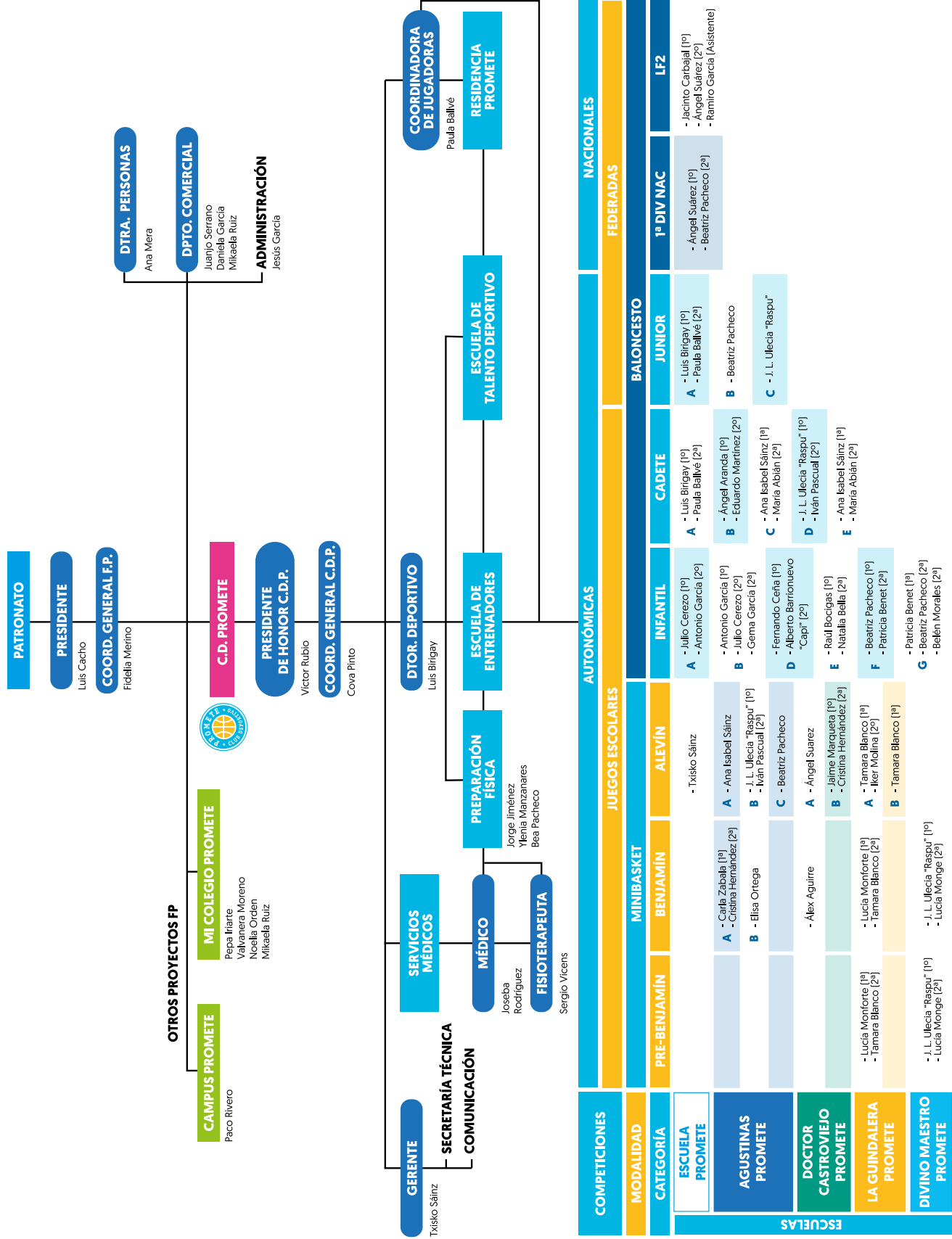
El Infantil A de Ángel Aranda se desplazaba a Barcelona para participar en el Torneo Internacional Barcelona Basketball Cup. Un torneo de carácter internacional que servía como colofón a la temporada y en el que conseguían de forma brillante alzarse con el triunfo final.



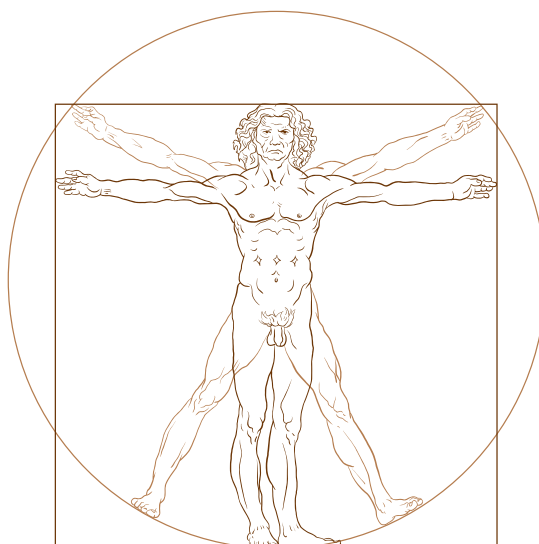
Escuela de Talento Deportivo

(1 a 30 de junio)

Como remate y complemento a la temporada deportiva, una vez finalizadas las competiciones, la Escuela de Talento Deportivo acogió a una selección de nuestras jugadoras de cantera para trabajar su tecnificación a lo largo de todo el mes bajo las directrices de la dirección deportiva del club.



Modelo de Club



Un club diferente

¿Por qué un club deportivo en Fundación Promete?

El Club Deportivo Promete es **un proyecto de Fundación Promete** consistente en el **diseño de un entorno educativo** en un ámbito delimitado y específico, como es un club deportivo considerado como ecosistema, con el objetivo de investigar y experimentar la implantación operativa de los principios del nuevo paradigma educativo, La Educación del Ser, que Fundación Promete viene desarrollando desde hace años también mediante otros proyectos en otros contextos, como los de ocio y tiempo libre (Campus Promete) o escolar (Mi Colegio Promete).

El C.D. Promete es una organización con **identidad propia** e **integrada orgánicamente** en Fundación Promete, por lo que encarna sus **mismos valores** y persigue su **misma misión**:

MISIÓN DE FUNDACIÓN PROMETE

Mejorar el desarrollo del talento de todas las personas desde un nuevo paradigma de educación personalizada, vocacional e incluyente: La Educación del Ser.

Por todo ello, es un **club innovador**, de nueva generación, con vocación de ser diferente para alcanzar mejores resultados en su misión:

MISIÓN DEL C.D. PROMETE

Desarrollar el talento deportivo, profesional y personal de todos sus integrantes desde la práctica y la cultura del baloncesto.

Señas de identidad

IDENTITARIO	VOCACIONAL	INCLUYENTE
<ul style="list-style-type: none"> • Respetar la identidad individual de cada participante. • Fomenta el desarrollo de su personalidad mediante los valores y metodologías más favorables para un pleno desarrollo de su talento. • Construye y cuida su identidad colectiva como un entorno social favorecedor del desarrollo del talento de los individuos. • Aspira a merecer el sentimiento de pertenencia de sus integrantes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Maximiza las posibilidades de ENCUENTRO VOCACIONAL del individuo con su pasión o interés genuino. • Diseña experiencias, itinerarios y oportunidades, tanto en la práctica como en la cultura deportivas, multiplicando tanto las puertas de entrada al club como los contextos de cruce entre práctica y cultura deportivas, conectando las de salida con procesos de formación, práctica e inserción laboral tempranas. 	<ul style="list-style-type: none"> • ABIERTO a la participación de cualquier persona, en cualquier estadio actual de desarrollo de sus capacidades, tanto en el ámbito de la práctica como en el de la cultura deportivas. • COMPROMETIDO con el desarrollo e implementación de procedimientos de formación en todas las funciones y niveles del club. • FACILITADOR de procesos de reflexión, experimentación y transformación personal y profesional en las distintas etapas del ciclo vital.

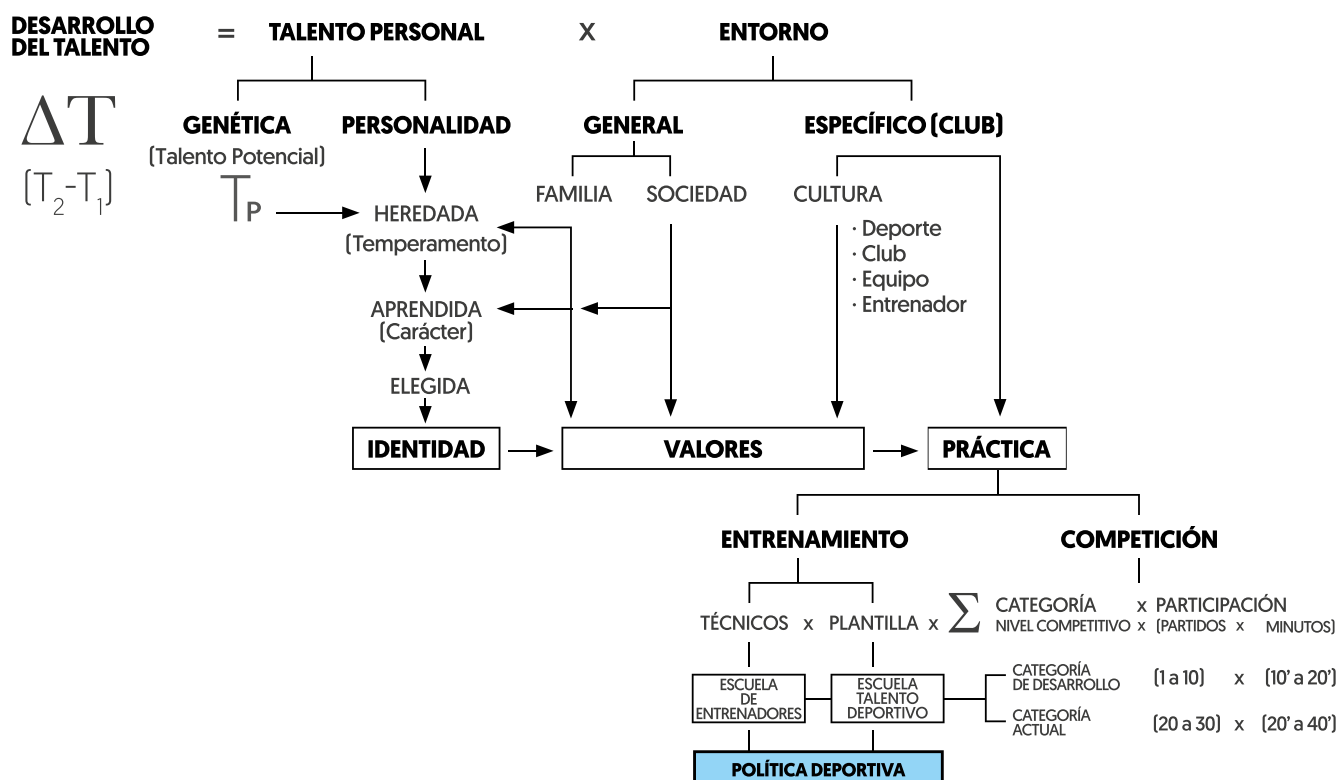
Objetivos

DEPORTIVOS	EDUCATIVOS
<ul style="list-style-type: none"> • Crear un modelo de Desarrollo del Talento Deportivo. • Crear un modelo de Gestión Dinámica de Plantillas que maximice el sumatorio de tiempo de juego entre las categorías actual y de desarrollo de la jugadora. • Diseñar dos centros de formación interna: <ul style="list-style-type: none"> — ESCUELA DE ENTRENADORES — ESCUELA DE TALENTO DEPORTIVO • Construir y mantener la estructura completa de categorías de competición. 	<ul style="list-style-type: none"> • Crear un modelo de desarrollo del talento profesional y personal desde la cultura deportiva. <ul style="list-style-type: none"> — Ampliar las vías de encuentro vocacional y salidas profesionales. — Facilitar el desarrollo personal de los participantes. • Desarrollar e integrar un Mapa de Valores en todas las actividades y espacios educativos del club.
SOCIALES	
<ul style="list-style-type: none"> • Incremento del apoyo y la participación social. 	

Modelo educativo

Modelo de Desarrollo del Talento Deportivo

Fórmula para el Desarrollo del Talento Deportivo



El **desarrollo del talento**, entendido como el diferencial de rendimiento en una capacidad concreta en dos momentos distintos ($\Delta T = T_2 - T_1$), está en función de tres factores principales:

- La **genética** del individuo, una constante, como campo de propensión para esa actividad o Talento Potencial (T_p). Si bien una propensión positiva puede ser necesaria para alcanzar cotas extremas de excelencia, tan sólo una propensión muy negativa o la discapacidad pueden impedir alcanzar a la gran mayoría de la población niveles de rendimiento muy altos si el entorno y la personalidad del individuo le permiten trabajar para ello adecuadamente. Por tanto, los factores socioculturales y psicológicos, educables por otra parte, son mucho más determinantes que una supuesta predisposición innata. El talento, entendido como excelencia en una actividad concreta, se puede desarrollar.
- El **entorno**, entendido de forma holística, desde el más general y temprano (su familia y cultura) hasta el más específico e inmediato (el club, el entrenador y el equipo) son ecosistemas que pueden condicionar en ambos sentidos, tanto por la disponibilidad de estímulos y recursos específicos para la actividad como, especialmente, por su influencia en la conformación de la personalidad adecuada para afrontar el trabajo y el esfuerzo necesarios para el desarrollo de la capacidad.
- La **personalidad**, resultado del sumatorio de:
 - Un **temperamento** heredado, de origen genético y bioquímico.
 - Un **carácter** aprendido, de origen familiar, cultural y educativo.
 - Una **identidad** elegida, de origen voluntario.

La interacción de estos tres factores da como resultado un **mapa de valores personal**, una topografía de las elecciones de conducta del individuo en cada circunstancia. Estos valores individuales tienen un fuerte condicionamiento colectivo y social puesto que se aprenden en gran medida por imitación en edades tempranas, pero están definidos finalmente por la consciencia, la voluntad y la libertad del individuo, por lo que son educables y modificables.

El proyecto del club es investigar y definir cuáles son los **valores idóneos** de un entorno favorecedor del Desarrollo del Talento Deportivo y hacerlos presentes en la cultura y el entorno operativo del club, a través de **políticas operativas**, para poder ser **adquiridos por imitación** por los participantes.

El club, como **entorno específico** para la práctica deportiva, debe ser rico en recursos humanos y materiales para la **tecnificación** y la **competición**. La calidad humana y técnica del cuadro técnico del club está confiada a la **Escuela de Entrenadores**, responsables tanto de la observación y estimación del talento potencial de todos los participantes y candidatos a serlo como de su desarrollo sistemático a través de la práctica y, especialmente, a través de la **Escuela de Talento Deportivo**, para aquellas jugadoras con alto talento potencial, interés y personalidad adecuadas para seguir un programa intensivo de alto rendimiento.

Los valores favorables para La Educación del Ser

La Educación del Ser concibe como misión última de la educación capacitar a las personas para dirigir bien por sí mismas sus vidas. Esto implica desarrollar un alto grado de conciencia y autocontrol de su conducta en base a la elección y compromiso con unos valores elegidos apropiados.

Un valor es una elección o prioridad en la conducta del individuo. Se adquieren fundamentalmente por imitación desde edades tempranas, de ahí la importancia de la ejemplaridad en la conducta de los referentes y líderes (padres, profesores, familiares, entrenadores, amigos, etc.).

Las personas adquieren unos valores y se comportan según ellos, acabando por construir creencias inconscientes, así como argumentos y criterios que justifican sus actos. Las organizaciones e instituciones se desarrollan eligiendo y definiendo los valores con los que se identifican o que desean que existan en sus entornos. Deberemos velar porque los valores y conductas clave para la aparición de los rasgos de personalidad deseables en los jóvenes estén presentes en el estilo de relación interpersonal y en el ambiente emocional y social del entorno educativo concreto.

El Mapa de Valores para La Educación del Ser incluye y estructura la relación entre los valores más favorables para el desarrollo personal y del talento. Fundación Promete diseña sus proyectos y forma a sus personas para optimizar la presencia de estos valores en cada uno de sus proyectos.



Los valores del deporte

El deporte es una actividad necesaria en el entorno educativo y escolar, tanto por los beneficios del ejercicio físico en la **salud** como por su potencial educación en **valores** fundamentales para la vida.

El deporte colectivo facilita la **inclusión** y **socialización**, constituyendo el equipo un primer círculo de diversidad social en el que **aprender a convivir**. Es también un **contexto simbólico** que permite la creación de una **identidad colectiva** que **cohesione y fomente la colaboración** en la construcción de una **comunidad**, fundamental por ello para el desarrollo de las comunidades educativas de los centros escolares.

Pero, además de todo ello, el deporte es una **poderosa estrategia lúdica de educación en valores**. Conecta con la **pasión genuina** de los niños por el **movimiento** y el **juego**, permitiendo canalizar esta **motivación intrínseca** hacia la adquisición de **capacidades y valores de orden superior**, las idóneas **para el desarrollo del Talento Personal**, entendido como nuestra capacidad de autorregularnos **para llevar una buena vida, autónoma y satisfactoria**.

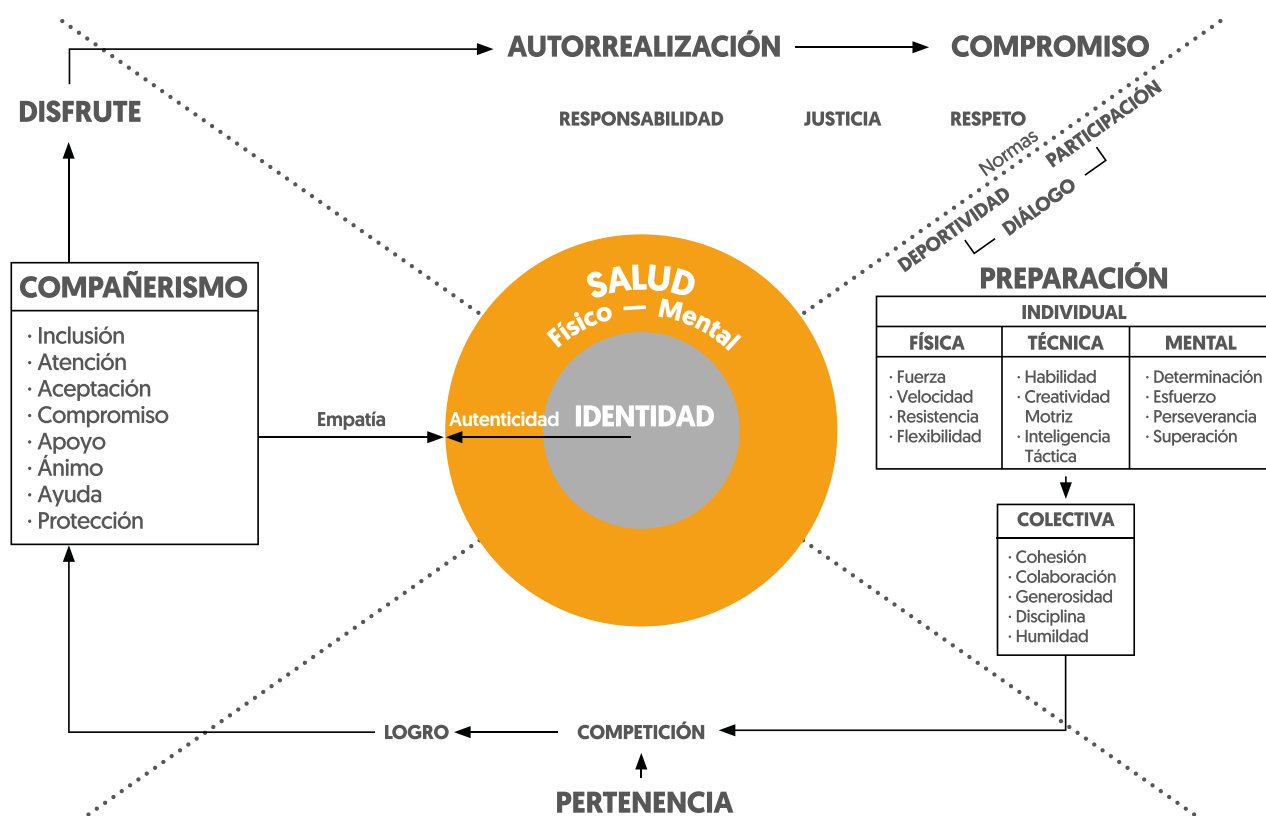
El deporte es una poderosa estrategia lúdica de educación en valores para el desarrollo personal.

Mapa de Valores del Club Deportivo Promete

El deporte ofrece la oportunidad de trabajar y adquirir una serie de **valores propios** de este contexto. **La selección, conceptualización y priorización de valores según escenarios es una elección del club**, que condiciona sus criterios y prioridades de actuación a todos los niveles. **Los valores expresados SON la identidad del club**. El rigor y el respeto con que se observen en su contexto marcarán la **credibilidad y confianza** que despierte el club en la sociedad.

El **Mapa de Valores del C.D. Promete** es propio y exclusivo de éste, es un desarrollo específico y coherente del marco, más amplio y de uso educativo general, definido por Fundación Promete como *Mapa de Valores para La Educación del Ser*. Representa aquellos valores, elecciones de conducta de los individuos, específicos de la práctica y la cultura del baloncesto, que son **favorables y necesarios para el desarrollo personal** de los participantes en este contexto.

MAPA DE VALORES DEL CLUB DEPORTIVO PROMETE



Los espacios educativos del club

Los espacios educativos del club son los componentes modulares de éste, definidos por una actividad realizada en un espacio y tiempo y con una función y sentido en el conjunto.

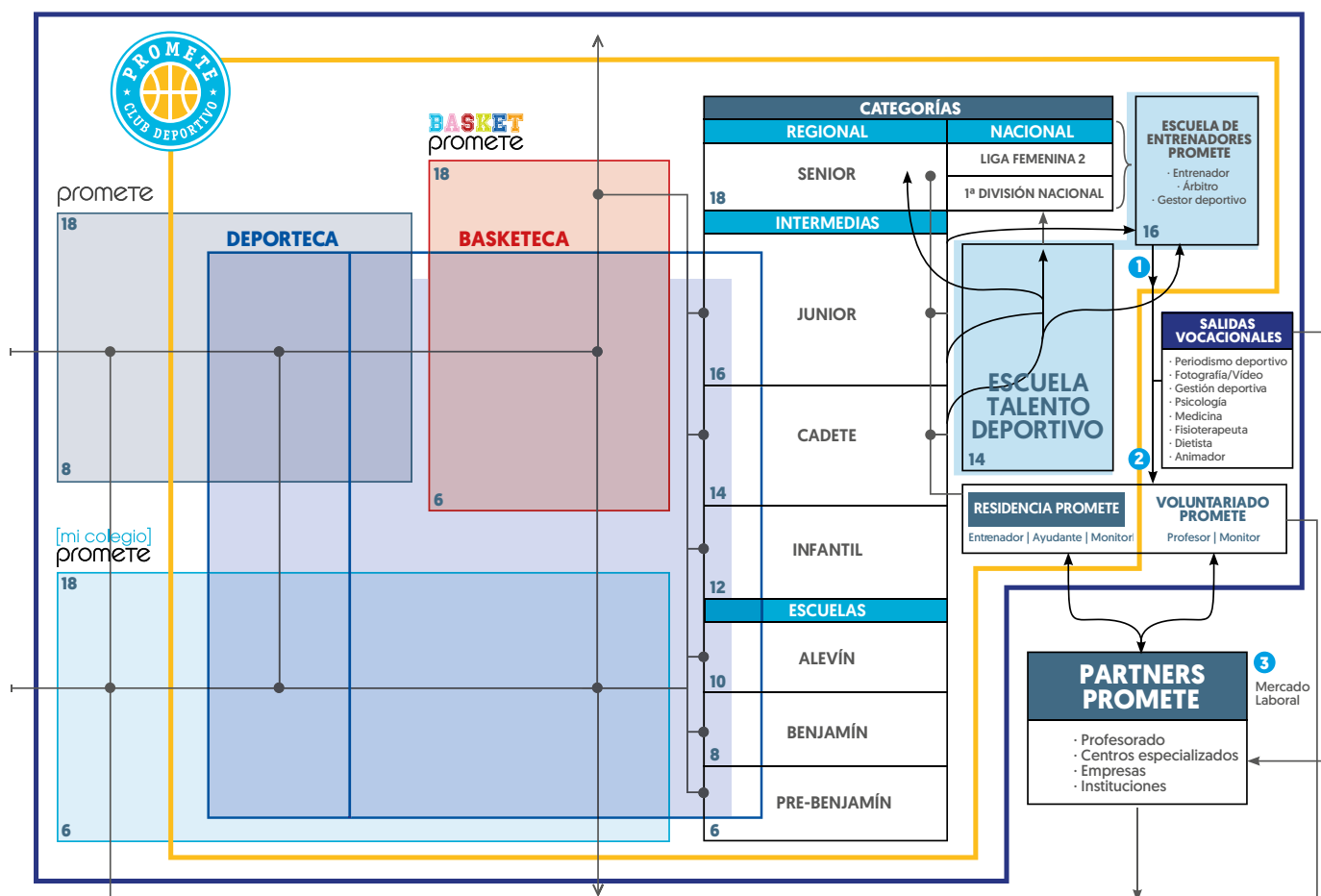
El **mapa de espacios educativos** representa el conjunto de experiencias, itinerarios, cruces y oportunidades ofrecidos por el club para que los participantes **activen y canalicen su energía interior** desde la práctica y la cultura deportivas **hasta el desarrollo de su Talento Personal**.

El club se construye en torno a una ESTRUCTURA DE EQUIPOS para el entrenamiento y competición en todas las categorías, desde la base al profesionalismo, alimentada por dos centros de formación interna (ESCUELA DE ENTRENADORES y ESCUELA DE TALENTO DEPORTIVO) y la RESIDENCIA PROMETE.

Una serie de espacios de iniciación facilitan el **encuentro vocacional deportivo desde ámbitos de interés exteriores a él**, como los de ocio y tiempo libre (CAMPUS PROMETE), escolar (MI COLEGIO PROMETE) y ocio específico (BASKET PROMETE). Estos espacios comparten un área de conocimiento y proyectos personales en torno a la cultura del deporte (DEPORTECA).

Y a la inversa, **aprovechan la motivación natural de los jóvenes por el deporte para facilitar el encuentro vocacional profesional y el desarrollo personal**, de forma temprana mediante la BASKETECA en Basket Promete, o más adelante gracias a la experiencia adquirida mediante el voluntariado o con prácticas de integración laboral temprana en puestos como entrenadoras, preparadoras físicas, educadoras, gestoras u otros perfiles vinculados al ámbito del deporte.

MAPA DE ESPACIOS EDUCATIVOS DEL CLUB DEPORTIVO PROMETE



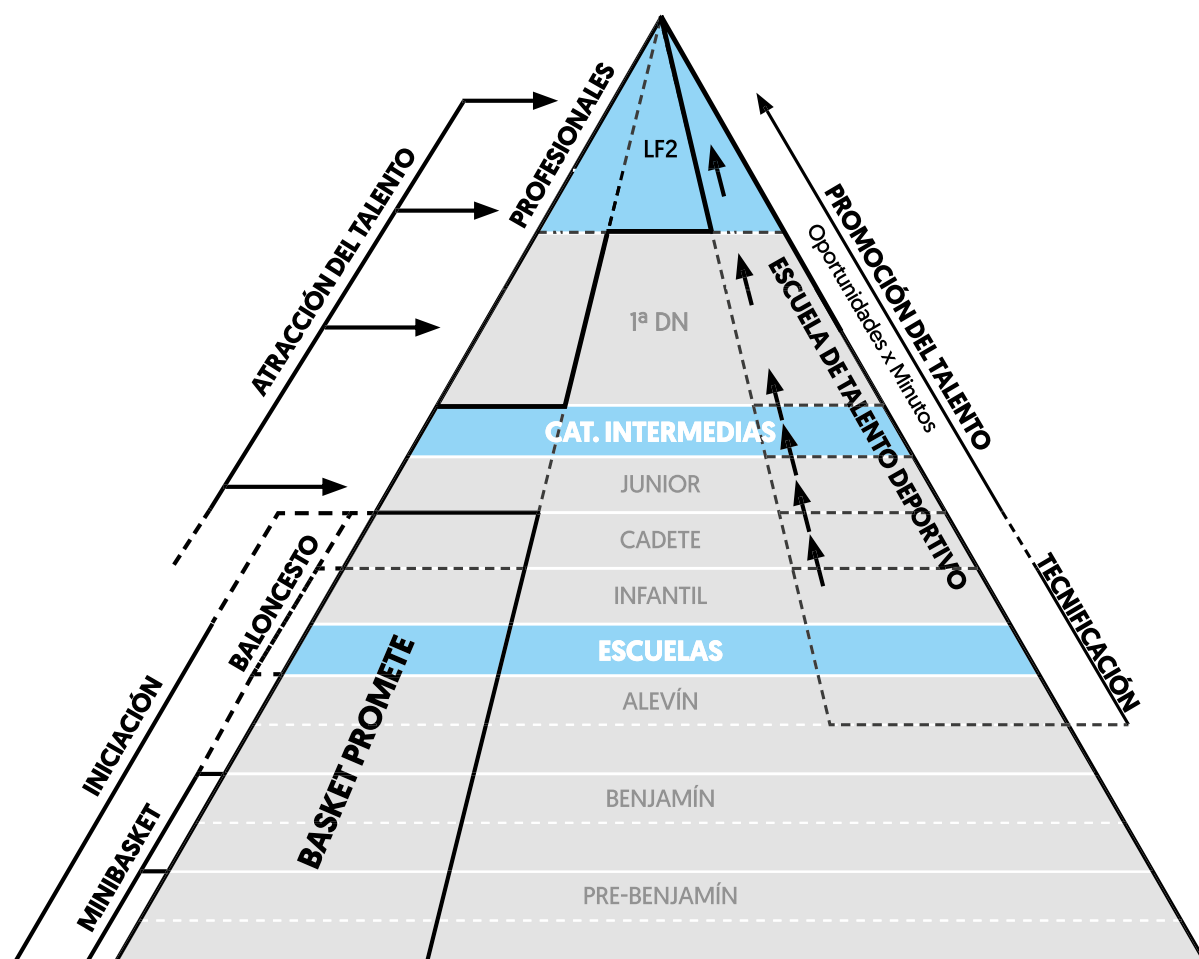
Estructura del Club

El club ha crecido durante los últimos años conformando la estructura de categorías y estrategias adecuadas para la **óptima progresión personalizada** de cada jugadora. Cuenta con equipos en todos los tramos, desde la iniciación escolar, a través de las categorías intermedias y autonómicas, hasta llegar a las nacionales (1ª División Nacional), hasta el baloncesto profesional, esta temporada en Liga Femenina 2, una plataforma perfecta para el salto de los talentos más jóvenes hacia el profesionalismo.

Comprometido con el objetivo prioritario del Desarrollo del Talento Deportivo local mediante el desarrollo de la cantera y los proyectos de iniciación (Basket Promete), la estrategia del club es apalancarlo mediante la atracción del talento exterior, tanto profesional como en formación desde categoría cadete, que complemente al talento local disponible y contribuya a elevar progresivamente el nivel técnico general del club.



ESTRUCTURA DEL CLUB DEPORTIVO PROMETE PARA EL DESARROLLO DEL TALENTO DEPORTIVO



Política deportiva

El C. D. Promete persigue la misión de lograr el mejor desarrollo posible del talento deportivo de todas y cada una de sus jugadoras, en todos sus equipos y categorías. Para la gran mayoría es suficiente con participar en un equipo en la categoría propia de su edad, el club se preocupa de que todos ellos ofrezcan las condiciones óptimas para ello. Algunas jugadoras, por sus características físicas, talento potencial natural o predisposición al trabajo intensivo, son susceptibles de agruparse en equipos de alto rendimiento gestionados por la Escuela de Talento Deportivo (ETD) con objeto de no frenar su máximo desarrollo.

Configuración de equipos

Los equipos de Escuelas se configuran por criterios de edad, colegio o aula. A partir de la categoría Infantil la asignación y agrupación de las jugadoras en equipos de su categoría actual para cada temporada regular es un proceso complejo que implica tomar decisiones de compromiso y equilibrio entre los intereses individuales y colectivos y los valores del club con un alto sentido ético y de responsabilidad.

Como expresamos en nuestra *Fórmula para el Desarrollo del Talento Deportivo*, el nivel de calidad medio de la plantilla es un factor influyente en el desarrollo del talento individual ya que establece el nivel de reto en los entrenamientos y de juego en los partidos. Pero también es cierto que una distancia excesiva entre el nivel de la jugadora y el nivel medio del equipo puede volverse en su contra dificultando su integración en el juego del equipo y su desarrollo. Por lo tanto, jugar en un equipo mucho mejor que su nivel actual no siempre es lo mejor para la jugadora.

Por todo ello, la Política Deportiva del club para la configuración de equipos adopta un criterio mixto, prioritariamente cualitativo-deportivo, pero abierto también a considerar otros criterios si fueran más significativos que éste. Partiendo de la estructura base de equipos correspondiente al año de promoción (edad) el Consejo Deportivo adopta las agrupaciones de jugadoras más eficientes atendiendo al talento potencial, la actitud para el trabajo demostrada, y el nivel y características de juego actuales observados en cada jugadora. Si fuera preciso, en algunos casos pueden considerarse otras circunstancias extradeportivas.

El resultado final es una solución de compromiso mediante la configuración de **equipos ETD de referencia y equipos de formación** en cada categoría. El número y la diferencia de nivel de unos y otros en cada categoría es de grado variable, y los factores complejos, por lo que no debe utilizarse para inferir la calidad o el potencial de las jugadoras de unos u otros equipos. Esto sólo lo confirma la práctica y evolución de la jugadora en el largo plazo, es tarea del equipo técnico del club su permanente observación y revisión utilizando la Escuela de Talento Deportivo y la Gestión Dinámica de Plantillas como herramientas de experimentación y observación complementarias y correctoras de los efectos de la agrupación inicial. En cada ciclo anual se revisan todas las agrupaciones y se introducen los cambios apropiados para optimizar la ubicación de cada jugadora en el equipo idóneo para ella en su momento actual.

Gestión Dinámica de Plantillas

La Gestión Dinámica de Plantillas es el conjunto de criterios de gestión de convocatoria de jugadoras ETD a entrenamientos integrados y partidos. Es la pieza central de la Política Deportiva del club y se basa en una concepción extremadamente abierta, flexible y ágil de la configuración de los equipos para **maximizar el sumatorio de minutos de juego, tanto en la categoría actual como anticipando las experiencias en la categoría de desarrollo.**

El Consejo Deportivo del club efectúa las convocatorias de jugadoras semanalmente, permitiendo revisar y ajustar los objetivos y criterios en ciclos temporales muy breves y, por tanto, más eficaces.

Escuela de Talento Deportivo (ETD)

La Escuela de Talento Deportivo (ETD) es el centro de alto rendimiento del C.D. Promete. Consiste en un conjunto de programas personalizados para aquellas jugadoras con alto potencial y alta determinación para el trabajo que quieran optimizar su progresión.

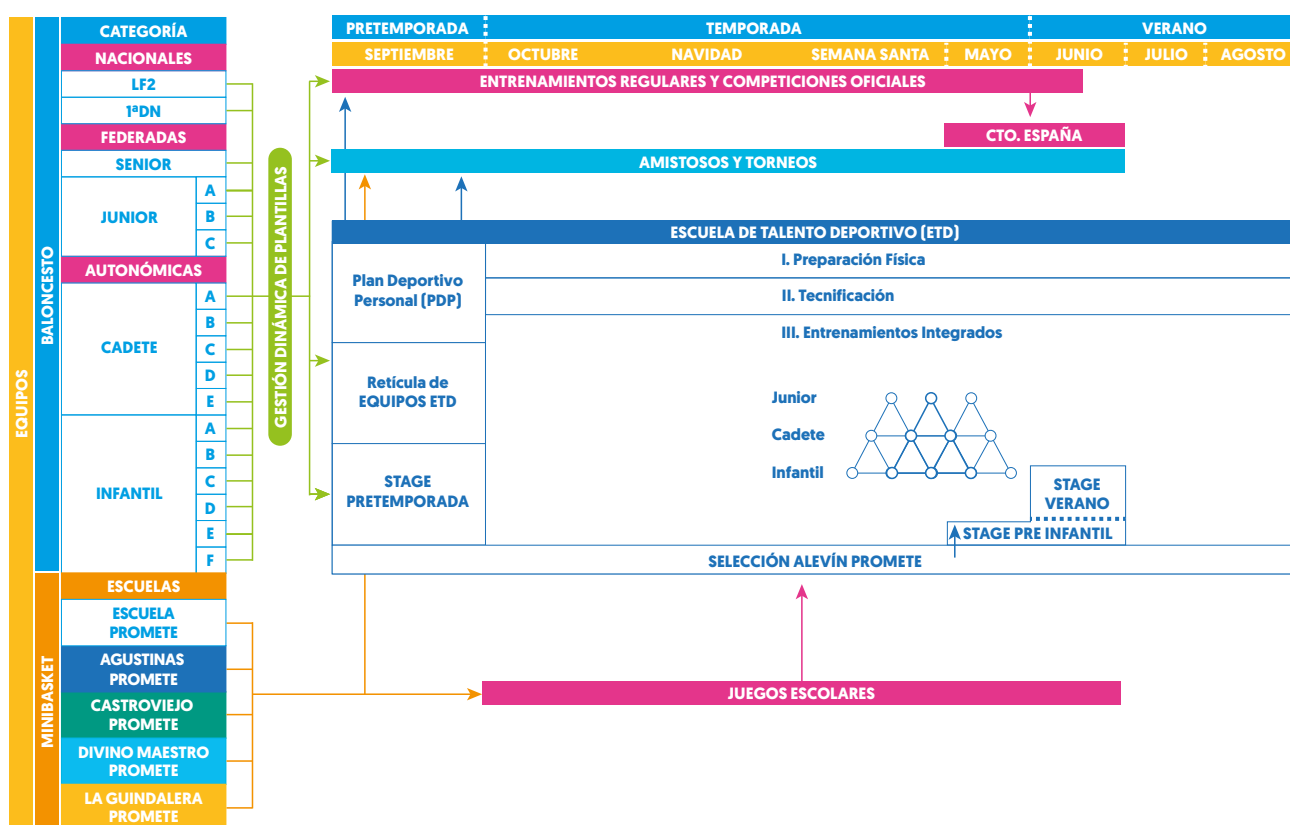
La ETD engloba todas las acciones del club de carácter personalizado, más allá de las actividades propias de la práctica deportiva común ordinaria en el marco del equipo y categoría asignados a cada jugadora en pretemporada. Esta asignación se realiza en función de su edad y nivel deportivo demostrado en la temporada anterior o en los Stage Promete realizados al principio y final de cada verano. Este enfoque personalizado permite acelerar y maximizar el desarrollo de cada jugadora.

Participan por defecto en la ETD todas las jugadoras de los equipos de referencia junto a las que sean convocadas discrecionalmente, procedentes de otros equipos de formación o de categorías previas.

El club gestiona esta estructura de promoción de jugadoras, equipos y categorías para maximizar las oportunidades de desarrollo y permeabilizar el tránsito de forma ágil y adaptativa a la progresión de cada jugadora.

OBJETIVOS	ESTRATEGIAS
<ul style="list-style-type: none"> Lograr la excelencia física y técnica de cada jugadora. Experimentar agrupaciones y situaciones de juego distintas a las habituales y que aumenten el reto en la zona de desarrollo próximo. Preparar equipos conformados ad hoc para su participación en partidos amistosos, torneos o campeonatos. Realizar pruebas físico-técnicas para la evaluación de jugadoras [Stage Promete]. Ofrecer una atención personalizada a jugadoras con un desarrollo físico diferencial que pueda generarles dificultades específicas en la práctica deportiva ordinaria de su edad, así como para evitar vicios posturales que puedan derivar en limitaciones técnicas o posibles patologías. Formación práctica de entrenadores en estrategias para el Desarrollo del Talento Deportivo [Escuela de Entrenadores]. 	<ul style="list-style-type: none"> Preparación física personalizada. Tecnificación personalizada. Entrenamiento integrado por jugadoras pertenecientes a distintas categorías o equipos. <p>La ETD se desarrolla en dos periodos estacionales [Temporada y Verano] y en ella pueden participar, de forma regular, temporal o puntual, jugadoras convocadas por la dirección deportiva y pertenecientes a cualquier equipo y categoría del club.</p>

ESTRUCTURA DEPORTIVA DEL CLUB DEPORTIVO PROMETE



ETD Temporada (octubre-mayo)

ESCUELAS

- **Tercera sesión semanal voluntaria** (viernes, 90').
 - Programa de tecnificación voluntario y abierto para cualquier jugador/a Alevín o Benjamín.
 - Complemento necesario para todos aquellos jugadores con una vocación clara de continuidad que quieran asentar fundamentos técnicos más allá de los aportados en las dos sesiones semanales habituales de la práctica lúdico-social.
- **Stage Pre-Infantil** (mayo/junio).
 - Programa voluntario de introducción al baloncesto femenino para jugadoras alevines de 2º año, abierto a jugadoras de otros centros o clubes convenidos interesadas en integrarse en el club en categoría Infantil.
- **Selección Alevín Promete**
 - Preparación para la participación en torneos: Torneo de Canteras (diciembre), Torneo de La Alquería (Valencia, junio) u otros.
 - Abierto a jugadoras de clubes convenidos no participantes.

CATEGORÍAS INTERMEDIAS

- **2 sesiones extra semanales.**
 - Tecnificación (1 h. semana)
 - Preparación física (1 h. semana)
- **Entrenamiento integrado (Junior A)** (1 sesión semanal, 60')
 - El equipo Junior A reúne unas características especiales.
 - Es el equipo de referencia del club en la categoría intermedia más alta, y primera federada.
 - Es un momento de transición entre el deporte como ocio y el baloncesto de categoría nacional y el profesionalismo.
 - Es un momento en el que las diferencias de rendimiento se acentúan.
 - Todo esto, unido a la creciente presión académica, la entrada en el mundo laboral o la inminente elección de estudios universitarios, itinerarios y destinos, hace de ella en muchos casos una etapa difícil, inestable y disruptiva en la vida de las jugadoras.
 - Por otro lado, es un equipo que acoge a las jugadoras cadete con mayor potencial de desarrollo y les brinda un nivel competitivo más alto y la experiencia de integrarse en un equipo distinto y con compañeras mayores.
 - El Junior A es un equipo en el que se trabajan de forma especialmente intensa algunos de los conceptos y fundamentos técnicos específicos comunes con nuestros equipos nacionales.
 - Esta sesión adopta periódicamente un formato de entrenamiento/charla a la que se invita a todos los entrenadores del club (Escuela de Entrenadores).
- **Selección Promete, Torneos y Campeonatos.**
 - Preparación específica para la participación en partidos amistosos, torneos y Campeonatos de España.

— Abierto a jugadoras de clubes convenidos no participantes.

CATEGORÍAS NACIONALES

- Los equipos nacionales del club (1ª y/o 2ª División Nacional) tienen la misión de servir como **estructura de desarrollo y promoción de las jugadoras**, sirviendo de puente entre la categoría Junior y el baloncesto profesional (Liga Femenina y/o Liga Femenina 2).
- La participación de jugadoras junior en los equipos nacionales (1ªDN), o la de jugadoras senior en desarrollo (1ªDN) en el primer equipo (LF2) es gestionada semanalmente por el Consejo Deportivo del club, órgano dirigido por el Dtor Deportivo y conformado por los entrenadores de los equipos nacionales y el Consejo de Dirección del club. Las convocatorias semanales a entrenamientos y partidos se deciden colectivamente en función del calendario, los objetivos deportivos y la situación específica de cada jugadora.
- Esta **Gestión Dinámica de Plantillas** optimiza las oportunidades de aquellas jugadoras que vayan destacando en sus categorías para entrenar y jugar con equipos de categoría superior en función de su capacidad y disponibilidad de horarios.

ETD Verano (junio-septiembre)

- En el baloncesto femenino las temporadas son cortas y el verano largo. Además de descansar y recuperar, también es necesario mantener un estado de forma mínimo y aprovechar para hacer trabajo físico o de tecnificación específico. Para ello, durante los meses de junio y septiembre la ETD Verano programa una serie de entrenamientos y entrega planes personales de trabajo para cada jugadora.

Stages Promete

Consisten en 2 citas anuales (junio y septiembre) de 2 o 3 días de duración, coincidentes generalmente con sesiones de la ETD Verano, con los siguientes objetivos:

- Puertas abiertas para el contacto inicial informal de jugadoras y familias con la dirección deportiva y el cuadro técnico del club.
- Pruebas técnicas y físicas para:
 - la ubicación adecuada en equipo y categoría.
 - la elaboración de un Plan Deportivo Personal.
 - la solicitud de becas.
 - la admisión en la Residencia Promete.

Convenios de colaboración con clubes

La ETD es el marco para la colaboración técnica del C.D. Promete con otros clubes para la formación conjunta e incorporación progresiva de jugadoras a cualquiera de nuestros equipos mediante acuerdos en forma de convenios de colaboración bilaterales.

El C.D. Promete suscribe y tiene la firme decisión de respetar el pacto firmado por todos los clubes respecto al protocolo para el cambio de club para jugadoras en categorías de formación. El contenido de dicho protocolo, en resumen, indica que:

- Los clubes se comprometen a no contactar ni promover directa ni proactivamente el cambio de club con ninguna jugadora ni familia.
- La jugadora y su familia son libres de decidir en qué club desean jugar. Deberán solicitar el cambio, si lo desean, a su club actual.
- Los clubes aceptarán y tramitarán diligentemente cualquier cambio solicitado directamente por la familia, contactando proactivamente con la dirección deportiva del club de destino para acordar el proceso de transición.

La vocación del C.D. Promete es ser el club referente del baloncesto femenino riojano en categorías nacionales, por ello es consciente de la necesidad de una política de colaboración con el resto de clubes de la región para la adecuada formación e incorporación progresiva de sus mejores jugadoras en sus últimas categorías disponibles, o cuando todas las partes lo consideren oportuno en beneficio de la progresión de la jugadora. Todo ello desde una actitud de absoluto respeto a la pertenencia de la jugadora a su club de origen y una abierta y generosa colaboración con éste desde las categorías de base y con carácter general para el mejor desarrollo de ambos clubes.

Los convenios son adaptativos para cada club y confidenciales, pero en líneas generales el C.D. Promete:

OFRECE		DEMANDA
A LA JUGADORA	AL CLUB	Plan Personal de Formación Conjunta.
<ul style="list-style-type: none"> — Plan Personal de Formación Conjunta. La jugadora se incorpora progresivamente al C.D. Promete. Participa durante 1 o 2 años en la ETD Verano y en la ETD Temporada, con al menos un entrenamiento semanal, habitualmente en una categoría superior a la de su equipo regular en el club de procedencia. El proceso es supervisado periódicamente de forma conjunta por la dirección deportiva de ambos clubes. — Atención personalizada de toda la estructura técnica del club: entrenadores, preparador físico, médico y fisioterapeuta. — Preparación y participación en partidos amistosos, eventos y torneos (Torneo de Canteras, etc.) representando al C.D. Promete siempre que el club de origen no participe como tal. — Beca para la participación gratuita en cualquier edición de BASKET PROMETE (Navidad, Semana Santa o Verano). 	<ul style="list-style-type: none"> — Presentaciones y actividades conjuntas de promoción e iniciación en la práctica del baloncesto en colegios del área de influencia del club convenido, con participación de jugadoras profesionales, técnicos, medios audiovisuales, regalos y merchandising del C.D. Promete. — Formación de entrenadores del club convenido mediante su participación en la Escuela de Entrenadores. — Posibilidad de participación activa de entrenadores del club convenido en el cuadro técnico del C.D. Promete con asignación directa de equipos. — Compromiso de admisión y continuidad en equipos del C.D. Promete para todas las jugadoras para las que el club convenido no disponga de capacidad o equipo en la categoría. — Invitaciones para los partidos en categorías nacionales del C.D. Promete. — Becas y ventajas comerciales exclusivas en la tienda y actividades del C.D. Promete y Fundación Promete. 	<ul style="list-style-type: none"> • Políticas activas de promoción y participación de las jugadoras y masa social del club convenido para la asistencia a partidos, eventos o actividades del C.D. Promete o Fundación Promete.



- Colocación de tarimas, parquet flotante y laminados
- Suelos técnicos elevados
- Rodapiés
- Lijado y Barnizado
- Puertas de interior, exterior
- Armarios

LA BOUTIQUE DEL PARQUET



941 25 00 16 607 25 04 81 • 607 85 53 37

Madre de Dios, 3 bajo • 26004 Logroño

laboutiquedelparquet@hotmail.com • www.laboutiquedelparquet.es

BAVARIA

LAMPARAS — MUEBLES

Lámparas y Muebles Moderno
Avda. Burgos, 7, 26005 Logroño T: 941 203 502

Luces y Formas
Marqués de la Ensenada, 16, 26003 Logroño T: 941 235 133

www.lamparasbavaria.com

Descuentos exclusivos para socios del C.D.P. y familias



Star
sistemas de descanso

Calvo Sotelo 52
26003 Logroño
T: 941 043 032
www.star-descanso.com

Escuela de Entrenadores

El C.D. Promete es una escuela de entrenadores coherente con los valores y objetivos del club y de Fundación Promete. Por ello identifica al conjunto de sus técnicos como participantes en una formación continua. El desarrollo de la metodología, con contenidos y organización formativa propias, es un proyecto ambicioso y a largo plazo que ya ha dado sus primeros pasos mediante el desarrollo de algunos componentes estructurales como:

- Plan Técnico Anual.
 - Define la identidad deportiva del club, es la base teórica de su proyecto deportivo, el plan de trabajo y los fundamentos metodológicos y didácticos para su aplicación en todas las categorías del club.
 - Garantiza un estilo de juego y un repertorio táctico comunes para todo el club que faciliten la recombinação de jugadoras y técnicos de forma fácil y ágil. Por todo ello es un documento en permanente revisión y mejora.
- Modelo de iniciación y acompañamiento para los entrenadores en formación mediante supervisión directa del director deportivo o entrenadores superiores.
- Programa anual de sesiones prácticas monográficas.

CUADRO TÉCNICO DEL CLUB DEPORTIVO PROMETE. TEMPORADA 18/19

COMPETICIONES		AUTONÓMICAS					NACIONALES		
		JUEGOS ESCOLARES			FEDERADAS				
MODALIDAD		MINIBASKET			BALONCESTO				
CATEGORÍA		PRE-BENJAMÍN	BENJAMÍN	ALEVÍN	INFANTIL	CADETE	JUNIOR	1ª DIV NAC	LF2
ESCUELAS	ESCUELA PROMETE			- Txisko Sáinz	A - Julio Cerezo [1º] - Antonio García [2º]	A - Luis Birigay [1º] - Paula Ballvé [2º]	A - Luis Birigay [1º] - Paula Ballvé [2º]	- Ángel Suárez [1º] - Beatriz Pacheco [2º]	- Jacinto Carbajal [1º] - Ángel Suárez [2º] - Ramiro García (Asistente)
	AGUSTINAS PROMETE		A - Carla Zabala [1º] - Cristina Hernández [2º] B - Elisa Ortega	A - Ana Isabel Sáinz B - J. L. Ulecia "Raspu" [1º] - Iván Pascual [2º]	- Antonio García [1º] B - Julio Cerezo [2º] - Gema García [2º]	B - Ángel Aranda [1º] - Eduardo Martínez [2º]	B - Beatriz Pacheco		
	DOCTOR CASTROVIEJO PROMETE		- Álex Aguirre	C - Beatriz Pacheco	- Fernando Ceña [1º] D - Alberto Barrionuevo "Capi" [2º]	C - Ana Isabel Sáinz [1º] - María Abián [2º]	C - J. L. Ulecia "Raspu"		
	LA GUINDALERA PROMETE	- Lucía Monforte [1º] - Tamara Blanco [2º]	- Lucía Monforte [1º] - Tamara Blanco [2º]	A - Tamara Blanco [1º] B - Tamara Blanco [1º]	E - Raúl Bocigas [1º] - Natalia Bella [2º]	D - J. L. Ulecia "Raspu" [1º] - Iván Pascual [2º]	E - Ana Isabel Sáinz [1º] - María Abián [2º]		
	DIVINO MAESTRO PROMETE	- J. L. Ulecia "Raspu" [1º] - Lucía Monge [2º]	- J. L. Ulecia "Raspu" [1º] - Lucía Monge [2º]		F - Beatriz Pacheco [1º] - Patricia Benet [2º]				
					G - Patricia Benet [1º] - Beatriz Pacheco [2º] - Belén Morales [2º]				

CUADRO TÉCNICO
DEL C. D. PROMETE

CUADRO TÉCNICO DEL C. D. PROMETE



Luis Birigay

Dtor. Deportivo del C.D. Promete

ENTRENAR PARA LA VIDA

“La técnica es la capacidad de materializar una idea”.



Hay algo mágico y excitante en el momento en el que, siendo jugador, decides comenzar a entrenar a un grupo de niños. Deseas que esos pequeños seres humanos puedan llegar a reproducir los gestos y movimientos que tu entrenador te enseñó. ¡Qué satisfacción!, ¡qué orgullo! el haber traspasado la barrera y poder, por fin, mirar de frente, de tú a tú a quienes fueron tus maestros, aquellos a los que tanto admiras y que ahora pretendes emular.

Ser entrenador: entre la magia y la frustración.

Pero esa sensación tan gratificante se derrumba cuando constatas la gran diversidad e imprevisibilidad de los resultados de tu actuación formativa:

- “¿Qué ocurre que no todos aprenden lo mismo y de la misma manera?”.
- Observas grandes diferencias en la forma y velocidad de su aprendizaje.
- “Pero si yo enseño a todos los niños lo mismo, ¿por qué luego no juegan todos igual?”.
- Observas grandes diferencias en la aplicación práctica y en la transferencia de lo aprendido a las distintas situaciones del juego.
- “¡Con todo lo que ha entrenado! ¿Qué le ha pasado en el partido? ¿Por qué su rendimiento es diferente en la competición?”
- No hay una manera objetiva y fiable de prever el rendimiento de un jugador considerando solamente el trabajo que realizamos con él.

Estas observaciones y vivencias suelen ser causa de frustración y llegan a desilusionar a muchos de los aspirantes a entrenadores que se dicen: “¿Para qué voy a trabajar tanto con los niños si luego cada uno sale como quiere?”. “¿Qué pinto yo en todo esto?”.

El bienintencionado aprendiz constata en la práctica, con gran frustración, algunos de los axiomas educativos fundamentales:

- No es lo mismo enseñar que aprender.
- Nuestra misión no es enseñar, sino conseguir que aprendan.
- Lo natural no es que te enseñen, sino aprender por uno mismo de nuestra experiencia.
- Enseñar es facilitar, mediante la pregunta y el diálogo, que cada uno aprenda ampliando consciencia, tomando decisiones y reflexionando sobre su experiencia.

El entrenamiento deportivo como desarrollo personal: personalizado y holístico.

El entrenamiento no consiste en aprender y reproducir mecánicamente determinados movimientos, técnicas o tácticas, sino en saber utilizarlos para materializar nuestros pensamientos y expresarnos a través de ellos. **La técnica es la capacidad de materializar una idea.** Esto es común a todos los campos del conocimiento y la actividad humana.



Es contradictorio entrenar exclusivamente de forma mecánica y estandarizada, para todos de la misma forma y al mismo tiempo, y después admirar a los mejores por sus capacidades y cualidades que les han hecho únicos. La diferencia entre un jugador excelente y otro mediocre no es sólo la cantidad y calidad de sus capacidades física, técnica o táctica, sino su **capacidad para expresar sus ideas de juego** a través de aquellas. **El talento es la capacidad de expresar la identidad individual de forma técnicamente excelente.**

Por tanto, las competencias involucradas exceden ampliamente a las específicamente psicomotrices consideradas tradicionalmente (físicas, técnicas y tácticas) para involucrar al conjunto de **competencias básicas transversales mentales** propias del desarrollo personal [cognitivo-creativas, emprendedoras, inter e intrapersonales] y al conjunto de valores que prioricen su puesta en práctica mediante las conductas adecuadas.

El trabajo de estas competencias involucra al entrenador y al entorno de una forma holística, según un mapa de valores favorables para ello y que estos deben encarnar para ser adquiridos por imitación por el jugador. Esto, a su vez, supone un aprendizaje profundo y transformador para el entrenador mismo. Y tal vez, su mayor y más profunda recompensa.

El futuro de la DIDÁCTICA DEPORTIVA pasa, por tanto, por trascender la repetición como metodología exclusiva y dedicar más tiempo al trabajo mental y psicológico que capacite al jugador para desarrollar su **CRITERIO DE JUEGO**, para que sea capaz de **convertir en acción su idea personal.**

Esto se consigue mediante un nuevo estilo de relación entrenador/jugador basado en:

1. La participación mental activa del jugador.
2. La implicación del jugador mediante la pregunta y el diálogo mayéutico.
3. La explicación del sentido lógico de las propuestas.
4. El empoderamiento del jugador para la toma de decisiones.
5. La encarnación por el entrenador y el entorno de los valores favorables para el desarrollo personal del jugador en un entorno deportivo: autoestima, liderazgo, compañerismo, disciplina, espíritu de equipo, etc.
6. La conexión del entorno deportivo con cualquier otro ámbito del entorno del jugador para ampliar su sensación de sentido y éxito merecido.
7. Momentos y actividades favorables para la reflexión personal y la conexión grupal.

Compatibilización de los objetivos competitivos y humanísticos en el deporte de formación.

Una inmensa mayoría de los jugadores en formación no llegarán a jugar nunca en categorías nacionales, sin embargo, todos los que lo consiguen es gracias a la formación obtenida de sus entrenadores y clubes en su trayectoria deportiva previa.

El trabajo físico, técnico y táctico es necesario e imprescindible para una buena práctica. El trabajo de desarrollo personal también, por dos motivos:

- **La mentalidad es un factor crítico para el alto rendimiento deportivo.** Para los jugadores con rendimiento excelente porque a medida que asciendan de categoría los retos mentales serán mayores y de mayor impacto en su rendimiento en el juego.

- Para todos los demás, la inmensa mayoría, supondrá la mayor, más útil y duradera aportación y recompensa que obtendrán de su experiencia deportiva, un aprendizaje vital sin parangón posible. **La personalidad es el factor clave para el desarrollo del talento y de la autonomía personal para autodirigir con buen fin nuestra vida.**

Los planteamientos excesivamente autoritarios, impersonales, mecanicistas, especializadores y estratégica y exclusivamente dirigidos al resultado competitivo son prematuros e inadecuados en el deporte de formación. Una visión excesivamente cortoplacista y resultadista en el deporte de formación es contraproducente a medio y largo plazo para el jugador, no sólo para el rendimiento deportivo sino, especialmente, para su desarrollo personal y su preparación psicológica para la vida.

Los grandes jugadores y equipos, y las grandes personas, se hacen cuando los entrenadores somos capaces de ofrecerles el mayor número de herramientas, no sólo técnicas, sino también humanas, para que aprendan a afrontar sus retos y resolver sus problemas. Con ello habremos conseguido que la práctica deportiva deje en todos ellos un poso de satisfacción, autoestima y fortaleza que les acompañará toda la vida.



RESIDENCIA PROMETE

Porque la pasión
no entiende de límites,
ni el talento de fronteras.

Inauguramos la infraestructura que nos va a permitir atraer, acoger e integrar talento de más allá de nuestro entorno local, que nos ayudará a crecer y superarnos. Os invitamos a conocer las instalaciones y a sus primeras moradoras.



CARTA A UNA JUGADORA

Paula Ballvé

Coordinadora de Jugadoras
del C. D. Promete,
Directora Residencia Promete



¡Hola chavalina!

Perdona la confianza, pero es que así es como llamamos en Asturias, mi tierra, a las chicas indefinidamente jóvenes. Y es que esta carta va destinada a vosotras, jugadoras en ese amplio abanico de edad entre la niñez y la vida adulta. Cuando empiezas a ser consciente de quién eres, de quién quieres ser y de qué caminos quieres ir recorriendo para llegar a serlo.

Cuando tenía vuestra edad soñaba con poder ser deportista profesional y cuando tuviese que retirarme poder seguir trabajando en un club deportivo... como veis, un sueño convertido en realidad...

Nací en una familia con una rama dedicada al derecho y la otra al deporte, y aunque la primera siempre fue una posibilidad sopesada, finalmente decidí escuchar y seguir mi pasión deportiva pensando que me haría más feliz. La mayoría de mis familiares directos practicaban deporte de manera profesional o semiprofesional, mi padre fue internacional jugando al rugby, tenía un tío nadador, otro internacional jugando también al rugby, otra tía campeona de España de natación, ¡¡hasta mi abuelo fue campeón de España de jabalina!!

Así que desde la cuna he estado relacionada con el mundo del deporte, a los 8 años empecé por casualidad a jugar a baloncesto en el colegio, después vinieron muchos más deportes, natación, balonmano, pádel... pero siempre el baloncesto me quitaba tiempo para todo lo demás, incluso ahora sigue siendo una de las partes más importantes de mi vida.

Hace 8 años, en la temporada 2011/12, llegué a Logroño para jugar mis últimos años como profesional con el Club Baloncesto Las Gaunas en Liga Femenina 2 y con la intención de volver después a Oviedo para dedicarme al derecho. Sin embargo, la integración del club en Fundación Promete asumiendo su misión, el desarrollo del talento de todas las personas, y creando un modelo de club participativo, me brindó la oportunidad de seguir jugando y empezar a trabajar progresivamente en la gestión del club... ¡lo que siempre había soñado!

Tras mi retirada deportiva, mi función como Coordinadora de Jugadoras es acompañar y resolver todos los problemas que puedan surgirles a todas y cada una de las jugadoras del club y, en especial, a las jugadoras de la Residencia Promete, un proyecto lanzado este año para posibilitar la integración en el club a jugadoras de diversas procedencias.

Llegar a ser jugadora profesional o dedicarte profesionalmente al mundo del deporte son objetivos muy exigentes que requieren trabajo duro y adquirir unos valores determinados. Sin embargo, mi experiencia personal es que la satisfacción que te ofrecen las experiencias del camino hace que merezca la pena intentarlo.

Si estás todo el día pensando en esa pelotita naranja, si quieres llegar a ser la mejor jugadora posible, si sueñas todas las noches jugar con las mejores, si quieres formar parte de un club que ponga todos los medios para que crezcas como persona y como jugadora, si estás dispuesta a esforzarte al máximo y a aprovechar cada minuto para conseguir tus sueños, si sueñas, como soñaba yo, y quieres que tus sueños se hagan realidad, este es tu sitio, chavalina.

Paula

¿QUÉ ES LA RESIDENCIA PROMETE?

Un servicio integral y personalizado

Es una solución integral, personalizada y segura que cubre las necesidades residenciales, académicas y deportivas para cualquier jugadora de baloncesto que quiera integrarse en el Club Deportivo Promete residiendo en Logroño (La Rioja, España) a lo largo de la temporada deportiva o curso académico. Integra un conjunto de programas personalizados para cualquier jugadora, independientemente de su edad, origen y categoría o nivel deportivo.

El C.D. Promete, como todo proyecto de Fundación Promete (promete.org), vela por el cumplimiento en su entorno de un **Mapa de Valores** propio, los idóneos para el desarrollo personal y del talento deportivo, lo que garantiza las condiciones técnicas y humanas óptimas para vivir una experiencia subjetiva excelente. Ofrecemos a la familia toda la información y ayuda necesarias durante todo el proceso, desde el primer contacto hasta la finalización de la estancia, para garantizarle una experiencia totalmente satisfactoria y adaptada a sus intereses y necesidades. Incluye un servicio de atención y **asesoramiento inicial** sin compromiso, la **gestión administrativa completa** de todo el proceso “puerta a puerta” y el **acompañamiento permanente** de incidencias, lo que configura un escenario ideal para la **seguridad y tranquilidad** de cualquier familia.

El club dispone para ello de una **Coordinadora de Jugadoras**, **accesible por familias y jugadoras permanentemente** para resolver cualquier incidencia en la vida cotidiana de cada jugadora.

Propuesta deportiva:

PLAN DEPORTIVO PERSONAL (PDP) para que toda jugadora de la Residencia Promete optimice el aprovechamiento de su estancia en el club maximizando su preparación física, técnica y táctica según su disponibilidad y disposición al trabajo. Incluye el estudio y seguimiento permanente de su trayectoria personal, optimizando su participación en los equipos y categorías que maximicen su desarrollo deportivo mediante una **Política Deportiva** y un sistema de **Gestión Dinámica de Plantillas** propios del club.

ESCUELA DE TALENTO DEPORTIVO (ETD). Toda jugadora de la Residencia Promete participa según su Plan Deportivo Personal en un conjunto de **programas complementarios e intensivos**, como sesiones extra de preparación física, tecnificación y participación en entrenamientos, partidos o torneos en categorías superiores.





Las instalaciones

Las jugadoras residen en un luminoso y acogedor chalet adosado completamente reformado y equipado a medida de sus necesidades (lavadoras, secadoras, fibra, wifi, zona de estudio, etc.), próximo a centros educativos y transporte público, en habitaciones compartidas y con salida a una amplia zona residencial con terraza, jardín y piscina. El club aporta además los servicios de limpieza, manutención (compra y cocina) y supervisión permanente por un trabajador adulto.



Información y becas

Cada temporada el C.D. Promete publica una convocatoria de pruebas de selección de aspirantes a la Residencia Promete y un Plan de Becas. Si quieres que te informemos puntualmente, escribe un email a info@cdpromete.es con la siguiente información:

Asunto: RESIDENCIA PROMETE

- Nombre y apellidos.
- DNI o pasaporte.
- Altura.
- Datos padres, madres y o tutores.
- Teléfonos y mails de contacto.
- Trayectoria académica.
- Trayectoria deportiva.
- Vídeos, estadísticas y todo aquello que se considere susceptible de valoración.

También puedes llamar y preguntar por la Coordinadora de Jugadoras y Dtra. de la Residencia Promete:

Paula Ballvé
+34 674 222 964
+34 941 512 885



ASTERA TUHINA

ALTURA

1,71 m

CATEGORÍA

Cadete

NACIMIENTO

2004. Prishtina, Kosovo

HA JUGADO EN

- Kosovo (Selección):
- 2017: Campeonato de Europa U16 División C, Gibraltar.
- 2018: Campeonato de Europa U16 División B, Podgorica-Montenegro.
- 2018: Torneo YDF U15, Rumanía.

“La experiencia en la Residencia Promete está siendo muy positiva para mí, soy un poco cerrada y me está ayudando a abrirme más a los demás, a darles mi amistad y apoyo. Estoy convencida de que estar lejos de mi familia y amigos me ayudará a crecer personalmente. Tener que adaptarme a vivir con iguales, personas diversas y que no son familiares, me ayudará a ser más fuerte personalmente.

En el equipo me defino como una jugadora comprometida, honesta y trabajadora, con fuerte espíritu de equipo. Sé que todavía tengo mucho por mejorar como jugadora y tengo que trabajar muy duro para alcanzar mis metas. Estar aquí me ayuda mucho en mi desarrollo porque vengo de Kosovo, un país pequeño donde el baloncesto femenino no es tan popular como aquí, donde puedo jugar muchos más partidos, con más nivel competitivo y en un equipo de más nivel.

Lo que más valoro del C.D. Promete es el compromiso del club con todas sus jugadoras y que nos consideren a todas por igual. Paula Ballvé, en especial, nos cuida de una forma increíble, siempre positiva y abierta para hablar cualquier problema.”

ANA CVETKOVSKA

ALTURA

1,76 m

CATEGORÍA

Cadete

NACIMIENTO

2003. Skopje, Macedonia

HA JUGADO EN

- Macedonia (Selección):
- 2018: Campeonato de Europa U16 División B, Podgorica-Montenegro.

“A veces estoy triste por estar lejos de mi país y de mi familia y pienso que cometí un error viniendo...pero luego también pienso que estar aquí es una gran experiencia y un gran paso en mi vida, porque puedo conocer muchas personas diferentes, aprender otro idioma y mejorar deportivamente. En realidad, para una niña de 15 años es una experiencia increíble... y me alegra estar aquí.

Disfruto mucho jugando al baloncesto, siempre quiero ganar y dar lo mejor de mí al equipo, con un sentido colectivo. Acepto la corrección de mis errores porque sé que estoy aprendiendo y es el camino para mejorar. Técnicamente tengo que mejorar mi mano izquierda, ser más jugadora de equipo y no enfadarme si cometo errores. En lo personal, tengo que mejorar mi actitud y dejar de enfadarme tan fácilmente y ser más feliz porque, en el fondo, soy una persona muy amigable y quiero ayudar y llevarme bien con todos.

El club me está dando la oportunidad de desarrollarme como persona y como jugadora, tenemos un buen entrenador y él nos cuida mucho a todas. En la casa me gusta la amistad que compartimos chicas de diferentes países, somos como una familia, nos ayudamos y apoyamos mucho mutuamente.

Como reflexión final, quiero decir que, sin importar cuán lejos estoy de casa y de mis padres, mi corazón y mis pensamientos siempre están con ellos.”





MILICA MILOVANOVIC

ALTURA

1,90 m

CATEGORÍA

Cadete

NACIMIENTO

2003. Kraljevo, Serbia

“Soy una persona fuerte y estable, incluso en situaciones difíciles. Me gusta ayudar a amigos y familiares. En la casa me gusta que somos 8 personas muy diferentes y así aprendemos mucho unas de otras. Por mi parte, intento descubrir qué necesitan y ayudarles en todo lo que pueda. Mis mejores amigas en la casa son Marija Dimitrijevic, por su amabilidad, y Teona Pop, siempre alegre y positiva.

Aquí estoy mejorando mucho personalmente, soy cada vez más responsable y madura, he mejorado mi disciplina personal y mi responsabilidad, porque aquí tenemos que cuidarnos nosotras mismas y ser responsables de nuestras acciones. También mi capacidad de organización para poder llegar a tiempo a todas partes, hacerlo todo bien y no acostarnos tarde.

Como jugadora mi fuerte es el físico, soy alta, fuerte y en buena forma. Esta es mi primera temporada como jugadora en un equipo de baloncesto, antes sólo entrené 6 meses individualmente, así que tengo todo por aprender.

Del C.D. Promete valoro mucho la dedicación y el amor que demuestran todos los empleados del club, tanto los deportivos como los de gestión, hoy en día es raro ver a personas que amen tanto lo que hacen como aquí.”

MARIJA DIMITRIJEVIC

ALTURA

1,68 m

CATEGORÍA

Cadete

NACIMIENTO

2003. Skopje, Macedonia

“Este es mi segundo año en España y en el C.D. Promete. Estoy aquí por el baloncesto, para mucha gente es “sólo un deporte” pero para mí es mi forma de vida, sin él no me sentiría completa. Estoy realmente muy feliz, vivir sola sin tus padres es muy duro pero sé que será cada vez más fácil. Doy gracias a Dios todos los días por ayudarme en la práctica, en la escuela y con mis problemas. Terminaré los estudios y aprenderé español, que me será muy útil más adelante.

Soy una persona sincera, no miento y siempre digo la verdad para ayudar al otro a mejorar. Me gusta vivir con otras 7 chicas porque aprendes mucho de las demás. Me gusta ofrecerme a ayudarlas porque comprendo bien sus sentimientos. En lo personal quiero mejorar mi paciencia, especialmente con los problemas y desafíos en la casa. Estoy muy feliz de poder compartir esta experiencia con mi amiga Teona Pop, admiro su facilidad para aprender español y la concentración con la que hace las cosas.

Como jugadora me gusta ofrecerme por completo al equipo, incluso perdiendo, nunca me doy por vencida. Quiero mejorar mi juego colectivo, en Macedonia jugaba de una forma más individualista pero jugar en equipo es la única forma de jugar bien y poder ganar.

Del C.D. Promete me gusta mucho cómo se preocupan por todas las jugadoras, intentando mejorar las malas conductas de inmediato.”





NOELIA SERRANO

ALTURA

1,85 m

CATEGORÍA

Junior

NACIMIENTO

2001. Móstoles, Madrid

HA JUGADO EN

CB Sarasate, CB Femenino Alcorcón, CB Pozuelo, CB Torreldones, CD Promete

disfruto. Parte de mi personalidad la he forjado gracias al baloncesto, y eso no lo cambiaría por nada del mundo. Dicen que los amigos son la familia que se elige, pues gracias al baloncesto he podido formar una segunda familia en la que me siento como en casa. El baloncesto me ha dado tanto que sólo puedo darle gracias, porque todo lo que soy hoy en día es gracias a él.

Mi reto como jugadora es progresar en todas las posiciones, tanto en la zona como de cara al aro. Además, me gustaría mejorar mi forma física para ser más explosiva y defender mejor. Sé que lo conseguiré aquí porque este club ofrece las mejores condiciones para ello.

"Soy una persona muy sociable, abierta, alegre y sin sentido del ridículo. Quiero madurar, ser autosuficiente, aprender de los demás y vivir al máximo en todos los ámbitos de la vida. Quiero ser más autoexigente y trabajadora, para así poder convertirme en una persona de provecho.

Estar aquí es una gran oportunidad, no sólo para despedir en el mundo del baloncesto, sino también para crecer como persona, madurar y aprender de la vida. Todos sabemos que estas cosas son duras, pero todo esfuerzo tiene su recompensa. Así que... ¿qué pierdes por intentarlo?

En la casa me gusta la diversidad de culturas, la unión que se va creando día a día, los retos que supone tratar y resolver problemas con personas totalmente diferentes a ti y la oportunidad de aprender de todas un poco. Soy comprensiva y atenta para ayudar a las demás, además soy cariñosa, algo muy necesario cuando estás lejos de casa. También soy alegre e intento que todo el mundo sonría y que haya buen ambiente.

Para mí el baloncesto es pasión, felicidad, alegría, vida. Sin baloncesto no podría ser yo ni disfrutar la vida como la

Del C.D. Promete destaco la confianza depositada en mí y la acogida con los brazos abiertos y un ambiente muy familiar, tanto por parte del cuerpo técnico, como de las jugadoras y del personal de gestión. Un caso aparte es Adrijana Knezevic, una persona alegre, simpática, fuerte, un ejemplo de paciencia, actitud positiva y perseverancia. Desde que llegué aquí no ha hecho más que ayudarme y darme ánimos. Para mí es un referente y espero poder llegar a ser algún día como ella.

En resumen, no tengo más que buenas palabras para esta experiencia pues me está ayudando a madurar como persona y como jugadora. Vivo con 7 chicas maravillosas a las que quiero como a mis propias hermanas; he formado parte de tres equipos llenos de gente que me ha acogido con los brazos abiertos y con un calor tan familiar que es imposible resistirse a él y, finalmente, trabajo con un equipo técnico que confía en mí, me da fuerza, energía y confianza incluso cuando ya no queda nada en mí. Aunque todavía queda mucha temporada, me atrevo a decir que repetiría esta experiencia con los ojos cerrados."

STEFANI KOSTOVA

ALTURA

1,61 m

CATEGORÍA

Junior

NACIMIENTO

2002. Skopje, Macedonia

HA JUGADO EN

- Selección Eslovena:
- 2016, Eslovenia
- 2017, Selección Macedonia
- 2017, Skopje-Macedonia
- 2018, Campeonato Europa U16 División B, Podgorica-Montenegro

“Soy una persona agradecida y valoro lo que hacen por mí los demás, aunque sean pequeñas acciones. Soy comprensiva, reconozco mis errores, me arrepiento sinceramente y pido perdón, y siempre estoy dispuesta a la comunicación y la ayuda.

El baloncesto es mi razón de vivir, lo que me motiva a levantarme cada mañana. Soy feliz en la cancha, me ayuda a olvidarme de todo, sólo yo y el balón. Ha hecho que mi infancia sea más feliz y llena de buenos recuerdos y puede hacer que valga la pena vivir mi futuro aquí. El tiempo pasa rápido, por lo que el mejor momento para hacer realidad tus sueños es ahora. Creo que estoy en el lugar y momento correctos, con esta gente a mi alrededor, siento que éste es el lugar que puede abrirme las puertas de mi futuro.

Convivir con otras 7 chicas de otras nacionalidades no es fácil, pero es bueno para construir mi personalidad y mi punto de vista personal de la vida. Son como 7 hermanas, cada vez que vuelvo a casa hay alguien que me hace sonreír y recordarme que no estoy sola aquí, donde todo es difícil y desconocido para mí. Mejora mi vida social, nunca antes había vivido con otras personas y tengo que aprender a respetar las decisiones de los demás, aunque a veces no me benefician. Vives con 7 personalidades y 7 opiniones diferentes para cada cosa, pero aprendes a llegar a una conclusión que satisfaga a todas, cada día aprendemos algo nuevo. Queremos ser buenas jugadoras pero lo primero es ser buenas personas.



Como jugadora, tengo intensidad y espíritu de equipo, juego para los demás y para que mi equipo gane. Ahora sólo tengo que entrenar al máximo y escuchar a los que creen en mí, para lograr que se sientan orgullosos. Estoy muy agradecida al club por esta oportunidad y quiero demostrar que lo aprecio mucho, y también a todas las jugadoras españolas que nos han ayudado mucho en nuestra adaptación estos primeros meses.”



TEONA POP

ALTURA

1,83 m

CATEGORÍA

Junior

NACIMIENTO

2002. Skopje, Macedonia

HA JUGADO EN

- 2018, Campeonato Europa U16 División B, Podgorica-Montenegro.

“Soy una persona muy alegre y positiva, siempre veo el lado positivo de cada situación y trato de convertir los momentos tristes en divertidos. También me gusta ayudar, nunca digo que no cuando alguien me pide un favor.

Para mí, el baloncesto es algo más que un juego, cada vez que pisas la cancha es un reto, ser el mejor equipo. Es muy estimulante sentir la gloria de la victoria, pero también hay que saber perder, jugar es divertido y no importa tanto ganar o no como mejorar siempre, día a día.

Estar aquí es una nueva etapa de mi vida para madurar como persona y para llegar a ser la mejor jugadora que pueda ser. A mi equipo le ofrezco mi trabajo y lealtad. Creo que puedo mejorar mi disciplina y aprenderé cómo trabajar con diferentes entrenadores que buscan diferentes habilidades.

Vivir sin tu familia es difícil pero pienso que valdrá la pena para el futuro. Mejoraré la forma de vivir con otras personas y de adaptarme a un entorno y sociedad diferentes. Me gusta vivir con otras 7 chicas, siempre hay alguien con quien puedes hablar y si lo necesitas te ayudan. Yo siempre intento hacerlas reír y animarlas si están de mal humor. Valoro mucho que cada vez que tenemos un problema “familiar” tengamos una reunión para solucionarlo.

Agradezco mucho al club que nos haya creado este hogar y a todas las personas, porque nos tratan muy bien. Siento que la gente de aquí me ha aceptado y valoro mucho que no quieran cambiar mi personalidad.”

BELÉN MORALES

ALTURA**1,84 M****CATEGORÍA****Junior****NACIMIENTO****2002. Pego, Alicante****HA JUGADO EN**

- San Antonio de Cáceres, Sagrado Corazón de Cáceres.
- Jugadora de la selección Colombiana:
- 2017 Copa América U16
- 2018 Copa América U18
- 2018 Copa del Mundo U17

“Tengo una mentalidad positiva a la hora de afrontar los problemas. Aunque tenga miedo siempre intento pensar que voy a poder superarlo. Para mí la vida es impredecible y sorprendente, no puedes saber lo siguiente que te va a pasar, vivo expectante ante la próxima sorpresa.

Empecé a jugar al baloncesto a los 8 años en el colegio, por causalidad. Nunca imaginé que me fuese a gustar tanto. Mi equipo no era muy bueno pero el buen ambiente que había en los entrenamientos me impulsó a seguir.

A mi equipo le ofrezco mi constancia y mis ganas de mejorar y que mejore el equipo. Ahora quiero mejorar mi capacidad de liderazgo dentro del equipo. Me motiva mucho compartir trabajo con las jugadoras del primer equipo, verlas con tanta experiencia disfrutar jugando me impulsa a querer llegar a ser una jugadora profesional como ellas. Por ejemplo, me gusta mucho cómo te enseña cosas Ylenia Manzanares pero, sobretudo, porque siempre intenta ayudarte en lo personal interesándose y preguntándote cómo te va en todo.



El ambiente en la residencia es muy agradable por ser todas de la misma edad. Conviviendo aprendes distintas culturas e idiomas y... a convivir! Procuro ayudar a mis compañeras cuando lo necesitan y dando ejemplo de organización personal. También estoy aprendiendo a aceptar que cada persona puede tener su opinión, así como a reconocer cuándo alguien necesita mi ayuda. Del C.D. Promete valoro mucho la comunicación que hay entre todas las partes del club, así como el cariño y el apoyo que nos dan siempre.”

Txisko Sáinz

Gerente del C.D. Promete



EL DEPORTE, FORJA DEL CARÁCTER

“La Jugadora Promete se hace a fuego lento, en cada entrenamiento, en cada partido, temporada tras temporada, con los demás y para los demás.”

El deporte en general, pero especialmente en su etapa de formación, tiene la capacidad de forjar el carácter de la persona. Quienes dedicamos nuestro tiempo y esfuerzo al deporte de formación hemos de ser conscientes de que no tratamos simplemente con jugadores, sino con personas, en su concepción más amplia y en una etapa crucial de su crecimiento.

Cada niño o niña vive el baloncesto con una pasión que sólo el deporte puede generar, y es a través de estas experiencias como va adquiriendo hábitos y asimilando valores que van definiendo su personalidad, enseñándole a adaptarse al entorno y a tomar progresivamente el control de su proyección vital. El deporte es una experiencia transformadora de la personalidad y preparadora para la vida.

En el C.D. Promete entendemos nuestra actividad desde este marco más amplio del desarrollo personal y en el más largo plazo. Por ello hemos concebido la figura de la Jugadora Promete, que puede entenderse en varios sentidos:

Temporada 2015/16. Foto oficial del equipo infantil Campus Promete C. Su primer equipo con la camiseta del Club Deportivo Promete.



Año 2015. Participando en Basket Promete, en el área de “Entrenamiento y Táctica”.



Año 2016. Compartiendo momentos con Paula Estebas, jugadora referente de Club Deportivo Promete.



Año 2017. Participando en el Torneo 3x3 Cantera Promete, junto al resto de jugadoras de baloncesto del club, incluidas las del primer equipo.



Año 2017. Camino a un partido, compartiendo con sus compañeras un gesto de apoyo a una compañera lesionada.

Participación en la primera edición de la MiniCopa 2017 en Girona. En la imagen presenciando la final de la Copa de la Reina disputada entre Perfumerías Avenida y Spar Citylift Girona.



Final de temporada 2017/18, recogiendo el trofeo de Campeonas de La Rioja en categoría Junior y subcampeonas en categoría Cadete.



Año 2018. Participando en Basket Promete como entrenadora colaboradora.



Año 2018. Como entrenadora del Campus Promete Alevín.



Temporada 2018/19. Foto Oficial del equipo Campus Promete Alevín. Cuatro temporadas después, su primera experiencia como entrenadora.



1. Como un **modelo ideal** de jugadora caracterizada por sus valores, coincidentes con los que el club aspira a desarrollar en cada una de sus jugadoras participantes.
2. **Jugadoras ejemplares** por alguno de estos valores y que pertenecen o han pertenecido al club, independientemente de sus méritos deportivos.
3. **Cada jugadora participante** en activo en el club, independientemente de su edad, categoría, logros o talento deportivo, como aspirantes permanentes a integrar el conjunto de dichos valores.

De este modo, toda jugadora del club es una Jugadora Promete, como proyecto de desarrollo personal con un modelo teórico de referencia y un abanico de vidas deportivas ejemplares, cada una a su modo, en las que poder inspirarse e intentar emular. **La Jugadora Promete se hace a fuego lento, con la energía de miles de horas de trabajo diario, en cada entrenamiento, en cada partido, temporada tras temporada. Se hace a sí misma, pero ha aprendido que se hace haciendo con los demás y para los demás.**

Naiara Galilea, Paula Estebas, Paula Ballvé, Miriam Goyache, Leslie Knight, Ylenia Manzanares... jugadoras profesionales que son modelos en los que inspirarse. Pero también muchas otras que han compartido o comparten este sueño y esta forma de ser y vivir el baloncesto en este club, en cualquier categoría, cada temporada y en cualquier momento vital. No tenemos espacio para citarlas aquí, pero conocéis a muchas de ellas porque están con vosotras, jugando o entrenando, en cada categoría, en cada equipo. Y porque también ya lo eres tú.

Por todo ello, en esta ocasión queremos brindar un homenaje a la Jugadora Promete en formación, a la Jugadora Promete anónima. No a ninguna en concreto, sino a todas en especial, porque todas lo sois y todas podéis llegar a serlo de forma ejemplar si os lo proponéis y perseveráis en ello.

Las imágenes que acompañan este artículo muestran el crecimiento de una jugadora, **Daniela**, a quien he tenido la fortuna de entrenar estas tres últimas temporadas así como al resto de sus compañeras. Cualquiera de ellas hubiese sido un ejemplo válido. Si hacemos una lectura profunda de estas fotografías, en ellas no hay sólo baloncesto, hay mucho más. Hay emociones y recuerdos que seguro perdurarán para siempre en su memoria. Hay afectos contruidos que nacen con el único nexo original de una pelota naranja y que van a estar ya presentes siempre en su vida.

También hay, además, un incipiente camino de experiencias de desarrollo personal, la disposición solidaria, la actitud de ayuda, la satisfacción por el afecto recibido. Estas experiencias han permitido que todo lo que ella ha hecho suyo desde hace tres temporadas en el día a día, junto a sus compañeras de equipo y entrenadores, pueda empezar a transmitírselo mediante el ejemplo a una nueva generación de jugadoras más jóvenes con quienes comparte su pasión por el baloncesto.

Así creo que debe entenderse el baloncesto en concreto y el deporte en general. Como un medio, nunca como un fin. Como una poderosa herramienta de educación en valores que se alimenta de la pasión intrínseca de cada niño para ayudarle a crecer de forma plena y satisfactoria.

Y como un juego. Para mí, el más maravilloso de todos.

Cova Pinto

Coordinadora General
del Club Deportivo Promete

LA ESCUCHA ATENTA

“Ser la cara amable del club es un privilegio”.



Me considero una persona humilde, transparente y comprometida. Trato de ser una persona dialogante, siempre con ganas de aprender, luchadora, perseverante y muy maniática de la puntualidad.

Tuve una infancia feliz. Crecí en un pueblo pequeño de Salamanca, muy cercana a mis abuelos maternos que regentaban una pequeña panadería familiar que marcó mi personalidad. Esto hizo que siempre estuviera rodeada de gente del pueblo y de su calor. Recuerdo esas tardes largas de invierno calentándome en el horno de leña. ¡Ese olor a encina ardiendo...aún permanece en mí!

Nunca tuve muy definido lo que quería ser de mayor, lo que sí tenía muy claro es que mi principal motivación era ayudar a los demás, tal vez por ello decidí empezar mis estudios en Educación Social. Posteriormente me formé en atención al cliente y en gestión de contact centers. Probablemente fue mi madre la primera impulsora de mi interés por este campo, en su panadería siempre intentaba satisfacer y dar buen servicio a los clientes.

Hasta mi incorporación laboral al club este año, había seguido muy de cerca y con admiración el proyecto de Fundación Promete, por lo que siempre

invito a todo el mundo a que le dedique unos minutos a leer su web o su dossier para conocerlo mejor. Mi vinculación con Fundación Promete se produce como resultado de haber conocido a Luis Cacho trabajando hace años en el departamento de Atención al Cliente de Arsys.es.

Estos primeros meses en el club han sido muy intensos. Mi primer gran recuerdo fue Basket Promete. Llevaba un mes exacto en el club cuando lo viví por primera vez y me emocionó mucho ver a esos niños, sobre todo a los más pequeños, con esa chispa en los ojos por aprender a jugar al baloncesto o por experimentar otras formas de participar de este deporte. ¡Es algo que se me quedará grabado para siempre!

Como Coordinadora General asumo responsabilidades y tareas muy diversas, fundamentalmente debo garantizar la correcta coordinación y colaboración de todas las personas participantes en cada acción y proyecto del club. Somos muchos y hacemos muchas cosas, así que es un puesto muy exigente y en continuo cambio. Precisamente eso es lo bonito, no existe la monotonía y todos los días son diferentes.

Yo no vengo del mundo del deporte y he tenido que aprender muchas cosas en poco tiempo para poder poner mi granito de arena. Soy consciente

de que aún me queda mucho por aprender, pero estoy segura de que lo conseguiré, soy una persona con mucho tesón.

La coordinación exige cuidar todos los canales y procesos de comunicación. Estar presente en todos los grupos de whatsapp de cantera del club es una tarea intensa que requiere mucha atención y empatía. Soy una persona comprometida con mi trabajo y por ello intento dar la mejor respuesta a todos lo antes posible.

Ser la persona de contacto y la cara amable del club con las familias es un privilegio. Gracias a ello conozco a familias enteras, a los papás y mamás, además de a las jugadoras y eso me parece precioso. Es una tarea gratificante con la que me siento muy cómoda.

Mi gran reto actual es conciliar mi vida familiar, como madre con un niño pequeño, con mis obligaciones laborales. Afortunadamente tengo el gran apoyo de mi marido, que entiende la responsabilidad y las tareas de mi cargo y me ayuda en todo lo que puede. Fuera del trabajo, mi mayor pasión en este momento es poder compartir tiempo con él y con mi hijo y ver juntos cómo crece. También me gusta mucho leer y hacer excursiones andando o en bici.

BASKET promete

**¡VIVE EL BALONCESTO
COMO QUIERES!**

Inscríbete en:

www.basketpromete.es

PEQUEBASKET

(nacidos entre 2011 y 2014)

MINIBASKET

(nacidos entre 2007 y 2010)

BALONCESTO

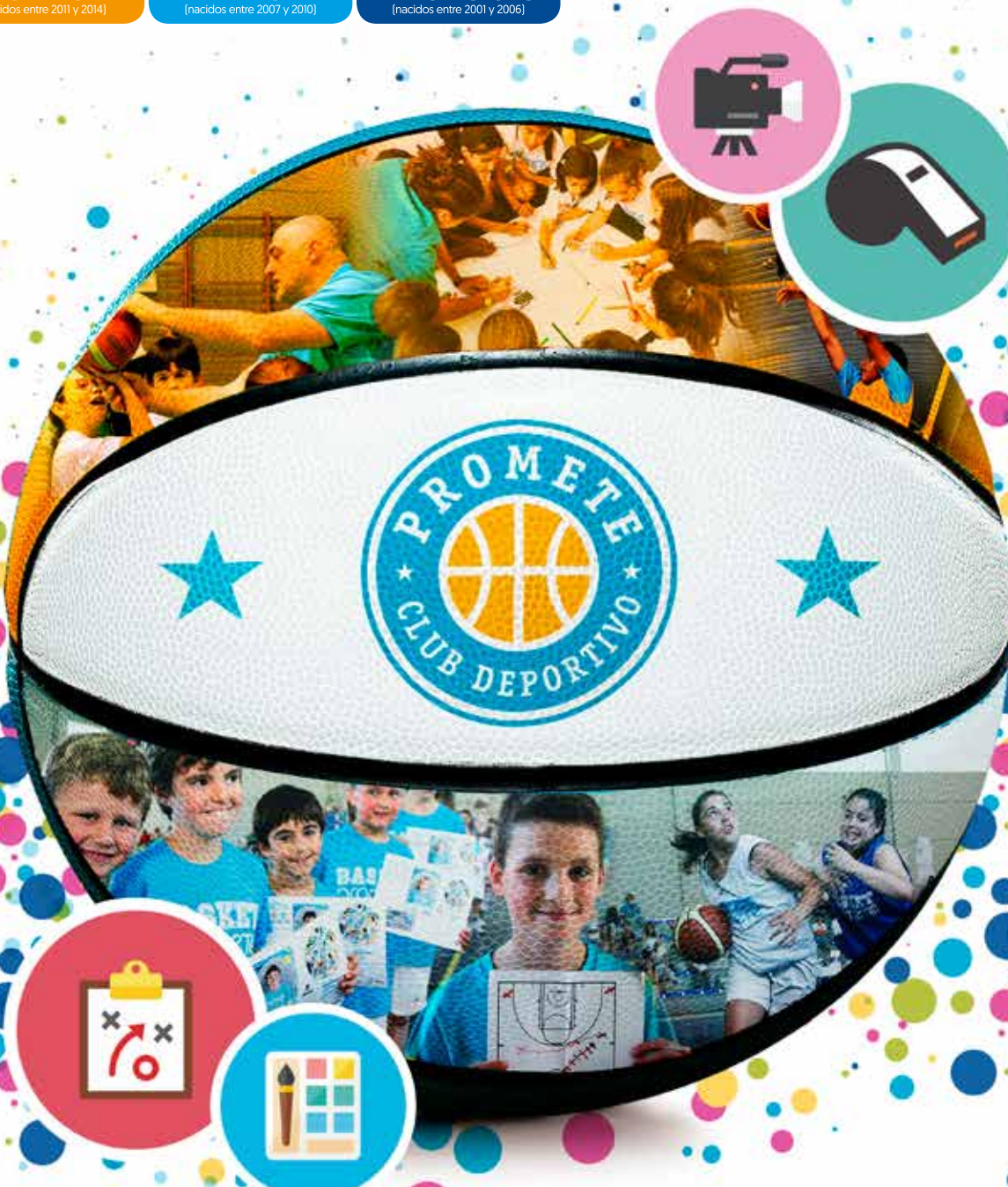
(nacidos entre 2001 y 2006)

MUCHO MÁS QUE UN CAMPUS DE BALONCESTO

Una experiencia única de
INICIACIÓN,
TECNIFICACIÓN y
DESARROLLO PERSONAL
en un mismo campus.

SEMANA SANTA 2019
23 a 26 de abril

VERANO 2019
Del 24 al 28 de junio y
del 1 al 5 de julio 2019



BASKET PROMETE, EL NACIMIENTO DE LAS ESTRELLAS



Un campus diferente, para aprender a vivir el baloncesto como cada uno quiere.

BASKET PROMETE es un entorno innovador diseñado por FUNDACIÓN PROMETE para aprender a amar el baloncesto y, con ello, posibilitar el desarrollo del talento deportivo, el encuentro vocacional y el desarrollo personal de sus participantes.

Aborda tanto la práctica deportiva, desde la iniciación hasta la más alta tecnificación, como la exploración práctica y creativa de cualquier ámbito adyacente a este deporte mediante una metodología de proyectos personales propia.

“Ya son más de 1.200 participantes entre 4 y 18 años desde 2014.”



“En 5 mañanas exploran la práctica y la cultura del baloncesto de forma personalizada y socializada, desde su estadio de desarrollo e intereses actuales.”



El entrenamiento: aprendiendo a disfrutar del esfuerzo

“El talento requiere trabajo; el trabajo, motivación; y la motivación, interés y libertad de elección.”

La jornada comienza con una sesión de ENTRENAMIENTO colectivo que combina módulos de fundamentos técnicos y de valores deportivos y personales, con rotación de cada grupo a través de espacios y entrenadores distintos, adaptados a las condiciones de los participantes en las diferentes modalidades: Pequebasket (4-5 años), Minibasket (6-11 años) y Baloncesto (12-18 años).

En la segunda mitad de la mañana, tras el entrenamiento, la sesión de TECNIFICACIÓN permite la mejora en la ejecución de los fundamentos técnicos, de forma adaptada a las capacidades y características propias de cada jugador.

Los más pequeños disponen de una sesión de JUEGOS DEPORTIVOS, actividades colectivas y lúdicas de iniciación al baloncesto, adaptación al grupo y descubrimiento progresivo de las capacidades de cada uno.

“La libre elección convierte el esfuerzo en placer y permite la perseverancia.”



Basketeca, el baloncesto como universo a explorar

“La Basketeca permite la exploración y el posible encuentro vocacional en los campos adyacentes al baloncesto.”

Tras el entrenamiento físico, llega el momento de la Basketeca, un espacio multidisciplinar para vivir la pasión por el baloncesto y explorar, mediante la realización de un proyecto personal, cualquiera de los diversos ámbitos

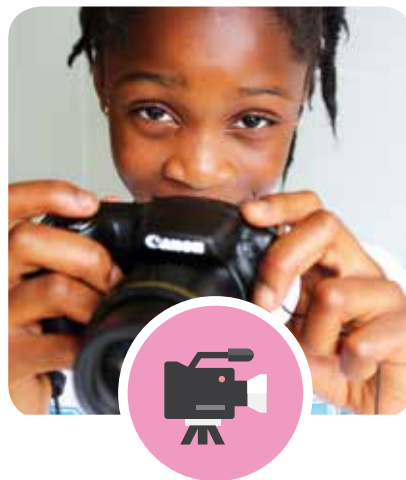
propios de la cultura del baloncesto, contando con la ayuda de expertos y el acceso a recursos adaptados a los intereses y proyectos de cada participante.

En cada área enfocamos el baloncesto desde una perspectiva distinta, definiendo y practicando los roles y actividades propias de ese campo.



Arte y diseño

Dibuja, pinta, modela... Realiza equipaciones, trofeos, maquetas, merchandising...



Periodismo deportivo

Redacta reportajes, locuta un partido, graba una jugada, haz entrevistas...



Reglamento y arbitraje

Practica los signos, analiza estadísticas, prepara un acta...



Basket manager

Valora nuevos fichajes, organiza un torneo, anima a la afición...



Entrenamiento y táctica

Plantea rutinas, optimiza la técnica individual, dirige a un equipo, aprende a hacer scouting...



Cuerpo y mente del deportista

Establece pautas de nutrición, conoce la fisioterapia, trabaja las emociones, prepara al equipo...

Reflexión: mi cuerpo descansa, mi mente crece

“La reflexión amplía la autoconsciencia y valores positivos como la autoestima, la empatía y la solidaridad.”

Antes de acabar la jornada llega el momento en el que cada niño, con su grupo, se para a sentir y pensar sobre las cosas que le han pasado. Medita, escribe y comparte las sensaciones, emociones, sentimientos y valores que ha vivido. Reflexionar nos ayuda a conocernos y crecer mejor como personas.



El torneo: integración de participantes y actividades como reto colectivo

“El torneo integra a todos los participantes y actividades como reto y sentido colectivos.”

En la última jornada, los participantes son los protagonistas del Torneo Basket Promete, un encuentro de puertas abiertas para familiares y amigos en el que, en un entorno social real, ponen en práctica todas las competencias adquiridas, tanto en los entrenamientos como en la Basketeca.

Un torneo que cierra el ciclo de desarrollo personal del participante a través de la socialización e interiorización de su aprendizaje. Una auténtica experiencia de competición en la que los participantes muestran ante el público las habilidades adquiridas sobre la pista y las destrezas aprendidas en las áreas de la Basketeca ejerciendo, por ejemplo, como periodistas deportivos, árbitros o entrenadores, tal y como se hace en el baloncesto profesional.

Además, los participantes reciben el reconocimiento merecido: un diploma personalizado con sus ideas y proyecto, su retrato y la foto de familia de la edición.

Una semana en Basket Promete

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:30 - 9:00	R E C E P C I Ó N				8:30 - 9:00 RECEPCIÓN
9:00 - 11:30	ENTRENAMIENTO				9:00 - 10:00 ENSAYO TORNEO
11:30 - 12:00	D E S C A N S O				10:00 - 12:00 LIGUILLA
12:00 - 14:00	<div><div>PEQUEBASKET [2011-2014]</div><div><div>BASKETECA [1h]</div><div>+</div><div>JUEGOS DEPORTIVOS [1h]</div></div><div><div>BASKETECA [2h]</div></div></div>	<div><div>MINIBASKET [2007-2010]</div><div><div>BASKETECA [1h]</div><div>+</div><div>TECNIFICACIÓN MINI [1h]</div></div><div><div>BASKETECA [2h]</div></div></div>	<div><div>BALONCESTO [2001-2006]</div><div><div>TECNIFICACIÓN BALONCESTO [1h]</div><div>+</div><div>BASKETECA [1h]</div></div></div>	12:00 - 12:30 REFLEXIÓN FINAL	12:30 - 14:00 TORNEO BASKET PROMETE
14:00 - 14:20	REFLEXIÓN				
14:30	S A L I D A				14:00 SALIDA

Próximas ediciones:

SEMANA SANTA 2019
23 a 26 de abril

VERANO 2019
24 a 28 de junio
y 1 a 5 de julio

Plazas limitadas.
Reserva ya la tuya en:
www.basketpromete.es

Equipo Basket Promete

Txisko Sáinz

Luis Birigay



Tamara Blanco

Ylenia Manzanares

Ana Isabel Sainz Navajas

Salud y Deporte
juntos para alcanzar tu meta

PRUEBAS DE ESFUERZO
ENTRENAMIENTO PERSONAL
READAPTACIÓN DE LESIONES
FISIOTERAPIA
NUTRICIÓN
TRAJES ELECTROESTIMULACIÓN
HIPOXIA-HIPEROXIA CELLGYM®

 **NORMATEC**



C/ Vara de Rey 70 - 72 | Logroño - La Rioja | T. 941 255 118
recepcion@saluddeportivaalxen.com
www.saluddeportivaalxen.com



Joseba Rodríguez

Médico del Club Deportivo Promete

LA MENTALIDAD ABIERTA

“Cada deporte tiene su idiosincrasia y hay que comprenderla”.



Llego al club con mucha ilusión. Para mí es un motivo de orgullo suceder en esta función a Víctor Rubio, alma máter, presidente de honor y médico del club hasta esta temporada, con quien he compartido muchos años de trabajo de hospital en mi vida profesional y a quien considero un excelente profesional y una gran persona.

Tengo experiencia en el trato con los deportistas profesionales. Cada deporte tiene su idiosincrasia y hay que comprenderla y tratar al deportista en consonancia. Mi primera vinculación como profesional de la medicina con el mundo del deporte se remonta a años atrás con experiencias en el mundo del fútbol (Club Deportivo Calahorra y U.D. Logroñés) y del ciclismo (Vuelta Ciclista a La Rioja). Los ciclistas tienen sus rarezas pero son gente muy dura y disciplinada, espartanos a lo bestia. Los futbolistas, sin embargo, generalmente son disciplinados, pero se dan más casos con dificultad para reconducir hábitos adquiridos.

Con las jugadoras del primer equipo aún estamos en la primera fase, conociéndonos. Son profesionales, saben cuál es mi papel y espero ganarme su confianza para poder ser útil.

Mis funciones dentro del club son las propias que marca la federación: chequeos, antidoping, asistencia en los partidos, etc. así como gestionar los recursos sanitarios añadidos, administrar y supervisar medicaciones, supervisión de seguros, servicios y especialistas para el tratamiento de lesiones, seguimiento de los servicios de preparación física y fisioterapia, etc. Aún me encuentro en una fase de adaptación, considero clave integrarme y sentirme un eslabón más en la cadena del club, compartiendo inquietudes y metas con una nueva familia.

No es fácil conciliar la vida familiar con este tipo de obligaciones laborales. A veces tiene su peaje, pero intento que haya puntos de encuentro en los que la familia participa y así les hago copartícipes.

Me considero una persona colaborativa, de mente abierta y con múltiples inquietudes. Soy muy renacentista, polifacético, me gustan los coches y los toros; me encanta la música, y no sólo escucharla; el deporte, he practicado modestamente natación, fútbol, balonmano, karate, ciclismo o pala, entre otros; me gustan la novela histórica y policíaca, por lo que también me engancha a algunas series televisivas de estos géneros, e intento repasar cada año los cómics de Astérix y Tintín, sin despreciar algún otro que caiga en mis manos.

NO HAY DOLOR QUE VALGA



fisi  ptimus
CENTRO DE RECUPERACIÓN

C/ Belchite 13, 1º izq.
26003
Logroño
La Rioja

T 606 283 187
T 615 659 025
M cita@fisioptimus.com
W www.fisioptimus.com

* DESCUENTOS PARA JUGADORES
Y ABONADOS DEL C.D. PROMETE

Sergio Vicens

Fisioterapeuta del
Club Deportivo Promete

EN BUENAS MANOS

“El club aúna mis dos grandes pasiones: el baloncesto y la fisioterapia”.



Soy un enamorado del baloncesto y de mi profesión, la fisioterapia, así que podríamos decir que el club es un entorno profesional ideal para mí, la opción perfecta para aunar mis dos grandes pasiones. Trabajo con este club desde la etapa anterior como C.B. Las Gaunas. Ha sido una relación muy estrecha y satisfactoria, de crecimiento y desarrollo mutuos.

El C.D. Promete es un proyecto ambicioso, innovador y con un trabajo detrás increíble, que continúa creciendo cada año con la experiencia del paso de las temporadas y elevando progresivamente su nivel de profesionalidad.

Mis funciones dentro del club, como fisioterapeuta, es encargarme de la prevención y recuperación física de las jugadoras. Aunque luego en la práctica, el clima de colaboración reinante en el equipo técnico hace que no acabes teniendo unas obligaciones cerradas sino que estés en disposición de ayudar y colaborar en cualquier parcela, tanto física, psicológica o incluso técnica.

La relación del cuerpo técnico es buenísima, hablamos mucho sobre el equipo y el baloncesto, pero también tenemos tiempo para conocernos personalmente, lo que hace que la unión del grupo sea aún mejor. Aunque no coincidimos en todos los tiempos de trabajo, estamos en contacto y disponibilidad permanente para hacer valoraciones físicas o cualquier problema que pueda surgir.

Mi relación con las jugadoras es exquisita. A lo largo de la temporada pasan muchas horas en la camilla, donde se las trata, pero también hablamos mucho, en ocasiones de asuntos fundamentales para el éxito del grupo, lo que lo convierte de algún modo también en una terapia psicológica.

Del primer equipo la afición puede esperar un equipo que se va a dejar la piel en cada partido por ganar. Un equipo que quiere que la afición disfrute para que vuelva al domingo siguiente y que poco a poco se identifiquen con él y sea el jugador extra que se necesita en los momentos decisivos.

Tengo una profesión muy exigente, requiere muchas horas y no estar en casa muchos fines de semana, semanas enteras cuando estoy con la selección riojana o casi 40 días cuando voy convocado con la selección española, así que mi pareja es fundamental para mí, porque lo entiende, me apoya y me hace sentir que se siente orgullosa de mis éxitos profesionales. Sin ella seguro que no podría hacer lo que hago.



mercedes
centro deportivo spa



Descubre el poder del agua...



SPA & SAUNAS
COREANAS



MASAJES



TRATAMIENTOS
FACIALES



TRATAMIENTOS
CORPORALES



GIMNASIO Y
ACTIV. DIRIGIDAS



Lope de Vega 21, Bajo 26006 Logroño, La Rioja • Tel: 941 509 465 • info@spamercedes.es • www.spamercedes.es

Jorge Jiménez

Preparador Físico
del Club Deportivo Promete

LA CONSTANCIA PLANIFICADA

“He descubierto un proyecto de una dimensión enorme”.



Esta va a ser mi cuarta temporada como preparador físico del club, por lo que es ya una relación consolidada y con trayectoria pero que continúa creciendo y desarrollándose. Este año hemos dado un paso importante, estructurando y dando forma al Departamento de Preparación Física del club, del cual soy responsable y en el que comparto tareas y criterios acerca de la preparación física de todo el club con mis compañeros Ylenia Manzanares, Ángel Suárez y Bea Pacheco, también ellos preparadores físicos.

Me dedico a trabajar de forma presencial con el primer equipo casi todos los días. Con el segundo equipo dirijo la planificación de sus cargas de trabajo junto con sus entrenadores Ángel Suárez y Bea Pacheco y, además, llevo a cabo los planes de entrenamiento individuales de aquellas jugadoras de todo el club que lo necesitan, bien sea para optimizar el desarrollo de su potencial de rendimiento, la recuperación de lesiones o por problemas físicos momentáneos o específicos.

En estos cuatro años he descubierto un proyecto de una dimensión enorme, con una sincera búsqueda del desarrollo integral de cada jugadora desde las primeras etapas de formación hasta un posible alto rendimiento y profesionalismo; es muy difícil encontrar un club de cualquier deporte que ofrezca tantos medios y tantas opciones de crecimiento. Esto se va reflejando progresivamente en la composición de los primeros equipos, esta temporada ya tenemos cinco jugadoras riojanas en el primer equipo, cuatro de ellas formadas en la cantera del club y varias jugadoras junior que empiezan a participar en los entrenamientos del primer equipo y llaman a la puerta con fuerza.

En el club se tiene muy claro que la clave del éxito es el trabajo en equipo. El cuerpo técnico del primer equipo es un buen ejemplo de ello, tenemos una muy buena relación y estamos en constante comunicación. La planificación es fundamental, partimos de una general para toda la temporada y la vamos adaptando semanalmente en función del momento de la temporada,

estado de las jugadoras, horarios de entrenamientos y partidos, viajes, etc.

Trato de que mi relación con todas las jugadoras sea buena y con constante comunicación. Esto es fundamental para mi trabajo y para poder sacar su máximo rendimiento. Es muy importante que las jugadoras confíen en mí para que estén convencidas de lo que hacen, así todo se hace con la mejor actitud, con este grupo es fácil, su profesionalidad es total. El equipo ha asumido el reto del ascenso con responsabilidad y sin miedo.

La conciliación de la vida familiar con el deporte profesional es importante aunque difícil, tu pareja tiene que aceptar que es un trabajo que exige muchas horas, y muchas de ellas en festivos. Sin embargo, la pasión que sientes por hacer lo que realmente te gusta te permite afrontarlo mucho mejor. En mi caso el deporte está también presente incluso en mi tiempo de ocio, me gusta practicar running y hacer trabajo de fuerza en el gimnasio.

Haz algo grande por tu salud



#Duerme 1HoraMás

En Asisa somos expertos en salud y sabemos que el sueño es vital para el buen funcionamiento de tu corazón, tu cerebro y todo tu organismo.

Los especialistas determinan que **una persona adulta necesita entre 7 y 9 horas diarias de sueño** para estar bien.

Sin embargo, se estima que el 80% de los españoles duermen menos de este tiempo,

exponiéndose a **sufrir hipertensión, taquicardia, depresión, pérdida de memoria, sobrepeso y diabetes**, entre otros problemas. Y como sabes, **en Asisa solo nos preocupa tu salud. Por eso invertimos todos nuestros recursos en cuidarte**, incluido este anuncio en el que te aconsejamos que duermas una hora más todos los días.

*Nada más que tu salud
Nada menos que tu salud*

asisa ➤

Jorge Jiménez

Preparador Físico
del Club Deportivo Promete

LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL CLUB DEPORTIVO PROMETE

Un nuevo departamento en el club.

Año tras año el C.D. Promete va desarrollando su proyecto, ampliando y mejorando las condiciones de su ecosistema para un mejor desarrollo del talento de todas sus jugadoras. Este año, como novedad, hemos creado el Departamento de Preparación Física, consolidando así en la estructura del club unas funciones que venían desarrollándose hasta ahora de manera menos formalizada.

Con ello, la preparación física pasa a ser un componente de primer orden en el proyecto técnico-deportivo del club y a aplicarse a todas las jugadoras de una forma sistemática, planificada, tanto de forma colectiva como personalizada, y tanto de forma directa por los preparadores profesionales que integran el departamento como de forma indirecta a través de la formación en esta materia de todos los entrenadores del club mediante la Escuela de Entrenadores y la Escuela de Talento Deportivo.

Preparadores físicos del C.D. Promete

El Departamento de Preparación Física del C.D. Promete está integrado por 3 preparadores físicos con amplia experiencia en el Baloncesto tanto de alto rendimiento como de formación:



Jorge Jiménez

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Preparador físico del C.D. Promete durante los últimos 4 años.

- **Coordinador del dpto.**
- **Evaluación, elaboración** y seguimiento de Planes Personales.
- Preparador físico del 1º equipo [LF2].



Ylenia Manzanares

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Jugadora profesional del primer equipo del C.D. Promete con una destacada trayectoria en la élite del baloncesto femenino español.

- Sesiones semanales con los **equipos de la Escuela de Talento Deportivo (ETD)**.
- Asistencia a los entrenadores para la detección de necesidades individuales.
- Seguimiento de Planes Personales en los equipos ETD.



Bea Pacheco

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Entrenadora y preparadora física con amplia experiencia en el baloncesto femenino español.

- Sesiones semanales con el resto de equipos del club.
- Asistencia a los entrenadores para la detección de necesidades individuales.
- Seguimiento de Planes Personales en el resto de equipos del club.



Una formación integral y responsable de cada jugadora no debe ceñirse exclusivamente a los aspectos técnicos y tácticos. El adecuado desarrollo de su cuerpo y su condición física juegan un papel fundamental en su crecimiento como deportista, son determinantes para disminuir el riesgo de sufrir lesiones y para alcanzar su máximo rendimiento posible.

Concienciar e inculcar hábitos saludables de cuidado corporal, alimentación, descanso, calentamiento o vuelta a la calma tras realizar actividad física son componentes fundamentales de su formación, ya no sólo como deportistas, sino como personas.

Importancia de la preparación física

OBJETIVOS:

1. Favorecer el desarrollo físico natural de la jugadora.

- 1.1. Adquirir hábitos saludables de calentamiento, nutrición, higiene y recuperación.
- 1.2. Reducir el riesgo de lesión y mejorar el proceso de su recuperación.

2. Maximizar la realización de su potencial de rendimiento.

- 2.1. Favorecer el aprendizaje técnico-táctico aumentando la intensidad y calidad de los entrenamientos.

3. Difundir y hacer comprender la importancia y el valor de la preparación física entre las jugadoras y sus familias.

4. Formar a los entrenadores del club para:

- 4.1. Priorizar la salud física y mental de la jugadora sobre cualquier otro objetivo.
- 4.2. Respetar el estado de maduración actual, el proceso de desarrollo natural y sus fases sensibles, conociendo lo que es más adecuado trabajar, y lo que no lo es, en cada edad y categoría.
- 4.3. Conocer y aplicar los principios del entrenamiento deportivo.
- 4.4. Conocer y respetar en la programación las fases de desarrollo de las capacidades físicas básicas [CFB] y específicas [CFE] de cada edad.

Fases sensibles para el desarrollo de las capacidades físicas

CUALIDADES FÍSICAS	EDAD EN AÑOS											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
FUERZA MÁXIMA									+	+	++	
FUERZA VELOCIDAD								+	+	++	++	+++
FUERZA RESISTENCIA									+	+	++	
RESISTENCIA AERÓBICA		+	+	+	++	++	++	++	++	++	++	+++
RESISTENCIA ANAERÓBICA									+	+	++	
TIEMPO DE REACCIÓN		+	+	++	++	++	++	++	++	++	++	+++
VELOCIDAD GESTUAL		+	+	++	++	++	++	++	++	++	++	+++
VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO		+	+	++	++	++	++	++	++	++	++	+++
FLEXIBILIDAD	++	++	++	++	++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++

OBJETIVOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA COLECTIVA POR CATEGORÍAS			
ALEVÍN	INFANTIL	CADETE	JUNIOR
DESARROLLO DE HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS (HMB): • DESPLAZAMIENTOS • LANZAMIENTOS • RECEPCIONES • SALTOS • GIROS	MAXIMIZACIÓN DE COORDINACIÓN-AGILIDAD Y HMB: • INTEGRADO EN EL JUEGO, TRABAJO TÉCNICO Y CALENTAMIENTO	INICIO DE PREVENCIÓN DE LESIONES .	MAXIMIZACIÓN DE PREVENCIÓN DE LESIONES.
DESARROLLO PERCEPTIVO-MOTRIZ: • AGILIDAD • COORDINACIÓN • EQUILIBRIO • PERCEPCIÓN ESPACIO-TEMPORAL	INICIO DE TRABAJO ESPECÍFICO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS (CFB): • VELOCIDAD • FUERZA • RESISTENCIA • FLEXIBILIDAD	INICIO DE TRABAJO PERSONALIZADO EN DESARROLLO CFB.	DESARROLLO Y MAXIMIZACIÓN DE CFB.
JUEGOS PARA TRABAJAR CAPACIDADES CONDICIONALES: • JUEGOS DE VELOCIDAD		TRABAJO ESPECÍFICO DE CFB CON RESTRICCIONES DE FUERZA [MÁXIMA] Y RESISTENCIA [ANAERÓBICA LÁCTICA]	

Métodos de actuación:

A) Formación de entrenadores

Para todos los entrenadores del club, mediante sesiones monográficas programadas a lo largo de la temporada, además de la formación y supervisión en cada sesión semanal para la adecuación de su programación a la edad y categoría de cada equipo.

El equipo de preparadores físicos está a disposición permanente de todos los entrenadores del club para la resolución inmediata de dudas o problemas físicos de las jugadoras.

B) Sesiones colectivas

Todos los equipos del club desde categoría infantil cuentan durante toda la temporada con la presencia de un preparador físico profesional durante 30' en uno de sus entrenamientos semanales ordinarios.

C) Planes Personalizados

Dirigida a aquellas jugadoras a partir de categoría infantil que, bien por su alto potencial de rendimiento o por problemas físicos específicos, necesitan una atención personalizada para su mejor desarrollo o recuperación, bien sea de forma temporal o regular.

A estas jugadoras se les realiza una completa **Sesión de Evaluación Física** a comienzo de temporada con diferentes tests para evaluar su estructura anatómica y condición física, con el fin de elaborar su **Plan de Preparación Física Personal**. A lo largo de la temporada se les realizan 3 revisiones de seguimiento personalizadas.

Las jugadoras asisten a una **Sesión de Preparación Física Personal** semanal de 2 h. con un preparador físico que programa y supervisa la continuidad de su trabajo personal en sus otros entrenamientos ordinarios.

DATOS ANATÓMICOS Y FISIOLÓGICOS EVALUADOS

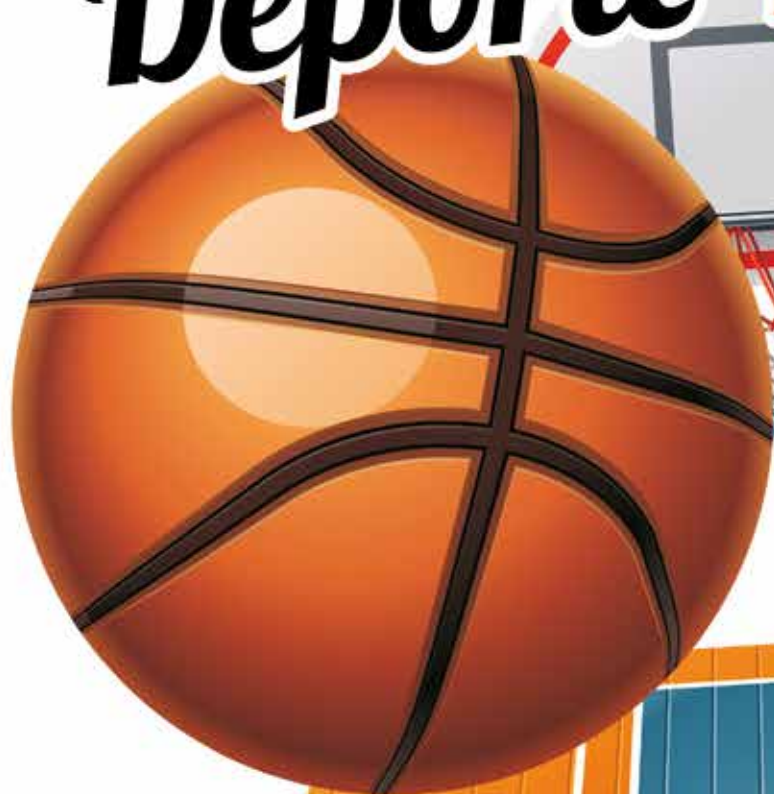
- Coordinación-agilidad [Test Illinois].
- Velocidad específica [Test Illinois].
- Fuerza tren inferior (sentadilla) y superior (flexión de brazos).
- Estabilidad y fuerza del eje central (CORE).
- Equilibrio, estabilidad y propiocepción (equilibrio a una pierna, estático y con movimiento).
- Movilidad articular y flexibilidad (movilidad de cintura escapular, cintura pélvica y flexibilidad de cadena posterior).
- Test de prevención de lesiones (análisis de dorsiflexión de tobillos y comportamiento de la rodilla en movimiento) [LEG MOTION].

Tanto la **Sesión de Evaluación Física** como el **Plan de Preparación Física Personal** y la asistencia a las **Sesiones de Preparación Física Personal** son servicios adicionales accesibles para toda jugadora del club.

Ferrer

sportcenter ●

Siempre con el
Deporte *Riojano*



NUEVA UBICACIÓN EN C/ SIETE INFANTES DE LARA. Nº 19/21. (EDIFICIO CINES 7 INFANTES)

CAMPUS PROMETE

UN EQUIPO PARA VOLVER A SOÑAR

Liga Femenina 2. Temporada 2018/19

Tras disfrutar de 4 temporadas en la máxima categoría del baloncesto femenino nacional nuestro primer equipo afronta de nuevo el exigente reto de ascender y recuperar la categoría perdida. No es un objetivo fácil, muchos no lo consiguen nunca más, no es una cuestión de nombre o historia, sino de presente y calidad. Conscientes de ello, el club ha hecho un importante esfuerzo por mantener

el nivel de la plantilla y cuerpo técnico con el firme propósito de lograr el deseado ascenso.

No va a ser fácil, Liga Femenina 2 es una categoría dura, jugadoras con un estilo de juego dinámico y combativo a las que no será sencillo derrotar y un buen número de equipos con plenas aspiraciones al ascenso. En el grupo A destacan RC Celta Zorka, Patatas Hijolusa León o Barça CBS, mientras

que en nuestro grupo B sin duda serán difíciles rivales Movistar Estudiantes, Spar Gran Canaria, Pacisa Alcobendas o Ciudad de los Adelantados. Después de una competida fase regular con otros 13 rivales, los cuatro primeros clasificados de cada grupo lucharán en una fase final por las 2 plazas de ascenso disponibles. Un final no apto para cardíacos...¡al que estáis invitados a disfrutar!



CAMPUS PROMETE Liga Femenina 2 18/19		
JUGADORAS		EQUIPO TÉCNICO
<p><i>Arriba de izda a dcha:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 6. Deborah Ayela 10. Adrijana Knezevic 43. Vanessa Gidden 41. Sune Swart 8. Elena Salcedo 21. Cristina Hernández <p><i>Abajo de izda a dcha:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 44. Jovana Vukoje 11. Carla Zabala 14. Patricia Benet 16. Ylenia Manzanares 		<p><i>No aparecen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 32. Rose Marie Julien 7. Carmen Miloglav 12. Maja Vucurovic 3. Milica Ivanovic <p><i>También participan:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 16. María Abián 23. María Pérez 64. Belén Morales 65. Noelia Serrano
		<p><i>De izda a dcha:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Sergio Vicens, fisioterapeuta Jacinto Carbajal, entrenador Ramiro García, asistente Ángel Suárez, 2º entrenador Jorge Jiménez, preparador físico <p><i>No aparecen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Miguel Prior, asistente Noelia López, fisioterapeuta Joseba Rodríguez, médico

Jacinto Carbajal

Entrenador del
Campus Promete

EL LIDERAZGO SERENO

“Ascender será nuestra propia exigencia en todo momento”.



Me considero un entrenador trabajador y detallista al que le gustaría que sus equipos se distinguiesen por sus recursos y jugar un buen baloncesto. Me gusta sumar en la estructura del club y llevar a nuestras jugadoras a su mejor nivel posible durante la temporada. El poco tiempo que me queda fuera del baloncesto se lo dedico a mi familia, esta es una profesión que exige mucho a los que te rodean. Afortunadamente esta temporada estamos juntos en Logroño.

Me considero un entrenador con gran experiencia en el baloncesto femenino nacional, tanto en Liga Día como en Liga 2, donde sé lo que es afrontar una temporada para ascender, al haberlo conseguido dos veces y quedarme en la final en otras dos ocasiones más. He llegado al Club Deportivo Promete después de un feliz y largo ciclo de seis años en el club de mi ciudad, Cáceres. Una bonita etapa, alternando Liga Femenina 2 y Liga Femenina, consiguiendo dos ascensos, otros dos años la permanencia y la participación en la Copa de la Reina. Pero en el deporte los ciclos también tienen final, así que ambas partes decidimos buscar nuevos retos deportivos. No dudé en unirme al proyecto del Club Deportivo Promete. Me atrajo su estabilidad, la seguridad de una estructura de club consolidada y su enorme potencial y deseo de regresar lo antes posible a Liga Día.

He descubierto un club que responde a la idea que tenía de él. Una estructura profesional, ideas y objetivos muy definidos y una apuesta por desarrollar el talento de técnicos y jugadoras y consolidar equipos en las máximas categorías nacionales. Y todo ello con el respaldo de toda la fundación, un gran equipo de personas trabajando por y para el club que permite a técnicos y jugadoras centrarnos en el trabajo deportivo cotidiano en la pista.

Además de ello, hay una cantera amplia, consolidada y trabajada. Me gustaría que esta gran cantera se sienta cercana al primer equipo, por eso vamos a hacer un gran esfuerzo por acercarnos a los colegios y los equipos de cantera.

A las jugadoras profesionales también les encanta el trato cercano con los niños y niñas, para quienes son ídolos y referencia, como también acoger en sus entrenamientos a jugadoras más jóvenes para que se beneficien de su experiencia y nivel más alto de entrenamiento.

Me he encontrado un cuerpo técnico formado por un grupo humano excelente, gente de la casa, con experiencia en trabajo de equipo y conocedores del funcionamiento de un equipo profesional. También, y es importante, con muchas ganas de seguir mejorando y aprender todo lo posible para volcarse con los objetivos del club.

El club ha hecho un gran esfuerzo con la plantilla de este año, es todo un lujo y hay que disfrutar de ella. Combina jugadoras que continúan con varias caras nuevas, jugadoras jóvenes con otras con más experiencia. Es un grupo compensado y de un nivel muy alto. El mayor peligro somos nosotros mismos, relajarnos y pensar que no habrá que esforzarse al máximo. Liga Femenina 2 es una competición distinta y más exigente de lo que en principio pueda parecer, con largos desplazamientos y equipos que nos verán siempre como el favorito.

El primer paso será meternos entre las cuatro primeros del grupo y posteriormente llegar en el mejor estado de forma posible a la fase donde se decidirá todo en escasos 4 días. El ascenso es nuestra exigencia y nuestro deseo, en nuestras manos está trabajar para ello, aunque también sabemos que un día malo y un rival que llegue mejor que tú al día clave te pueden dejar al final sin el gran premio.

Nuestro objetivo es ascender, nadie de fuera tiene que venir a decirnoslo, lo sabemos nosotros y será nuestra propia exigencia en todo momento.

Además, espero poder ofrecer a la afición que venga a Lobete un equipo con el que identificarse, que desprenda valores positivos y, por supuesto, con el que divertirse viendo buen baloncesto.

Estoy orgulloso de mis jugadoras y tengo claro por qué están en mi equipo:



Vanessa Gidden

Una jugadora top internacional con gran experiencia en nuestro baloncesto, capaz de hacer dobles dígitos en Liga Día. Un lujo en cualquier equipo.



Adrijana Knezevic

Jugadora polivalente que puede jugar prácticamente en cualquier posición, además su espíritu competitivo la convierte en una líder natural.



Ylenia Manzanares

Experiencia y rendimiento, siempre arriba en valoración. Jugadora completa y sólida por definición.



Patricia Benet

Gran experiencia en fases de ascenso y gran conocedora de la categoría desde el puesto de base escolta. Presión, robo y velocidad garantizadas.



Suné Swart

Enorme potencial y capacidad de mejora. Muchas ganas de trabajar con ella para que sea una pivot dominadora en la categoría.



Rose Marie Julien

Jugadora con mucho talento y potencia física que tenemos que adaptar al baloncesto europeo en esta su primera experiencia, dará mucho que hablar.



Carmen Miloglav

Una joven base muy completa, con gran visión de juego, dominio de balón y tiro exterior. Llamada a ser una de las grandes.



Jovana Vukoje

Base experta y con gran capacidad para anotar desde el exterior, estoy seguro de que hará una gran temporada con nosotros.



Maja Vucurovic

Pura clase, con un físico y una técnica privilegiadas, destaca tanto por su elegancia como por su eficacia y versatilidad, pudiendo jugar como 3, 4 o incluso 5.



Milica Ivanovic

Experiencia en un gran estado de forma físico. Anota fácil y puede dirigir el equipo con gran criterio cuando sea necesario.



Deborah Ayela

Jugadora formada en la cantera y que demostró un alto rendimiento la pasada temporada en Gijón. Tiene un gran potencial que tenemos que seguir ayudando a convertir en realidad.



Cristina Hernández

Muy versátil, puede jugar de 3 y de 4, con un gran físico, además de muchas ganas de aprender y seguir mejorando. Esperamos una buena recuperación de su lesión.



Carla Zabala

Referente para nuestras canteras como modelo de trabajo y progresión. Esta temporada le toca consolidarse, aportar un poco más y seguir aprendiendo de sus compañeras más veteranas.



Elena Salcedo

Pese a su juventud es la más veterana en el equipo. Un referente tanto dentro como fuera de la pista. Esperamos una plena recuperación de su inoportuna lesión en pretemporada.

1x1 del Campus Promete
Temporada 2018/19

La pasión

“La energía que desprendo es la actitud con la que aprendí a trabajar”.

43



VANESSA
GIDDENS

ALTURA
1,92 m

POSICIÓN
Pívot

PRODEGENCIA
Campus Promete

FECHA DE NACIMIENTO
1 de julio de 1985

LUGAR DE NACIMIENTO
Jamaica

De pequeña estaba muy centrada en mis estudios y no descubrí el baloncesto hasta que me trasladé con mi familia de Jamaica a Estados Unidos. En esos años mi madre fue mi referencia y ejemplo a seguir y quien me infundió mucha confianza para perseguir mis objetivos. La educación siempre fue mi prioridad, el baloncesto fue el medio para obtener la mejor educación posible gracias a una beca deportiva. Por ello entrenaba muy duro, al límite de mis fuerzas, porque sabía que mi futuro dependía de ello.

Creo que ese periodo marcó mi personalidad y el carácter que a veces transmito en la cancha. La gente se sorprende de la energía que desprendo en algunos momentos mediante gestos, gritos, ánimos, etc. Esto es el reflejo espontáneo de una actitud interna con la que aprendí a trabajar y que me ha permitido llegar hasta este punto en mi carrera.

Tras graduarme en Business Marketing empecé a jugar como profesional, era una oportunidad única de trabajar en algo que amas y te apasiona y que no dudé en aprovechar. En estos 12 años como profesional he podido jugar al más alto nivel internacional, WNBA y Euroleague, logrando numerosos títulos y premios individuales que me hacen estar plenamente orgullosa y satisfecha de mi carrera deportiva. El momento más duro fue la temporada pasada en la que perdimos la categoría con Campus Promete, fue una experiencia por la que nunca había pasado. Me afectó tanto que, tras un periodo de reflexión, decidí que no quería quedarme con ese sentimiento de decepción y deuda con la afición, así que me ofrecí al club para volver y ayudarle a recuperar la categoría perdida.

Afronto esta temporada con mucha ilusión. Deportivamente, tras cuatro temporadas jugando en España, ya estoy familiarizada con el país y el baloncesto español, aunque será la primera vez que compita en LF2 y tendré que adaptarme. Pero además, me siento muy cercana e interesada en colaborar e integrarme, más allá que como jugadora, en el proyecto de club y de la Fundación Promete. Siento que el proyecto conecta con mis valores e intereses, me apasiona ayudar a los demás. El baloncesto te enseña a trabajar en equipo, a cuidar de las personas y a mejorar tu capacidad de liderazgo. El deporte te enseña valores que no sólo te ayudan en la cancha sino también en la vida diaria. Me propongo encontrar formas para transmitir un buen modelo para los jóvenes y darles todo lo que yo recibí en mi juventud.





1x1 del Campus Promete
Temporada 2018/19

La determinación

“Siento que estoy en un club que me quiere y en el que yo quiero estar”.

10



ADRIJANA
KNEZEVIC

ALTURA
1,84 m

POSICIÓN
Alero

PROCEGENCIA
Campus Promete

FECHA DE NACIMIENTO
20 de enero de 1987

LUGAR DE NACIMIENTO
Serbia

Tuve una infancia feliz, con un gran interés por el deporte, practiqué numerosas disciplinas como el fútbol, tenis, voleibol o kárate, hasta llegar al baloncesto gracias a que mi dos hermanas jugaban y al apoyo de una entrenadora, que desde muy pequeña trabajó conmigo de forma individual.

Debes amar mucho este deporte si quieres llegar a ser profesional ya que supone tener que entregar mucho tiempo y esfuerzo y aceptar numerosas renunciaciones. Para mí el baloncesto es un juego colectivo muy divertido, en el que se pueden aprender muchas cosas que trascienden al propio deporte. Nos ayuda a crecer como personas, mentalmente nos hace más estables, estudias mejor, nos obliga a aprender a organizar bien nuestro tiempo y optimizarlo. En mi caso me ha facilitado conocer mucha gente de muchos países, aprender otras lenguas y descubrir sitios maravillosos. De todos los países en los que he jugado [España, Francia, Polonia, Italia y Turquía] mi preferido es España, hasta el punto de que es donde me gustaría asentarme en el futuro.

Esta es mi tercera temporada en el Club Deportivo Promete, en la primera de ellas, hace cuatro años, descubrí un club que me gustó mucho en todos sus niveles y que me ayudó a crecer como jugadora. La temporada pasada surgió la oportunidad de regresar y no lo dudé. Siento que estoy en un club que me quiere y en el que yo quiero estar.

En todo equipo hay líderes y a mí me gusta asumir ese rol, intentado ser un buen ejemplo para las jugadoras más jóvenes. Me estoy formando para ser entrenadora en el futuro, mi ilusión es poder enseñar a las niñas a valorar este deporte y que en el futuro digan con orgullo que yo fui su entrenadora. Mi sueño es poder llegar a entrenar algún día en Liga Femenina.





1x1 del Campus Promete
Temporada 2018/19

El liderazgo

**“Creo en el liderazgo
que nace desde el ejemplo”.**

44



**JOVANA
VUKOJE**

ALTURA
1,74 m

POSICIÓN
Base

PRODEGENCIA
C.D. Zamarat

FECHA DE NACIMIENTO
17 de enero de 1986

LUGAR DE NACIMIENTO
Bosnia Herzegovina

Tenía sólo seis años cuando estalló la guerra en la antigua Yugoslavia, lo que me obligó a dejar mi país y emigrar a Serbia. Fue un momento difícil pero gracias a mi familia, mi hermana gemela y yo nos sentimos siempre protegidas pudiendo disfrutar de una infancia feliz y segura. Desde muy pequeña me enamoré del baloncesto. Con cinco años tuve mi primer balón y ya no me despecué de él. Recuerdo con cariño cómo lloraba cuando mi hermana no quería jugar conmigo siempre que yo lo deseaba.

Mi entrenador en categoría Junior me inspiró para ser la persona que soy hoy. Más allá de la práctica deportiva fomentó mi amor por la lectura, ampliando mis expectativas en la vida. Desde muy joven he escrito poesía y en la actualidad tengo ya dos libros publicados. Soy Licenciada en Economía y Máster en Administración. Siempre tuve claro que la educación debía ser una parte importante de mi vida, por lo que sigo formándome ahora con un nuevo Máster en Negocios y Liderazgo. Estoy orgullosa de formar parte del Club Deportivo Promete, porque es un club que presta mucha atención a los jóvenes y su desarrollo.

Para mí lo mejor del baloncesto es formar parte de un equipo. Tu equipo es una familia, un grupo de personas en las que puedes confiar y apoyarte en ellas. Los buenos momentos siempre son mejores cuando son compartidos. Mis mejores amigas han sido antes compañeras de equipo.

El baloncesto forjó mi personalidad. La decisión de ser jugadora profesional me llegó de forma natural. El factor clave que marca la diferencia es la disciplina, en los entrenamientos, en los hábitos diarios y en la propia vida. Me enseñó a apreciar a quien trabaja duro para alcanzar sus objetivos, me hizo más amable y, al mismo tiempo, ser capaz de asumir la responsabilidad cada vez que ocurre una situación de estrés. Creo en el liderazgo que nace desde el ejemplo.





1x1 del Campus Promete
Temporada 2018/19

La actitud

“La actitud y el esfuerzo son innegociables”.

10

YLENIA MANZANARES



ALTURA
1,75 m

POSICIÓN
Escolta

PROCEGENCIA
Campus Promete

FECHA DE NACIMIENTO
24 de agosto de 1983

LUGAR DE NACIMIENTO
La Rioja

En mi infancia el deporte estuvo muy presente, practiqué varias disciplinas hasta que un día, tras un entrenamiento de gimnasia rítmica, vi un partido, decidí probar y... hasta hoy. Mi familia siempre me ha respaldado en mi decisión de apostar por el baloncesto como una opción profesional, y también me ha inculcado la importancia de compaginarlo con una formación académica que me prepare para el futuro.

Poco a poco, lo que era una afición se convirtió en trabajo, siempre sin perder la pasión ni dejar de disfrutar de ello. Pese a los momentos duros y a las renunciaciones que hay que hacer, siempre he tenido claro que era un camino elegido por decisión propia y estoy contenta por ello.

En el deporte los resultados muchas veces no son los que uno desea, pero hay algo que nadie nos puede arrebatar: dar siempre lo máximo de uno mismo. La actitud y el esfuerzo son innegociables. Yo siempre me exijo mucho a mí misma, así nadie te podrá reprochar nada.

En la actualidad compagino mi faceta como jugadora con la de entrenadora y preparadora física dentro de la estructura deportiva del club, esta es mi vocación profesional a la que me gustaría dedicarme en el futuro. Deportivamente ya he vivido otros ascensos pero esta temporada la afronto con la aspiración de poder ascender con el equipo de mi tierra, lo que sería muy especial para mí.

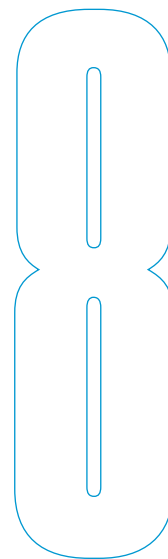




1x1 del Campus Promete
Temporada 2018/19

La constancia

“Tengo claro lo que quiero y nunca dejo de luchar por ello”.



ELENA
SALCEDO

ALTURA
1,78 m

POSICIÓN
Alero

PRODEGENCIA
Campus Promete

FECHA DE NACIMIENTO
26 de diciembre de 1990

LUGAR DE NACIMIENTO
La Rioja

Desde muy niña tuve clara mi vocación por el baloncesto, recuerdo el antiguo pabellón de Maristas, el hermano Agustín, ver entrenar a mis hermanos o coger un balón siempre que tenía oportunidad. La constancia es el valor que mejor me define, tengo claro lo que quiero y nunca dejo de luchar por ello.

El baloncesto me ha dado muy buenos momentos y me ha permitido conocer a grandes personas. Recuerdo con especial cariño a Javier Aladrén, entrenador de mi etapa en Zaragoza en la que viví algunos de mis mejores momentos deportivos.

Tuve la fortuna de contar siempre con el respaldo de mi familia, aunque también me hicieron ver la importancia de compatibilizarlo con una formación académica. Considero fundamental que la jugadora desarrolle sus planos personal y profesional en paralelo al deportivo. La carrera deportiva es una etapa corta y hay que ir alimentando otras ilusiones, otros objetivos que nos llenen, nos apasionen y nos hagan crecer progresivamente, porque la vida sigue tras la retirada.

Tengo claro que mi futuro pasa por seguir ligada al baloncesto. Me gustaría formar mi propia familia, desarrollar mi carrera profesional como fisioterapeuta y que el baloncesto, que tanto me ha dado, continúe estando presente de alguna forma en mi vida.





1x1 del Campus Promete
Temporada 2018/19

La ambición

“Desde pequeña he soñado con grandes retos”.

41

SUNÉ
SWART



ALTURA
1,90 m

POSICIÓN
Pívot

PRODEGENCIA
Campus Promete

FECHA DE NACIMIENTO
12 de mayo de 1995

LUGAR DE NACIMIENTO
Sudáfrica

Aunque desde pequeña he soñado con grandes retos, como llegar a ser la primera mujer presidenta de Sudáfrica! mi vocación por el baloncesto fue tardía. Antes practiqué otras disciplinas deportivas como el judo o el tenis. Fue al mudarme con mi familia a Estados Unidos con once años cuando descubrí el baloncesto, aunque no empecé a jugar hasta los quince años. Desde entonces ya no lo pude dejar.

Siempre he sentido un vínculo especial con mis entrenadores y compañeras de equipo. La figura del entrenador ha sido especial para mí, cada uno de ellos ha supuesto una fuente de inspiración. El baloncesto me ha ayudado a crecer como persona, ha forjado y moldeado mi personalidad, me ha enseñado a organizar y priorizar mis obligaciones, convirtiéndome en una persona más responsable y perseverante.

Esta será mi segunda temporada en el Club Deportivo Promete. Me gusta mucho el proyecto del club y de Fundación Promete para, a través del deporte y la educación, marcar una gran diferencia positiva en la vida de niños y jóvenes. Este año me he planteado aprender español para fortalecer mi relación con mis compañeras. Además también disfruto mucho cantando y tocando la guitarra, leyendo un buen libro o viendo series de televisión.

Respecto a la temporada soy bastante ambiciosa y competitiva, creo que nuestro equipo es uno de los mejores y debemos demostrarlo cada día, entrenar duro y convertir ese esfuerzo en resultados positivos que nos lleven a luchar por el ascenso a final de temporada.





1x1 del Campus Promete
Temporada 2018/19

El disfrute

**“Si no se disfruta del camino
no se consigue llegar
a la meta”.**

14

PATRICIA BENET



ALTURA
1,70 m

POSICIÓN
Base

PRODEGENCIA
**Ciudad de los
Adelantados**

FECHA DE NACIMIENTO
5 de marzo de 1988

LUGAR DE NACIMIENTO
Valencia

De pequeña nunca pensé en dedicarme profesionalmente al baloncesto, era la forma de compartir mi tiempo con mis amigas por las tardes en el patio del colegio. No era la jugadora con más calidad, pero sí la que más me esforzaba y nunca me rendía. Esta sigue siendo mi forma de ser y de afrontar el baloncesto, en todos los equipos en los que he estado puede que no haya sido la mejor, pero con sacrificio y esfuerzo siempre he terminado ganándome un puesto.

El paso al profesionalismo fue posible gracias a una beca que me permitió compatibilizarlo, el baloncesto se convirtió así en el medio que me permitió seguir mi formación.

El profesionalismo me ha supuesto asumir una serie de renunciaciones, como el contacto directo con la familia o amigos, pero también me ha dado satisfacciones que ninguna otra cosa me puede dar, creo que ha sido la elección correcta porque es lo que más me llena. Es una etapa de la vida que tiene su caducidad, y por ello hay que seguir formándose y preparándose para el día después.

El día a día del deportista está acompañado de momentos buenos y otros no tanto. En los malos, sobre todo derrotas o lesiones, te planteas si merece la pena tanto esfuerzo, pero hay que asumir esos momentos malos, saber que pasan, y que siempre habrá una nueva oportunidad para competir y disfrutar. Cuando llego a un equipo nuevo, mi objetivo siempre es disfrutar del día a día. A partir de ahí, competir y llegar lo más lejos posible. Si no se disfruta del camino no se consigue llegar a la meta.





1x1 del Campus Promete
Temporada 2018/19

La colaboración

“El deporte nos hace mejores personas porque nos enseña a colaborar”.

32

ROSE MARIE
JULIEN



ALTURA
1,80 m

POSICIÓN
Alero

PRODEGENCIA
Florida Gulf Coast

FECHA DE NACIMIENTO
21 de noviembre de 1994

LUGAR DE NACIMIENTO
Trinidad y Tobago

No descubrí el baloncesto hasta la escuela secundaria. Un entrenador, a quien le llamó la atención mi altura, me pidió que probara. Recuerdo que al principio sólo reboteaba por mi mayor envergadura, pero no me atrevía a botar por miedo a perderla. Pero pronto sentí algo especial por formar parte de un equipo y me enamoré del juego. El apoyo de mis entrenadores me inspiró confianza en mis propias posibilidades. Pronto comprendí que la disciplina y la organización eran las claves para poder compaginar deporte y estudios.

La pasada temporada, última de mi ciclo universitario, ha sido la mejor hasta el momento, adquiriendo disciplina deportiva y madurez personal. Me valió para ser invitada al campus de verano de las Atlanta Dream, aunque me quedé a las puertas de entrar en la WNBA. Este año es mi primera experiencia deportiva fuera de los Estados Unidos. Para mí es un reto que quiero aprovechar al máximo ayudando a mi nuevo equipo en su objetivo de lograr el ascenso.

Ser parte de un equipo es algo especial por varios motivos. Puedes conocer a personas de diferentes lugares del mundo y aprender de ellas, es como una nueva familia. Te motiva para mejorar, el esfuerzo de uno por mejorar obliga a trabajar más duro a sus compañeros y eso es algo que recibes de vuelta. El deporte nos hace mejores personas porque nos enseña a colaborar con otras personas para alcanzar un objetivo común. También te enseña a ser más disciplinado y te prepara para afrontar situaciones de la vida real.

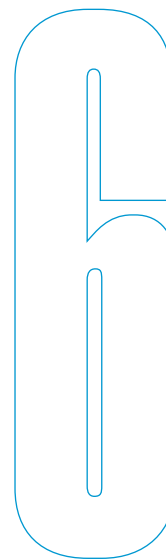




1x1 del Campus Promete
Temporada 2018/19

La vocación

“Quiero ser profesora para ayudar a los niños que llegan de otros países”.



DÉBORAH AYELA

ALTURA
1,84 m

POSICIÓN
Ala-Pivot

PRODEGENCIA
Basket Mar Gijón

FECHA DE NACIMIENTO
1 de diciembre de 1994

LUGAR DE NACIMIENTO
Nigeria

Viví en Nigeria hasta los once años, por lo que todavía extraño sus costumbres y comidas. Recuerdo una infancia de mucho cariño y amor, en donde las visitas de mi abuela en vacaciones eran uno de los momentos más especiales.

A mi llegada a España mi profesor de educación física me animó a practicar el baloncesto y ya no lo dejé. Son muchos los entrenadores que me han dejado huella, comenzando por Laura Gil, mi primera entrenadora. De ellos aprendí muchas cosas, no sólo acerca del deporte sino también acerca de valores y educación. Aprendí a ser responsable y compatibilizar el deporte con los estudios y mi vocación como docente. También me ayudó a integrarme en mi nuevo país y se convirtió en un medio para relacionarme con compañeros, conocer otra cultura y aprender el idioma.

En la actualidad, además de jugar al baloncesto, estudio magisterio en la especialidad de educación primaria. En el futuro me gustaría ser profesora para ayudar a los niños que llegan de otros países o que necesitan clases especiales. En mi tiempo libre mi principal afición es cantar góspel.

Jugar al baloncesto de forma profesional implica sacrificar muchas cosas. La parte más dura para mí es la pretemporada: trabajo, trabajo y trabajo. Es el momento en que hay que ponerse a tono. Lo mejor del baloncesto es conocer a la gente que te rodea cada temporada y adquirir nuevas experiencias.





1x1 del Campus Promete
Temporada 2018/19

El optimismo

“Las lesiones son lecciones de la vida para aprender a levantarse”.

21



CRISTINA
HERNÁNDEZ

ALTURA
1,83 m

POSICIÓN
Alero

PRODEGENCIA
C.B. Aros León

FECHA DE NACIMIENTO
21 de febrero de 1993

LUGAR DE NACIMIENTO
La Rioja

Descubrí el baloncesto a través del ejemplo de mi hermana mayor. Siempre he tenido presente la necesidad de compaginar por un lado el baloncesto como pasión y vía de escape, y por otro mi formación pensando en mi futuro laboral. Esto me obligó a aprender a organizarme para compatibilizar ambas actividades. Creo que en estos últimos años he evolucionado como jugadora y actualmente tengo un gran deseo de seguir mejorando y marcándome nuevos objetivos y sueños.

Mi recuerdo más positivo es el ascenso a LF2 en Logroño, y el más duro las lesiones, aunque de ellas también se extraen enseñanzas positivas, son lecciones que nos da la vida de las que hay que aprender a levantarse.

Afronto esta temporada con mucha ilusión, como si fuera la más importante de mi vida, es inevitable pensar en el ascenso como objetivo. Por delante, y hasta que eso llegue, hay que afrontar retos individuales y colectivos a lo largo de la temporada para progresar y estar bien preparadas para una hipotética fase final. Entre otros, lograr un buen ambiente en el vestuario es un elemento indispensable para la buena marcha de un equipo, no se pueden alcanzar grandes hitos si detrás no hay un equipo unido.

El baloncesto me ha aportado muchas satisfacciones y motivos de orgullo, pero lo más valioso que me ha permitido adquirir es la actitud adecuada para la mejora constante. La humildad, el trabajo y el esfuerzo son los tres valores clave para llegar lejos en el deporte. Intento que estén presentes en mi día a día, hay que crecer con ellos y dejar que moldeen tu carácter. Es el camino a través del cual el deporte te ayuda a ser mejor persona.

Mi sueño es que algún día mi sobrino me diga con orgullo que quiere jugar “como su tía”.





1x1 del Campus Promete
Temporada 2018/19

La pertenencia

“Valoro mucho el esfuerzo constante que hace este club por dar oportunidades a su cantera.”

11



CARLA
ZABALA

ALTURA
1,74 m

POSICIÓN
Escolta

PRODEGENCIA
Campus Promete

FECHA DE NACIMIENTO
28 de febrero
de 1999

LUGAR DE NACIMIENTO
La Rioja

Tuve una infancia feliz con mucho cariño recibido, gracias al apoyo de mi madre descubrí la emoción de pertenecer a un equipo y la alegría de sentir que todas éramos importantes, lo que poco a poco me fue ganando. Desde entonces, mi compromiso con el baloncesto ha ido creciendo año a año.

Ahora compagino mis estudios universitarios en Educación con mi carrera como jugadora profesional. Esto me exige mucha organización y asumir determinadas renunciaciones. El apoyo de mi familia siempre ha estado presente, para mí es muy importante saber que siempre los voy a tener cerca.

El baloncesto inculca unos valores como el compañerismo, el trabajo y el compromiso que son fundamentales para definir a una buena persona. El deporte te hace trabajarlos desde pequeño ayudándote a interiorizarlos. El compromiso con el equipo, la exigencia personal y no perder nunca el deseo de mejorar son las herramientas que te ayudan a crecer como jugadora. Vas acumulando recuerdos bonitos, como el ascenso a LF2 o el 4º puesto en el Campeonato de España Infantil de clubes, con otros más duros como las lesiones.

Afronto esta temporada como jugadora del primer equipo con mucha ilusión. Mis objetivos son seguir aprendiendo, ganarme un puesto en el equipo y demostrarme que puedo jugar en esta categoría. Del Club Deportivo Promete valoro mucho el esfuerzo constante que hace por dar oportunidades a su cantera.

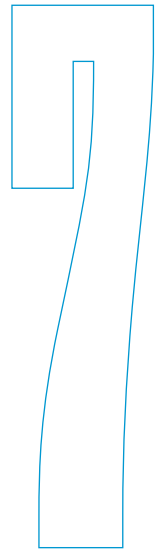




1x1 del Campus Promete
Temporada 2018/19

El compromiso

“El trabajo duro se convirtió en mi pasión.”



CARMEN MIOGLAV

ALTURA
1,72 m

POSICIÓN
Base

PRODEGENCIA
Rutronik Stars
(Alemania)

FECHA DE NACIMIENTO
25 de febrero de 1991

LUGAR DE NACIMIENTO
Dubrovnik, Croacia

Recuerdo mi infancia llena de alegría, descubrí el baloncesto a una edad muy temprana. Fue al coincidir de forma casual con un entrenamiento del equipo de mi ciudad natal. Fue verlas jugar y nació en mí el deseo de jugar y emularlas. Y una vez que empecé, pronto me sentí atrapada por la alegría propia del juego y la emoción de la competición.

Desde muy temprano acepté un fuerte compromiso con el baloncesto. Con dos entrenamientos diarios, el apoyo de mi familia y la comprensión de mis profesores me ayudaron a poder compatibilizarlo con mis obligaciones académicas. De esta etapa inicial recuerdo con especial cariño a un entrenador, Nenad Amanovic, que creyó en mí siendo muy joven dándome la oportunidad de jugar en la máxima categoría muchos minutos.

Para poder llegar a ser jugadora profesional tuve que renunciar a muchas experiencias propias de la juventud y a perder el contacto diario con mi familia. El trabajo duro se convirtió en mi pasión, y me impuse el reto de entrenar cada vez más y mejor. Pero también el baloncesto me ha dado mucho. Formar parte de un equipo te permite crear una nueva familia, se forjan lazos de amistad muy fuertes, además de tener la oportunidad de conocer otras culturas y aprender nuevos idiomas.

El baloncesto también te ofrece experiencias vitales duras de las que aprender. El peor momento fue una lesión que me obligó a estar fuera de las canchas una larga temporada. El mejor, los títulos de Liga, Copa y Supercopa con Perfumerías Avenida. Llego con mucha ilusión al C.D. Promete. Conozco los objetivos del club, me ilusionan y espero poder ayudar a lograrlos desde el primer día.

Jugar al baloncesto te ayuda a ser mejor persona. Has de saber conjugar tu ambición de crecer, competir y mejorar sin dejar por ello de ser una persona comprensiva con quienes te rodean y forman parte de tu equipo. Además me ha ayudado a superar mi timidez natural. La necesidad de integrarte en los distintos equipos en los que he ido jugando me ha obligado a esforzarme en ser una persona más abierta y comunicativa.





1x1 del Campus Promete
Temporada 2018/19

El carácter

“Mi carrera deportiva ha ayudado a forjar mi carácter.”

12

MAJA

VUCUROVIC



ALTURA
1,88 m

POSICIÓN
Pívot

PRODEGENCIA
RPK Araski

FECHA DE NACIMIENTO
27 de mayo de 1991

LUGAR DE NACIMIENTO
Senta, Serbia

Pensar en mi infancia es recordar la calle y siempre en compañía de mis amigos. A diferencia de lo que ocurre hoy en día, no nos gustaba estar en casa. Mi primera experiencia deportiva fue con el tenis, y aún hoy día sigue siendo mi deporte favorito. Jugué siete años, hasta que se volvió una práctica muy costosa para mi familia. En ese momento tuve que elegir entre baloncesto y voleibol y me decanté por el baloncesto porque era el deporte que practicaba mi mejor amiga. Por mi carácter, muy competitivo, desde el primer momento entrené muy duro y le dediqué muchas horas de práctica. Saber combinar educación y deporte es algo que asumí de forma natural.

Destaqué desde muy joven y pronto pude dar el salto al profesionalismo. Con 16 años me mudé a la capital de Serbia y con 18 años me ofrecieron mi primer contrato profesional. Ello te obliga a madurar, tienes que renunciar a cosas propias de la juventud y aprender a vivir lejos de tu familia. Pero también te da cosas muy valiosas, compartir un equipo con personas de distintos países y culturas es muy enriquecedor, algunas se convierten en amistades más allá de nuestras carreras. Además he tenido la fortuna de contar siempre con el respaldo de mi familia, de mi novio (pronto mi marido) y de mis amigos más cercanos. Mi carrera deportiva me ha dejado grandes momentos que han ayudado a forjar mi carácter. El más importante, disputar la “Final a cuatro” de la Euroliga en 2.010. El más duro en 2.011, cuando tuve que abandonar el Celta de Vigo por una normativa que nos consideraba a las jugadoras serbias como extranjeras. Fue una gran decepción.

He venido al C.D. Promete porque todas las referencias que me han llegado de jugadoras que han estado aquí son muy positivas. Hay ambición por crecer, y yo voy a tratar de dar lo mejor de mí para ayudar al club a conseguir sus objetivos. Estar en Liga Día es el lugar natural de este equipo. Pienso en el futuro y sé que todas las experiencias que el baloncesto me ha dado me ayudarán. Sigo estudiando, en 2.018 me gradué en Economía y en el futuro me gustaría crear una agencia de turismo, porque me encanta conocer gente, hablar diferentes idiomas y descubrir otras culturas y lugares. Mi tiempo libre se lo dedico al tenis, al voleibol playa, a la lectura y a compartir un café con los amigos. Estoy feliz con lo que he conseguido hasta ahora, pero creo que siempre se puede hacer algo más y mejor. Estoy preparada para todos los desafíos que se me presenten. El baloncesto me hizo la persona que hoy soy y doy gracias por ello.





1x1 del Campus Promete
Temporada 2018/19

La persistencia

“Cuando quiero algo voy a por ello y nunca me rindo”.

3

MILICA
IVANOVIC



ALTURA
1,78 m

POSICIÓN
Alero

PRODEGENCIA
Elfic Fribourg, Suiza

FECHA DE NACIMIENTO
8 de junio de 1988

LUGAR DE NACIMIENTO
Belgrado, Serbia

En mis primeros recuerdos el deporte ya está presente. Mis padres me apoyaron mucho desde temprana edad en la práctica deportiva. Desde muy pequeña fui muy activa y dinámica, puede que el baloncesto fuese el último deporte que probé, pero me enamoré de él y sigo jugando hasta ahora.

En la escuela siempre obtuve buenos resultados, así que no tuve problemas para combinar deporte y estudios, hasta el punto de haber podido graduarme en Administración de Empresas. En la actualidad, sigo formándome estudiando Psicología. Creo que la persistencia es el valor que mejor me define, desde pequeña, cuando quiero algo voy a por ello y nunca me rindo. Gracias a ello he llegado a ser una jugadora profesional. Practicar deporte me enseña a trabajar duro por lo que quiero, a enfrentarme a situaciones positivas y también adversas, me enseña cómo interactuar con otras personas de diferentes orígenes, hábitos y creencias. A menudo estamos en situaciones para ver las cosas desde otras perspectivas y ayudarnos unos a otros a través de períodos difíciles en nuestras vidas. Ser capaz de conectar y vivir con un completo extraño con quien a veces construyes una buena amistad a través de una temporada. Todas estas cosas me ayudan a aprender y a ser una mejor persona. El baloncesto me ha dado ya experiencias que han forjado mi carácter.

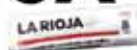
Mi mejor recuerdo es de la temporada 15/16. Jugué en Portugal y formamos un equipo con una gran química que fue capaz de ganar todas las competiciones nacionales y rendir a gran nivel en la Eurocup. Mi momento más difícil fue cuando jugué en Hungría. Tuvimos un accidente de autobús mientras viajábamos a un partido. Murieron dos personas, y la mayoría de las chicas sufrieron algunas lesiones. Esa temporada mentalmente fue muy difícil para todos. Nos mantuvimos juntos y nos ayudamos mutuamente a superarlo. Fue un año en el que compartimos mucho más que baloncesto. El trabajo duro y la pasión son lo más importante para tener éxito en el deporte y en cualquier aspecto de la vida. No rendirse y esforzarse para ser mejor cada día te lleva lejos en la vida. Todo el mundo tiene esa capacidad, sólo se trata de encontrar lo que realmente nos apasiona.

Vengo a Club Deportivo Promete con mucha ilusión. He escuchado cosas muy buenas sobre este club, y quiero ayudarle en su objetivo de pelear por el ascenso. Es un precioso reto para cualquier deportista con ambición de crecer y mejorar.





LA **MEJOR** OFERTA EDITORIAL, TODOS LOS DÍAS CON **LA RIOJA**



DIARIO LA RIOJA

CAMPUS PROMETE 1ªDN CON DENOMINACIÓN DE ORIGEN

Primera División Nacional. Temporada 2018/19

Enmarcado en el grupo territorial Norte, lo compartiremos dos representantes riojanos junto a los siempre competitivos equipos vascos y navarros como Barakaldo, Tabirako, Lagunak o Araski.

El objetivo prioritario de un segundo equipo de un club cuya identidad es el desarrollo de jugadoras no puede ser otro que servir de plataforma

para curtir a nuestras jóvenes promesas en una competición dura y competitiva, caracterizada por la igualdad y la lucha partido a partido. Por ello un buen número de ellas compaginan esta categoría con entrenamientos y convocatorias a partidos en el primer equipo de LF2. Jugadoras como Cristina Hernández, Deborah Ayela o Carla Zabala ya se han ga-

nado un puesto regularmente en él, otras como María Abián, María Pérez o Silvia Bordel empiezan a hacerlo de forma cada vez más frecuente. La plantilla se completa con jugadoras más veteranas que transmiten su experiencia a las más jóvenes y recién llegadas a la categoría, incluidas por primer año varias jugadoras Junior de la Residencia Promete.



CAMPUS PROMETE 1ª División Nacional 18/19		
JUGADORAS		EQUIPO TÉCNICO
<i>Arriba de izda a dcha:</i> 13. Sara Guillén 5. Tamara Blanco 14. Silvia Bordel 10. Laura Benedí 15. Alicia Arthur <i>Abajo de izda a dcha:</i> 8. Ana I. Sáinz 23. María Pérez 17. María Abián 53. Clara Garrido	<i>No aparecen:</i> 11. Carla Zabala (LF2) 6. Deborah Ayela (LF2) 21. Cristina Hernández (LF2) 65. Noelia Serrano (Junior) 64. Belén Morales (Junior) 70. Stefanie Kostova (Junior) 49. Teona Pop (Junior) 16. Lucía Monge (Junior) 14. Mamen Echeverría (Junior)	<i>De izda a dcha:</i> Sergio Vicens, fisioterapeuta Ángel Suárez, entrenador Jorge Jiménez, preparador físico Bea Pacheco, 2ª entrenadora <i>No aparecen:</i> Noelia López, fisioterapeuta Joseba Rodríguez, médico

Ángel Suárez

Entrenador Campus Promete
1ª División Nacional

LA PRUDENCIA FIRME

“Me imaginaba el club, pero he descubierto mucho más”.



Comparto vida y profesión con mi mujer, Ylenia Manzanares. Esto, como todo, tiene cosas buenas y malas. Los viajes hacen que pasemos muchos fines de semana sin vernos, pero nos ayuda el hecho de que los dos trabajamos en lo mismo, comprendemos lo exigente que es este mundo y lo que nos gusta. Por ello, y para compensar, siempre intentamos sacar ratos juntos para desconectar.

Mi llegada al club la pasada temporada vino precedida por el interés de Ylenia por venir a jugar en el club de su tierra. Tras confirmarse su fichaje, el club me dio la oportunidad de que yo también pudiera venir a trabajar desarrollando mi profesión de entrenador.

Me considero un entrenador exigente, que valora el esfuerzo diario y el compromiso de las jugadoras. Trato de ser dialogante con ellas, escucharlas, pero respetando siempre unas normas básicas.

Me gusta tanto el baloncesto que me interesa en todas sus manifestaciones, desde el trabajo en escuelas hasta el profesional, desde el trabajo en pista hasta el trabajo de video y la coordinación desde el despacho. Por esto, y por las necesidades circunstanciales del club para esta temporada, este año

desempeñaré varias funciones. Además de ser el primer entrenador del Campus Promete 1ºDN, también estaré como segundo de Jacinto en el primer equipo, junto a Miguel Prior y Ramiro García, y seguiré coordinando la escuela del CEIP Dr. Castroviejo. Son muchas cosas, pero no he querido renunciar a ninguna de ellas porque me hace muy feliz poder dedicarme al baloncesto a tiempo completo y es un bonito contraste estar tanto en baloncesto profesional como de formación.

Como coordinador de la escuela mi función es promocionar el baloncesto entre los niños del colegio, servir de nexo entre el colegio y el club y formar y ayudar al resto de entrenadores de la escuela. Intento estar siempre disponible para cualquier duda o necesidad que surja. Con los pequeños lo prioritario es formar a medio y largo plazo, rebajando la importancia del resultado y cuidando los valores. Es muy agradecido ir viendo su evolución y te motiva a seguir trabajando.

Del equipo de 1ºDN destaco la fortaleza del colectivo. Es un grupo de jugadoras que llevan muchos años jugando juntas, con una excelente química, al que llegan jugadoras jóvenes con muchas ganas de aprender y trabajar. El objetivo es asegurar la permanencia en la primera fase para, a

partir de ahí, preparar la 2ª mitad de la temporada a fin de afrontar la lucha por el ascenso. Es una categoría cuyo objetivo principal es el desarrollo de las jugadoras, pero en esto también influye el nivel competitivo de la categoría. Por ello el objetivo del club es que el segundo equipo siempre esté a sólo una categoría por debajo del primero, de lo contrario, la transición es más difícil.

Del primer equipo destacaría su intensidad, tanto en ataque como en defensa, creo que su juego va a enganchar al aficionado. Hay una excelente mezcla de veteranía y juventud que ha encajado perfectamente, tanto a nivel humano como técnico. El objetivo es estar en la fase de ascenso y pelear por ganarla, no nos asusta.

Antes de venir me imaginaba un club joven, con ilusión y deseo de crecer para intentar estar en lo más alto del baloncesto femenino nacional, pero he descubierto que es mucho más. Es una organización en la que no sólo se valora lo deportivo, sino también lo personal. Se intenta dar oportunidades a todos los que formamos parte de él para que encontremos y desarrollemos nuestro mejor talento y, a la vez, vayamos trabajando alguna faceta de nuestro desarrollo personal. ¿Qué más se puede pedir?



1x1 del Campus Promete Primera División Nacional Femenina

Temporada 2018/19

MARÍA ABIÁN

Logroño, 1999

EL COMPAÑERISMO

“A las compañeras de equipo, más que como amigas, las siento como hermanas.”

Tuve una infancia feliz, rodeada de mi familia, en la que el baloncesto no fue mi primera opción, disfrutaba con cualquier deporte que tuviera una pelota de por medio. De hecho eso es lo que intento hacer ahora cuando juego, conectar con la niña feliz que jugaba con una pelota. Mis primeros recuerdos jugando los sitúo en Divino Maestro, colegio en el que empecé a jugar, junto a Irene Medel.

Lo mejor del baloncesto es que te ayuda a ser mejor persona, a crecer y te inculca valores como el compañerismo, el trabajo en equipo o saber disfrutar de la diversión. Lo peor, las renunciaciones que hay que asumir, sobre todo tiempo con la familia y amigos.

Siempre he pensado que los deportes individuales exigen una fortaleza mental especial, pero en los deportes de equipo nos complementamos y apoyamos unas a otras. A las compañeras de equipo, más que como amigas, las siento como hermanas.

Para mí, lo más importante es tener un buen ambiente en el equipo porque si lo hay es más fácil ganar y si no lo hay te contagias de las malas sensaciones del vestuario, a mí me afecta mucho.

Mi temporada más feliz fue la del año 2015/ 2016, cuando tenía 16 años, porque ganamos la liga Junior contra todo pronóstico, ascendimos a Liga 2 con el equipo de 1ª División Nacional y disputé algunos minutos con el primer equipo en Liga Femenina, en la que ya había debutado con 15 años contra Rivas gracias a Luis Birigay.

También ha habido momentos duros, a nivel deportivo y personal. En todos estos años ha habido muchas personas que me han apoyado e influido positivamente. Por supuesto mis padres, y entrenadores como Miguel Esteban, Jaime, Carol, Andrés y Luis Birigay.

Considero importante tener intereses y practicar otras actividades más allá del baloncesto, te ayudan a desarrollar nuevas capacidades y valores. Me gusta mucho leer, ir al cine, tocar el ukelele o la bandurria, y practicar o ver cualquier deporte.

Comparto el leitmóvil del club, la idea del desarrollo del talento de cada persona y la educación del ser. El deporte te ayuda para la vida y la vida te ayuda para casi todos los deportes.





1x1 del Campus Promete Primera División Nacional Femenina

Temporada 2018/19

SARA GUILLÉN

Logroño, 1986

EL LIDERAZGO COMPETITIVO

“Lo mejor de competir es que te obliga a esforzarte para sacar lo mejor de ti y de tus compañeras.”

Crecí de la mano del baloncesto. Lo recuerdo siempre presente en mi vida, jugar me hacía feliz, me daba sensación de libertad y era lo que más me gustaba. El baloncesto me ayudaba a ser mejor en todo lo demás. Era y es mi vía de escape.

La temporada que recuerdo con más cariño fue la 15/16 en la que ascendimos a Liga Femenina 2. Conseguir el ascenso con una canasta sobre la bocina aún lo hace más especial.

Jugar en una categoría como 1ª División Nacional implica compromiso, dedicación y pasión. Lo mejor de jugar en este equipo es la familia que hemos creado entre todas. El compañerismo, el sentimiento de grupo en las buenas y en las malas y lo que aprendemos de las demás. Lo peor, no poder dedicarle todo el tiempo que me gustaría. Siempre es importante ganar, y quien diga lo contrario miente, pero por mi experiencia un buen ambiente en el equipo supera todo lo demás.

Llego a esta temporada con muchas ganas y motivación. Mis objetivos son seguir aprendiendo y mejorando, y conseguir el mejor resultado posible. Lo mejor de competir es que te obliga a esforzarte para sacar lo mejor de ti y de tus compañeras.

Creo que mi mayor talento es hacer mejores a mis compañeras. Además de al baloncesto me gusta dedicar mi tiempo al cine, la música, la acuariofilia y las motos. Considero que es imprescindible que una jugadora trabaje su desarrollo personal y tenga otros intereses y hobbies más allá de la práctica del baloncesto.

Creo que la constancia, el esfuerzo y el compromiso son los valores más importantes para llegar a destacar en el deporte. De mis padres aprendí también que el trabajo duro y el altruismo son fundamentales.





1x1 del Campus Promete Primera División Nacional Femenina

Temporada 2018/19

LAURA BENEDÍ

Logroño, 1994

LA ALEGRÍA

“Mi objetivo es formar un bloque con mis compañeras para dar lo mejor de nosotras este año.”

Tuve una infancia feliz, con muchas actividades como baile y, cómo no, baloncesto. De estos primeros años recuerdo la emoción y nervios que sentíamos con los partidos. Jugábamos en equipos mixtos, o contra equipos un año más mayores que nosotros, por lo que cada partido era como una final y celebrábamos cada canasta como si fuera la definitiva (hasta teníamos un bombo en el banquillo).

El baloncesto me ha dado muchas personas importantes que me han aportado e influido mucho. Desde pequeña siempre me fijaba en las jugadoras de un año más, como Cris Hernández o Pau Estebas, y he tenido referentes más veteranas como Nai Galilea y Sarita Guillén, de la que sigo aprendiendo, pero también de mis entrenadores y entrenadoras, como Naiara y Saioa Ocaña, con las que también llegué a compartir vestuario.

Jugar en 1ª División Nacional implica compromiso, los desplazamientos ya empiezan a ser más largos que en categorías inferiores y supone más sacrificio; esfuerzo día a día y, sobre todo, ganas. Para mí, lo mejor de jugar es la gente, ya que a lo largo de estos años he conocido a personas geniales y muchas de mis compañeras han sido y son grandes amigas mías. Y lo peor, las lesiones y algunas de las cosas que tienes que dejar de hacer por el baloncesto, aunque “sarna con gusto no pica”. Mi objetivo es conseguir formar un bloque con mis compañeras del año pasado, las nuevas incorporaciones y los entrenadores para dar lo mejor de nosotras este año.

Fuera del baloncesto creo que mi talento está en ayudar y trabajar con personas. Soy maestra en Educación Infantil porque me encanta ayudar a los niños con su educación y desarrollo personal. De hecho, uno de mis objetivos a medio plazo es mejorar en mi formación como docente.

Creo que me caracterizo por ser alguien alegre y simpática, lo que me ha ayudado a ir siendo más extrovertida y abierta con la gente, y a ir perdiendo gradualmente la timidez, lo que me ha ayudado a crecer profesional y personalmente.





1x1 del Campus Promete Primera División Nacional Femenina

Temporada 2018/19

SILVIA BORDEL

Haro, La Rioja, 2000

LA VOCACIÓN

“Cuando tuve que desplazarme para jugar me di cuenta de lo que significaba el baloncesto para mí.”

En mi colegio solo había dos extraescolares: fútbol y baloncesto, así que cuando llegué a 1º de primaria me apunté a baloncesto sin dudarlo. En 6º de primaria dejé el equipo de mi colegio en Haro (C.D. Corazonistas) y empecé en el Champagnat en Logroño, a pesar de que me exigía más esfuerzo de desplazamientos, ahí me di cuenta de que el baloncesto para mí significaba mucho más que una simple actividad extraescolar.

Jugar a baloncesto te ayuda a organizarte y a llevar mejor los estudios porque eres consciente de que ciertos días a la semana tienes menos tiempo para hacer las tareas de clase, por lo que has de optimizar tu tiempo y acabar todo antes de ir a entrenar. En más de una ocasión me ha ocurrido distribuir peor el tiempo por no tener la presión de tener que entrenar después. Ahora estudio el Grado en Matemáticas, siempre he tenido claro que me gustaban más las ciencias que las letras.

Ser deportista tiene muchas ventajas, te mantienes en forma y te diviertes. Lo peor es el riesgo de lesionarte. Por desgracia lo he tenido que sufrir, el pasado abril sufrí un importante desgarro con una valla, llegas a pensar que no vas a poder volver a jugar nunca más, pero ya estoy jugando de nuevo.

Después de esta lesión llego a esta temporada con más ganas que nunca. Los objetivos que me marco son dar lo mejor de mí y mejorar en todo lo que pueda, tanto individualmente como en equipo.

Una aspecto del baloncesto que no me gusta son las valoraciones de jugadores basadas exclusiva o excesivamente en las estadísticas. Para poder meter una canasta todo el equipo tiene que hacer un buen ataque y, antes de eso, una buena defensa. Y esto no se refleja en las estadísticas.





1x1 del Campus Promete Primera División Nacional Femenina

Temporada 2018/19

MARÍA PÉREZ

Logroño, 2000

LA DETERMINACIÓN

“Cuando quiero conseguir algo dedico todo mi tiempo y esfuerzo hasta conseguirlo.”

Tuve una infancia feliz, ya desde entonces pensaba en ser doctora. El baloncesto me atraía mucho cuando lo veía con mi padre y en cuanto tuve la oportunidad probé, y hasta hoy. Mi primer recuerdo, siendo yo aún muy pequeña, es ver jugar a mi padre en el polideportivo de Maristas en compañía de mi madre. También es especial el recuerdo de mi primer partido en el equipo de mi colegio, fue cuando sentí que este deporte podría llegar a gustarme de verdad. Después ha habido muchos momentos especiales, como el Campeonato de España de clubes que jugamos en Sanxenxo (Pontevedra), o después de ganar la liga Infantil, o una final disputada contra Extremadura con la selección riojana.

Decidí dedicar mi tiempo y energía al baloncesto cuando vi la gran familia que se va construyendo a lo largo de las temporadas. También te ayuda a evadirte y poner a un lado los problemas del día a día. He tenido la gran suerte de que mi familia me ha apoyado siempre y, como buenos aficionados, continúan yendo a ver todos los partidos cuando el tiempo se lo permite.

La 1ª División Nacional es una categoría muy competitiva y exigente, a mí me gusta por ello, pero te requiere un gran compromiso, esfuerzo y responsabilidad. Lo mejor de practicar un deporte a este nivel es la oportunidad que me ha brindado de conocer a mucha gente, de poder formar una gran familia, de lugares que hemos conocido en los campeonatos y, sobre todo, los valores que te aporta, que de alguna manera, se “cuelan” en tu forma de ser. Pero no todo es un camino de rosas, hay que meter muchas horas de entreno, hay que renunciar a fiestas de amigos, viajes con el colegio, comidas familiares... Pero como se suele decir: “Quien algo quiere, algo le cuesta”.

Creo que mi mejor talento fuera del baloncesto es mi capacidad de trabajo. También me encanta bailar bachata, ver series, salir con mis amigos, hacer senderismo y, en general, todos los deportes menos el fútbol.





1x1 del Campus Promete Primera División Nacional Femenina

Temporada 2018/19

ANA ISABEL SÁINZ

Logroño, 1995

LA EMPATÍA

“Lo mejor de competir es la sensación de haber hecho un buen trabajo.”

Recuerdo mi infancia con mucho cariño y una gran sonrisa. Era una niña muy activa, mis padres me llamaban la “multideportes” porque llegué a practicar en un mismo curso baloncesto, natación y gimnasia rítmica. También tuve varias vocaciones tempranas, decía que quería ser bombera o policía y, quién sabe, quizás acabe trabajando de algo de eso en un futuro próximo.

Descubrí el baloncesto en mi colegio, Vuelo Madrid-Manila. De esta época recuerdo a mi entrenadora, Ana Prior, que me enseñó mucho no sólo a nivel deportivo sino también personal y a quien hoy en día le guardo mucho cariño.

Jugar en 1ª División Nacional implica organización, compromiso, dedicación y mucha ilusión y ganas en cada entrenamiento y partido. Para mí, lo mejor de jugar son las personas que te vas encontrando por el camino y lo que vas aprendiendo de ellas, tanto para bien como para mal. Recorrer este camino te ayuda a madurar y a ser mejor persona. Lo peor de jugar, las lesiones y alguna derrota en el último segundo. Esta temporada la afronto con ilusión, actitud positiva y muchas ganas.

Creo que lo mejor de competir es la sensación de haber hecho un buen trabajo después de cada partido. Aprendes a compartir, respetar las decisiones del resto, ser empático, asertivo y a gestionar muchas veces tus emociones en momentos difíciles. Valores como el compromiso, el esfuerzo y la pasión son imprescindibles en el deporte.

Fuera del baloncesto mis hobbies son visitar lugares que combinen playa y montaña, viajar, conocer a gente nueva y los festivales de música. Si tuviera que destacar un talento mío diría que es la facilidad a la hora de relacionarme con otras personas, empatizar, ayudarles y dar buen rollo en todo momento.





1x1 del Campus Promete Primera División Nacional Femenina

Temporada 2018/19

TAMARA BLANCO

Logroño, 1997

EL DISFRUTE DEL APRENDIZAJE

“Entrenar con las profesionales del primer equipo fue una experiencia increíble.”

Recuerdo que de pequeña mi sueño era jugar al fútbol, pero mis padres no me dejaban por el hecho de ser chica. Como segunda opción apareció el baloncesto, deporte que al final se convirtió en mi favorito y con el que ahora soy feliz.

El baloncesto me ha ayudado a organizar mejor mi tiempo para poder compaginar entrenamientos y estudios. Al ser un deporte de equipo tiene la ventaja de poder compartir los buenos momentos con tus compañeras. Cuando caes tienes gente a tu lado que te ayuda a levantarte y es una oportunidad constante de aprender y mejorar gracias a tus compañeras.

Recuerdo con especial cariño la temporada que ganamos la liga Junior y en la que además pude empezar a entrenar con el primer equipo del club. Entrenar con profesionales fue una experiencia increíble. A lo largo de todos estos años, destaco la figura de mi padre, que siempre me ha dado el apoyo que he necesitado.

El objetivo que me marco para esta temporada es el de disfrutar. Seguir aprendiendo, pero disfrutando. Ojalá mantengamos la categoría y si llegamos a jugar la fase de ascenso, sería algo maravilloso. Tengo la suerte de formar parte de un equipo donde más que compañeras somos amigas. Con un buen ambiente en el vestuario todo es más fácil.

Aparte de jugadora, soy entrenadora de baloncesto. Creo que un entrenador tiene que tener un poco de todo, ser exigente pero con un punto de comprensión. Me encanta enseñar, y más si enseñas el deporte que a ti te hace feliz.





1x1 del Campus Promete Primera División Nacional Femenina

Temporada 2018/19

ALICIA ARTHUR

Logroño, 1996

LA PERTENENCIA DE EQUIPO

“Lo mejor de competir es la conexión que se genera entre las jugadoras.”

Tuve una infancia feliz, que recuerdo jugando en mi barrio y en donde el baloncesto junto con el esquí ya eran protagonistas. Me inicié en el baloncesto gracias a mi tío y mi primer recuerdo quizás sea ver jugar a los Harlem Globetrotters en el antiguo Polideportivo Lobete.

Mi familia me apoyó para que practicara este deporte, pero sin dejar que me obsesionara y descuidara mis responsabilidades. De estos primeros años recuerdo con cariño a Txisko, un entrenador que supo entendernos y darnos un año inolvidable para mí. Éramos junior de primer año, todas en el equipo nos marcamos unos objetivos y sabíamos que podíamos cumplirlos, remamos en la misma dirección y fue muy especial. Ángel García y Miguel Esteban han sido también personas muy importantes e influyentes para mí dentro del baloncesto.

Sigo jugando porque competir en este deporte se ha convertido en una necesidad para mí. Hacerlo en 1ª División Nacional implica sacrificio pero, siendo organizado, deja espacio para hacer muchas otras cosas también. Competir implica renunciar a gran parte de tu tiempo libre, pero compensa y nos ayuda a cuidarnos un poco más para llegar bien a los entrenos y a los partidos. Cuando estoy jugando siento todo tipo de emociones, incluso frustración, pero cuando sale bien es inexplicable. Para mí, lo mejor de ser deportista es disfrutar del sentimiento de pertenencia de equipo que se genera, estar en forma y ser una excelente vía de desconexión. Lo mejor de competir es la conexión que se genera entre las jugadoras. Además es una excelente escuela de valores, como el respeto, el autocontrol o el compañerismo.

Para esta temporada, después de un año estudiando en Italia, mi objetivo personal es centrarme y recuperar sensaciones y, a nivel de equipo, asegurar la permanencia cuanto antes y soñar con la fase de ascenso.

Mi talento y vocación están en el diseño. Me gusta esquiar y viajar. Creo que una de mis virtudes es tomarme todo con la mejor filosofía y estar siempre de buen humor para mis compañeras. A mejorar: la concentración.





1x1 del Campus Promete Primera División Nacional Femenina

Temporada 2018/19

CLARA GARRIDO

Logroño, 2000

LA ACTITUD DE CRECIMIENTO

“El baloncesto te hace mejor persona porque te inculca valores.”

Al principio el baloncesto era un pasatiempo con mis amigos, pero poco a poco pasó a formar una parte muy importante de mi vida. De esta época yo creo que aún conservo la ilusión y las ganas que tengo antes de salir al campo, sea el rival que sea. El día que deje de tener ese deseo será el momento de dejarlo.

Mi familia siempre me ha apoyado para que jugara a baloncesto, teniendo claro que debía ser compatible con cumplir con mis obligaciones. Mi padre, que ha practicado todo tipo de deportes durante toda su vida, me ha inculcado muchos valores como deportista que también me han servido para mi vida cotidiana. Siempre he sentido el apoyo de mis padres en la grada y lo valoro mucho.

Recuerdo con mucho cariño a Laura, mi entrenadora en benjamín. Además de corregir mis errores, hacerme mejor jugadora y aplaudir cuando el trabajo estaba bien hecho consiguió crear una piña increíble con mis compañeros, tanto dentro como fuera de la pista.

Jugar en 1ª División Nacional me exige dar siempre el máximo, pero para eso estoy aquí, para aprender y mejorar. Lo mejor de jugar es que haces lo que te gusta, mantienes tu cuerpo y mente en forma, conoces a gente nueva que acaban siendo grandes amigos y te ayuda a desconectar. Aunque tienes que renunciar a hacer otras actividades y dispones de menos tiempo para tu familia y amigos, al final el equipo pasa a ser una segunda familia.

La temporada que recuerdo con más cariño fue mi segundo año como cadete, jugaba con mis amigas y tenía la oportunidad de doblar con el equipo Junior, con el que ganamos la liga y participamos en el Campeonato de España en San Sebastián. El momento más especial fue la final de la liga Junior, todo el mundo veía como favorito al equipo rival pero demostramos con nuestro trabajo que nunca hay que dar un partido por perdido.

Creo que el baloncesto te hace mejor persona porque te inculca una serie de valores, como el trabajo o la disciplina, que te ayudan tanto en el ámbito deportivo como en tu día a día. El deporte te enseña que aunque tengas mucho talento si no lo desarrollas con trabajo no llegarás a ningún lado.



EL ESFUERZO

Dania
peluquerías

Y LA IMAGEN



**“Compromiso,
esfuerzo,
formación...
¿imagen?”**

ESTILO ELEGANTE Y MODERNO. ESTILO DANIA PELUQUERÍAS. FOTO: HEKMANNOLEG

Siempre es importante hablar del compromiso: comprometernos con causas justas y buenas o comprometernos con proyectos importantes.

Nadie duda de la importancia del esfuerzo: el esfuerzo personal y el esfuerzo colectivo son los motores de cambio en nuestra vida.

La educación es otro gran pilar de la sociedad y del individuo: buscar una formación y un crecimiento personal es cada día más importante.

¿Pero qué pasa cuando hablamos de la apariencia? Con este tema ya es más complicado estar de acuerdo. Por un lado, vivimos en una sociedad vanidosa que prima muchas veces más la apariencia que los logros, pero por otra parte la dejadez en la imagen personal revela poca exigencia personal y poco respeto a los demás y a una misma.

Al vivir en una sociedad tan polarizada nos gusta caer en los extremos que muchas veces ofuscan el punto medio y la realidad.

El estilo de una mujer es un tema que Dania peluquerías cuidamos con esmero porque es muy importante; mientras unas mujeres se arreglan, se cuidan y proyectan una imagen personal de éxito otras simplemente se conforman con sujetarse el pelo con una coleta de cualquier manera.

**Toda nuestra
imagen habla de
nosotros, de nuestro
gusto, de nuestro
anhelo, de nuestro
compromiso.**

Algunas mujeres sólo se arreglan el pelo para ir a una boda, otras comprenden su importancia en una entrevista de trabajo, y muchas otras buscan estar siempre guapa y bien peinada. Recordando que no solamente nos arreglamos para los demás, sino que toda nuestra actitud y confianza se ven altamente influenciadas por cómo nos sentimos con nosotros mismos.

Cuidar nuestra imagen nos ayudará en otras facetas de la vida.

Cuando se tiene un deseo de mejorar y progresar en los diversos ámbitos de la vida se debe buscar un estilo que nos acompañe a nuestro objetivo.

Pero cada persona tiene un rostro diferente, una personalidad diferente, y un estilo de vida diferente, por eso tiene que encontrar ese estilo único que le acompañará en cada etapa de la vida. Sin olvidar que como seres humanos maravillosos que somos, tendremos que adaptarnos a los tiempos y saber cambiar cuando las circunstancias lo requieran.

Cada mujer es única y todo su conjunto y lo que la rodea la definen. Todo está interconectado y todo interactúa para formar el propio carácter y la proyección personal: nuestra educación, nuestro compromiso, nuestro esfuerzo diario y, como no, nuestra imagen personal.

Muchas veces somos unas rebeldes. Ya sea durante una fase en nuestra vida o una actitud de decirle al mundo que no le vamos a permitir que nos diga lo que tenemos que hacer. Tal vez no queramos ser una oveja más, un clon de todos los demás y queramos definir nuestro ser no según



ESTILO FRESCO Y CÓMODO. ESTILO DANIA PELUQUERÍAS.
FOTO: THEMACX

el patrón de los demás, sino siendo una misma. O puede que seamos más divertidas que el resto y muchas de las modas que se ven a nuestro alrededor nos parezcan simplemente aburridas.

Queremos algo diferente. Queremos algo fresco. Queremos algo más. Esa actitud se refleja en todas las áreas de nuestro ser, y sin duda afecta a nuestro estilo. La ropa que llevamos y cómo la llevamos, el peinado que llevamos y cómo nos hace sentir únicas y a gusto con nosotras mismas.

Pero no solamente una rebelde: una doctora, una jueza, una emprendedora, una científica, una ama de casa, una periodista, una directora, una profesora, y como no... una profesional del deporte como nuestras chicas del Club Deportivo Promete.

¡Arriba campeonas!

DANIA PELUQUERÍAS quiere colaborar con este gran proyecto de edificación personal de la Fundación Promete.



CANALES DEL C. D. PROMETE

#contigo**PROMETE**

La comunidad de basket femenino con más futuro

Participa y disfruta de la actualidad de tu club siguiéndonos a través de tu dispositivo favorito (móvil, tablet, pc o tv): la actualidad del club: entrevistas con jugadoras y técnicos, videos de entrenamientos, toda la información de horarios, pabellones, rivales, retransmisiones, etc.

Y todo con un punto de humor... ¿Aún no nos sigues?

¿A qué esperas?

Estés donde estés, vayas donde vayas, Promete va contigo.



WEB

Puedes consultar toda la información institucional del club (historia, organigrama, equipos, jugadoras, técnicos) y de actualidad (previas y crónicas del último partido), inscribirte en programas y actividades (Cantera, Basket Promete, Residencia, Becas), descargar la revista, abonarte o visitar la tienda del club.

www.cdpromete.es

RRSS

Sigue la actualidad del club a través de tu red social favorita, ¡estamos en todas! No te pierdas los viajes de las jugadoras, las palabras del mister o nuestras, stories, retos y bromas... ¡síguenos!



www.facebook.com/ClubDeportivoPromete



PARTIDOS

PROMO del partido con varios posts desde el lunes previo.
PREVIA el día anterior del partido, con análisis escrito y video del entrenador.
CRÓNICA a la finalización del partido.

AGENDA CANTERA

PARTIDOS de todos los equipos del club cada jornada, con rivales, lugar y hora. [Viernes].

POST

Varias publicaciones diarias con información miscelánea en las 3 redes sociales.

RETRANSMISIONES

Puedes seguir todos los partidos jugados en casa en directo y en abierto.



TVR Ríoja



www.canalfeb.tv



Visita las mejores imágenes de nuestras jugadoras, imágenes exclusivas de cada partido... ¡y nuestras stories!

www.instagram.com/cdpromete



@CDPromete



PARTIDOS EN DIRECTO

¿Hoy no puedes acompañar al equipo ni seguir la retransmisión del partido? No te preocupes, a través de Twitter te informamos en cada partido minuto a minuto del resultado, con fotos, videos y estadísticas en tiempo real.

CONVERSACIÓN

Comenta, valora e interactúa con cualquiera de nuestras publicaciones diarias.

RETUITS

Conéctate al mundo del baloncesto que rodea al club: seguidores, rivales, instituciones, expertos...

PUNTOS PROMETE

¡Suma puntos por venir al estadio y canjéalos por descuentos!

A partir de ahora nuestro programa de **PUNTOS PROMETE** está abierto a todos. Basta con registrarse como usuario en cdpromete.es/amigo para poder identificarte en la entrada de cada partido y conseguir 1 punto por encuentro. Acumúlos en tu cuenta y podrás canjearlos en cualquier momento por descuentos en cualquier producto o actividad en tienda.cdpromete.es (1 punto = 1 € de descuento)

¡Ven al próximo partido y empieza ya a acumular tus puntos!



#PEÑA PROMETE

¡Invita a tus amigos y ven en grupo gratis!

Ahora sí que lo tienes fácil para disfrutar con tus amigos de las victorias del Campus Promete. Venid en grupo (mínimo 8 personas), podéis invitar a cualquier amigo o familiar de cualquier edad para completar o unirse al grupo. Traed puesta **cada uno una prenda del club o un objeto de animación** y podréis entrar todos gratis para animar en nuestra **GRADAJOVEN**.

Si además os registráis a la entrada como una **PeñaPromete** recibiréis cada uno **PUNTOS PROMETE** por cada partido y podréis canjearlos por **descuentos y regalos exclusivos** para las **PeñasPromete**. Sigue **#PeñaPromete** para estar informado.

#GRADA JOVEN

¡Ven gratis a animar!

Si tienes menos de 18 años puedes venir gratis a todos los partidos del Campus Promete, sólo tienes que ponerte cualquier prenda del club o traer contigo un objeto de animación y participar en nuestra **GRADAJOVEN**.

Si formas parte de la Cantera Promete o de una PeñaPromete y vienes con cualquier prenda del club, siéntate en la **GRADAJOVEN** y podrás participar en nuestros concursos de animación y ganar regalos en cada partido. Sigue **#GRADAJOVEN** para estar informado.



TIENDA PROMETE

¡Ven y ponte los colores del club!

Comparte tu pasión por el baloncesto, completa tu equipación, viste como las jugadoras profesionales y lleva los colores y el escudo de tu club allá donde vayas con los productos oficiales del C.D. Promete.

Entra y echa un vistazo a nuestros artículos exclusivos, como el **BalónPromete**, las equipaciones de juego profesionales, el polo, la sudadera oficial o la mochila de viaje, entre muchos otros.



¿Tienes Puntos Promete?
Entra en
tienda.cdpromete.es
y canjéalos por regalos.

[1 punto = 1 € de descuento]



UNA CANTERA PARA TODOS LOS COLORES

Para ganar, para perder, para competir,
para pasártelo bien, para estar fuerte, para
mejorar, para estar sano, para presumir,
para aprender, para hacer amigos, para
enseñar, para trabajar, para desconectar,
para lo que quieras...
¡PARA TI! ¿JUEGAS?





Ya somos:

366
JUGADORES

28
ENTRENADORES

32
EQUIPOS

3 SENIOR

- Liga Femenina 2
- 1ª División Nacional
- Senior Autonómica

14 INTERMEDIAS

- 3 Juniors
- 5 Cadetes
- 6 Infantiles

15 ESCUELAS

- 8 Alevines
- 5 Benjamines
- 2 Pre-Benjamines



Dirigido a los chicos/as nacidos/as entre los años 2000 al 2012*

Juegos deportivos de La Rioja 2018/2019

La práctica deportiva estimula el crecimiento personal y favorece la integración social.

Gracias al deporte, nuestros pequeños aprenden valores fundamentales como el esfuerzo y el afán de superación, estimulan el trabajo en equipo y alientan la inclusión y la solidaridad.

La comunidad deportiva, junto al Gobierno de La Rioja, está comprometida con el desarrollo integral de los riojanos más pequeños. Al tiempo que generamos hábitos de vida saludables favorecemos la adquisición de nuevas competencias y habilidades personales para su mejor futuro.

Más información: larioja.org/deporte



**Gobierno
de La Rioja**

*La Rioja
con el deporte*



*Ambos Inclusive. Pueden participar a través de Centros de Enseñanza, APAS, Clubes y otras Asociaciones legalmente constituidas e inscritas en el Registro Público correspondiente de la Comunidad Autónoma de La Rioja

Campus Promete Junior A

DE IZDA A DCHA:

- ARRIBA:

65. NOELIA SERRANO

• PAULA BALLVÉ
(2ª entrenadora)

• LUIS BIRIGAY
(entrenador)

64. BELÉN MORALES

49. TEONA POP

- ABAJO:

14. MAMEN ECHEVARRÍA

70. STEFI KOSTOVA

16. LUCÍA MONGE



Campus Promete Junior B

DE IZDA A DCHA:

- ARRIBA:

18. ANDREA CABAÑAS

5. MARTINA VIRTO

71. MARTA INÉS PEÑA

• BEA PACHECO
(entrenadora)

11. LAURA TRINIDAD

24. AÍDA PÉREZ

- ABAJO:

43. ALBA GALINDO

25. CARMEN MARTÍNEZ

6. LUCÍA ZANGRONIZ

44. CANDELA SERRANO

86. ISABEL ABIÁN.



Campus Promete Junior C

DE IZDA A DCHA:

- ARRIBA:

97. STEPHANE HENEWAA

27. IOANA TEOCÁN

99. SOFÍA ROMERO

• JOSE L. ULECIA "RASPU"
(entrenador)

19. MARÍA UBIS

20. MÓNICA PEÑA

98. ANA MUÑOZ

- ABAJO:

95. MARTA SÁENZ DE TEJADA

18. MARÍA CASTILLO

10. CARLA SÁENZ

96. LUCÍA MONFORTE

17. LUCÍA ALCÁZAR



FOTOCOPIAS

ESCANEADOS Y DIGITALIZACIONES

PLANOS- PLOTTER

PLASTIFICACIONES (hasta A2)

ENCUADERNACIONES

FAX

941 700 568



ENVIANOS TU TRABAJO PARA

IMPRIMIR A:

telocopio.sl@gmail.com

INDICANDO CÓMO QUIERES LA IMPRESIÓN Y UN
TELÉFONO DE CONTACTO POR SI SURGEN DUDAS
Y AVISAR DE SU FINALIZACIÓN

copistería y mucho más...

Av. de la Paz, 16 local 8

**¡PREGUNTANOS QUÉ NO
PODEMOS HACER!**

Campus Promete Cadete A

DE IZDA A DCHA:

- ARRIBA:

• **PAULA BALLVÉ**
(2ª entrenadora)

10. SARA MUÑO
11. EVA LUZÓN
17. ADRIANA GIL
9. LUCÍA CACHO
18. ANA CVETKOVSKA

• **LUIS BIRIGAY**
(entrenador)

- ABAJO:

16. SILVANA BERGANZA
8. MARIJA DIMITRIJEVIC
14. LUCÍA GONZÁLEZ
13. DANIELA DELGADO
66. ASTERA TUHINA



Campus Promete Cadete B

DE IZDA A DCHA:

- ARRIBA:

• **ÁNGEL ARANDA**
(entrenador)

26. ANA BARÉS
9. SARA CARBONELL
11. CLARA GONZÁLEZ
5. LUCÍA CLAVIJO
8. CLAUDIA DEL RÍO
94. BEATRIZ VINUÉ

• **EDUARDO MARTÍNEZ**
(2ª entrenador)

- ABAJO:

13. BEATRIZ GARCÍA
95. ADRIANA BELLA
60. CARMEN ARANDA
77. JULIA SÁENZ
14. CLARA HERNÁNDEZ
50. ALICIA AGUADO



Campus Promete Cadete C

DE IZDA A DCHA:

- ARRIBA:

- 11. ALBA RUIZ
- 23. CARLA BLANCO
- 21. NANCY SAN VICENTE
- ANA I. SÁINZ
(entrenadora)
- 22. LEYRE BENGANZOS
- 8. ANA URUÑUELA
- 79. ANA MARTINA GARCÍA

- ABAJO:

- 13. LEIRE PÉREZ
- 10. CRISTINA GARNICA
- 12. PATRICIA CALVO
- 78. LAURA SOMALO
- 80. ALBA CASTILLO
- 14. LAURA FAULÍN



VENDE / INTERCAMBIA



Y LLÉVATE AL INSTANTE TU DINERO / PRODUCTO

todos nuestros precios en **webuy.com**

Gran Vía Rey Juan Carlos I, 40. Logroño.

Campus Promete Cadete D

DE IZDA A DCHA:

- ARRIBA:

- **IVÁN PASCUAL**
(2º entrenador)

50. MÓNICA HERCE

53. MARÍA MENDAZA

72. NATALIA VILLAR

49. MARÍA PÉREZ

- **JOSE L. ULECIA "RASPU"**
(entrenador)

- ABAJO:

51. MARÍA MINYGUN

54. AMELIA LORENZO

15. BIANCA TINCÚ

11. RAQUEL JADRAQUE

12. SILVIA OLIVÁN

6. EVA CALVO



Campus Promete Cadete E

DE IZDA A DCHA:

- ARRIBA:

60. MARINA OCÓN

89. ESTEFANÍA DÍAZ

61. LUCÍA RAMOS

- **ANA I. SÁINZ**
(entrenadora)

90. ELENA LAYA

62. CLAUDIA GARCÍA

88. LUCÍA M. MURILLO

59. BEATRIZ TEJADA

- ABAJO:

12. MARÍA ROMÁN

57. CANDELA VIDORRETA

56. RAQUEL TREVIÑO

87. CARMEN SUBERVIOLA

58. LUCÍA M. MAISO

86. SHULIN MARTÍNEZ

63. MATILDE DEL CAMPO



Campus Promete Infantil A

DE IZDA A DCHA:

- ARRIBA:

• JULIO CEREZO
(entrenador)

41. CANDELA BALLESTEROS

16. CARMEN MARTÍNEZ

10. AITANA ESCUDERO

15. ALEXANDRA CARSTEA

19. NEREA TRINIDAD

• ANTONIO GARCÍA
(2º entrenador)

- ABAJO:

68. IRENE PARDO

40. LOLA ARAZURI

54. AITANA ALONSO

12. ANA PÉREZ

91. MIRIAM FERNÁNDEZ

67. DIANA ULECIA

39. JIMENA SÁENZ



Campus Promete Infantil B

DE IZDA A DCHA:

- ARRIBA:

- 69. DANIELLA LASHERAS
- 67. SARA MARTÍNEZ
- GEMA GARCÍA
(entrenadora en formación)
- 68. MARINA YU CASAMAYOR
- JULIO CEREZO
(2º entrenador)
- 4. MARTA MARTÍNEZ
- 65. PAULA FERNÁNDEZ
- ANTONIO GARCÍA
(entrenador)
- 33. MARINA MARTÍNEZ
- 5. CARLA GIL

- ABAJO:

- 6. MARINA PÉREZ
- 7. NATALIA FERNÁNDEZ
- 64. MÓNICA LOSANTOS
- 36. LUCÍA SAMPEDRO
- 34. ALMA TEJADA
- 35. PATRICIA FERNÁNDEZ



Campus Promete Infantil D

DE IZDA A DCHA:

- ARRIBA:

- ALBERTO BARRIONUEVO
"CABI"
(2º entrenador)
- 69. LUCÍA ÁNGULO
- 62. ANA GEA
- 27. MARTA SAN ILDEFONSO
- 9. AROHA ESTEBAS
- 8. IRENE SANCHÁ
- FERNANDO CEÑA
(entrenador)

- ABAJO:

- 55. GLORIA LÁZARO
- 37. IRENE VIRÓN
- 36. ELSA FERNÁNDEZ
- 33. LUISA PÉREZ
- 32. ENEA FERNÁNDEZ
- 31. INÉS LÁZARO
- 30. PAULA BLASCO



Campus Promete Infantil E

DE IZDA A DCHA:

- ARRIBA:

38. LUCÍA LÓPEZ

64. MARÍA ARECHINOLAZA

4. MARÍA RODRIGO

- RAÚL BOCIGAS
(entrenador)

63. MARTA BARÉS

- NATALIA BELLA
(entrenadora
en formación)

5. MIHIRET PELLEJERO

35. LOLA CERECEDA

- ABAJO:

47. ALICIA VIGUERA

61. ANDREA OSMA

12. DANIELA BENI

14. LUNA PUENTE

19. LOLA LOZANO

13. CARLA FERNÁNDEZ



GOLMAJERÍA



DULCES
DE LOGROÑO

Portales 5, 26001, Logroño. La Rioja

www.logolorinablog.wordpress.com

Campus Promete Infantil F

DE IZDA A DCHA:

- ARRIBA:

- BEA PACHECO
(entrenadora)
- 73. CARMEN GARCÍA
- 74. ANDREA CORDÓN
- 42. LEYRE ALEO
- 9. CARMEN BLANCO
- PATRICIA BENET
(2ª entrenadora)

- ABAJO:

- 38. MARÍA SOMALO
- 17. CAROLINA RODRÍGUEZ
- 40. SARA MARTÍNEZ
- 28. CARMEN M. MARRODÁN
- 37. SOFÍA FIEL
- 2. MARÍA LÓPEZ



Campus Promete Infantil G

DE IZDA A DCHA:

- ARRIBA:

- PATRICIA BENET
(entrenadora)
- 72. AITANA MIRANDA
- 39. LUCÍA L. DAVALILLO
- 76. JULIA RAMÍREZ
- 48. PATRICIA MARÍN
- 29. ELENA ORTEGA
- BEA PACHECO
(2ª entrenadora)

- ABAJO:

- 71. EVELYN GONZÁLEZ
- 41. CELIA PAYUETA
- 77. LORETO BERROZPE
- 1. JULIA FERNÁNDEZ
- 75. BEATRIZ PEÑA
- 3. INÉS DE MIOTA



• ESCUELA PROMETE •



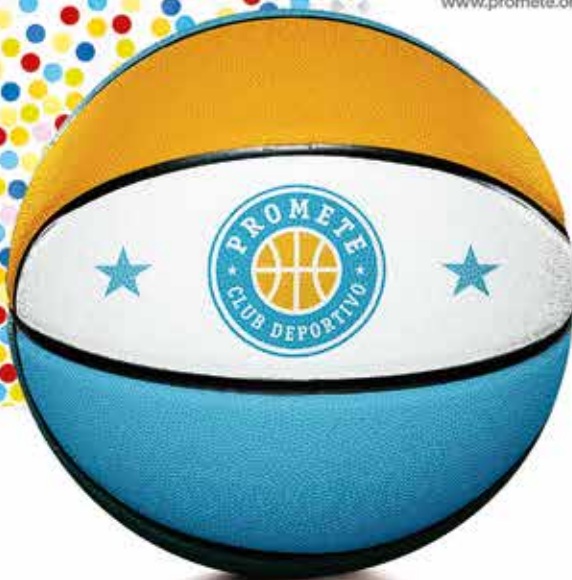
CAMPUS
promete

www.campuspromete.es

fundación
promete



www.promete.org



¿JUEGAS?

¡INSCRÍBETE Y PONTE LA BLANCA!

Si tienes entre 6 y 12 años y en tu cole no hay equipo de Minibasket, ven a nuestra escuela y participa de los Juegos Escolares en categorías Prebenjamín, Benjamín o Alevín.

Inscríbete en:

www.cdpromete.es

Plazas limitadas



Campus Promete Alevín

DE IZDA A DCHA:

- ARRIBA:

- ADRIANA GIL
(entrenadora
en formación)
- 14. LEYRE PELLEJERO
- 85. ADRIANA DÍAZ
- TXISKO SÁINZ
(entrenador)
- 13. ADRIANA GÓMEZ
- 17. PAULA CANTABRANA
- DANIELA DELGADO
(entrenadora
en formación)

- ABAJO:

- 74. BELINDA APPIAH
- 11. CAROLINA SAÑUDO
- 46. SARA BERRUETA
- 9. AROA GARCÍA
- 97. NAIA GARCÍA
- 10. DANIELA COTELO



*Saludable, solidaria, 100% reciclable y
desde siempre con el deporte femenino.
¿Se puede pedir algo más a un agua?
Peñaclara, el agua de La Rioja.*

peñaclara



www.penaclara.es



Imagínate

Actividades Socioculturales

Creamos momentos especiales.

Todo a tu medida y a tu gusto. Más de 20 años en organización de actividades nos avalan.

Campamentos de verano
Fiestas de colegios
Actividades infantiles y talleres
Hinchables
Fiestas acuáticas
Animaciones
Ludoteca "El Trébol"
Mini Park "Leo"
Decoración de globos
Degustaciones
Food Truck
Candy Bar



C/ Cigüeña 9, bajo. 26004 Logroño (La Rioja) Tel: 941 254 173 M: 691 537 772 Fax: 941 229 186
www.imaginateframa.es • info@imagineframa.es



NUEVO MINIPARK LEO

**NUEVAS
ATRACCIONES
Y SERVICIOS**

**Escalada
Más camas elásticas
Tela de araña
Tiovivo "Cars"
Photocall Disney...**



MINIPARK LEO

C/Oviedo 22 Logroño. La Rioja | T. 941 255 804 | info@leopark.com
www.leopark.es

Agustinas Promete Alevín A

DE IZDA A DCHA:

- ARRIBA:

9. SARA BERGANZO
16. MARIO RONCA
• ANA I. SÁINZ
(entrenadora)
21. NORA MUÑO
8. ETHAN CLARKE
15. VALLE GONZÁLEZ

- ABAJO:

9. NICOLÁS DURANA
19. JUNE MARTÍNEZ
20. MARCOS ALONSO
5. ROSARIO PÉREZ
13. ITXASO GONZÁLEZ



Agustinas Promete Alevín B

DE IZDA A DCHA:

- ARRIBA:

• IVÁN PASCUAL (2º entrenador)
11. PATRICIA LATORRE
5. DANIELA BARBA
8. PAULA VIRTO
• JOSE L. ULECIA "RASPU"
(entrenador)
10. HUGO BLANCO
9. ADRIÁN PLA

- ABAJO:

18. GABRIELA PASCUAL
4. ROCIO SÁENZ
6. CARLOS SÁENZ
16. ALEJANDRA ALONSO
15. MARIA DE MIGUEL



"Un juguete bueno es aquel
que sin ser nada concreto
puede ser todo"

(Francesco Tonucci)

di-dac 

¡Aprender y divertirse!

... la comunicación ... la atención ... desarrollar la observación ... el arte ... lo sensorial ... la coordinación ...

¡Descubrir y soñar!

... el mundo ... uno mismo ... creatividad ... curiosidad ... confianza ... imaginación ...



Todo el material que necesites
para el desarrollo integral de tu hijo

Agustinas Promete Alevín C

DE IZDA A DCHA:

- ARRIBA:

4. IRENE BASSOLS
10. IRENE OCHOA
12. DANIELA SÁENZ
8. CARMEN VIDORRETA
15. SARA GAMARRA
23. JAIME TENORIO
- BEA PACHECO
(entrenadora)

- ABAJO:

4. VALERIA VICENTE
12. PATRICIA SÁNCHEZ
11. CARMEN LÓPEZ
7. CAROLINA ZUBIAURRI
6. GABRIELA CAMPO
17. RODRIGO GONZÁLEZ



Agustinas Promete Benjamín A

DE IZDA A DCHA:

- ARRIBA:

4. ISABEL SÁNCHEZ
7. SACHA SÁEZ
8. PABLO CAMPO
- CRISTINA HERNÁNDEZ
(entrenadora)

- ABAJO:

5. MARÍA MARTÍNEZ
11. ALAIA MIRANDA
6. LAURA MORENO
20. MACARENA LÓPEZ



Agustinas Promete Benjamín B

DE IZDA A DCHA:

-ARRIBA:

- 6. MÓNICA SOLER
- 17. MARÍA CALLE
- 9. ÍÑIGO ESPERT
- 11. PEDRO GONZÁLEZ
- 7. PAULA BERGANZO
- 7. RODRIGO GONZÁLEZ
- 14. SAMUEL CHASCO
- 13. MARTINA PÉREZ
- ELISA ORTEGA
(entrenadora)

-ABAJO:

- 16. JAVIER RONCAL
- 14. CARLA GONZÁLEZ
- 8. ABEL PELLEJERO
- 10. CARLA GARCÍA
- 5. GUILLERMO PÉREZ
- 6. LAURA MORENO
- 22. PAULA LÓPEZ



DESCUENTOS EXCLUSIVOS PARA SOCIOS DEL C.D.P. Y FAMILIAS

PÍSAME MUCHO[®]
casual mocasín

Calzado de calidad para toda la familia

Gran Vía, 26 (pasaje) — Logroño
www.pisamemucho.com

Castroviejo Promete Alevín A

DE IZDA A DCHA:

- ARRIBA:

49. AMAIA IRIARTE
88. LOLA LEJÁRRAGA
44. SILVIA TRINIDAD
63. LUCÍA BELLA
67. INÉS FERNÁNDEZ
- ÁNGEL SÚAREZ
(entrenador)

- ABAJO:

45. NEREA MONREAL
58. MARÍA GÓMEZ
34. ÁNGELA MARTÍNEZ
68. AINARA HERNÁNDEZ
64. SAMANTHA HERNÁNDEZ



Castroviejo Promete Alevín B

DE IZDA A DCHA:

- ARRIBA:

53. NICOLÁS AZCONA
89. AARON FERNÁNDEZ
87. JAVIER FONTECHA
57. DANIEL VIGUERA
- CRISTINA HERNÁNDEZ
(entrenadora)
43. MILLÁN DE PABLO
47. DAVID ZABALA
52. IVÁN ALONSO
55. ADRIÁN SÁENZ

- ABAJO:

24. ÁLVARO DURÁN
26. ÍRIAN VÉLEZ DE MENDIZÁBAL
54. PABLO JIMÉNEZ
46. NICOLÁS MARTÍNEZ
23. ADRIÁN NOVOA
56. JUAN IGLESIAS



Castroviejo Promete Benjamín

DE IZDA A DCHA:

- ARRIBA:

32. ALEJANDRO LARREA
33. MARIO LEJÁRRAGA
17. MARÍA SANCHA
31. MARCO FERNÁNDEZ
71. DAVID LEDESMA
- ÁLEX AGUIRRE
(entrenador)

- ABAJO:

15. MANUEL GONZÁLEZ
8. DAVID GARCÍA
25. YAIZA FONTECHA
12. ÁLVARO JIMÉNEZ
48. ADRIÁN LÓPEZ
11. PABLO BARÉS



Casa de la Danza

ASOCIACIÓN CULTURAL "EN ESCENA"
Ayuntamiento de Logroño

UN CENTRO DE DOCUMENTACIÓN,
MUSEO, BIBLIOTECA Y VIDEOTECA
PARA LA DIFUSIÓN DE LA DANZA
Y SUS INTÉRPRETES.



CASA DE LA DANZA - LOGROÑO - C/ SAN GREGORIO Nº 10

Guindalera Promete Alevín A

DE IZDA A DCHA:

- ARRIBA:

14. LUIS LEDESMA
23. MIKEL JALÓN
25. RAÚL MARÍN
10. RAFAEL BRUTAU
7. ÁLVARO GARCÍA
• TAMARA BLANCO
(entrenadora)

- ABAJO:

21. DANA NOGALES
15. MARTA MARTÍNEZ
9. ROBERTO LENTI
13. AITANA ORUEZÁBAL
11. LUCÍA TORRES



Guindalera Promete Alevín B

DE IZDA A DCHA:

- ARRIBA:

• TAMARA BLANCO
(entrenadora)
6. SAIOA ALSASUA
22. ADRIANA RODRÍGUEZ
14. CELIA ABAD
18. ISABEL DE REPARAZ

- ABAJO:

13. MARENA CIAURRI
21. LEIRE MORA
43. GADEA DELGADO
7. ÁFRICA YUSTE
10. MARTA IGLESIAS



tus ojos
hablan de ti

Portales, 37
26001 **LOGROÑO** (La Rioja)
Tel. 941 251 461

cornet@naturaloptics.com
naturaloptics.com/cornet



Natural Optics
CORNET



Desde 1956

Poeta Prudencio, 4 - Tel.: 941 22 18 32
Victor Pradera, 6 - Tel.: 941 22 01 13
LOGROÑO

www.pasteleriaiturbe.com

(R.S.I.-20.31962/L0)

Guindalera Promete Prebenjamín

DE IZDA A DCHA:

- ARRIBA:

• **LUCÍA MONFORTE**
(2ª ENTRENADORA)

45. GABRIEL FLOR

15. MATEO RIBERA

50. SERGIO SANTOS

11. CARLA PACHO

• **TAMARA BLANCO**
(2ª ENTRENADORA)

- ABAJO:

10. IBAI MEDRANO

12. SOFÍA VALDEMOROS

19. GONZALO GARRIDO



Guindalera Promete Benjamín

DE IZDA A DCHA:

- ARRIBA:

• **LUCÍA MONFORTE**
(entrenadora)

32. MARTINA GARABAYA

13. DANIEL CASTRO

25. ALEJANDRA MARAÑÓN

23. SANDRA VILLAESCUSA

• **TAMARA BLANCO**
(2ª entrenadora)

- ABAJO:

7. UNAI JALÓN

16. RUBÉN GARCÍA

8. ARIADNA CASTRO

9. LUCAS FERRARI

10. GONZALO ALONSO





Hotel, Restaurante,
Bodega y Spa en Entrena, La Rioja



Información y reservas
941 44 61 26


Finca de los Arandinos
Bodega | Hotel
★★★★



GOURMET
del **MAR**

•••••
PESCADERÍAS

*C/ Poeta
Prudencio 10*
603 109 793

*C/ Duquesa de
la Victoria 68*
603 168 584

C/ Clavijo 22
602 300 540

C/ Galicia 2
603 166 565

Logroño • La Rioja

www.gourmetdelmarpescaderias.com



Divino Maestro Promete Benjamín

DE IZDA A DCHA:

- ARRIBA:

• JOSE L. ULECIA "RASPU"
(entrenador)

21. DANIELA MIRANDA

11. SOFÍA MARTÍNEZ

13. MARCO BARRIUSO

- ABAJO:

5. ALBA LÁZARO

12. VERÓNICA SANCHO

10. MANUELA ROMERO

26. PABLO BUSTILLO



Divino Maestro Promete Escuela

DE IZDA A DCHA:

- ARRIBA:

5. DANIELA SAÑUDO

9. ELISA ESTEBAS

• JOSE L. ULECIA "RASPU"
(entrenador)

31. JIMENA TUBÍA

4. CRISTINA IBÁÑEZ

- ABAJO:

23. DAVID TUBÍA

29. DIEGO FLÓREZ

12. ELSA BARRIUSO

28. CARMEN MARAURI

30. NAIA MARCOS



e:scala



espacios de trabajo



informática



librería



papelería



bellas artes



impresión digital

...con el deporte



República Argentina, 14
26002 Logroño LA RIOJA
T. 941 20 32 98
escala@escala.es

Descuentos Promete

Desde ahora ser **ABONADO** al 1º equipo o pertenecer a la **CANTERA PROMETE** jugando en cualquier equipo del club tiene premio. Podrás disfrutar de estos descuentos exclusivos en todos estos establecimientos simplemente mostrando tu carnet de abonado o identificándote personalmente (DNI o carnet con foto) y en el equipo que juegas con esta misma revista, disponible en el establecimiento. Puedes consultar la lista actualizada de establecimientos y descuentos en www.cdpromete.es/descuentos

EMPRESA	OFERTA PARA CANTERA Y ABONADOS CDP
EDUCACIÓN, CULTURA Y SERVICIOS	
Casa de la Danza de Logroño San Gregorio s/n, 26001 Logroño, La Rioja.	10% descuento en artículos "Colaboramos con la Danza". Visita guiada gratuita para grupos de 6 a 10 personas. Cita previa: casadeladanza@casadeladanza.com
Di-Dac, educativos Alcalde Emilio Francés, 31 bajo, 26004 Logroño, La Rioja.	10% descuento en todos los artículos.
Escala Av. República Argentina, 18, 26002 Logroño, La Rioja.	10% descuento en papelería y material escolar. 5% descuento en librería, consumible informático y reprografía digital. 8% descuento en mobiliario de oficina y productos de regalo. 3% descuento en ordenadores, portátiles, impresoras, periféricos.
Frikomics Presidente Leopoldo Calvo Sotelo, 45-47, 26003 Logroño, La Rioja	5% descuento en todos los artículos.
Te lo Copio Avda. de la Paz, 16 Bajo (Pasaje), 26004 Logroño, La Rioja.	10% descuento directo o abriendo ficha mensual.
Wanderbird 2017 Studio C/Vitoria 34 bajo, 26005 Logroño, La Rioja.	10% descuento en papelería y textil. 10% descuento en impresión (sólo para importes superiores a 30 €).
SALUD, BELLEZA Y MODA	
Clínica Baviera Gral. Vara de Rey, 79, 26003 Logroño, La Rioja.	120 € descuento en cirugía láser (1ª consulta gratuita). (La identificación de pertenencia a cantera será mediante muestra de documento sellado en las oficinas de CDP en calle Piqueras 31, 5ª planta.)
Dania peluquerías Avda. de Colón, 39, 26003 Logroño, La Rioja. Gral. Vara de Rey, 18, 26002 Logroño, La Rioja. Avda. Pérez Galdós, 33, 26002 Logroño, La Rioja. C/ Chile (esq. Gran Vía), 26005 Logroño, La Rioja. Avda. Gran Vía Juan Carlos I, 53, 26002 Logroño, La Rioja.	15% descuento aplicable a servicios de peluquería para cantera y familiares 1º grado en todas las peluquerías Dania de Logroño. No aplicable a venta de productos.
Fisiotimus, fisioterapia C/. Belchite, 13 1º izda, 26003, Logroño, La Rioja.	20% descuento a cantera. 15% descuento a abonados.
Natural Optics Cornet Portales, 37, 26001 Logroño, La Rioja.	30 % descuento en lentes y monturas de vista. 25 % descuento en gafas de sol. 15 % descuento en el resto de artículos.
Pisame Mucho Avda. Gran Vía Juan Carlos I, 1, 26002 Logroño, La Rioja.	20% descuento.
RiojaDental Marqués de Murrieta, 51, 26005 Logroño, La Rioja.	7% descuento en todos los tratamientos. GRATIS hasta 25 tratamientos disponibles (consultar): • Primera visita+ Estudio radiográfico + Revisión gratuitos. • Limpieza dental anual gratuita.
OCIO Y DEPORTE	
Imaginate y Minipark Leo Oviedo, 22, 26003 Logroño, La Rioja.	10% descuento en cumpleaños y horas de Park.
El Sótano Street Skat Ciríaco Gariño 10, 26003 Logroño, La Rioja.	5% descuento en compras superiores a 50€.
Ferrer Sport Center Siete Infantes de Lara 19, 26007, Logroño, La Rioja.	20% descuento en todos los artículos.
Spa Mercedes Avda Lope de Vega, 21, 26006 , Logroño, La Rioja.	10% descuento en todos los productos de la zona spa. GRATIS matrícula en zonas Spa y Fitness.
RESTAURACIÓN Y ALIMENTACIÓN	
Finca de los Arandinos Ctra LR 137, Km 4,6, 26375 Entrena, La Rioja.	10% descuento en el Menú Tierra.
Gourmet del Mar, pescaderías Poeta Prudencio, 6, 26007 Logroño La Rioja. Duquesa de la Victoria, 68, 26003 Logroño, La Rioja. Clavijo, 22, 26008 Logroño, La Rioja. Galicia, 2, 26003 Logroño, La Rioja.	10% descuento en todos los productos.
La Golosina, Golmajería Portales, 5, 26001 Logroño, La Rioja.	5% descuento en todos los artículos.
HOGAR	
Bavaria, lámparas y muebles Lámparas y muebles. Avda de Burgos, 7, 26005 Logroño, La Rioja. Luces y formas. Marqués de la Ensenada, 16, 26003 Logroño, La Rioja. Todo para el descanso. Pte Calvo Sotelo, 52, 26003 Logroño, La Rioja.	15% descuento en muebles. 25% descuento en colchones.
La Boutique del Parquet Madre de Dios, 3, 26004 Logroño, La Rioja.	20% descuento en suelos.
Planeta Limpio Huesca, 28, 26002 Logroño, La Rioja.	5% descuento en todos los productos.

CALENDARIO DEPORTIVO

Temporada 2018/19

		LIGA FEMENINA 2 (Grupo B)			1ª DIVISIÓN NACIONAL		
OCTUBRE	S6		20:00	J1 ISE CB ALMERÍA - CP	Adarraga	19:00	J1 CP - AUSARTA BARAKALDO E.S.T.
	S13	Lobete	20:30	J2 CP - PACISA ALCOBENDAS		16:00	J2 LAGUNAK SRRNAMAN - CP
	S20						
	D21		12:00*	J3 MAGECTIAS CONTRA VIOL. GEN. - CP	Adarraga	19:00	J3 CP - NAVARRO VILLOSLADA BASKET
	S27	Lobete	20:00	J4 CP - C.U. REAL CANOE		19:45	J4 EXP. HONDARRIBIA IKASBASKET - CP
NOVIEMBRE	S3		12:00*	J5 SPAR GRAN CANARIA - CP			
	D4				Adarraga	19:00	J5 CP - PAZ DE ZIGANDA IKASTOLA
	S10					19:00	J6 TABIRAKO BAQUE - CP
	D11	Lobete	12:00	J6 CP - MOVISTAR ESTUDIANTES			
	S17		19:00*	J7 CIUDAD DE LOS ADELANTADOS - CP	Adarraga	19:00	J7 CP - ARASKI
	D25	Lobete	12:00	J8 CP - LAB. YNSADIET LEGANÉS		18:00	J8 EASO ROXTEC - CP
DICIEMBRE	S1		17:00	J9 PICKEN LA CUINA CLARET - CP	Adarraga	19:00	J9 CP - BERA BERA BULTZ
	D9	Lobete	12:00	J10 CP - OLÍMPICO 64 COL. STA. GEMA			
	S15					20:00	J10 UNIVERSIDAD DEUSTO LOIOLA - CP
	D16		12:30	J11 GRUPO HAFESA RACA GRANADA - CP			
	D23	Lobete	12:00	J12 CP - ALHURÍN DE LA TORRE			
ENERO	S12		19:00	J13 UCAM PROBELTE JAIRIS - CP	Adarraga	19:00	J11 CP - LA SALLE-ZUREKIN BUS
	S19				Adarraga	19:00	J12 CP - SANIGNACIO BILOPACK
	D20	Lobete	12:00	J14 CP - ISE CB ALMERÍA			
	S26		19:30	J15 PACISA ALCOBENDAS - CP			
	D27					18:00	J13 GERNIKA KESB - CP
FEBRERO	D3	Lobete	12:00	J16 CP - MAGECTIAS CONTRA VIOL. GEN.		18:00	J14 AUSARTA BARAKALDO E.S.T - CP
	S9		19:30	J17 CENTROS ÚNICOS REAL CANOE - CP			
	D10				Adarraga	12:00	J15 CP - LAGUNAK SERNAMAN
	D17	Lobete	12:00	J18 CP - SPAR GRAN CANARIA		17:00	J16 NAVARRO VILLOSLADA BASKET - CP
	S23		19:30	J19 MOVISTAR ESTUDIANTES - CP			
	D24				Adarraga	12:00	J17 CP - EXP. HONDARRIBIA IKASBASKET
MARZO	D3	Lobete	12:00	J20 CP - CIUDAD DE LOS ADELANTADOS		18:00	J18 PAZ DE ZIGANDA IKASTOLA - CP
	S9		19:00	J21 LAB. YNSADIET LEGANES - CP			
	D10				Adarraga	12:00	J19 CP - TABIRAKO BAQUE
	S16					16:00	J20 ARASKI - CP
	D17	Lobete	12:00	J22 CP - PICKEN LA CUINA CLARET			
	S23		19:30	J23 OLÍMPICO 64 COL. STA. GEMA - CP			
	D24				Adarraga	12:00	J21 CP - ESASO ROXTEC
	S30					18:00	J22 BERA BERA BULTZ - CP
	D31	Lobete	12:00	J24 CP - GRUPO H.R. GRANADA			
ABRIL	S6		19:00	J25 ASISA ALHURÍN D TORRE - CP	Adarraga	19:00	J23 CP - UNIVERSIDAD DEUSTO LOIOLA
	S13	Lobete	19:00	J26 CP - UCAM-PROBELTE JAIRIS		18:15	J24 LA SALLE ZUREKIN BUS - CP
	J25			FASE FINAL			
	V26			FASE FINAL			
	S27			FASE FINAL		16:00	J25 SANIGNACIO BILOPACK - CP
	D28			FASE FINAL			
MAYO	D5				Adarraga	12:00	J26 CP - GERNIKA KESB

- Datos sujetos a cambios de última hora. Recomendamos seguir y consultar nuestras redes sociales para confirmar la convocatoria definitiva de cada partido.
- 12:00*: los horarios con asterisco indican hora insular (una hora más en la península).

Toda la información sobre las competiciones está disponible en
www.ligafemenina2.es y www.basketbasko.com



**AUTO
IREGUA**

CONCESIONARIO OFICIAL EN LA RIOJA



NUEVO C3 VEHÍCULO OFICIAL CAMPUS PROMETE 2018/19



CAMPUS
promete

AUTO IREGUA APOYANDO A

**UN AÑO
PARA
VOLVER
A SOÑAR**

Aprovecha
los descuentos
especiales para
socios del C.D.
Promete



¿PREPARADOS PARA SONREÍR?

Como integrante de la cantera del **CD PROMETE** disfruta de ventajas exclusivas en salud dental para ti y tu familia. Infórmate.



ATENCIÓN PERSONALIZADA

Somos dentistas de vocación, no somos franquicia ni cadena.



AMPLIA EXPERIENCIA

Más de 7.500 pacientes y 15 años de actividad profesional en Logroño nos avalan.



Trabajamos con materiales de **PRIMERA CALIDAD** y los mejores laboratorios dentales.



FACILIDAD DE PAGO

Financiación hasta en **60 MESES SIN INTERESES***

* Previa aceptación bancaria.

Riojadental
Centro Odontológico

Marqués de Murrieta, 51
26005 Logroño. La Rioja
www.riojadental.com

941 227 600

Síguenos en    

Odontopediatría • Implantología • Ortodoncia invisible
Estética dental • Protectores bucales deportivos