



DIPUTACIÓN  
DE ALMERÍA



**07**

**EL VALOR DE LA PREPARACIÓN  
DEPORTIVA EN LA FORMACIÓN  
DE PERSONAS.**

**REFLEXIONES DESDE LA PISTA,  
LA PIZARRA Y EL VESTUARIO**

**(EXPERTO INVITADO: ALEJANDRO GÓMEZ)**

# **EL VALOR DE CONTAR CON ALEJANDRO GÓMEZ**

## **(ROL DEL ENTRENADOR DEPORTIVO)**

Nuevo capítulo y nueva oportunidad de aprendizaje. En esta ocasión hemos tenido la enorme satisfacción de entrevistar a Alejandro (Álex) Gómez, actual (temporada 2024/25) entrenador de baloncesto profesional del CD. La Salle de Melilla en la Liga Challenge Femenina.

Vinculado prácticamente toda su trayectoria al baloncesto granadino y andaluz. Así, se formó en el Club RACA y en el Granada Más Baloncesto (G+B) en distintas categorías formativas, así como vinculado a las federaciones andaluza y española con sus selecciones autonómicas desde 2015.

Vinculado al baloncesto almeriense por su brillante paso por el CB Almería en el que ejerció como primer entrenador de su equipo de LF2 – consiguiendo el ascenso a Liga Challenge como equipo campeón de la categoría en la temporada 2022/23 – asumiendo también tareas de dirección de “cantera”.

Con una amplia experiencia en el trabajo de base, ha entrenado en todas las categorías formativas, lo que le ha permitido adquirir una profunda visión sobre el papel que juega el deporte como herramienta educativa.

Su discurso está impregnado de pasión, compromiso y una firme convicción: educar y formar a través del baloncesto es mucho más que enseñar a encestar.

Os emplazamos a visualizar la grabación completa de esta conversación cargada de entusiasmo por la labor de quienes tienen el contacto directo y diario con la formación de deportistas y personas desde la pista y el vestuario



# DEPORTE Y VIDA: UNA RELACIÓN INSEPARABLE

**“No se puede hablar de valor y deporte por separado.”**

Álex comienza su entrevista con esa afirmación contundente:

Para él, los valores no solo están presentes en la práctica deportiva, sino que son el pilar fundamental que la sostiene.

Son los que permiten gestionar tanto el éxito como el fracaso, los que enseñan a levantarse después de una caída y los que marcan la diferencia en la manera de afrontar retos y dificultades.

Estos aprendizajes, afirma, no se quedan en la cancha, sino que se extrapolan directamente a la vida personal, escolar y emocional de los deportistas.

En su visión, el deporte es un vehículo formativo que permite trabajar aspectos tan esenciales como la resiliencia, la disciplina, el esfuerzo o la empatía.



# EL ROL DEL ENTRENADOR: REFERENTE Y ESPEJO

**“La diversión como punto de partida del aprendizaje”**

**“Somos su modelo, y si nosotros no predicamos con el ejemplo,  
difícilmente ellos lo harán”**

Uno de los puntos clave de su testimonio, como no podía ser de otra forma, es la importancia de la labor de los entrenadores en la formación del menor desde la iniciación deportiva hasta el momento que acaba su trayectoria como deportista “en activo”.

Señala que no basta con enseñar técnica o táctica. La misión real va mucho más allá: “Nuestra responsabilidad es que los menores disfruten del deporte y mantengan esa adherencia a lo largo del tiempo.”

Para lograrlo, Álex cree firmemente en el poder de la diversión como punto de partida del aprendizaje. A través del juego y la motivación, se crean las condiciones óptimas para que los deportistas interioricen valores y desarrollen herramientas personales útiles para la vida. Utiliza una frase habitual en sus entrenamientos cuando algún jugador o jugadora se frustra por no saber hacer algo: “Bueno, todavía no”.

Con esta respuesta invita a que lo sigan intentando, fomentando una mentalidad de crecimiento. Además, subraya que los entrenadores son el espejo en el que se miran sus jugadores. Por ello, la ejemplaridad se vuelve indispensable: “Somos su modelo, y si nosotros no predicamos con el ejemplo, difícilmente ellos lo harán”.



# **INNOVACIÓN PEDAGÓGICA: EL HILO CONDUCTOR NARRATIVO (STORYTELLING)**

**"Una historia bien contada puede cambiar cómo entienden el juego... y la vida."**

Una metodología que distingue a Álex Gómez es su original y transformadora forma de trabajar los valores en el deporte base. En lugar de limitarse a charlas aisladas, él introduce una historia o película como eje narrativo durante toda la temporada.

Esta narrativa compartida se convierte en un marco de referencia emocional y educativo para sus jugadoras. Mediante personajes, conflictos y decisiones ficticias, las deportistas pueden identificar paralelismos con su realidad, anticipar dilemas y construir aprendizajes significativos.

Este enfoque pedagógico no solo despierta la motivación, sino que potencia habilidades clave como la empatía, la reflexión crítica y la autogestión emocional. Así, se cultiva un equilibrio integral: físico, mental y emocional.

En palabras de Álex, es una herramienta para formar no solo mejores jugadoras, sino mejores personas.

## **DEPORTE BASE Y ALTO RENDIMIENTO: UN PUENTE QUE CONECTA**

**"Formar en valores no es una opción, es una necesidad si  
queremos un deporte con alma."**

Tras años de experiencia tanto en la base como en la alta competición, Álex Gómez ha comprobado que los valores no solo enriquecen la convivencia y el desarrollo personal, sino que impactan directamente en el rendimiento. Jugadoras formadas en el respeto, la humildad o el compromiso tienden a ser más estables, resolutivas y resilientes en momentos clave.

Afirma con rotundidad que cuanto antes se trabajen estos valores, mejor. No se trata solo de preparar deportistas eficaces, sino personas responsables y conscientes.

"No sólo por el bien del club, sino para la vida futura de esos menores y para construir una sociedad más cívica y con mayor bienestar."

# **SU TOP 5 DE VALORES**

## **RESPETO**

Base de toda relación sana, dentro y fuera del campo. Para Álex, el respeto es un valor transversal: hacia uno mismo, hacia los compañeros, rivales, entrenadores y árbitros. No se trata solo de cumplir normas, sino de comprender el valor de cada persona en el ecosistema deportivo. El respeto genera confianza y un entorno seguro donde crecer sin miedo al error.

## **COMPROMISO**

Álex lo define como el motor de la constancia. El compromiso va más allá de asistir a entrenamientos: es esfuerzo diario, actitud positiva, cuidar del grupo y mantenerse firme ante la dificultad. Es la diferencia entre participar y pertenecer. Para él, sin compromiso no hay progreso ni cohesión.

## **COMPAÑERISMO**

Elemento vital en cualquier equipo. El compañerismo es más que llevarse bien: implica ayudar, ceder, animar, compartir objetivos. Álex fomenta dinámicas que refuercen la conexión entre jugadoras, porque sabe que un grupo unido rinde mejor y disfruta más del camino.

## **HUMILDAD**

Valor central en su filosofía. Álex se define como alguien en continuo aprendizaje, y transmite esa idea a sus jugadoras. La humildad no es debilidad, sino fortaleza: reconocer errores, escuchar al otro y saber que siempre se puede mejorar. En un entorno competitivo, la humildad permite crecer sin caer en la soberbia.

## **PASIÓN**

El corazón de su vocación. Sin pasión, dice, es imposible dedicarte a esto de verdad. La pasión contagia, inspira, y da sentido al esfuerzo. Álex ve en cada entrenamiento una oportunidad de vivir el deporte intensamente, de transmitir alegría y energía. Su pasión es lo que le hace insistir, innovar y creer en cada proyecto. Aunque asegura que nunca es tarde para trabajar valores, sí defiende que cuanto antes se empiece, mejor: "No sólo por el bien del club, sino para la vida futura de esos menores y para construir una sociedad más cívica y con mayor bienestar."

# CONCLUSIONES

Álex Gómez representa a esa figura de entrenador que no se conforma con preparar deportistas, sino que aspira a formar personas comprometidas, íntegras y resilientes.. Su enfoque equilibrado entre rendimiento y valores, junto a su pasión por la formación, lo convierte en un referente dentro del baloncesto femenino y del deporte base.

Sus palabras nos recuerdan que el éxito no está solo en los marcadores, sino en la huella que dejamos en quienes entrenamos. Porque como él mismo dice, todo lo que se aprende en la cancha, se lleva a la vida.

## BONUS: SIGUE SU EJEMPLO

El Portal Almería Juega Limpio Deporte Educa de la Diputación de Almería ofrece entre sus contenidos una sección,  **"Sigue su ejemplo"** dedicada a mostrar buenas prácticas de educación en valores, tanto de gestión como de participación. Se trata de acciones llevadas a cabo desde los diversos roles implicados en la promoción de la práctica deportiva en la edad escolar, personificadas por auténticos referentes del deporte y también por deportistas "anónimos" que alcanzan el mismo estatus de estrellas que aquellas por sus convicciones y comportamientos.





## COMPAÑERISMO

**PINCHA  
PARA VISUALIZAR**

Iván Fernández Anaya disputaba el Cross Hiru Herri en Burlada (Navarra).

Iba segundo, a bastante distancia del primero, en la última recta de la carrera cuando observó cómo el seguro ganador, el keniano Abel Mutai, se equivocaba de línea de meta y se paraba una decena de metros antes de la pancarta.

Tras él llegó Iván y, viendo la confusión de su rival, lejos de aprovecharse, decidió hacerle ver que tenía que continuar hasta el final, valiéndose incluso de algún empujón para hacer reaccionar a su rival.

El vitoriano renunciaba así a la victoria y a imponerse al vigente medallista de bronce olímpico en 3.000 obstáculos.



## **EJEMPLO DESDE EL ROL DEL ENTRENADOR/A**

En esta ocasión destacamos dos ejemplos idóneos de cómo predicar con el ejemplo desde el rol del entrenador/a como:

- Entrenador coge el micrófono en mitad partido para frenar los abucheos a un jugador

En esta ocasión destacamos como el entrenador Gregg Popovich da ejemplo en la NBA al intentar frenar los abucheos del público hacia Kawhi Leonard. «Disculpen por un segundo», dijo Popovich a la multitud. «¿Podemos detener todos los abucheos y dejar que estos chicos jueguen? Tengan un poco de clase. Eso no es lo que somos. Dejen de abuchear».

- Wiegert y Talant un maravilloso ejemplo de los valores del deporte

La final de la EHF Champions League entre el Magdeburg alemán y el Kielce polaco sufrió casi 13 minutos de parón con 20-22 para los polacos. Los periodistas ubicados en de la zona de prensa alertaron que un compañero estaba indispuesto y el médico del Kielce subió a la carrera a la tribuna para atenderle.

Durante ese tiempo de espera, el entrenador del Magdeburg, Bennet Wiegert, propuso dar por concluida la final de la Champions con el resultado de ese momento, que daba por ganador al rival, el equipo dirigido por el español Talant Dujshebaev: “vais ganando 20-22, vosotros os proclamáis campeones porque la vida es más importante que el deporte” según el técnico alemán. El título de campeones lo ganaría el Kielce. Faltaban 12 minutos y Talant respondió: “Estoy de acuerdo contigo, bravo, pero no reconocemos nuestra victoria, solo terminaríamos como dos equipos finalistas. Ningún ganador”...

