



# BOLETÍN INFORMATIVO BASQUETMEX



**TODO X MÉXICO**  
#ELBASQUETNOSUNE

## SECCIONES

### OFICINA DE PRESIDENCIA

- Se cumple un año de Xochitl Lagarda al frente de ADEMEBA.
- Reunión con Asociados durante concentración de Guadalajara.
- Convivio entre Jugadores de la Selección Mayor Varonil y las U18 Femenil y Varonil.

### DIRECCIÓN DEPORTIVA

- Ganemos El Juego Desde Casa.
- Los Medios de Comunicación, presentes.
- Asociaciones Estatales y su compromiso con el basquetbol.
- Actividad de las categorías formativas de BASQUETMEX en tiempos de confinamiento.

### CALENDARIO

- Pausa en las Competencias Deportivas de BASQUETMEX

### EVENTOS

- Festejando a todas las mamás.
- Mensaje para los maestros en su día.
- LIGA SISNOVA LNBP.

### GENERAL

- Píldoras Solidarias de Fortaleza Mental
- Asociado, este es tu espacio

## OFICINA DE PRESIDENCIA

### SE CUMPLE UN AÑO DE XOCHITL LAGARDA AL FRENTE DE ADEMEBA



Contar 365 días se puede hacer muy fácil, sin embargo, no ha sucedido así para la Maestra Xochitl Lagarda, quien, desde el primer día de su nombramiento como presidenta, ha buscado realizar cambios sustanciales en pro del basquetbol nacional, de manera que se logre trabajar con orden, respeto, compromiso y mucha pasión por el deporte ráfaga.

Dentro de su gestión, distintas selecciones han conseguido importantes logros deportivos a nombre de México, entre los cuales se encuentran el 1er lugar en el COCABA U16 varonil, el 7mo lugar en el Mundial 3x3 de la categoría U18 femenil, 7mo lugar en los Juegos Panamericanos de Lima, Perú, pero sobre todo destacando el Primer Lugar conseguido en el Centrobasket U18 Femenil, y por primera vez en la

historia el Primer Lugar en el Centrobasket U18 Varonil.

Asimismo, se ha logrado conciliar alianzas importantes como lo es con la Convención Nacional de Fiscales Anticorrupción (CONAFA) para combatir la corrupción, así como capacitar y acompañar en todo momento a la ADEMEBA para que todos los actos que este organismo y sus filiales deportivos celebren se lleven a cabo con transparencia y legalidad.

Por otra parte, se ha conseguido una relación positiva con la Liga Nacional de Baloncesto Profesional (LNBP), habiendo firmado un convenio que viene a fortalecer los lazos de colaboración entre ambas instituciones, donde la Liga, reconoce a la ADEMEBA como el organismo rector del Basquetbol en México, y esta última la personalidad y trabajo organizado de la LNBP, como una de las ligas mas importantes en referencia al ámbito profesional en México.

Ha pasado un año, pero el entusiasmo de hacer TODO POR MÉXICO siguen latente.



## REUNIÓN CON ASOCIADOS DURANTE CONCENTRACIÓN DE GUADALAJARA

En el marco de los Clasificatorios de la FIBA AmeriCup 2021, que se llevó a cabo en el mes de febrero en Guadalajara, Jalisco, la Presidencia de BASQUETMEX invitó a los Asociados Estatales que asistieron a dicho evento a fin de tratar asuntos relacionados con la agenda nacional e internacional, así como temas importantes para seguir trabajando en pro del basquetbol de México.

La presencia de los presidentes de las Asociaciones de Aguascalientes, Chihuahua, Durango, Jalisco, Sinaloa, Tabasco y Zacatecas permitió que se fortalecieran aún más los lazos y la coordinación que existe, así como compartir los diferentes puntos de vista sobre la actualidad.

Tras la exitosa reunión, los Asociados fueron invitados especiales de presidencia para presenciar el encuentro de la Selección Nacional de México quienes defendieron la camiseta ante el selectivo de Bahamas.

Posterior a este evento y debido a la contingencia causada por la enfermedad COVID-19, la comunicación entre las Asociaciones Estatales y la Federación se ha seguido mediante videoconferencias, en las cuales se ha compartido información respecto a la situación actual que se tiene en el basquetbol mexicano y la forma en que trabajan en sus estados durante este periodo de confinamiento.

## CONVIVIO ENTRE JUGADORES DE LA SELECCIÓN MAYOR VARONIL Y LAS U18 FEMENIL Y VARONIL GUADALAJARA



Tras celebrarse la Rueda de Prensa en donde fue presentada a los Medios de Comunicación, la Selección Nacional Mexicana, al coach Sergio Molina y su staff multidisciplinar, la presidenta Xochitl Lagarda reunió en el mismo salón a las Selecciones femenil y varonil U18 junto con el equipo de la Selección mayor varonil para darles un importante mensaje:

“Todo por México” somos todos nosotros, somos quienes debemos poner el ejemplo de cómo se debe llevar con pasión y compromiso, todo lo



que entrenamos y trabajamos por poner como ejemplo a nuestro basquetbol a nivel internacional”.

Así lo aseguró la presidenta quien de igual manera indicó que todos los que integran la familia BASQUETMEX son importantes por igual y logró que los seleccionados menores pudieran convivir de cerca con los de la selección mayor, quienes los invitaron a seguir luchando por ser cada día mejores y aplaudieron el esfuerzo integral que están haciendo en sus selectivos.

## GANEMOS EL JUEGO DESDE CASA



Respondiendo a la responsabilidad que BASQUETMEX tiene con la sociedad, los jóvenes y la comunidad deportista, nació la iniciativa del programa integral llamado #GanemosElJuegoDesdeCasa.

La idea fundamental consiste en apoyar a los niños y jóvenes durante el confinamiento, con una actividad integral que no solo los mantuviera activos físicamente, sino que los ayude a prepararlos de manera integral con entrenamientos desde casa que incluyen sesiones de psicología deportiva, soporte médico, sesiones de fisioterapia, nutrición y por supuesto activación deportiva.

Así nació el programa que incluye al equipo multidisciplinario de BASQUETMEX que, convocados por nuestra presidenta, hoy cumple un mes de salir a través de las redes sociales causando un impacto positivo por ser el mejor programa en este confinamiento.

Se tienen hasta el momento más de 30 entrenamientos transmitidos, a través de los cuales se ha logrado llegar a aproximadamente 300 mil personas en 225 mil minutos de transmisión, acumulando así más de 40 horas de entrenamientos disponibles en nuestras redes sociales.

El programa busca abarcar las partes fundamentales que un atleta debe llevar en su vida de entrenamiento, con lo cual contamos con secciones que van desde la psicología deportiva, consejos de salud nutricional y médica, hasta guías

de fisioterapia, preparación física y, por supuesto, entrenamientos de básquetbol con entrenadores y jugadores de alto perfil nacional en sus distintas categorías.

El programa se encuentra conducido por nuestro Director Deportivo, Horacio Llamas, acompañado de Luis Carlos Loera, Psicólogo Deportivo; Jorge Ocampo, Preparador Físico; Alberto Alcocer, Doctor de la Selección Nacional mayor varonil; los fisioterapeutas Rodrigo Osorio y Armando Salazar; la nutrióloga Rebeca Alfonsín; el asistente de la Selección Nacional mayor varonil, Eric Weissling; así como Enrique Zúñiga, Director de Desarrollo Deportivo de BASQUETMEX.

Este equipo ha grabado los programas junto con entrenadores de alto perfil como Sergio Molina Soler y Tomás Canizalez, entrenadores de las Selecciones Nacionales Mayor varonil y femenil, respectivamente. Asimismo, han participado entrenadores de las distintas ramas y categorías de la Selección Nacional; Edgar Perdomo, seleccionado nacional en silla de ruedas; y árbitros mexicanos con gafete FIBA, de manera que se busca abarcar todos los ámbitos posibles del básquetbol.

En cuanto a los jugadores que han estado presentes, se destaca la participación de jugadores profesionales como Marco Ramos, Omar de Haro,

Carlos Zesati, Israel Gutiérrez, Ricardo Calatayud y los hermanos Josué y Moisés Andriassi; la seleccionada nacional Casandra Ascencio, Jaqueline Luna, Dania Aceves, Paola Estada o Karina Esquer, pero sobre todo la participación de dignos representantes de ambas ramas en las categorías formativas.

Una parte fundamental para BASQUETMEX es contar con la participación de los Asociados en esta iniciativa, razón por la cual se ha extendido la invitación para que las entidades federativas se vean representadas por sus entrenadores y jugadores. Es así como las Asociaciones de Aguascalientes, Baja California Sur, Chihuahua, Puebla y Quintana Roo han sido parte de este esfuerzo, en la que entrenadores y jugadores de estas Asociaciones han compartido sus conocimientos y propuesto entrenamientos de alta calidad para todos quienes practican el básquetbol.

"#GanemosElJuegoDesdeCasa" es la apuesta de BASQUETMEX para aportar bienestar y fortaleza mental en estos tiempos de confinamiento.

Para ver todos los entrenamientos que se han grabado, te invitamos a dar click en el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLsxT4Ivo78DlsykGVhRDnZ-BiD7d978vuw>

## LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN, PRESENTES

Ganemos El Juego desde Casa ha sido una plataforma incluyente, para ello no podían faltar los Medios de Comunicación que nos han acompañado en los entrenamientos virtuales comenzando por MundoBskt, Viva Basquet, Nación Ráfaga, El Economista, El Herald de México y la plataforma digital "Mujeres hablando de Basquetbol".

De manera constante, dichos Medios de Comunicación han seguido muy de cerca las acciones que se realizan en BASQUETMEX, brindándonos su espacio, lo cual resulta de vital importancia para que esta iniciativa sea aprovecha-

da por toda la comunidad del deporte y llegue a los ojos de sus miles de seguidores.

Ellos han cuestionado con detalle la forma en que se desarrolla el programa, destacando en todo momento la relevancia de seguir haciendo y promoviendo deporte en tiempos que resultan complicados para realizarlos, con lo cual resalta cada una de las secciones del contenido del programa. Es por ello por lo que el equipo BASQUETMEX les agradece la publicación y promoción de las acciones proactivas que se hacen por el basquetbol nacional.

**EL HERALDO**  
DE MÉXICO

**EL ECONOMISTA**



## ASOCIACIONES ESTATALES Y SU COMPROMISO CON EL BASQUETBOL

Sin duda alguna, la dificultad que provoca quedarse en casa en esta temporada ha sido un reto importante para todos, sin embargo, las propias Asociaciones Estatales han dejado en claro que tienen un fuerte compromiso con los amantes del basquetbol de sus entidades federativas.

Desde el primer momento que comenzó el confinamiento, los presidentes de las Asociaciones han realizado diversas acciones para seguir promoviendo el entrenamiento en casa, con lo cual se destaca el compromiso que tienen para con sus asociados y los atletas de su entidad en general.

Todo el equipo de BASQUETMEX les extiende una gran felicitación por su desempeño y solidaridad en estos momentos, seguros de que las acciones propositivas que están encaminadas a ver por quienes practican nuestro deporte, deben ser reconocidas y exaltadas. ¡Felicidades!

## ACTIVIDAD DE LAS CATEGORÍAS FORMATIVAS DE BASQUETMEX EN TIEMPOS DE CONFINAMIENTO

La presidenta Xochitl Lagarda junto con Horacio Llamas, Director Deportivo, y Enrique Zúñiga, Director de Desarrollo Deportivo, sostuvieron una reunión virtual con los alumnos de las Academias de categorías formativas que van desde los sub 15 hasta los sub 18. En esta conversación se les reiteró que en estos momentos donde debemos estar en casa, son ellos los agentes de cambio y quienes deben transmitir e invitar a todos los deportistas de su edad a mantener activos y físicamente sanos desde el hogar durante el confinamiento.

Debido al confinamiento en el que ahora vivimos, el equipo de entrenadores que integra BASQUETMEX ha estado pendiente de las y los jóvenes de las categorías antes mencionadas y que se encontraban en el CNAR, haciendo un programa en el cual realizan entrenamientos entre los lunes y sábados, llevadas a cabo y monitoreadas a través de reuniones virtuales y con lo cual se cuida que los jóvenes atletas sigan manteniendo excelentes condiciones físicas a pesar de las restricciones provocadas por la pandemia del COVID-19.

Las jugadoras y jugadores cuentan con

entrenamientos únicos de basquetbol, pero sobre todo con un fuerte trabajo físico que se debe realizar con la ayuda del material que los atletas cuentan en casa, de manera que no existan negativas ante la posibilidad de seguir activos y en forma, para que al momento de regresar a las canchas se encuentren listos para entrar en acción.

Como parte de las distintas iniciativas que los propios alumnos han promovido, crearon los Retos BASQUETMEX, en el cual suben a sus distintas redes sociales actividades, retando a sus compañeros a realizar dinámicas y actividades deportivas de manera deportiva y alegre.

Conoce algunos de los retos dando click en el siguiente enlace:

[https://www.instagram.com/p/B\\_lgn-VjJDC2/?utm\\_source=ig\\_web\\_-](https://www.instagram.com/p/B_lgn-VjJDC2/?utm_source=ig_web_-)



## CALENDARIO

### PAUSA EN LAS COMPETENCIAS DEPORTIVAS DE BASQUETMEX

El confinamiento derivado de la contingencia mundial por la pandemia del COVID-19 ha dejado miles de planes en pausa y por ende, muchas de las competencias oficiales han tenido que suspender en el ámbito nacional como en el internacional.

Tras la instrucción del Gobierno Federal de mantenernos en casa, quedan suspendidas hasta nuevo aviso las distintas competencias nacionales de BASQUETMEX que se habían calendarizado para este 2020, esperando las indicaciones del Gobierno Federal, mismas que serán comunicadas en tiempo y forma.

Respecto a los Nacionales CONADE que ya se encontraban en su etapa estatal, q principios de abril, la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte informó que buscarán llevarse a cabo en el segundo semestre del presente año, para lo cual darán a conocer en futuras fechas la programación estimada a fin de que no se altere la agenda deportiva de finales de este año y próximo año 2021.



En cuanto al ámbito deportivo internacional, el Comité Olímpico Mexicano confirmó a esta Federación Nacional que en futuras fechas nos hará llegar la información y protocolo a seguir respecto a lo que marca el propio Comité Olímpico Internacional respecto a los Juegos Tokio 2020 que se celebrarán tentativamente en julio de 2021. Por su parte, la FIBA comunicó la suspensión de toda actividad deportiva, para el año 2020, trasladando las competencias internacionales a otros años, destacando los siguientes:

#### - Clasificatorias al Mundial FIBA

Continuando con el Sistema de Competición FIBA, se llevarán a cabo las seis ventanas clasificatorias durante un período de 15 meses en las cuatro regiones de África, América, Asia (incluida Oceanía) y Europa. La clasificación para la Copa Mundial de Balon-

cesto FIBA se llevará a cabo desde noviembre de 2021 hasta febrero de 2023 con 80 selecciones nacionales compitiendo por un lugar en la Copa del Mundo. Pronto habrá más información sobre los clasificatorios.

#### - Copa del Mundo FIBA

La Copa del Mundo de Baloncesto FIBA tendrá lugar en septiembre de 2023 en tres países anfitriones. Indonesia y Japón albergarán cada uno la Fase de Grupos mientras que Filipinas acogerá también la Fase de Grupos y la Fase Final.

- En cuanto al 3x3, FIBA anunció que no habrá competencias oficiales antes de agosto de 2020.

## EVENTOS

### FESTEJANDO A TODAS LAS MAMÁS

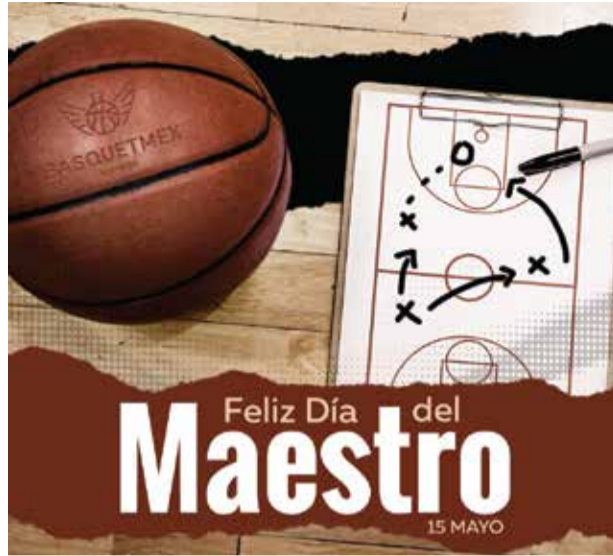
BASQUETMEX se unió a la celebración del día más emotivo del año: el día de las Madres. Y para ello todos los que conformamos BASQUETMEX, unimos nuestra felicitación y agradecimiento, a través de un emotivo video en el que participaron integrantes de las selecciones mayores y formativas de esta Federación, para hacerles saber a los pilares del hogar lo importantes que son para todos y cada uno de nosotros.

Te invitamos a disfrutar de este emotivo video:

<https://bit.ly/3g18XFx>



## 📅 MENSAJE PARA LOS MAESTROS EN SU DÍA



La voz principal de BASQUETMEX, Xochitl Lagarda, mandó un emotivo mensaje para todos los maestros en su día a través de las redes sociales de la Federación, recordándoles que lo más valioso que nos llevamos de cada uno de ellos es, cómo comparten incansablemente su conocimiento.

En BASQUETMEX nos sentimos orgullosos de su labor, conscientes de que en nuestro ámbito son los entrenadores quienes forman la columna vertebral del sistema educativo deportivo del baloncesto.

Asimismo, concedores de que varios de los presidentes de Asociaciones Estatales también son líderes en el aula, reconocemos todo su trabajo, entrega y pasión que día con día hacen por las niñas, niños y jóvenes de México, permitiendo que tengamos a excelentes ciudadanos en nuestro país y futuros ciudadanos del mundo.

**¡Gracias!**

## 📅 LIGA SISNOVA LNBP

Bajo el marco de su Congreso Nacional, la Asamblea de la LIGA SISNOVA LNBP ha reelegido de manera unánime al Lic. Sergio Ganem Velázquez para que dirija los destinos de la liga de basketbol más importante de nuestro país junto con su Consejo Directivo por el periodo 2020 - 2024.

Sergio Ganem llegó a la presidencia de la LNBP en 2016, trayendo consigo toda una visión de negocio, llevando así un liderazgo en mercadotecnia que ha permitido crecer el número de seguidores de la LNBP, consiguiendo una revolución importante y ubicándola como una de las mejores Ligas de basketbol profesional en toda América Latina.

En BASQUETMEX estamos seguros de que la continuidad al plan de trabajo y estrategia presentada por el presidente de la LNBP, seguirá fortaleciendo a nuestro basketbol y abrirá puertas internacionales a nuestros basketbolistas a través de esta plataforma profesional.

Otro punto importante abordado durante el Congreso, fue la confirmación de los equipos que participarán en la temporada 2020, la cual se tiene previsto llevar a cabo entre el 10 de septiembre y el 06 de diciembre, fechas en las que se cubrirán el rol regular, play offs y la gran final, volviendo así al formato que se llevaba hace algún tiempo, en los que la Liga concluía antes de finalizar el año.



Los Equipos confirmados:

- Abejas de León
- Astros de Jalisco
- Correcaminos UAT de Tamaulipas
- Dorados de Chihuahua
- Fuerza Regia de Monterrey
- Leñadores de Durango
- Libertadores de Querétaro
- Mineros de Zacatecas
- Panteras de Aguascalientes
- Plateros de Fresnillo
- Santos de San Luis
- Soles de Mexicali
- Toros de Nuevo Laredo (Regresa a la LNBP)

Por otra parte las directivas de Aguacateros de Michoacán y Huracanes de Tampico han emitido y confirmado de manera formal a través de un comunicado, su ausencia en esta temporada 2020, esto como resultado de diferentes factores que afectan a sus intere-



ses deportivos, puntualmente los derivados por la contingencia del COVID-19.

Para BASQUETMEX y sobre todo el Basketbol Nacional es de gran gusto saber que la LIGA SISNOVA LNBP suma esfuerzos para estar vigente en este 2020. Les deseamos el mejor de los éxitos en esta Temporada a todos sus integrantes.

## GENERAL

### PÍLDORAS SOLIDARIAS DE FORTALEZA



BASQUETMEX en conjunto con la Universidad LiberQuaré de España y la Asociación Iberoamericana de Psicología del Deporte, han compartido día a día, importantes y muy enriquecedoras Píldoras Solidarias de Fortaleza Mental.

Estos programas son de corta duración y consisten en la participación de expertos en psicología deportiva quienes exponen sobre la forma en que podemos realizar ejercicios mentales en casa, para que estos tiempos de confinamiento puedan traer consigo beneficios en la forma de ser y actuar. Estos programas están sobre todo dirigidos a atletas que son quienes tienen por costumbre estar en entrenamientos y actividades fuera del hogar, por lo que pudieran sentirse más afectados en estos tiempos.

Uno de los aspectos de mayor interés

resulta al final de cada programa, en el cual el invitado lanza un reto o tarea a los espectadores, de manera que mediante una actividad se ayude a reflexionar sobre algún tema en particular, pero buscando que sirva para tener mayor conocimiento de uno mismo y la relación con el entorno.

Estas píldoras son compartidas a través de la **plataforma social de BASQUETMEX de lunes a viernes en punto de las 11:00 de la mañana (hora del Centro de México)**, haciéndoles llegar a los basquetbolistas y entrenadores de nuestro país, así como al público en general, aspectos de preparación y motivación durante este periodo.

Entérate cada mañana y sigue nuestro sitio de Facebook y no te las pierdas: <https://bit.ly/2W91V8B>

### ASOCIADO, ESTE ES TU ESPACIO

La familia BASQUETMEX la conformamos todos, por eso, sabemos que desde nuestros respectivos estados estamos atendiendo esta contingencia quedándonos en casa, dando el

seguimiento adecuado a nuestros basquetbolistas y apoyándolos de manera virtual con diferentes dinámicas de activación y fortaleza mental. Por ello, te invitamos a mandarnos información de todas las actividades que están realizando en sus Asociaciones para poderlas compartir en nuestras redes sociales. El esfuerzo de

todos nos permitirá salir de manera sana y exitosa lo antes posible de este confinamiento.

Envía tu información a: [comunicacion@basquetmx.com](mailto:comunicacion@basquetmx.com)