

El área de formación de la Federación Navarra de Baloncesto oferta a todos los clubes navarros a su profesorado de los cursos de entrenadores y otros colaboradores para impartir clases, conferencias y charlas de formación a todos los jugadores, entrenadores y personas del club interesado.

Estos clubes pueden solicitar **gratuitamente** cualquiera de las ofertas que aparecen en el siguiente listado **o cualquier tema o ponente que ellos deseen**, y la FNB coordinará entre ambos el tema, la fecha, hora y lugar de la charla.

Una vez que ambas partes se han puesto de acuerdo, los datos relativos a esa conferencia se incluyen en la página web para que el público general pueda acudir.

**El siguiente listado es dinámico y se actualizará de forma permanente, añadiendo nuevas charlas y nuevos entrenadores al mismo.**

## **LISTADO DE CHARLAS OFERTADAS:**

### **NUEVOS TEMAS**

**1.- PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LAS LESIONES DEPORTIVAS** Duración: 3h – Explicación práctica de cómo prevenir lesiones y cómo tratarlas en el momento que se producen. Procedimientos de rehabilitación y reincorporación a la actividad normal del equipo. Ponente: Mikel Martín (Fisioterapeuta de las Selecciones Navarras).

**2.- COMUNICACIÓN Y HABILIDADES DIRECTIVAS** Duración: 3h – El poder del lenguaje: cómo según las palabras que usemos se crean realidades diferentes en la mente de quien nos escucha. Asertividad: aprender a dar mensajes buscando la mejor reacción del interlocutor. Feedback: cómo dar un feedback constructivo y que potencie el aprendizaje. Escucha activa: cómo desarrollar esta habilidad, la más importante del proceso de comunicación. Gestión de conflictos: aprender a entenderlos para poder abordarlos. Trabajo en equipo: ¿cómo funciona un equipo? ¿por qué fases pasa? ¿cuál es la labor del líder?. Auto-liderazgo aprender a liderarse a uno mismo para después liderar a los demás. Ponente: Beatriz Alonso (Coach del programa de tecnificación y jóvenes talentos y de las Selecciones Navarras).

**3.- INTELIGENCIA EMOCIONAL** Duración: 3h – ¿Qué es la inteligencia emocional y cómo aplicarla en mi día a día? Auto-conocimiento: conocer, distinguir y entender emociones. Auto-regulación: cómo regular mis emociones. Auto-motivación: ¿para qué haces lo que haces? Empatía: ¿para qué sirve y cómo potenciarla? Gestión del estrés: cómo soportar situaciones de tensión. Mindfulness: técnicas para aprender a centrar el pensamiento en el aquí y el ahora. Autoestima: cómo quererse a uno mismo. Ponente: Beatriz Alonso (Coach del programa de tecnificación y jóvenes talentos y de las Selecciones Navarras).

**4.- COACHING Y PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (PNL)** Duración: 3h – Introducción a la metodología del coaching. Herramientas del coaching para mi día a día. Coaching de equipos. Creencias: ¿qué son y cómo influyen en el comportamiento? Valores: ¿qué son y cómo influyen en el comportamiento? Introducción a la programación neurolingüística. Ponente: Beatriz Alonso (Coach del programa de tecnificación y jóvenes talentos y de las Selecciones Navarras).

### **5.- APLICACIÓN DE LA TÉCNICA A LA TÁCTICA INDIVIDUAL PARA MINIBASKET**

Duración: 3h – Utilización de los distintos fundamentos técnicos básicos en el juego para introducir la toma de decisiones y el juego táctico en minibasket. Ponente: Guillermo Álvarez (Entrenador Superior y Seleccionador Navarro Minibasket Masculino).

**6.- CONTRAATAQUE Y TRANSICIÓN OFENSIVA** Duración: 3h – Progresión de contenidos y ejercicios para la construcción del contraataque y el juego libre en llegada para categorías minibasket. Ponente: Guillermo Álvarez (Entrenador Superior y Seleccionador Navarro Minibasket Masculino).

**7.- BALANCE Y TRANSICIÓN DEFENSIVA** Duración: 3h – Evolución de contenidos y objetivos en diferentes ejercicios de defensa para construir el balance defensivo y la colocación del equipo tras una canasta o pérdida de balón. Ponente: Rubén Lorente (Entrenador Superior, Profesor de los cursos de entrenadores de la FNB y Seleccionador Navarro).

**8.- EL TRABAJO SIN BALÓN EN ATAQUE** Duración: 3h – Normas y ejercicios para el entrenamiento del juego sin balón. Búsqueda de espacios y colaboraciones con otros jugadores. Llegar jugando. Ponente: Iñigo Baigorri (Entrenador Superior y Seleccionador Navarro Cadete Femenino).

**9.- CONSTRUCCIÓN DE UNA DEFENSA PRESIONANTE** Duración: 3h – Progresión de ejercicios desde el 1c1 hasta el 5c5 para construir una defensa en todo el campo. Normas e instrucciones que debemos transmitir a los jugadores. Ponente: Gaizka Hernández (Entrenador Superior y Entrenador de 2ª División Nacional Femenina).

**10.- MEJORA INDIVIDUAL DEL JUGADOR EN BASE A OBJETIVOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS** Duración: 3h – ¿Atendemos a las necesidades individuales de nuestros jugadores? Metodologías útiles que nos ayudarán a mejorar nuestros ejercicios y en consecuencia nuestros entrenamientos. Preparar diferentes niveles de la misma actividad dentro de cada ejercicio. Ponente: José Javier Unzué (Entrenador Superior y Entrenador de 1ª División Nacional Femenina).

**11.- MEJORA Y EVOLUCIONA TUS EJERCICIOS DE TÉCNICA INDIVIDUAL** Duración: 3h – Distintas metodologías para el entrenamiento de la técnica individual, ejercicios con y sin oposición con componente táctico. Ponente: Iñigo Baigorri (Entrenador Superior y Seleccionador Navarro Cadete Femenino).

**12.- SCOUTING Y USO DE NUEVAS TECNOLOGÍAS** Duración: 3h – Exposición de diferentes herramientas para el estudio de los rivales y nuestros jugadores, y su aplicación para el entrenamiento y la preparación de un equipo. Ponente: Aitor Alonso (Entrenador Superior y Entrenador de 1ª División Nacional Femenina).

**13.- APRENDER A COMER GENERANDO HÁBITOS DESDE MINIBASKET** Duración: 3h – Al igual que existen fases sensibles para el desarrollo de habilidades condicionales, motrices, cognitivas, etc., el desarrollo de la conducta alimentaria en la niñez supone una etapa clave. En esta, se hace más fácil la adquisición de los conocimientos, que posteriormente modelarán sus conductas y crearán hábitos de alimentación correctos, promoviendo un estilo de vida saludable. Ponente: Ignacio Escribano (Experto en Nutrición deportiva y Master en Alto Rendimiento Deportivo).

**14.- ESTRATEGIAS DE ALIMENTACIÓN EN COMPETICIONES CONCENTRADAS** Duración: 3h – La exigencia competitiva que plantea un campeonato con partidos concentrados (Cto. Selecciones, Cto. Clubs, Play-Off), donde el tiempo de recuperación entre estos es mínimo, pone de manifiesto la necesidad de adoptar una serie de estrategias de recuperación y preparación. Desde la alimentación, podemos acelerar estos procesos, aportando energía y nutrientes óptimos que ayudarán al jugador/a a volver a competir a un nivel apropiado en el siguiente partido. Ponente: Ignacio Escribano (Experto en Nutrición deportiva y Master en Alto Rendimiento Deportivo).

**15.- FORMACIÓN DE COORDINADORES** Duración: 4h – Formación en las distintas áreas que pueden implicar a un coordinador de club en sus labores diarias; formación de entrenadores y jugadores, relaciones con los padres y uso de las redes sociales. Ponente: Iñigo Solano (Entrenador y Coordinador en el C.B. Noain, Master de Director Deportivo).

**16.- CÓMO EDUCAR A LOS JUGADORES JÓVENES** Duración: 3h – Formación en los valores del baloncesto como herramienta para educar al jugador para su vida personal y deportiva. Ponente: Luís Sabalza (Entrenador Superior, Profesor del área de formación de la FNB y Entrenador de 1ª División Nacional Masculina).

**17.- ODONTOLOGÍA DEPORTIVA: LA IMPORTANCIA DE LA SALUD ORAL EN EL DEPORTE** Duración: 2h – Influencias que tiene la salud bucodental en el rendimiento físico de los jugadores. Prevención de los daños y tratamiento de las lesiones provocadas. Ponente: Dra. Idoya Orradre (Especialista en la Articulación Temporo Mandibular y Apnea - Médico Deportivo del Grupo Sannas).

**18.- LOS TRAUMATISMOS EN EL DEPORTE** Duración: 2h – ¿Qué son, cómo suceden y cómo prevenir las lesiones deportivas en el baloncesto? Lesiones que pueden ser el resultado de malas prácticas de entrenamiento o del uso inadecuado del equipo de entrenamiento. Ponente: Dr. Ángel Hidalgo (Médico Deportivo del Grupo Sannas).

### **TEMAS DEL ÁREA DE FORMACIÓN – MINIBASKET**

**1.- JUEGOS PARA EL ENTRENAMIENTO** Duración: 2h – Metodología del aprendizaje a través de juegos. Ponente: Luís Sabalza (Entrenador Superior, Profesor del área de formación de la FNB y Entrenador de 1ª División Nacional Masculina).

**2.- ENTRENAMIENTO PARA ESCUELAS – BENJAMINES** Duración: 3h – Dirección y organización de un entrenamiento con niños de 8 a 12 años. Juegos, coordinación y fundamentos individuales. Ponente: Profesorado de la FNB.

**3.- ENTRENAMIENTO TIPO PARA MINIBASKET – INFANTILES** Duración: 3h – Dirección, organización y visualización de un entrenamiento adaptado para niños de 10 a 13 años. Juegos, técnica individual, defensa y táctica básica. Ponente: Profesorado de la FNB.

**4.- FUND. INDIVIDUALES EN MINIBASKET** Duración: 2h – Sesiones prácticas de técnica individual para el entrenamiento de los fundamentos ofensivos y defensivos con distintas variantes. Ponente: Profesorado de la FNB.

**5.- SESIÓN PRÁCTICA DE ENTRENAMIENTO** Duración: 2h – Visualización de un entrenamiento adaptado para niños y con múltiples materiales. Ponente: Raúl Alzueta (Entrenador Superior y Profesor del área de formación de la FNB).

**6.- ENTRENAMIENTO CON JUGADORES ALTOS** Duración: 3h – Ejercicios de coordinación y especialización para jugadores altos, saltos, giros, rebotes y finalizaciones. Ponente: Raúl Alzueta (Entrenador Superior y Profesor del área de formación de la FNB).

**7.- IDEAS SOBRE TÁCTICA INDIVIDUAL** Duración: 3h – Situaciones de 1c1 con distintas modificaciones para entrenar la táctica individual a partir de las decisiones que debe tomar el jugador. Ponente: Profesorado de la FNB.

## **OTROS TEMAS DEL ÁREA DE FORMACIÓN**

**1.- ARBITRAJE – NIVEL INICIACIÓN** Duración: 3h – Conocimiento básico de la mecánica de arbitraje, el reglamento y teoría arbitral en categorías de iniciación. Se imparte en aula con cañón para Pc y polideportivo. Ponente: Comité Navarro de Árbitros.

**2.- ANOTACIÓN – NIVEL INICIACIÓN** Duración: 3h – Conocimiento básico de las funciones del Oficial de mesa; Actas de partido, anotación y manejo de los aparatos. Se imparte en aula con cañón para Pc. Ponente: Comité Navarro de Árbitros.

**3.- REGLAS – NIVEL MEDIO** Duración: 3h – Conocimiento del reglamento, manejo de las reglas oficiales y sus interpretaciones. Situaciones especiales. Se imparte en aula con cañón para Pc. Ponente: Comité Navarro de Árbitros.

**4.- PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTOS Y PROGRAMACIÓN DE OBJETIVOS**  
Duración: 3h – Explicación de los diferentes ciclos que forman un periodo de entrenamiento y tipos de sesión. Programación y distribución en el tiempo de los objetivos a trabajar. Se imparte en aula con cañón para Pc. Ponente: Xabier Jiménez (Entrenador Superior, Profesor de los cursos de entrenadores de la FNB y Entrenador ayudante de LEB Plata).

**5.- DIRECCIÓN DE EQUIPO** Duración: 3h – Reflexiones sobre las decisiones que el entrenador debe tomar con el grupo durante el año, en un partido, experiencias de competición y dirección de partidos. Se imparte en aula con cañón para Pc. Ponente: Profesorado de la FNB.

**6.- DIDÁCTICA DE LA ESPECIALIDAD – El entrenamiento en edades de formación**  
Duración: 3h – Explicación y práctica de los distintos métodos de enseñanza deportiva, definir los objetivos, contenidos y ejercicios apropiados para cada entrenamiento. Ponente: Rubén Lorente (Entrenador Superior, Profesor de los cursos de entrenadores de la FNB y Seleccionador Navarro).

**7.- DIDÁCTICA DE LA ESPECIALIDAD – El entrenador de iniciación de baloncesto**  
Duración: 3h – Recomendaciones y errores más frecuentes de los entrenadores, tipos de entrenador, dirigir un equipo (jugadores, padres, partidos...). Se imparte en aula con cañón para Pc. Ponente: Rubén Lorente (Entrenador Superior, Profesor de los cursos de entrenadores de la FNB y Seleccionador Navarro).

**8.- AUTOENTRENAMIENTO INDIVIDUAL** Duración: 3h – Ejercicios para mejorar mis habilidades en baloncesto para realizar de forma individual en periodos sin competición. Psicología del autoentrenamiento, disciplina y capacidad de superación. Ponente: Xabier Jiménez (Entrenador Superior, Profesor de los cursos de entrenadores de la FNB y Entrenador ayudante de LEB Plata).

**9.- CHARLA NORMATIVA BENJAMIN 3x3** Duración: 2h – Aplicación de las normas específicas de esta categoría en ejercicios de baloncesto dirigidos a niños de esa edad. Ponente: Luís Sabalza (Entrenador Superior, Profesor del área de formación de la FNB y Entrenador de 1ª División Nacional Masculina).

**10.- FUNDAMENTOS INDIVIDUALES** Duración: 3h – Descripción de los diferentes gestos técnicos ofensivos y defensivos, y forma de enseñarlos. Ponente: Profesorado de la FNB.

**11.- TÁCTICA OFENSIVA** Duración: 3h – Descripción de las normas básicas del juego colectivo en categorías de formación. Análisis y desarrollo del ataque en equipo (roles, normas, espacios...) contra distintas defensas. Ponente: Profesorado de la FNB.

**12.- TÁCTICA DEFENSIVA** Duración: 3h – Descripción de las normas básicas de la defensa individual y de las distintas formas de defender en equipo y ejercicios de aplicación. Ponente: Profesorado de la FNB.

**13.- FORMACIÓN DE JUGADORES A TRAVÉS DE LA PERCEPCIÓN, DECISIÓN Y EJECUCIÓN DENTRO DE LAS CAPACIDADES INDIVIDUALES** Duración: 3h – Formación de jugadores de baloncesto y las capacidades individuales de cada uno en el entorno de los cinco pilares básicos que componen el baloncesto que son: Las Federaciones de baloncesto, Los Clubs, entrenadores, jugadores y padres (Sociedad). Ponente: Miguel Garrote, Entrenador Superior (La charla se desarrolla para cinco edades distintas: Benjamín, minibasket, infantil, cadete y junior. En función de la elección del club los jugadores deben ser de esa edad solicitada).