

## **PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN PARA JOVENES TALENTOS**

El Programa de Tecnificación para Jóvenes Talentos se diseña y pone en marcha con la colaboración de Instituto Navarro de Deporte y Juventud como programa de apoyo a la formación para los jugadores más destacados de los programas de selecciones, con el fin de que estos jugadores dispongan de todos los medios humanos y materiales para hacer posible que desarrollen todo su potencial deportivo a través de un programa de mejora física y otro de mejora técnica, totalmente individualizados y que se conjuntan con las planificaciones de los clubes de origen tanto a nivel técnico como de preparación física.

### **Fundamentos**

Como hemos indicado este programa trata de aportar a estos jugadores un complemento a la formación deportiva que les permita desarrollar su máximo nivel deportivo sin salir de Navarra o de su club de origen y evitando interferir en su evolución académica por lo que el programa detiene su actividad un mes antes de cada evaluación escolar. Los jugadores permanecen en el programa los dos años junior y el primer año sénior siempre que la progresión del jugador así lo requiera.

### **Programación**

El programa descansa en su actividad cada evaluación escolar por lo que estas y las vacaciones del verano determinan cuatro mesociclos de trabajo en los cuales los jugadores entrenan en diferentes volúmenes tanto con el programa como con sus clubes dependiendo del momento del año y de competición en el que se encuentren los jugadores.

### **Programa de mejora técnica**

El área de mejora técnica se centra en la ampliación y mejora de los recursos técnico táctico individual, incidiendo en la toma de decisiones y en la depuración de los gestos técnicos. Así mismo se incide tanto en la identificación de las conductas motrices propias para hacer conscientes a los jugadores de los puntos de mejora como en la interpretación de las situaciones de juego más generales.

### **Preparación física y colaboración con el CEIMD**

Como programa de perfeccionamiento para jugadores destacados de los programas de selecciones una de las prestaciones que nos proporciona el IND es la asistencia técnica y el asesoramiento sobre entrenamiento del Centro de Estudios y Medicina del Deporte.

Esta asistencia del CEIMD en el programa de Tecnificación para jóvenes talentos nos proporciona una serie de medios que nos permiten dar un paso a delante en la individualización y control del entrenamiento.

En este apartado el CEIMD ha realizado este año 3 evaluaciones físicas anuales en los siguientes apartados: -Banco de salto vertical, que nos da la medida de la fuerza explosiva de los jugadores.

-Test de velocidad 5 y 10 metros.

-Test de tolerancia al lactato, que nos da la medida de la resistencia aeróbica de los sujetos.

-CMJ sin peso.

-CMJ con peso.

-Press banca.

-Sentadilla completa. Como está marcado y consensuado con los clubes, el PTJT se encarga del trabajo de la fuerza y los clubes de la resistencia, según las pautas marcadas por el programa con el asesoramiento del CEIMD, las pruebas nos van a permitir individualizar el trabajo con cada uno de los jugadores de modo que cada uno reciba las cargas de entrenamiento exactas que su cuerpo necesita, del mismo modo que se hace en los deportes individuales con deportistas de alto nivel.

El CEIMD está asesorando a los técnicos del programa sobre los planes de entrenamiento que cada jugador debe seguir para optimizar su rendimiento. El preparador físico del programa en base a los resultados de los test y con el asesoramiento de los técnicos del CEIMD ha diseñado tanto el trabajo de mejora de la fuerza, que realizan dentro del programa, como el programa de trabajo de la resistencia, en el que antes de sus entrenamientos con los respectivos clubes realizan unas rutinas a velocidades marcadas para cada uno de ellos de manera totalmente individualizadas.

"En cumplimiento del RGPD UE 2016 679, le informamos que los datos tratados forman parte del Registro de Actividades de Tratamiento cuyo responsable es la Federación Navarra de Baloncesto; que los mismos se utilizan con la base jurídica del interés legítimo del responsable en cumplimiento del art. 49.2 de la Ley Foral 15/2001 de Deporte de Navarra, y aquellas otras reflejadas en la política de privacidad de FNB; la finalidad del tratamiento es la convocatoria de los deportistas y miembros del cuerpo técnico de las selecciones navarras; los datos se conservarán para el desarrollo de las funciones legítimas de la FNB por plazo indefinido; puede ejercer sus derechos de acceso, rectificación, supresión y limitación del tratamiento en el correo electrónico de la FNB [protecciondedatos@fnbaloncesto.com](mailto:protecciondedatos@fnbaloncesto.com)

Así mismo les informamos que la composición de las selecciones, en sus diferentes convocatorias, se publicará en los medios corporativos de la FNB, no pudiéndose utilizar dichos datos por personas o entidades diferentes a la FNB y con fines distintos a los establecidos. La FNB no autoriza la reproducción del documento, en caso contrario la entidad que lo descargue o utilice para otros fines actuará como responsable de tratamiento del mismo.

## **Programa de coaching**

Proceso personalizado y confidencial de realizar los cambios necesarios para alcanzar objetivos de un modo no directivo. El fin es que la persona desbloquee todo su potencial a través de una serie de habilidades psicológicas para maximizar el rendimiento deportivo.

En este proceso, usamos tres disciplinas:

- Coaching: metodología de entrenamiento individual, grupal o de equipos con el objetivo de conseguir una meta concreta o desarrollar una habilidad. Sus pilares son el fomento de la conciencia, auto-creencia y responsabilidad.
- Inteligencia emocional: habilidad de percibir, comprender y regular con las emociones para adaptarse a la situación.
- Programación neurolingüística (PNL): conjunto de técnicas que ayudan a generar cambios efectivos y rápidos en las capacidades y comportamientos de las personas.

## **Técnicos**

La dirección técnica del programa esta supervisada por Pablo Napal director técnico de la federación navarra de baloncesto. Entrenador superior de baloncesto, master en psicología y coaching del deporte.

El área técnica masculina está dirigida por Borja Garayoa, entrenador superior, segundo ex seleccionador cadete e infantil y con una amplísima trayectoria en la dirección de equipos.

La preparación física está a cargo de Imanol Janices licenciado en educación física y entrenador de baloncesto. El programa físico está dirigido por Imanol Janices licenciado en educación física y que ha realizado el master de alto rendimiento del consejo superior de deportes, también es entrenador de baloncesto. Cuenta con una experiencia en preparación física de equipos.

El apartado de orientación psicológica y coaching está dirigido por Beatriz Alonso que es psicóloga y coaching y con amplia experiencia en el trabajo de herramientas psicológicas para maximizar el rendimiento. Jugadores masculino y femenino (Temporada 16/17)

## **Jugadores**

### **Año 2000**

Iñigo Garbayo - San Ignacio  
Javier Elizondo - Cb Valle de Egües

### **Año 2001**

Natalia Berrozpe - San Ignacio  
Natalia Oroz- Aranguren Mutilbasket  
Lucía Fernández- Aranguren Mutilbasket  
Jon Mendivil - Aranguren Mutilbasket  
Irantzu Porto - Fundación Navarra Ardoi  
Iker Echeondo - Larraona

### **Año 2002**

Fernando Mendiluce - Aranguren Mutilbasket  
Mar Benito - Aranguren Mutilbasket

"En cumplimiento del RGPD UE 2016 679, le informamos que los datos tratados forman parte del Registro de Actividades de Tratamiento cuyo responsable es la Federación Navarra de Baloncesto; que los mismos se utilizan con la base jurídica del interés legítimo del responsable en cumplimiento del art. 49.2 de la Ley Foral 15/2001 de Deporte de Navarra, y aquellas otras reflejadas en la política de privacidad de FNB; la finalidad del tratamiento es la convocatoria de los deportistas y miembros del cuerpo técnico de las selecciones navarras; los datos se conservarán para el desarrollo de las funciones legítimas de la FNB por plazo indefinido; puede ejercer sus derechos de acceso, rectificación, supresión y limitación del tratamiento en el correo electrónico de la FNB [protecciondedatos@fnbaloncesto.com](mailto:protecciondedatos@fnbaloncesto.com)

Así mismo les informamos que la composición de las selecciones, en sus diferentes convocatorias, se publicará en los medios corporativos de la FNB, no pudiéndose utilizar dichos datos por personas o entidades diferentes a la FNB y con fines distintos a los establecidos. La FNB no autoriza la reproducción del documento, en caso contrario la entidad que lo descargue o utilice para otros fines actuará como responsable de tratamiento del mismo.