

# AENBA

ASOCIACIÓN DE ENTRENADORES NAVARROS DE BALONCESTO  
SASKIBALOIKO ENTRENATZAILE NAFARREN ELKARTEA



---

## *ENTRENAR EN TIEMPOS DEL COVID*

¿COMO MOTIVAR EN  
TIEMPOS DE INCERTIDUMBRE?

---

MIÉRCOLES 16 DE  
SEPTIEMBRE A LAS 16:15  
HORAS (VÍA ZOOM)

BEA ALONSO  
PSICÓLOGA DEPORTIVA  
[www.bealonsocoaching.com](http://www.bealonsocoaching.com)

**¿QUÉ PASA SI PARA LA COMPETICIÓN?**

**¿COMO MOTIVAR EN LOS ENTRENAMIENTOS SI  
NO HAY PARTIDOS?**

**Ser entrenador nunca ha sido  
una tarea fácil, pero con la  
situación actual las  
dificultades se multiplican.**

**Vivimos momentos dominados  
por la incertidumbre y a los  
entrenadores les sugen  
multitud de dudas.**

**AENBA**

ASOCIACIÓN DE ENTRENADORES NAVARROS DE BALONCESTO  
SASKIBALOIKO ENTRENATZAILE NAFARREN ELKARTEA

# CONTENIDOS

## 1 MOTIVACIÓN:

**Variable clave que determina el compromiso, la persistencia y la adherencia a los entrenamientos.  
¿Cómo funciona la motivación?**

## 2 ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS:

**Fundamental para regular las principales variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo ¿Cómo establecer buenos objetivos?**

## 3 ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS PARA ENTRENAMIENTOS:

**Pautas de psicología del deporte que puedes incorporar a tus entrenamientos. ¿Cómo motivar ante la incertidumbre de qué pasa con la competición?**

**AENBA**

ASOCIACIÓN DE ENTRENADORES NAVARROS DE BALONCESTO  
SASKIBALOIKO ENTRENATZAILE NAFARREN ELKARTEA

# ¿CÓMO ME INSCRIBO?

**-EL PRECIO DE LA CHARLA ES DE 1 EURO POR PERSONA**

**-BIZUM AL 629 10 24 75 PONIENDO EL NOMBRE QUE LUEGO UTILIZARÁS PARA ACCEDER AL EVENTO**

**-MANDA UN MAIL A [contacto@aenbaloncesto.com](mailto:contacto@aenbaloncesto.com) Y TE RESPONDEREMOS CON EL ENLACE PARA ACCEDER AL ZOOM DE LA CHARLA**

**-SI NO PUEDES ASISTIR, TRANQUILO, POR ESE MISMO EURO, PODRÁS OBTENER LA GRABACIÓN.**

**AENBA**

ASOCIACIÓN DE ENTRENADORES NAVARROS DE BALONCESTO  
SASKIBALOIKO ENTRENATZAILE NAFARREN ELKARTEA