



CLUB BALONCESTO BARRENA BERRI

C/Avda del minero N°26 1º Izda.

Ortuella C.P. 48530 Bizkaia

Tf: 635 757 707

barrena@bizkaibasket.com. www.barrenaberri.com

e-mail: info@barrenaberri.com

Club socios: <http://sociosbarrena.blogspot.com/>

<http://twitter.com/BarrenaBerri>

Facebook y Tuenti: [Barrena Berri Ortuella](#)

Ortuella, Diciembre de 2012



APUNTATE AL SEGUNDO CICLO DE CHARLAS DE NAVIDAD BARRENA BERRI ST

1. Introducción:

Llega la Navidad y con ella además del turrón y los polvorones llega el ciclo de charlas de nuestro club BARRENA BERRI que de nuevo hemos preparado con todo el cariño y llenado de actividades que esperamos sean de vuestro agrado.

El objetivo de nuevo en cuanto a las charlas se refiere vuelve a ser el mismo, ofrecer un ciclo de charlas formativas dirigidas a entrenadores, aficionados y personal técnico del baloncesto así como del mundo del deporte en general.

De nuevo tratamos de acercar lo relacionado con nuestro mundo del baloncesto a toda la gente y para este año tenemos tres charlas programadas, dos de Baloncesto en cancha, con la presencia de Jota Cuspina y Franco Pinotti, que nos darán sendos clinics basados el primero en la defensa individual y el segundo, como continuación, de la transición ofensiva. Además tenemos programada una de prevención basada en la nutrición en el deporte en edades escolares que será impartida por Maider Figueroa.

La coorganización de esta actividad por parte de la Federación Bizkaína de Baloncesto en su parte académica hace posible que el tiempo destinado a cada charla, 2,5 horas, compute como horas de formación a efectos de prácticas de cursos.

CLUB BALONCESTO BARRENA BERRI

Premio al mejor club de Baloncesto en el trabajo de Base durante la temporada 07/08 en Bizkaia

Premio Hemendik Sariak 2012. Deia.



CLUB BALONCESTO BARRENA BERRI

C/Avda del minero N°26 1º Izda.

Ortuella C.P. 48530 Bizkaia

Tf: 635 757 707

barrena@bizkaiabasket.com. www.barrenaberri.com

e-mail: info@barrenaberri.com

Club socios: <http://sociosbarrena.blogspot.com/>

<http://twitter.com/BarrenaBerri>

Facebook y Tuenti: [Barrena Berri Ortuella](#)

DESCUENTOS.

Tras acuerdos a los que hemos llegado con diferentes Asociaciones y Federaciones si perteneces a cualquiera de los siguientes colectivos podrás beneficiarte de los siguientes descuentos:

Pack de dos charlas por 15 euros para:

Empadronados en Ortuella.

Socios, jugadores y entrenadores del Club Baloncesto Barrena Berri.

Socios del Bilbao Basket.

Entrenadores con licencia en Federación Bizkaína ó Vasca.

Socios de las asociaciones AVEB, AEEB, ACEB, AMEBA y ACLEB.

Jugadores y/o entrenadores de un mismo club cuando venga más de uno.

Si no eres socio de nuestro club, hazte socio y disfruta ACCESO GRATUITO a las dos charlas y además un año de socio.

Recordar que estáis todos invitados a la charla gratuita anunciada dentro de este ciclo de charlas sobre nutrición que impartirá Mainer Figueroa.

La inscripción a las charlas incluye un cuaderno, bolígrafo y un refresco de coca cola.

2. Programa de actividades:

CLUB BALONCESTO BARRENA BERRI

Premio al mejor club de Baloncesto en el trabajo de Base durante la temporada 07/08 en Bizkaia

Premio Hemendik Sariak 2012. Deia.



CLUB BALONCESTO BARRENA BERRI

C/Avda del minero N°26 1º Izda.

Ortuella C.P. 48530 Bizkaia

Tf: 635 757 707

barrena@bizkaiabasket.com. www.barrenaberri.com

e-mail: info@barrenaberri.com

Club socios: <http://sociosbarrena.blogspot.com/>

<http://twitter.com/BarrenaBerri>

Facebook y Tuenti: [Barrena Berri Ortuella](#)

DOMINGO 23 DICIEMBRE 2012:

HORA: 17:00, LUGAR: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL, ORTUELLA.

Clinic "Defensa individual".

Impartido por el entrenador José Ramón Cuspinera. (Jota), actualmente segundo entrenador del Real Madrid.

- 1990/91 a 1999/00: Entrenador Cantera del Club Estudiantes.
- 1995/98: Director Técnico del área de Iniciación de Estudiantes.
- 1998/03: Director Técnico de la cantera de Estudiantes.
- 2002/03: Entrenador Estudiantes EBA.
- 2003/05: Entrenador ayudante en el Estudiantes ACB.
- 2005/06: Miembro Gabinete Técnico de la FEB y Seleccionador Nacional U16 (Medalla de Oro en el Europeo de Linares 2006).
- 2006/07: Entrenador ayudante de Pepu Hernández en la Selección Española (Plata en el Eurobasket de España 2007), miembro del Gabinete Técnico de la FEB y Seleccionador Nacional U16 (Medalla de Plata Europeo Creta 2007).
- 2007/08: Miembro del Gabinete Técnico de la FEB. Seleccionador Nacional U18
- 2008/09: Entrenador ayudante Estudiantes ACB y colaborador de la FEB.
- 2009/10: Desde esta temporada entrenador ayudante Real Madrid.

Inscripción:

Envía un e-mail a info@barrenaberri.com indicando datos personales y cargo - club si procede (entrenador, jugador, aficionado, director técnico).

Ingresa la cantidad correspondiente según tu situación dentro de los descuentos existentes en el siguiente número de cuenta:

La Caixa

2100 3997 18 0200021633 titular Barrena Berri Club

Indicando nombre+apellido+jota en el concepto de ingreso.

Si vas a las dos charlas indica nombre+apellido+clinics

Recuerda que tienes toda la información en www.barrenaberri.com

CLUB BALONCESTO BARRENA BERRI

Premio al mejor club de Baloncesto en el trabajo de Base durante la temporada 07/08 en Bizkaia
Premio Hemendik Sariak 2012. Deia.



CLUB BALONCESTO BARRENA BERRI

C/Avda del minero N°26 1º Izda.

Ortuella C.P. 48530 Bizkaia

Tf: 635 757 707

barrena@bizkaiabasket.com. www.barrenaberri.com

[e-mail: info@barrenaberri.com](mailto:info@barrenaberri.com)

[Club socios: http://sociosbarrena.blogspot.com/](http://sociosbarrena.blogspot.com/)

<http://twitter.com/BarrenaBerri>

[Facebook y Tuenti: Barrena Berri Ortuella](#)

MIÉRCOLES 2 DE ENERO 2012

HORA: 18:30 LUGAR: OKE (Casa de la cultura), ORTUELLA.

Charla "Que entendemos por nutrición equilibrada?"

Puntos a analizar:

- A que se debe que tengamos kilos de más. Conocer grupos de alimentos.
- Elegimos correctamente los alimentos que comemos.
- Relación de la alimentación con el ejercicio físico. Gasto energético por actividades.
- Nuevas tendencias en la nutrición.

Impartida por Maider Figuerola Bilbao

- Diplomada en fisioterapia
- Máster en metodología osteopatía por la Universidad europea de Madrid
- Máster en prevención y readaptación de lesiones en el fútbol por la Real Federación Española de Fútbol
- Máster en fisioterapia deportiva por Universidad Europea de Madrid
- Doctorando "factores de riesgo en las lesiones de rodilla en las futbolistas" por la univ. europea de Madrid
- Técnico especialista en dietética y nutrición.
- Responsable del servicio de fisioterapia y rehabilitación de Ibermutua Bilbao
- Directora del centro de fisioterapia y medicina deportiva Maider Figuerola en Santurtzi.
- Exfisioterapeuta de los servicios médicos del Athletic club.

Inscripción:

Charla gratuita.

Envía un e-mail a info@barrenaberri.com indicando datos personales y cargo - club si procede (entrenador, jugador, aficionado, director técnico).

Recuerda que tienes toda la información en www.barrenaberri.com

CLUB BALONCESTO BARRENA BERRI

Premio al mejor club de Baloncesto en el trabajo de Base durante la temporada 07/08 en Bizkaia
Premio Hemendik Sariak 2012. Deia.



CLUB BALONCESTO BARRENA BERRI

C/Avda del minero N°26 1º Izda.

Ortuella C.P. 48530 Bizkaia

Tf: 635 757 707

barrena@bizkaiabasket.com. www.barrenaberri.com

e-mail: info@barrenaberri.com

Club socios: <http://sociosbarrena.blogspot.com/>

<http://twitter.com/BarrenaBerri>

Facebook y Tuenti: [Barrena Berri Ortuella](#)

JUEVES 3 DE ENERO 2012

HORA: 19:00, LUGAR: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL, ORTUELLA.

Clinic "Transición Ofensiva".

Impartido por el entrenador Franco Pinotti.

- Entrenador Superior de Baloncesto y allenatore nazionale
- Periodista y escritor.
- Fundador de la revista Nuevo Basket.
- Publicado libro " enseñar a jugar", un libro técnico en el que expone su conocimiento y conclusiones sobre "la toma de decisiones: desarrollo de la técnica y de la táctica individual"
- Miembro del departamento de Scouting de la ACB
- Locutor de ACB360.orange.com.
- Responsable técnico del campus Shot Camp Basket de Milán.

Inscripción:

Envía un e-mail a info@barrenaberri.com indicando datos personales y cargo - club si procede (entrenador, jugador, aficionado, director técnico).

Ingresa la cantidad coreespondiente según tu situación dentro de los descuentos existentes en el siguiente número de cuenta:

La Caixa

2100 3997 18 0200021633 titular Barrena Berri Club

Indicando nombre+apellido+franco en el concepto de ingreso.

Si vas a las dos charlas indica nombre+apellido+clinics

Recuerda que tienes toda la información en www.barrenaberri.com

CLUB BALONCESTO BARRENA BERRI

Premio al mejor club de Baloncesto en el trabajo de Base durante la temporada 07/08 en Bizkaia

Premio Hemendik Sariak 2012. Deia.



CLUB BALONCESTO BARRENA BERRI

C/Avda del minero N°26 1º Izda.

Ortuella C.P. 48530 Bizkaia

Tf: 635 757 707

barrena@bizkaiabasket.com. www.barrenaberri.com

e-mail: info@barrenaberri.com

Club socios: <http://sociosbarrena.blogspot.com/>

<http://twitter.com/BarrenaBerri>

Facebook y Tuenti: [Barrena Berri Ortuella](#)

MIÉRCOLES 2 A VIERNES 4 DE ENERO 2012

HORA: 9:30 A 17:30 , LUGAR: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL, ORTUELLA.

CAMPUS DE NAVIDAD BARRENA BERRI.

Impartido por Entrenadores titulados del club Barrena Berri y con la presencia de un invitado de lujo entre los entrenadores del campus, el entrenador Franco Pinotti que estará con nosotros entrenando en el campus. Todo un lujo.

Formato del campus de día entero donde desde la mañana hasta la tarde se programan actividades relacionadas con el baloncesto, entrenamientos, proyecciones de video, charlas formativas, etc, además de compartir juntos los ratos de descanso y de comida, ya que el almuerzo, la comida y la merienda están incluidos.

Para apuntarse y para saber todo de nuestro campus tienes toda la información en la Web de nuestro club, www.barrenaberri.com

Esperando que este nuevo ciclo de charlas sea de vuestro agrado e interés, y deseando para todos un final de año y una entrada en el 2013 estupendo, recibir un fuerte abrazo de toda la familia que compone este Club que también lo es vuestro, Barrena Berri.

Atentamente,

José Antonio Núñez Gamote

Presidente.

Barrena Berri Club

CLUB BALONCESTO BARRENA BERRI

Premio al mejor club de Baloncesto en el trabajo de Base durante la temporada 07/08 en Bizkaia

Premio Hemendik Sariak 2012. Deia.