



# BerInBasket

Un proyecto de actuación  
sociodeportiva a través del  
baloncesto



C.F. BERIAIN





## **Proyecto “BerlinBasket”**

La Federación Navarra de Baloncesto, en su vocación social y su ímpetu en la promoción y el desarrollo del deporte en todas las poblaciones de Navarra, presenta un proyecto, en colaboración con el C.F. Beriain y el Ayuntamiento de Beriain, que convierta el baloncesto en un espacio de referencia, motivación y adquisición de hábitos saludables para el sector juvenil de la localidad.

La federación, avalada por su experiencia en la utilización del deporte como herramienta de intervención social, cree firmemente en la capacidad de este como elemento de transformación, estimulación y desarrollo personal y colectivo. Por ello, propone un proyecto integral que utilice el baloncesto como espacio de intervención y de acción social, que empodere y proyecte a sus participantes hacia las líneas de mejora anteriormente expuestas.

Además, la actividad se completa con talleres y actividades externas dirigidas a enriquecer el trabajo de los objetivos establecidos, dinámicas y charlas que favorezcan el desarrollo integral de los jóvenes de la localidad.

### **CONTEXTUALIZACIÓN**

Beriain es una localidad de 4069 habitantes que se encuentra en el centro de Navarra. Limita con la Cendea de Galar (Norte, Concejos de Salinas de Pamplona; Oeste, Concejos de Esquíroz y Subiza; Sur, Concejo de Olaz-Subiza), con el Ayuntamiento de Noáin-Valle de Elorz (Norte, antiguo Concejo de Noáin -hoy capital del municipio-; Este, Concejos de Imárcoain y Oriz) y con el Ayuntamiento de Tiebas-Muruarte de Reta (Concejo de Tiebas).

Actualmente, el club cuenta con un grupo de unos 15 jóvenes que se han inscrito para la realización de la práctica deportiva. Las diferentes áreas de la localidad coinciden en la necesidad de potenciar la actividad y enriquecerla con una figura deportivo/educativa que aumente las dimensiones del proyecto y las comunique con las necesidades específicas de la población juvenil de Beriain. Problemas de consumos, modelos de ocio poco saludables, poco autocontrol, déficit de habilidades sociales son algunas de las necesidades que, consensuadamente, han sido detectadas.

Los integrantes del grupo deportivo oscilan entre los 16 y los 29 años de edad, siendo la mayoría de ellos de entre los 24 y 16 años. Se trata de un sector poblacional ya de por sí muy vulnerable y todavía más, si cabe, ante el incierto futuro y lo estresante de la situación de pandemia en la que vivimos inmersos.



## **Función del deporte**

El deporte además de poseer enormes beneficios directos para la salud, facilita el desarrollo de capacidades comunicativas, de habilidades sociales, además fomenta el trabajo en equipo y ejerce un crucial papel en el esparcimiento y en la manera de afrontar las situaciones de estrés y ansiedad.

Los beneficios físicos del ejercicio, mejorar la condición física y combatir las enfermedades se han establecido por mucho tiempo, y los médicos siempre recomiendan mantenerse físicamente activos.

Los estudios muestran que es muy eficaz para reducir la fatiga, mejorar la lucidez mental y la concentración y mejorar la función cognitiva en general.

La actividad física de cualquier tipo estimula la producción de neurotransmisores en el cuerpo, los químicos cerebrales. Los neurotransmisores se fabrican en el cerebro y afectan al estado de ánimo, los niveles de energía y el bienestar general. Los dos principales neurotransmisores relacionados con el bienestar de cuerpo y mente, y con la lucha contra el estrés, son la serotonina y las endorfinas.

A nivel psicológico, el elemento fundamental que permite transformar y adoptar hábitos positivos y saludables es la motivación. Esta consiste en un proceso dinámico e interno que refleja el anhelo de un individuo en particular por cubrir una necesidad concreta y que tiene una función esencialmente adaptativa, cuya finalidad principal es dirigir el comportamiento de dicho individuo hacia una meta específica para optimizar su supervivencia en el medio.

La motivación bien dirigida y orientada, canalizada a través del deporte, va a permitir al individuo experimentar los resultados de esa función adaptativa.

Tener un referente educativo, personal y deportivo va a facilitar que el aprendizaje y desarrollo personal se produzcan de manera progresiva, desde la confianza, la autoestima y las ganas de practicar baloncesto.

Los espacios de práctica deportiva, y específicamente en el caso del baloncesto, son contextos donde se transforman y se difieren los roles sociales, donde se producen continuamente cambios, victorias y derrotas. Se convierten en un campo de pruebas emocionales y de desarrollo personal a escala donde se generan excelentes oportunidades para mejorar y experimentar vivencias, aprendizajes y lecciones vitales.

Escuchar a los jóvenes, empoderarlos y acompañarlos en su transformación es la única manera de cumplir con los objetivos y el deporte, el baloncesto, es una privilegiada herramienta canalizadora.



## **OBJETIVOS**

- Ofrecer una actividad deportiva y educativa que responda a las necesidades de los jóvenes.
- Trabajar, a través del deporte, valores y competencias integrales como: habilidades sociales, hábitos saludables, autocontrol, disciplina, compromiso, solidaridad, trabajo en equipo, sentido de pertenencia, entre otros.
- Convertir el espacio en referente de la juventud de la localidad y coordinarlo con los centros escolares para ofrecerlo como una opción de intervención social positiva.
- Competir en las competiciones organizadas por la federación navarra y utilizar la misma como motivación, espacio de socialización y mejora colectiva.

## **DESARROLLO**

Con motivo del acuerdo de colaboración a tres bandas entre Ayuntamiento de Beriain, Federación Navarra de Baloncesto y el C.F. Beriain, los gastos y la gestión se distribuirán de la siguiente manera:

El C.F. Beriain se hará cargo de los gastos federativos, de la inscripción del equipo en la competición, además costeará los gastos relacionados con la instalación y el material necesario para el desarrollo de la actividad. También, asumirá la gestión y la organización de los encuentros como locales en la competición en la que participe.

El Ayuntamiento de Beriain se hará cargo de el coste de la figura educativo deportiva que se encargará de dirigir los entrenamientos y los partidos de acuerdo al presupuesto presentado.

La Federación Navarra de Baloncesto se encargará de gestionar y supervisar el funcionamiento del proyecto, dotándolo y enriqueciéndolo con actividades complementarias y conexión con las diferentes partes vinculantes del proyecto determinando la persona que estará al frente y que dependerá, laboralmente, de ella.

Los entrenamientos se desarrollarán dos días por semana con una duración de hora y media y el partido del fin de semana: lunes 18,15-19,45 y jueves 19,45-21,15 con inicio el lunes 2 de noviembre.

Ante la situación pandémica actual el proyecto seguirá las directrices de las entidades organizadoras y las entidades sanitarias.

Calendario de actividad:

noviembre: 2-5-9-12-16-19-23-26-30

diciembre: 10-14-17-21

enero: 11-14-18-21-25-28

febrero: 1-4-8-11-15-18-22-25



marzo: 1-4-8-11-15-18-22-25-29

abril: 6-9-12-15-19-22-26-29

mayo: 3-6-10-13-17-20-24-27-31

53 entrenamientos + partidos.

El coste económico de la persona que dirija la actividad, dada la situación que estamos viviendo como consecuencia de la Covid-19, se detalla en coste por entrenamiento y partido, que será abonará de la forma que acuerden Ayuntamiento y federación:

Coste entrenamiento: 30€

Coste partido: 50€