

Curso Universitario

Preparación Física específica en Baloncesto

Avalado por la NBA





Curso Universitario

Preparación Física específica en Baloncesto

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: www.techtute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/preparacion-fisica-especifica-baloncesto



Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Dirección del curso

pág. 12

04

Estructura y contenido

pág. 16

05

Metodología de estudio

pág. 20

06

Titulación

pág. 30

01

Presentación

El baloncesto es un deporte que inflige un importante esfuerzo físico, por lo que requiere de un buen estado piernas, brazos y cuellos, entre otras articulaciones. La evolución de los estudios científico en torno a las rutinas de ejercicios y la especificidad para potenciar fuerza, velocidad o resistencia ha llevado a los preparadores físico de Alto Rendimiento a integrarlos en sus sesiones. De acuerdo a la relevancia que ha tomado esta disciplina en la actualidad, TECH ha diseñado este programa enfocado en brindarle al profesional el contenido más actualizado para la preparación de pretemporada, la realización de test y valoraciones físicas o Monitorización y análisis de la carga en entrenamientos y partidos. Todo esto, con el apoyo de un formato pedagógico de modalidad 100% online.





“

*TECH amplía tu horizonte profesional
ofreciéndote el programa más completo
en el área de la Preparación Física
específica en Baloncesto”*

La organización y temporalización de los métodos de entrenamiento para garantizar un estado de forma óptimo de los jugadores y adquirir un nivel de competitivo alto, requiere de un profundo conocimiento sobre las estrategias y estudios científicos en torno a ello. De esta forma, el entrenador y/o preparador físico podrá potenciar las capacidades físicas a lo largo de toda la competición y en las fases de recuperación.

En este sentido, la preparación física ha adquirido una gran relevancia, especialmente en el Alto Rendimiento, donde no sólo se tienen en cuenta las rutinas de ejercicios, sino también la nutrición y la hidratación del deportista. En esta línea se adentra esta titulación universitaria de 6 semanas de duración.

Se trata de un programa intensivo que aportará al profesional las más recientes actualizaciones en este campo, que le permitirá mejorar el diseño de programas de acondicionamiento físico específicos para jugadores de baloncesto, teniendo en cuenta sus necesidades individuales y las demandas del juego. Además, el egresado potenciará sus competencias sobre el desarrollo de la velocidad, agilidad y coordinación de los jugadores para mejorar su movilidad en la cancha.

Todo esto, a través de una titulación que cuenta con un cuadro docente totalmente especializado, apoyado con material audiovisual de la más alta calidad y una metodología pedagógica que ofrece gran comodidad con la modalidad online.

Asimismo, para TECH es importante coordinar la excelencia con el confort. Es por eso que esta titulación ofrece una actualización muy completa y de primer nivel, consiguiendo un Curso Universitario de amplia flexibilidad al necesitar el alumnado tan sólo de un dispositivo con conexión a internet que le permitirá acceder de forma fácil a la plataforma virtual.

Este **Curso Universitario en Preparación Física específica en Baloncesto** contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Baloncesto del más alto nivel
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- ♦ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ♦ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



Con este programa universitario obtendrás las actualizaciones que necesitas en los conceptos de Hidratación, nutrición y suplementos”

“

Aprenderás a diseñar programas de acondicionamiento físico específicos para jugadores de baloncesto en tan solo 6 semanas”

El programa incluye, en su cuadro docente, a profesionales del sector que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

Lograrás conseguir tu metas profesionales y personales de la mano de un Curso Universitario, diseñado por expertos en Baloncesto al más alto nivel.

TECH proporciona una educación de primer nivel y con las actualizaciones más novedosas del sector. Matricúlate ahora.



02 Objetivos

Este Curso Universitario en Preparación Física específica en Baloncesto ha sido diseñado primordialmente para aportar al profesional las novedades más recientes en esta disciplina. Por eso, TECH brinda diferentes herramientas audiovisuales, logrando de manera óptima el desarrollo de la titulación. Así, al culminar este programa, el alumnado habrá fortalecido sus conocimientos relacionados al enfoque integral de la preparación física, teniendo en cuenta aspectos técnicos, tácticos y psicológicos para mejorar el rendimiento general de los jugadores.





“

Fortalecerás tus conocimientos relacionados con la prevención de lesiones a través de ejercicios de estiramiento y fortalecimiento muscular”



Objetivos generales

- ♦ Fomentar la creatividad en el ataque y la capacidad de improvisar ante situaciones cambiantes
- ♦ Enseñar cómo trabajar en equipo y aprovechar las fortalezas individuales para un juego ofensivo eficiente
- ♦ Trabajar en la lectura de la defensa contraria y el reconocimiento de oportunidades para explotar sus debilidades
- ♦ Preparar a los jugadores para enfrentar situaciones desafiantes y responder adecuadamente a los cambios en la estrategia del rival
- ♦ Estar al tanto de las últimas investigaciones y avances en fisioterapia deportiva para garantizar una práctica basada en la evidencia
- ♦ Promover la importancia de la prevención de lesiones y la fisioterapia como una herramienta para mejorar el rendimiento y prolongar la carrera de los jugadores de baloncesto
- ♦ Estar al día de las últimas tendencias y avances en el 3x3, para garantizar una enseñanza actualizada y acorde a las demandas del juego
- ♦ Promover la condición física adecuada para este tipo de juego, con énfasis en la resistencia, velocidad y agilidad necesarias para competir en media cancha
- ♦ Desarrollar competencias para resolver disputas o controversias relacionadas con el reglamento de manera imparcial y objetiva
- ♦ Fomentar la importancia de la nutrición y el descanso adecuado para optimizar el rendimiento físico





Objetivos específicos

- ♦ Desarrollar una comprensión profunda de los principios de la preparación física aplicados al baloncesto
- ♦ Aprender a diseñar programas de acondicionamiento físico específicos para jugadores de baloncesto, teniendo en cuenta sus necesidades individuales y las demandas del juego
- ♦ Mejorar la resistencia cardiovascular y la capacidad aeróbica de los jugadores para mantener un alto nivel de rendimiento durante el partido
- ♦ Desarrollar la velocidad, agilidad y coordinación de los jugadores para mejorar su movilidad en la cancha
- ♦ Enseñar técnicas de entrenamiento de fuerza para desarrollar la potencia y la explosividad necesarias en el baloncesto
- ♦ Trabajar en la prevención de lesiones a través de ejercicios de estiramiento, calentamiento adecuado y fortalecimiento muscular
- ♦ Enseñar técnicas de recuperación y rehabilitación para acelerar la recuperación después de los entrenamientos y partidos
- ♦ Promover un enfoque integral de la preparación física, teniendo en cuenta aspectos técnicos, tácticos y psicológicos para mejorar el rendimiento general del equipo de baloncesto

03

Dirección del curso

TECH ha reunido en este programa a una dirección y equipo docente con una amplia trayectoria en el mundo del Baloncesto Profesional, especialmente en la preparación física de deportistas. De esta forma, el alumnado tendrá la posibilidad de acceder a un contenido único, realizado y guiado por un profesorado especializado en Psicología Deportiva, Ciencias del Deporte, iniciación y rendimiento deportivo y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Su robusta experiencia y su dilatado conocimiento le permitirá al egresado obtener un aprendizaje de primer nivel y obtener respuesta ante cualquier duda que tenga en el transcurso de este programa.



“

Este programa ha sido diseñado por un equipo profesional de gran bagaje y renombre, especializado en iniciación y rendimiento deportivo”

Dirección



D. Castro Martínez, Iago

- ♦ Entrenador en el Celta Baloncesto
- ♦ Entrenador del Cáceres Basket Primera FEB
- ♦ Entrenador Ayudante Club Baloncesto Breogán
- ♦ Entrenador Ayudante ADBA Liga Femenina Avilés
- ♦ Campeón Copa Princesa
- ♦ Campeón Liga Primera FEB
- ♦ Ascenso a Liga Endesa con Breogán Lugo
- ♦ Maestro de Educación Primaria en la Universidad de Santiago de Compostela (USC)
- ♦ Máster en Psicología Deportiva en SIPD
- ♦ Técnico Superior de deportes especializado en Baloncesto
- ♦ Entrenador Superior de Baloncesto
- ♦ Entrenador FIBA



D. Fernández López, Diego

- ♦ Director deportivo de BVM en Mieres
- ♦ Entrenador jefe de Women's League y U19 en BK Amager
- ♦ Entrenador jefe Liga Tercera FEB en Santo Domingo
- ♦ Entrenador jefe 1st Division y U19, Hørsholm 79ers Basketball
- ♦ Director Deportivo y entrenador en el Club de BaloncestoCambre
- ♦ Entrenador Superior Baloncesto por la Federación Española de Baloncesto
- ♦ Máster en Psicología Deportiva de alto Rendimiento por Unisport
- ♦ Máster en Coaching Ejecutivo por Unisport
- ♦ Licenciado en Sociología por la Universidad de A Coruña

Profesores

Dra. Reina, María

- ♦ Investigador científico en Grupo de Optimización del Entrenamiento y Rendimiento Deportivo
- ♦ Readaptador físico Salubriá Clinic
- ♦ Preparador físico del Club Baloncesto Cáceres Basket (LEB Oro)
- ♦ VI Premio Autonómico Deporte, Igualdad y Empresa
- ♦ Doctorado en Ciencias del Deporte por la Universidad de Extremadura
- ♦ Máster en iniciación y rendimiento deportivo por la Universidad de Extremadura

04

Estructura y contenido

Este programa ha sido desarrollado y diseñado de acuerdo a los más altos estándares de calidad educativa. De esta manera, el alumnado accederá a contenido actualizado en el campo deportivo y que incluye lecturas especializadas, aportadas por el equipo docente. Así, este Curso Universitario enfatiza en ofrecer contenido más innovador sobre monitorización y análisis de la carga en entrenamientos y partidos, la figura del preparador físico y las estrategias de entrenamiento más efectivas. Todo esto, mediante las múltiples herramientas pedagógicas que ofrecen dinamismo y una mejor experiencia al profesional.



“

Una titulación enfocada en brindar el material más innovador en torno al trabajo de fuerza, movilidad, estabilidad del jugador de Baloncesto”

Módulo 1. Preparación física

- 1.1. La preparación física en el baloncesto. El preparador físico en un *staff*
 - 1.1.1. Evolución de la preparación física en el baloncesto
 - 1.1.2. El preparador físico en un *staff*
 - 1.1.3. Funciones del preparador físico en un equipo profesional
- 1.2. Demandas físicas y fisiológicas del baloncesto
 - 1.2.1. Evidencia científica
 - 1.2.2. Tipos de carga analizadas en baloncesto (interna y externa)
 - 1.2.3. Sistemas de monitorización
- 1.3. Planificación de una pretemporada
 - 1.3.1. Contacto previo y trabajo online
 - 1.3.2. Estructura de una pretemporada
 - 1.3.3. Contenidos básicos para construir un equipo a nivel físico
- 1.4. Test y valoraciones físicas
 - 1.4.1. Valoración funcional
 - 1.4.2. Test de fuerza en gimnasio
 - 1.4.3. Pruebas físicas en pista
- 1.5. Planificación de una temporada
 - 1.5.1. El calendario
 - 1.5.2. Sistemas de planificación y objetivos
 - 1.5.3. Estructura desde lo general a lo específico
- 1.6. Contenidos de trabajo: Fuerza, movilidad, estabilidad
 - 1.6.1. Fuerza
 - 1.6.2. Movilidad
 - 1.6.3. Estabilidad
- 1.7. Trabajo físico en pista
 - 1.7.1. Trabajo aeróbico y anaeróbico
 - 1.7.2. Velocidad y agilidad
 - 1.7.3. Activación entrenamientos y partidos





- 1.8. Monitorización y análisis de la carga en entrenamientos y partidos
 - 1.8.1. Variables de carga interna
 - 1.8.2. Variables de carga externa
 - 1.8.3. Aplicaciones prácticas en el entrenamiento
- 1.9. *Recovery*
 - 1.9.1. Descanso
 - 1.9.2. Hidratación, nutrición y suplementos
 - 1.9.3. Escalas RPE, Wellness, variabilidad de la frecuencia cardíaca
- 1.10. Planificación de la post-temporada
 - 1.10.1. Objetivos de post temporada
 - 1.10.2. Trabajo estructurado *off season*
 - 1.10.3. Trabajo complementario

“

*Gracias al método Relearning
reducirás las largas horas
de estudio y memorización”*

05

Metodología de estudio

TECH es la primera universidad en el mundo que combina la metodología de los **case studies** con el **Relearning**, un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración dirigida.

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo intensivo y riguroso. Un modelo de aprendizaje que coloca al estudiante en el centro del proceso académico y le otorga todo el protagonismo, adaptándose a sus necesidades y dejando de lado las metodologías más convencionales.



“

TECH te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera”

El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

En la metodología de estudios de TECH el alumno es el protagonista absoluto. Las herramientas pedagógicas de cada programa han sido seleccionadas teniendo en cuenta las demandas de tiempo, disponibilidad y rigor académico que, a día de hoy, no solo exigen los estudiantes sino los puestos más competitivos del mercado.

Con el modelo educativo asincrónico de TECH, es el alumno quien elige el tiempo que destina al estudio, cómo decide establecer sus rutinas y todo ello desde la comodidad del dispositivo electrónico de su preferencia. El alumno no tendrá que asistir a clases en vivo, a las que muchas veces no podrá acudir. Las actividades de aprendizaje las realizará cuando le venga bien. Siempre podrá decidir cuándo y desde dónde estudiar.

“

*En TECH NO tendrás clases en directo
(a las que luego nunca puedes asistir)”*



Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

TECH se caracteriza por ofrecer los itinerarios académicos más completos del entorno universitario. Esta exhaustividad se logra a través de la creación de temarios que no solo abarcan los conocimientos esenciales, sino también las innovaciones más recientes en cada área.

Al estar en constante actualización, estos programas permiten que los estudiantes se mantengan al día con los cambios del mercado y adquieran las habilidades más valoradas por los empleadores. De esta manera, quienes finalizan sus estudios en TECH reciben una preparación integral que les proporciona una ventaja competitiva notable para avanzar en sus carreras.

Y además, podrán hacerlo desde cualquier dispositivo, pc, tableta o smartphone.

“

El modelo de TECH es asincrónico, de modo que te permite estudiar con tu pc, tableta o tu smartphone donde quieras, cuando quieras y durante el tiempo que quieras”

Case studies o Método del caso

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, su función era también presentarles situaciones complejas reales. Así, podían tomar decisiones y emitir juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Con este modelo de enseñanza es el propio alumno quien va construyendo su competencia profesional a través de estrategias como el *Learning by doing* o el *Design Thinking*, utilizadas por otras instituciones de renombre como Yale o Stanford.

Este método, orientado a la acción, será aplicado a lo largo de todo el itinerario académico que el alumno emprenda junto a TECH. De ese modo se enfrentará a múltiples situaciones reales y deberá integrar conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones. Todo ello con la premisa de responder al cuestionamiento de cómo actuaría al posicionarse frente a eventos específicos de complejidad en su labor cotidiana.



Método Relearning

En TECH los *case studies* son potenciados con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

Este método rompe con las técnicas tradicionales de enseñanza para poner al alumno en el centro de la ecuación, proveyéndole del mejor contenido en diferentes formatos. De esta forma, consigue repasar y reiterar los conceptos clave de cada materia y aprender a aplicarlos en un entorno real.

En esta misma línea, y de acuerdo a múltiples investigaciones científicas, la reiteración es la mejor manera de aprender. Por eso, TECH ofrece entre 8 y 16 repeticiones de cada concepto clave dentro de una misma lección, presentada de una manera diferente, con el objetivo de asegurar que el conocimiento sea completamente afianzado durante el proceso de estudio.

El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu especialización, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.



Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

Para aplicar su metodología de forma eficaz, TECH se centra en proveer a los egresados de materiales didácticos en diferentes formatos: textos, vídeos interactivos, ilustraciones y mapas de conocimiento, entre otros. Todos ellos, diseñados por profesores cualificados que centran el trabajo en combinar casos reales con la resolución de situaciones complejas mediante simulación, el estudio de contextos aplicados a cada carrera profesional y el aprendizaje basado en la reiteración, a través de audios, presentaciones, animaciones, imágenes, etc.

Y es que las últimas evidencias científicas en el ámbito de las Neurociencias apuntan a la importancia de tener en cuenta el lugar y el contexto donde se accede a los contenidos antes de iniciar un nuevo aprendizaje. Poder ajustar esas variables de una manera personalizada favorece que las personas puedan recordar y almacenar en el hipocampo los conocimientos para retenerlos a largo plazo. Se trata de un modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que es aplicado de manera consciente en esta titulación universitaria.

Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica, chat y videoconferencia).

Asimismo, este completísimo Campus Virtual permitirá que el alumnado de TECH organice sus horarios de estudio de acuerdo con su disponibilidad personal o sus obligaciones laborales. De esa manera tendrá un control global de los contenidos académicos y sus herramientas didácticas, puestas en función de su acelerada actualización profesional.



La modalidad de estudios online de este programa te permitirá organizar tu tiempo y tu ritmo de aprendizaje, adaptándolo a tus horarios"

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.

La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

Los resultados de este innovador modelo académico son constatables en los niveles de satisfacción global de los egresados de TECH.

La valoración de los estudiantes sobre la calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso y sus objetivos es excelente. No en valde, la institución se convirtió en la universidad mejor valorada por sus alumnos según el índice global score, obteniendo un 4,9 de 5.

Accede a los contenidos de estudio desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet, smartphone) gracias a que TECH está al día de la vanguardia tecnológica y pedagógica.

Podrás aprender con las ventajas del acceso a entornos simulados de aprendizaje y el planteamiento de aprendizaje por observación, esto es, Learning from an expert.



Así, en este programa estarán disponibles los mejores materiales educativos, preparados a conciencia:



Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



Resúmenes interactivos

Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





06 Titulación

Este programa en Preparación Física específica en Baloncesto garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido por TECH Universidad.



“

Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”

Este programa te permitirá obtener el título de **Curso Universitario en Preparación Física específica en Baloncesto** emitido por TECH Universidad.

TECH es una Universidad española oficial, que forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES). Con un enfoque centrado en la excelencia académica y la calidad universitaria a través de la tecnología.

Este título propio contribuye de forma relevante al desarrollo de la educación continua y actualización del profesional, garantizándole la adquisición de las competencias en su área de conocimiento y aportándole un alto valor curricular universitario a su formación. Es 100% válido en todas las Oposiciones, Carrera Profesional y Bolsas de Trabajo de cualquier Comunidad Autónoma española.

Además, el riguroso sistema de garantía de calidad de TECH asegura que cada título otorgado cumpla con los más altos estándares académicos, brindándole al egresado la confianza y la credibilidad que necesita para destacarse en su carrera profesional.

Título: **Curso Universitario en Preparación Física específica en Baloncesto**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**





Curso Universitario
Preparación Física
específica en Baloncesto

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Curso Universitario

Preparación Física específica en Baloncesto

Avalado por la NBA



tech
universidad