

Diplomado

Técnica Individual y Defensiva en Baloncesto

Avalado por la NBA



tech
universidad





Diplomado

Técnica Individual y Defensiva en Baloncesto

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: www.techtute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/tecnica-individual-defensiva-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

La defensa en el mundo del Baloncesto requiere de un dominio de las técnicas y conceptos para anticiparse al ataque del equipo rival o actuar a través de diferentes estrategias en cancha. Sea cual sea la opción defensiva empleada, el trabajo previo en los entrenos es fundamental. En este punto, la figura del entrenador se convierte en crucial, dado su dominio de todas las facetas y características del juego y de sus deportistas. Por esta razón, TECH ha creado esta titulación 100% online que lleva al alumnado a obtener un aprendizaje intensivo sobre la construcción de una defensa sólida y efectiva de forma individual, con énfasis en la presión de balón y afrontar con éxito la toma de decisión en el partido.





“

Conviértete en un experto en Técnica Individual y Defensiva en Baloncesto gracias a este Diplomado de 6 semanas de duración”

La defensa individual es el eje en torno al que giran todas las tipologías de defensas que un entrenador de Baloncesto puede implementar en su equipo. Una faceta del juego que ha sufrido importantes evoluciones gracias al trabajo de grandes técnicos, que han llevado con su estrategia al éxito deportivo de sus equipos.

En este sentido, la capacidad para perfeccionar la técnica del jugador, la capacidad para anticiparse ante la acción ofensiva del rival o saber actuar de forma inteligente ante los distintos ataques son solo algunos de los puntos que aborda este Diplomado.

Un temario que se centra en la Técnica Individual y Defensiva del Baloncesto a lo largo de 6 semanas y con un contenido elaborado por un excelente equipo docente con amplia trayectoria en el desempeño de funciones de entrenador profesional. De esta forma, el egresado obtendrá una enseñanza de primer nivel, de la mano de un profesorado que domina a la perfección este deporte en todos los aspectos del juego.

Además, dispone de herramientas pedagógicas multimedia (vídeo resúmenes, vídeos en detalle), lecturas especializadas o casos de estudio, que le permitirán ahondar en la metodología defensiva utilizada en cada caso, así como los errores a evitar en diferentes situaciones de juego.

Asimismo, el método *Relearning* le facilitará al alumnado una enseñanza eficaz, sin necesidad de invertir grandes horas a la memorización. Y es que la reiteración continuada de los conceptos clave a lo largo de este recorrido favorecerá el aprendizaje.

En este contexto académico, TECH también se distingue por proporcionar una metodología pedagógica flexible, donde el alumnado tan solo requiere de un dispositivo electrónico con conexión a internet para acceder, donde y cuando desee al material alojado en la plataforma virtual.

Este **Diplomado en Técnica Individual y Defensiva 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



Ampliarás tus conocimientos en Técnica Individual y Defensiva en Baloncesto, sin descuidar tus responsabilidades profesionales y personales”

“

TECH te proporciona un gran material tecnológico para alcanzar tus metas, brindándote dinamismo y comodidad a través de su metodología online”

En este Diplomado fortalecerás tus competencias para mejorar la agilidad, velocidad y capacidad de reacción defensiva de tus jugadores.

Este programa ha sido desarrollado por distinguidos especialistas en el campo del Baloncesto Profesional. Matricúlate ahora.

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.



02

Objetivos

Este Diplomado en Técnica Individual y Defensiva en Baloncesto ha sido creado primordialmente para otorgarle al profesional las innovadoras actualizaciones en el área del Baloncesto de alto rendimiento. Por ende, TECH brinda diferentes herramientas multimedia, logrando con éxito el desarrollo de esta titulación. Al terminar este programa, el alumnado habrá reforzado sus conocimientos relacionados la comunicación y colaboración defensiva entre los jugadores para cerrar líneas de pase y ayudar en la defensa.





“

Con TECH alcanza el éxito en tu carrera profesional como técnico de baloncesto al dominar las técnicas avanzadas para anticipar y leer los movimientos del atacante”



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 y perfeccionar las habilidades defensivas individuales de los jugadores, incluyendo el marcaje, el bloqueo, el robo de balón y la defensa del uno contra uno
- ♦ Enseñar técnicas avanzadas para anticipar y leer los movimientos del atacante para cerrar espacios y evitar la anotación
- ♦ Mejorar la agilidad, velocidad y capacidad de reacción defensiva de los jugadores
- ♦ Potenciar la capacidad de defender diferentes posiciones y jugadores, adaptándose a las características y habilidades del rival
- ♦ Trabajar en la comunicación y colaboración defensiva entre los jugadores para cerrar líneas de pase y ayudar en la defensa
- ♦ Enseñar técnicas para defender bloqueos, *pick and roll* y otras tácticas ofensivas del equipo contrario
- ♦ Fomentar la mentalidad defensiva y el compromiso con el esfuerzo y la intensidad en cada posesión
- ♦ Enseñar cómo analizar al equipo contrario y adaptar la táctica defensiva según sus fortalezas y debilidades



Con este Diplomado perfeccionarás tus competencias en las técnicas para defender bloqueos, pick and roll y otras tácticas ofensivas del equipo contrario

03

Dirección del curso

TECH ofrece una enseñanza de élite para el profesional que cursa sus programas universitarios para que obtenga un aprendizaje de gran utilidad y aplicación en su desempeño como entrenador de Baloncesto al más alto nivel. De esta forma, el alumnado tendrá acceso a un material exclusivo realizado y orientado por un equipo docente que ha ejercido como entrenador en esta modalidad deportiva y cuenta con especialización en Psicología Deportiva, habilidades comunicativas y análisis de partido. Su dilatada experiencia y su gran conocimiento le permitirá al egresado resolver las dudas que se le generen en el transcurso de la titulación.





“

Triunfa de la mano de TECH con el mejor equipo docente capacitado y especializado en Psicología del Deporte y Baloncesto”

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

04

Estructura y contenido

Este programa ha sido orientado y desarrollado con los más altos estándares de calidad educativa para ofrecer al alumnado a lo largo de 6 semanas, el conocimiento más avanzado en Técnica Individual y Defensiva en Baloncesto. Todo esto, además, a través de un contenido didáctico multimedia innovador, que llevará al alumnado a obtener un aprendizaje intensivo de forma mucho más dinámica y atractiva. Además, el egresado dispone de recursos pedagógicos adicionales como las lecturas especializadas con la que extender aún más la información facilitada en este programa.





“

Un plan de estudios realizado por expertos de renombre con énfasis en el procesamiento de información y toma de decisiones defensivas”

Modulo 1. Técnica y táctica individual defensiva

- 1.1. Dominar lo invisible. El baloncesto ¿moderno?
 - 1.1.1. Anticipaciones y trabajos previos defensivos
 - 1.1.2. Jugar con el contacto. Destrucción de trayectorias ofensivas
 - 1.1.3. ¿Se defiende con las piernas?
- 1.2. Tendencias defensivas
 - 1.2.1. ¿Existen las modas y tendencias defensivas?
 - 1.2.2. ¿Qué tendencias puedo aplicar a mi equipo?
 - 1.2.3. Metodología de entrenamiento
- 1.3. La actividad defensiva
 - 1.3.1. Cuestión de filosofía defensiva
 - 1.3.2. Defensas de 25 segundos
 - 1.3.3. La defensa de la línea de pase como elemento destructor
- 1.4. *Spacing* defensivo
 - 1.4.1. Jugando con los elementos
 - 1.4.2. Espacios e iniciativa defensiva
 - 1.4.3. Defensa de inferioridades cercanas
- 1.5. El balón y su presión; el eje central de una defensa
 - 1.5.1. Técnica individual de presión a balón
 - 1.5.2. Presión y defensa del pase
 - 1.5.3. Filosofía defensiva
- 1.6. Desplazamientos defensivos. "Getting stops"
 - 1.6.1. Lectura de espacios para desplazamientos
 - 1.6.2. Espacio y tiempo de recuperación, ¿directamente proporcionales?
 - 1.6.3. Trabajo previo y lectura de ángulos para acortar desplazamientos
- 1.7. Desmontando mitos defensivos
 - 1.7.1. La visión de la realidad
 - 1.7.2. ¿Es solo actitud?
 - 1.7.3. ¿E triángulo defensivo?
- 1.8. El lenguaje no verbal y el uso del cuerpo en la defensa
 - 1.8.1. Saber mentir para generar ventajas defensivas
 - 1.8.2. Castigar situaciones defensivas cuando el ataque descansa
 - 1.8.3. Anticipaciones lejanas secundarias a primeros movimientos



- 1.9. Procesamiento de información y toma de decisiones defensivas
 - 1.9.1. Libertad dentro de la disciplina y filosofía defensivas
 - 1.9.2. Entrenamiento en la incertidumbre y toma decisonal defensiva
 - 1.9.3. Cohesionar las decisiones con la comunicación defensiva
- 1.10. Situaciones de rebote defensivo
 - 1.10.1. El inicio del contraataque
 - 1.10.2. Protección de zonas de mayor posibilidad de rebote
 - 1.10.3. Técnica, procesos, timing y tipos de *box-out*



*Un programa 100% online que proporciona flexibilidad para ahondar cuando desees en los desplazamientos defensivos *Getting stops**

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

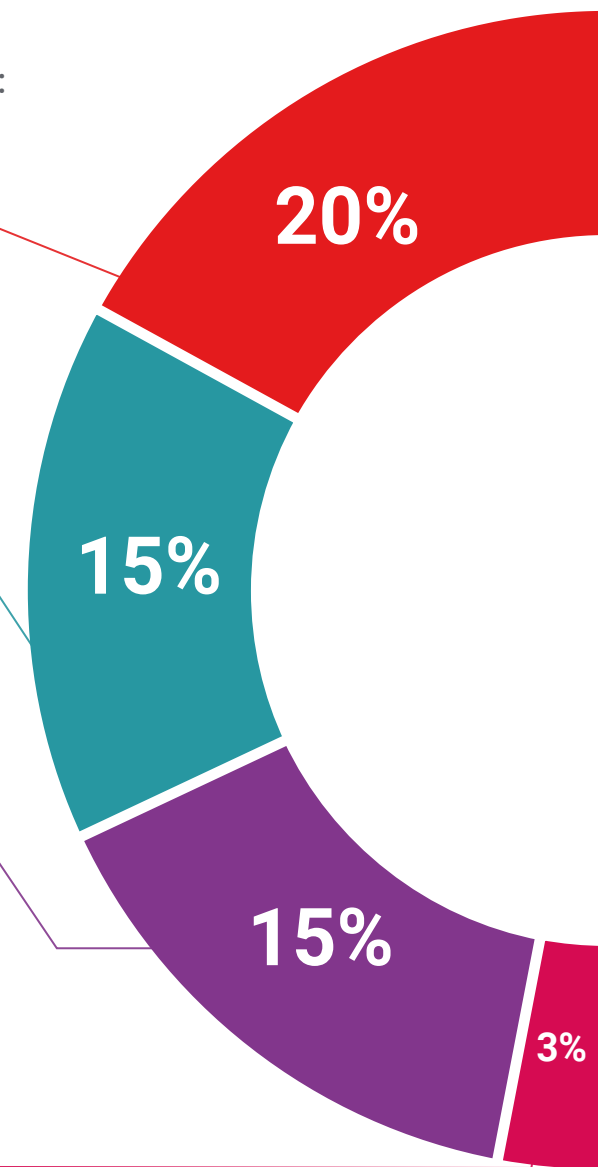
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

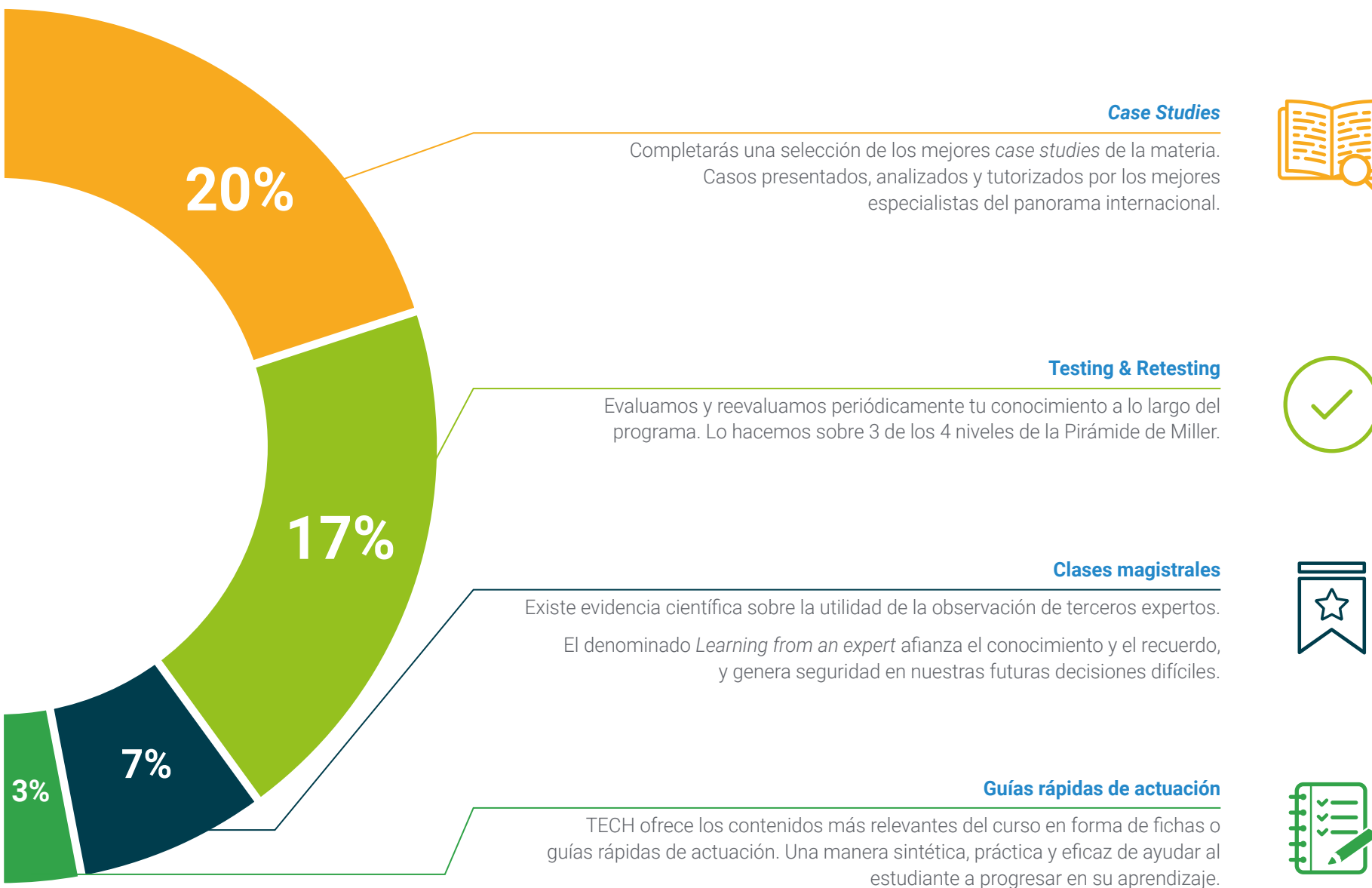
Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



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

El Diplomado en Técnica Individual y Defensiva en Baloncesto garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un Diplomado expedido por TECH Universidad.



“

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

Este **Diplomado en Técnica Individual y Defensiva en Baloncesto** contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal* con acuse de recibo su correspondiente título de **Diplomado** emitido por **TECH Universidad**.

Este título expedido por **TECH Universidad** expresará la calificación que haya obtenido en el **Diplomado**, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores de carreras profesionales.

Título: **Diplomado en Técnica Individual y Defensiva en Baloncesto**

Modalidad: **No escolarizada (100% en línea)**

Duración: **6 semanas**



*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH Universidad realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.



Diplomado
Técnica Individual y Defensiva
en Baloncesto

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Diplomado

Técnica Individual y Defensiva en Baloncesto

Avalado por la NBA



tech
universidad