

# Diplomado

## Preparación Física específica en Baloncesto

Avalado por la NBA





## Diplomado

### Preparación Física específica en Baloncesto

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

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

---

*pág. 20*

06

Titulación

---

*pág. 28*

# 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 Diplomado 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 **Diplomado en Preparación Física específica en Baloncesto** contiene el programa científico 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”*

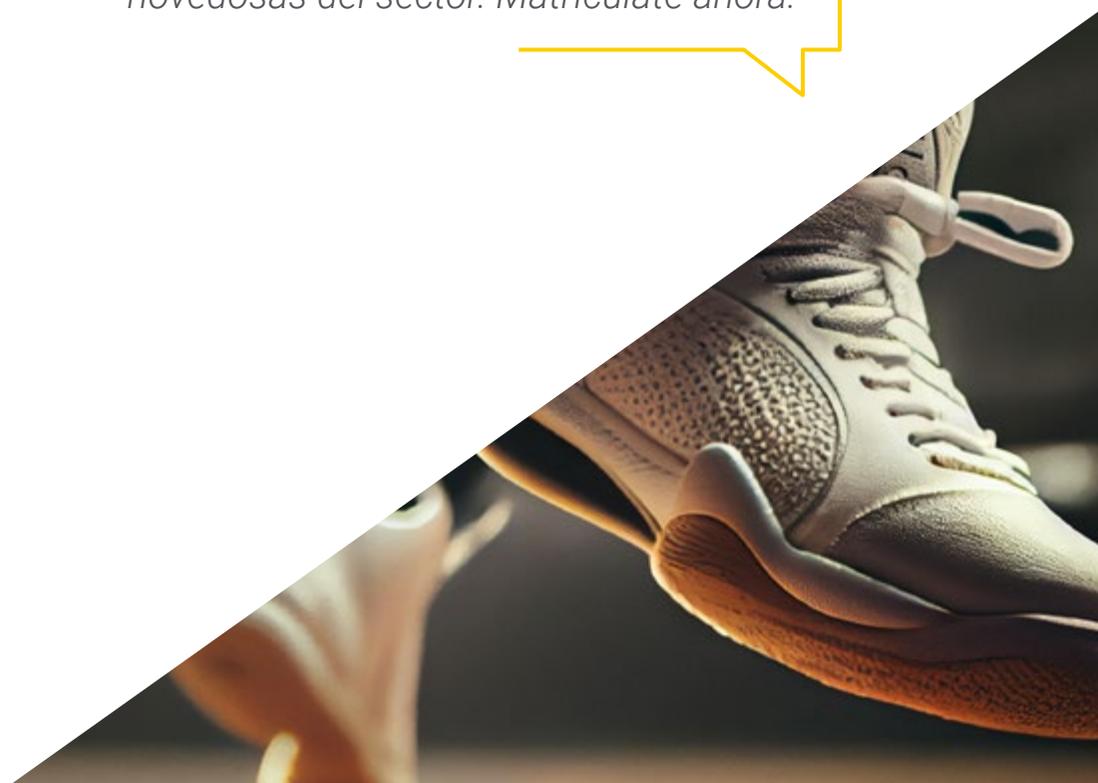
El programa incluye, en su cuadro docente, a profesionales del sector que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

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 Diplomado, 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 Diplomado 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 LEB Oro
- ♦ Entrenador Ayudante Club Baloncesto Breogán
- ♦ Entrenador Ayudante ADBA Liga Femenina Avilés
- ♦ Campeón Copa Princesa
- ♦ Campeón Liga LEB Oro
- ♦ 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 EBA 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 Diplomado 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

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: **el Relearning.**

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine.***





“

*Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización”*

## Estudio de Caso para contextualizar todo el contenido

Nuestro programa ofrece un método revolucionario de desarrollo de habilidades y conocimientos. Nuestro objetivo es afianzar competencias en un contexto cambiante, competitivo y de alta exigencia.

“

*Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo”*



*Accederás a un sistema de aprendizaje basado en la reiteración, con una enseñanza natural y progresiva a lo largo de todo el temario.*



*El alumno aprenderá, mediante actividades colaborativas y casos reales, la resolución de situaciones complejas en entornos empresariales reales.*

## Un método de aprendizaje innovador y diferente

El presente programa de TECH es una enseñanza intensiva, creada desde 0, que propone los retos y decisiones más exigentes en este campo, ya sea en el ámbito nacional o internacional. Gracias a esta metodología se impulsa el crecimiento personal y profesional, dando un paso decisivo para conseguir el éxito. El método del caso, técnica que sienta las bases de este contenido, garantiza que se sigue la realidad económica, social y profesional más vigente.

“*Nuestro programa te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera*”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores facultades del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y emitieran juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? Esta es la pregunta a la que nos enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos reales. Deberán integrar todos sus conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones.

## Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

*En 2019, obtuvimos los mejores resultados de aprendizaje de todas las universidades online en español en el mundo.*

En TECH se aprende con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los directivos del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina Relearning.

Nuestra universidad es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019, conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos...) con respecto a los indicadores de la mejor universidad online en español.





En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica. Con esta metodología se han capacitado a más de 650.000 graduados universitarios con un éxito sin precedentes en ámbitos tan distintos como la bioquímica, la genética, la cirugía, el derecho internacional, las habilidades directivas, las ciencias del deporte, la filosofía, el derecho, la ingeniería, el periodismo, la historia o los mercados e instrumentos financieros. Todo ello en un entorno de alta exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

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

A partir de la última evidencia científica en el ámbito de la neurociencia, no solo sabemos organizar la información, las ideas, las imágenes y los recuerdos, sino que sabemos que el lugar y el contexto donde hemos aprendido algo es fundamental para que seamos capaces de recordarlo y almacenarlo en el hipocampo, para retenerlo en nuestra memoria a largo plazo.

De esta manera, y en lo que se denomina Neurocognitive context-dependent e-learning, los diferentes elementos de nuestro programa están conectados con el contexto donde el participante desarrolla su práctica profesional.

Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:



#### 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, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.



#### Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.



#### Prácticas de habilidades y competencias

Realizarán 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.



#### Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





**Case studies**

Completarán una selección de los mejores casos de estudio elegidos expresamente para esta situación. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



**Resúmenes interactivos**

El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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



**Testing & Retesting**

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.



06

# Titulación

El Diplomado en Preparación Física específica en Baloncesto garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Diplomado expedido por TECH Universidad Tecnológica.



“

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

Este **Diplomado en Preparación Física específica en Baloncesto** contiene el programa científico 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 Tecnológica**.

El título expedido por **TECH Universidad Tecnológica** 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 Preparación Física específica en Baloncesto**

N.º Horas Oficiales: **150 h.**

**Avalado por la NBA**



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



## Diplomado

Preparación Física  
específica en Baloncesto

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

# Diplomado

## Preparación Física específica en Baloncesto

Avalado por la NBA

