

# Curso Universitario

## Técnica Individual y Defensiva en Baloncesto

Avalado por la NBA





## Curso Universitario Técnica Individual y Defensiva en Baloncesto

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

Acceso web: [www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/tecnica-individual-defensiva-baloncesto](http://www.techtitute.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

---

*pág. 20*

06

Titulación

---

*pág. 28*

# 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 Curso Universitario 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 Curso Universitario.

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 **Curso Universitario en Técnica Individual y Defensiva 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



*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”*

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.

*En este Curso Universitario 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.*



# 02 Objetivos

Este Curso Universitario 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 Curso Universitario 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 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

# 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 decisional 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

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 Curso Universitario Técnica Individual y Defensiva en Baloncesto garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido por TECH Global University.





“

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

Este programa te permitirá obtener el título propio de **Curso Universitario Técnica Individual y Defensiva en Baloncesto** avalado por **TECH Global University**, la mayor Universidad digital del mundo.

**TECH Global University**, es una Universidad Oficial Europea reconocida públicamente por el Gobierno de Andorra (*boletín oficial*). Andorra forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) desde 2003. El EEES es una iniciativa promovida por la Unión Europea que tiene como objetivo organizar el marco formativo internacional y armonizar los sistemas de educación superior de los países miembros de este espacio. El proyecto promueve unos valores comunes, la implementación de herramientas conjuntas y fortaleciendo sus mecanismos de garantía de calidad para potenciar la colaboración y movilidad entre estudiantes, investigadores y académicos.

Este título propio de **TECH Global University**, es un programa europeo de formación continua y actualización profesional que garantiza la adquisición de las competencias en su área de conocimiento, confiriendo un alto valor curricular al estudiante que supere el programa.

Título: **Curso Universitario Técnica Individual y Defensiva en Baloncesto**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**





**Curso Universitario**  
Técnica Individual  
y Defensiva  
en Baloncesto

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

# Curso Universitario

## Técnica Individual y Defensiva en Baloncesto

Avalado por la NBA

