

# Experto Universitario

## Preparación Física en Baloncesto

Avalado por la NBA





## Experto Universitario Preparación Física en Baloncesto

- » Modalidad: **online**
- » Duración: **3 meses**
- » Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**
- » Acreditación: **18 ECTS**
- » Horario: **a tu ritmo**
- » Exámenes: **online**

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

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Dirección del curso

---

*pág. 14*

04

Estructura y contenido

---

*pág. 20*

05

Metodología de estudio

---

*pág. 26*

06

Titulación

---

*pág. 36*

# 01

# Presentación

Las metodologías y las rutinas de Preparación Física de deportistas han experimentado un gran empuje gracias a las nuevas tecnologías que permiten analizar y conocer en profundidad su rendimiento y ejecución correcta de los ejercicios. En este sentido, el técnico y preparador debe estar al día tanto de las lesiones más frecuentes producidas por la propia actividad física, las estrategias de prevención y de recuperación. En esta línea se adentra esta titulación 100% online que lleva al alumnado a ahondar en las evidencias científicas más recientes en torno a los métodos de entreno, al *scouting* y las herramientas audiovisuales empleados para el seguimiento del deportista al más alto nivel. Todo esto, además con recursos didácticos innovadores, accesibles las 24 horas del día.





“

*Un Experto Universitario en Preparación Física que te permitirá elevar tus aspiraciones profesionales en el mundo del Baloncesto de Alto Rendimiento”*

El rendimiento del jugador de Baloncesto en cancha pone de relevancia el trabajo continuo y previo a los encuentros basado en una correcta planificación de la Preparación Física. Y es que, la labor en esta área es de igual relevancia que la técnica y la táctica utilizada en el propio encuentro. En este sentido, el preparador o readaptador debe estar al día de las herramientas tecnológicas empleadas para la supervisión, análisis y seguimiento del deportista, así como las metodologías y ejercicios más efectivos en este campo.

En este sentido, es crucial dominar las principales lesiones que se producen en este deporte, las técnicas de rehabilitación y recuperación del deportista, los tiempos de ejecución de cada ejercicio y la planificación correcta de las sesiones de actividad física. Todo ello, queda recogido en este Experto Universitario en Preparación Física en Baloncesto de 3 meses de duración.

Un temario intensivo y avanzado, elaborado por un excelente equipo docente integrado por profesionales con una dilatada trayectoria en este ámbito deportivo y con experiencia en la atención de deportistas al más alto nivel. De este modo, el alumnado obtendrá un aprendizaje de calidad, acorde a la información más actual y con el mejor material didáctico presente.

Y es que el egresado tendrá a su disposición vídeo resúmenes de cada tema, vídeos en detalle, lecturas especializadas y simulaciones de casos de estudio a los que podrá acceder, cómodamente, desde cualquier dispositivo electrónico con conexión a internet y sin restricción horaria.

Así, sin presencialidad, ni clases con horarios predeterminados, el alumnado cuenta con una mayor libertad para autogestionar su tiempo de estudio y compatibilizar sus responsabilidades diarias con una enseñanza que se sitúa a la vanguardia académica.

Este **Experto Universitario en Preparación Física en Baloncesto** contiene el programa educativo 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 técnica 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



*Adquirirás un aprendizaje intensivo en torno a las herramientas avanzadas para acelerar la recuperación y mejorar el rendimiento de los jugadores”*

“

*Una propuesta académica que te llevará a estar al día de las últimas tendencias en Preparación Física y bajo el máximo rigor científico”*

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.

*TECH ha diseñado una titulación 100% online, flexible, compatible con tu agenda diaria.*

*Ahonda a través de contenido multimedia de alta calidad las lesiones más frecuentes en el baloncesto y su prevención.*



# 02

## Objetivos

La Preparación Física ha adquirido gran relevancia en el Alto Rendimiento. Por esta razón, TECH ha concretado la información más exhaustiva sobre las metodologías y técnicas empleadas para la recuperación del jugador de Baloncesto. Para ello, el alumnado dispone de numerosos casos de estudio, que le permitirán integrar dichos métodos en el proceso de entrenamiento y recuperación de deportistas al más alto nivel.





“

*Obtén con este programa casos de estudio de planificación para la vuelta hasta la competición de un jugador de baloncesto que ha sufrido una lesión”*



## Objetivos generales

---

- ♦ Fomentar la creatividad en el ataque y la capacidad de improvisar ante situaciones cambiantes
- ♦ 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
- ♦ 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



*Incrementa tus conocimientos sobre el Reentrenamiento al esfuerzo desde el enfoque teórico-práctico que te ofrece este programa”*





## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. Preparación física

- ♦ 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

## Módulo 2. Fisioterapia

- ♦ Educar profesionales altamente capacitados en el área de la fisioterapia deportiva con un enfoque específico en el baloncesto
- ♦ Adquirir conocimientos sólidos sobre las lesiones más comunes en el baloncesto y las técnicas de evaluación y diagnóstico adecuadas
- ♦ Desarrollar habilidades en la prevención de lesiones y en la implementación de programas de rehabilitación específicos para jugadores de baloncesto
- ♦ Aprender a utilizar técnicas terapéuticas y herramientas avanzadas para acelerar la recuperación y mejorar el rendimiento de los jugadores
- ♦ Trabajar en estrecha colaboración con el equipo técnico y médico del equipo de baloncesto para brindar una atención integral a los jugadores
- ♦ Adquirir habilidades de comunicación y empatía para establecer una relación efectiva con los jugadores y fomentar su confianza en el proceso de recuperación
- ♦ Contribuir al bienestar y el éxito del equipo de baloncesto a través de una atención fisioterapéutica de calidad que ayude a los jugadores a mantenerse en su mejor estado físico y rendimiento óptimo





### Módulo 3. *Scouting* y preparación de partido

- ♦ Formar profesionales capacitados en el análisis detallado de los equipos rivales y la preparación estratégica de los partidos
- ♦ Adquirir conocimientos sobre herramientas y técnicas de *scouting* para recopilar información relevante sobre los oponentes
- ♦ Desarrollar habilidades para analizar las fortalezas y debilidades del equipo contrario y diseñar planes de juego adaptados
- ♦ Aprender a transmitir la información del *scouting* de manera efectiva al equipo y al cuerpo técnico
- ♦ Trabajar en la preparación táctica para cada partido, estableciendo estrategias ofensivas y defensivas específicas
- ♦ Fomentar la capacidad de adaptación y toma de decisiones en función de los análisis y observaciones realizadas
- ♦ Promover la importancia de la preparación y el estudio previo de los rivales para aumentar las posibilidades de éxito en cada enfrentamiento.
- ♦ Establecer un enfoque ético y profesional en el *scouting*, respetando la confidencialidad de la información obtenida
- ♦ Contribuir al rendimiento y resultados del equipo a través de una preparación metódica y estratégica para cada partido

# 03

## Dirección del curso

TECH ha reunido en este Experto Universitario a una dirección y equipo docente con una amplia trayectoria en el mundo del Baloncesto como técnico y fisioterapeutas. Una notoria experiencia en a equipos y competiciones nacionales e internacionales que queda patentes en el temario al que tendrá acceso el alumnado que curse esta titulación. Sin duda, el profesorado de esta propuesta son un aval de garantía para el alumnado que desea progresar en este ámbito de la mano de auténticos especialistas.





“

*Técnicos y fisioterapeutas con experiencia en el Baloncesto profesional son los responsables de ofrecerte este temario avanzado en Preparación Física”*

## 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

### D. Pérez, Diego

- ♦ Fisioterapeuta en Sergas
- ♦ Fisioterapeuta en el Hospital Quirón A Coruña
- ♦ Fisioterapeuta en el Hospital San Rafael A Coruña
- ♦ Fisioterapeuta en Ibermutua Gallega
- ♦ Fisioterapeuta en la cantera del Cáceres Basquet
- ♦ Fisioterapia por la Universidad de La Coruña

### 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

**Dña. García Paunero, Celia**

- ♦ Jugadora profesional 3x3 Azuqueca
- ♦ Deportista profesional Celta de Vigo
- ♦ Deportista profesional del CD Zamarat
- ♦ Convocada con la selección absoluta de España de 3x3 en dos ocasiones
- ♦ Título de Entrenador de Nivel 2

**D. Boal Hernández, Guillermo**

- ♦ Fisioterapeuta de la Federación Español de Baloncesto
- ♦ Fisioterapeuta en Estudiantes de Baloncesto
- ♦ Grado de Fisioterapia por la Universidad CEU San Pablo
- ♦ Máster en Biomecánica y Fisioterapia Deportiva por la Universidad Pontificia Comillas





“

*Una experiencia de capacitación  
única, clave y decisiva para  
impulsar tu desarrollo profesional”*

# 04

## Estructura y contenido

El plan de estudios de este Experto Universitario ha sido diseñado para ofrecer al egresado, la información más avanzada y exhaustiva sobre los métodos de Preparación Física empleados en la actualidad en las sesiones de Baloncesto. Todo esto, además, haciendo especial hincapié en la prevención de lesiones y en los métodos de *Scouting*. Para ello contará con numeroso material didáctico complementario, accesible las 24 horas del día, desde cualquier dispositivo electrónico con conexión a internet.



“

*Un completo plan de estudios que te mantendrá al día de los métodos de planificación más efectivos de Preparación Física en 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 y 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 en 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* y 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

## Módulo 2. Fisioterapia

- 2.1. Papel del fisioterapeuta en Baloncesto
  - 2.1.1. Trabajo con el *staff* técnico
  - 2.1.2. Trabajo con el *staff* biomédico
  - 2.1.3. Trabajo con jugadores
- 2.2. Fisioterapia en camilla
  - 2.2.1. Evaluación del jugador
  - 2.2.2. Tratamiento manual
  - 2.2.3. Herramientas de Fisioterapia
- 2.3. Fisioterapia en pista
  - 2.3.1. Evaluación del jugador
  - 2.3.2. Prevención y rendimiento
  - 2.3.3. Trabajo adaptado
- 2.4. Vendajes del miembro superior
  - 2.4.1. Hombro
  - 2.4.2. Codo
  - 2.4.3. Muñeca y dedos

- 2.5. Vendajes del miembro inferior
  - 2.5.1. Rodilla
  - 2.5.2. Tobillo
  - 2.5.3. Pie y dedos
- 2.6. Ayudas ergogénicas y suplementación
  - 2.6.1. Alimentación óptima
  - 2.6.2. Ayudas durante partido
  - 2.6.3. Ayudas durante entrenamiento y temporada
- 2.7. Principales lesiones en baloncesto masculino
  - 2.7.1. Tobillos
  - 2.7.2. Rodillas
  - 2.7.3. Espalda
- 2.8. Principales lesiones en Baloncesto femenino
  - 2.8.1. Rodillas
  - 2.8.2. Tobillo
  - 2.8.3. Hombro
- 2.9. Lesiones en baloncesto 3x3
  - 2.9.1. Lesiones por contacto
  - 2.9.2. Lesiones por carga
  - 2.9.3. Lesiones por fatiga
- 2.10. Fisioterapia clínica vs Fisioterapia deportiva
  - 2.10.1. Tiempos y plazos
  - 2.10.2. Trato y relación con paciente
  - 2.10.3. Resultados

### Módulo 3. Modalidades del Baloncesto (3X3)

- 3.1. Historia del 3x3. Un nuevo deporte dentro de uno centenario
  - 3.1.1. Cuándo y cómo se interesa FIBA por el 3x3
  - 3.1.2. Circuito profesional. Inicios y actualidad
  - 3.1.3. De la calle a los Juegos Olímpicos
- 3.2. Reglamento. Optimizar el conocimiento de las reglas
  - 3.2.1. Normativa
  - 3.2.2. Particularidades del 3x3 con respecto al 5x5
  - 3.2.3. Conocer y sacar rendimiento al reglamento
- 3.3. Sistema de calificación. Cómo y dónde ganar puntos
  - 3.3.1. FIBA, funcionamiento y diferentes realidades
  - 3.3.2. Ranking. Nacional e Internacional
  - 3.3.3. Aplicación práctica. Participación en torneos
- 3.4. Organización de eventos. Todo lo necesario para un 3x3 de éxito
  - 3.4.1. Necesidades básicas para la organización de un evento
  - 3.4.2. Ubicación y montaje. ¿Quién nos patrocina?
  - 3.4.3. Difusión y visibilidad. ¿A quién va dirigido?
- 3.5. Transición del 5x5 al 3x3. Diferencias y semejanzas
  - 3.5.1. Principales diferencias y cómo interiorizarlas
  - 3.5.2. Semejanzas. Trasladarlas y explotarlas
  - 3.5.3. Cómo combinar ambas modalidades
- 3.6. Técnica individual. Balón y espacios distintos, ¿mismos gestos?
  - 3.6.1. Rentabilizar los espacios. ¿Qué gestos técnicos priorizamos?
  - 3.6.2. Adaptación gestual a dimensiones reducidas
  - 3.6.3. Velocidad de ejecución. Eficiencia y eficacia



- 3.7. Táctica ofensiva. Cómo utilizar la mayor existencia de espacios
  - 3.7.1. Diferencias entre transición y check-ball
  - 3.7.2. Ángulos de salida de balón
  - 3.7.3. Non-stop. Enlazar acciones continuadas
- 3.8. Táctica defensiva. Eficiencias defensivas
  - 3.8.1. Diferencias entre transición y check-ball
  - 3.8.2. Responsabilidad individual y comunicación, claves defensivas
  - 3.8.3. Scouting. La importancia de conocer al rival
- 3.9. Teoría de entrenamiento. Si jugamos 3x3, entrenamos 3x3
  - 3.9.1. Adaptación al 3x3. Explotar todas las virtudes de un jugador
  - 3.9.2. Automatización del juego. Creación de vínculos en el grupo
  - 3.9.3. Facilitar la toma de decisiones. El jugador decide
- 3.10. Tendencias del juego. Cómo se juega y el porqué
  - 3.10.1. Estructuras de los equipos. Evolución y motivos
  - 3.10.2. Tendencias ofensivas
  - 3.10.3. Tendencias defensivas

“

*Con TECH estarás al tanto de las herramientas de control y evaluación empleadas en la actualidad con Scouting”*

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”*

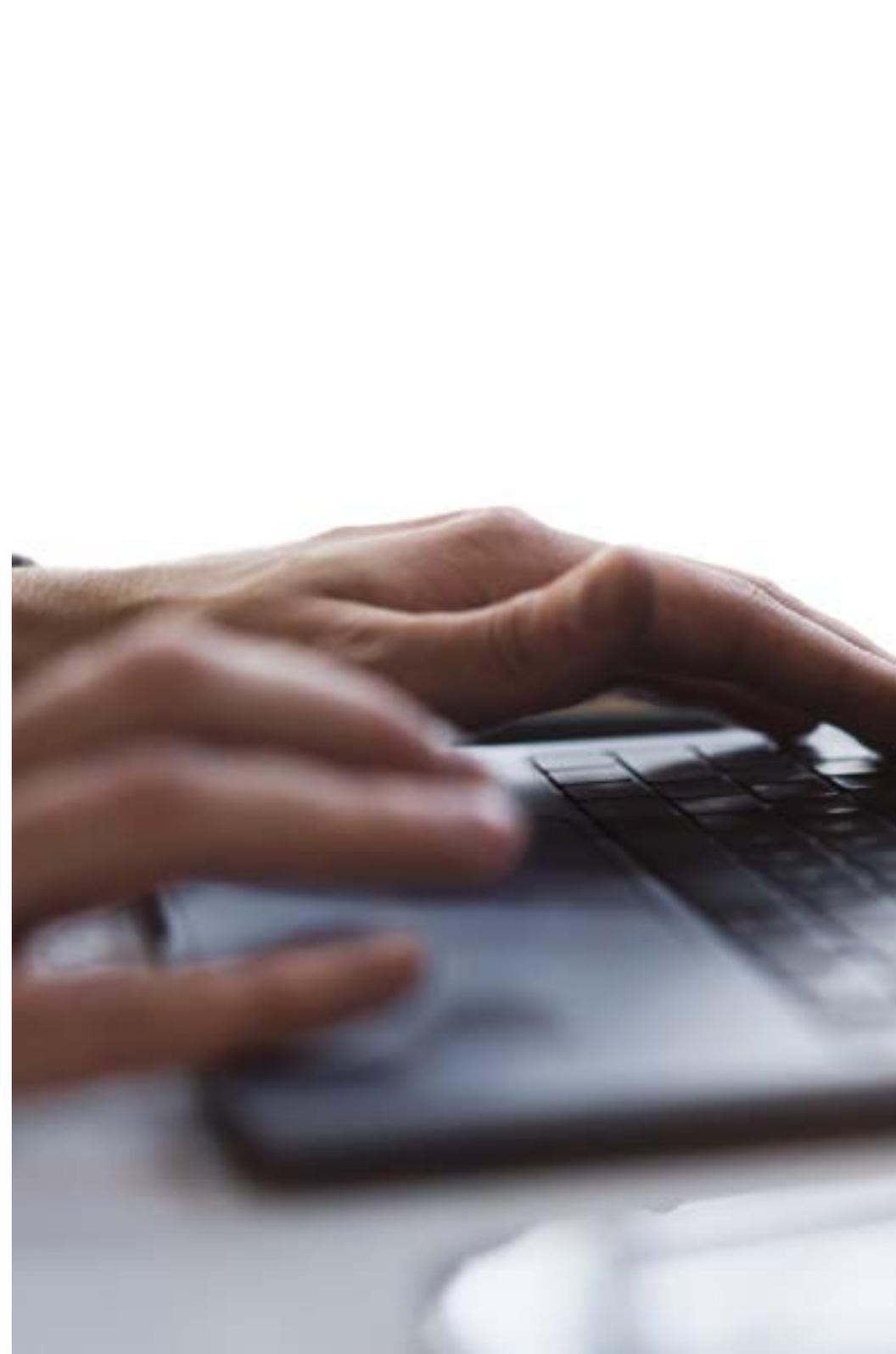
## El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

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 en la plataforma de reseñas Trustpilot, 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.





#### Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



#### Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



#### 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 nuestras futuras decisiones difíciles.



#### Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.



06

# Titulación

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





“

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

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

TECH Universidad Tecnológica, 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: **Experto Universitario en Preparación Física en Baloncesto**

Modalidad: **online**

Duración: **3 meses**

Acreditación: **18 ECTS**





**Experto Universitario**  
Preparación Física  
en Baloncesto

- » Modalidad: online
- » Duración: 3 meses
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Acreditación: 18 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Experto Universitario

## Preparación Física en Baloncesto

Avalado por la NBA

