



BARÇA
INNOVATION HUB
Universitas

OPTIMIZACIÓN DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO EN BALONCESTO

(BASADO EN EL MODELO ESTRUCTURADO DEL FC BARCELONA)

CERTIFICADO / 100% online / 4 meses



APRENDE DE LOS MEJORES | VIVE UNA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE ÚNICA |
SÉ PARTE DE UNA RED GLOBAL

Hasta 2018, el baloncesto contaba con la afiliación de 450 millones de participantes distribuidos en 213 federaciones nacionales, divididas a su vez en 5 federaciones continentales. Este deporte está ampliamente extendido en Estados Unidos y en Europa, siendo el 2º deporte más practicado en España con casi 3 millones de licencias federativas.

En el año 2000, el tiempo de ataque y el tiempo permitido para pasar la línea de medio campo fueron reducidos de 30 a 24 segundos y de 10 a 8 segundos respectivamente por la Federación Internacional de Baloncesto (FIBA). Además, la duración total del juego fue dividida en cuatro cuartos en lugar de las dos mitades originales, manteniendo los 40 minutos totales. De esta forma, el baloncesto profesional sufre un aumento de las demandas físicas y fisiológicas tal como evidencian diferentes investigaciones (Ben Abdelkrim N, 2007, Bruno Cormery, et al., 2008). Por tanto, el acondicionamiento físico o preparación física es considerado un requisito para competir en el baloncesto de élite moderno (Sallet P, et al. 2005). Además, la comprensión del efecto de los resultados de las cargas de trabajo en el rendimiento deportivo y la prevención de lesiones es considerada crucial para los entrenadores de fuerza y del acondicionamiento físico, los científicos deportivos y la medicina deportiva.

Los deportes colectivos en general y el baloncesto en particular han basado su preparación física en la teoría del entrenamiento utilizada para los deportes individuales, particularmente el atletismo, por lo que requiere de un nuevo enfoque que se adapte a sus propias características y necesidades. Además, los avances tecnológicos han provisto de nuevas herramientas a los preparadores físicos, científicos del deporte y entrenadores lo que permite entre otros aspectos el control y la valoración de la carga de trabajo que producen los entrenamientos y/o de competiciones. Por tanto, es necesario el conocimiento de este nuevo enfoque, basado en la preparación física de forma holística, para aplicarlo al baloncesto moderno con el principal objetivo de optimizar el rendimiento y prevenir lesiones.

Jairo Vázquez Guerrero

DOCENTE EXPERTO



Preparador físico del primer equipo de baloncesto y miembro del área de rendimiento del FC Barcelona.

Joan Ramon Tarrago

DOCENTE EXPERTO



Responsable del área de preparación física deportiva del FC Barcelona.



- MODALIDAD VIRTUAL
- DURACIÓN 2 MESES
- TIPO DE FORMACIÓN EXECUTIVE EDUCATION
- IMPARTIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS



OBJETIVOS

Diseñar sesiones de entrenamiento en el microciclo estructurado, a partir de las demandas físicas de la competición, para orientar el proceso de entrenamiento hacia la optimización del rendimiento y la prevención de lesiones en baloncesto a través de un nuevo enfoque.

DIRIGIDO A

- Este certificado va dirigido a todas aquellas personas vinculadas con el baloncesto o con los deportes de equipo de campo pequeño, principalmente a los preparadores físicos, científicos del deporte, entrenadores y médicos deportivos que pretendan ampliar la visión tradicional de la preparación física en baloncesto. Partimos de un enfoque holístico del jugador de baloncesto y del conocimiento de las demandas físicas que el jugador soporta durante la competición para diseñar sesiones de entrenamiento

APRENDE A

- Analizar cómo condicionan las demandas físicas la práctica del baloncesto
- Analizar las demandas físicas y técnico-tácticas del baloncesto
- Conocer el marco teórico del nuevo enfoque de entrenamiento
- Diseñar sesiones de entrenamiento en el microciclo estructurado

CURSOS

CURSO 1: DEMANDAS FÍSICAS Y RIESGOS DE LESIÓN EN DEPORTES DE EQUIPO

MÓDULO 1: Demandas físicas en los deportes de equipo

MÓDULO 2: Aplicación de la microtecnología para optimizar el rendimiento en los deportes de equipo

MÓDULO 3: Aplicación de la microtecnología en la prevención de lesiones en los deportes de equipo

MÓDULO 4: Aplicación de los sistemas inerciales en diferentes test en los deportes de equipo

CURSO 2: DEMANDAS FÍSICAS DEL BALONCESTO DURANTE LA COMPETICIÓN

MÓDULO 1: Demandas físicas y tácticas en baloncesto. De los videos a los sistemas de posicionamiento local

MÓDULO 2: Aplicación de los sistemas inerciales para cuantificar e interpretar las demandas físicas en baloncesto

MÓDULO 3: Aplicación de los sistemas de posicionamiento (global y local) para cuantificar e interpretar las demandas físicas en baloncesto

MÓDULO 4: Lesiones más frecuentes (tipos y mecanismos) en baloncesto y escenarios de máxima exigencia en baloncesto

CURSO 3: ENTRENAMIENTO EN BALONCESTO DESDE LA PERSPECTIVA DEL FC BARCELONA: ABORDAJE TEÓRICO

MÓDULO 1: El entrenamiento estructurado

MÓDULO 2: El entrenamiento coadyuvante

MÓDULO 3: El entrenamiento optimizador

MÓDULO 4: El microciclo estructurado

CURSO 4: PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO EN BALONCESTO DESDE LA PERSPECTIVA DEL FC BARCELONA

MÓDULO 1: Aplicación práctica de los contenidos trabajados anteriormente para optimizar el rendimiento y prevenir lesiones priorizando la estructura condicional

EXPERIENCIA

Toda tu experiencia de aprendizaje tendrá lugar en una plataforma virtual donde encontrarás todos los recursos que necesitas para estudiar

LECTURAS

que abordan los principales temas.

VIDEOS

que profundizan algunos temas de las lecturas.

ACTIVIDADES

para aplicar los contenidos abordados en cada módulo.

RÚBRICAS

para evaluarte en el transcurso del módulo.

EXPERTO VIRTUAL

En todos los cursos contarás con el acompañamiento, soporte y seguimiento virtual de parte de un experto en la temática. Este experto virtual realizará intervenciones a lo largo de los diferentes módulos para garantizar tu aprendizaje, así como la interacción con el resto de tus compañeros.

Además, estará disponible a través del foro y por mensajería interna para que puedas acudir a él las veces que necesites.

FOROS

donde podrás interactuar con tus compañeros.

AUTOEVALUACIONES

que te ayudarán a medir el progreso de tu aprendizaje.



BENEFICIOS

- **Contenido world-class, diseñado por expertos y de aplicación inmediata en el ámbito profesional.**
- **Acceso al material de estudio las 24 horas, donde quieras y desde cualquier dispositivo.**
- **Feedback personalizado en todas las actividades y consignas, individuales y grupales.**
- **Espacios de debate e interacción con profesionales de la industria de todas partes del mundo.**
- **Certifica o de participación por cada curso, emitido y avalado por Barça Innovation Hub - Universitat de Barcelona. En caso de aprobar cada uno de los cursos que conforman el programa, y de realizar y aprobar el examen final integrador, recibirás además un Certificado de Aprobación Verificado con validación de identidad por el programa integral, emitido y avalado por Barça Innovation Hub - Universitat de Barcelona.**



BARÇA INNOVATION HUB Universitas

**Creando una nueva generación de
profesionales del deporte**



barcainnovationhub.com