



Curso de Entrenamiento y Preparación Física en Básquet



<https://g-se.com/es/formacion/curso-entrenamiento-preparacion-fisica-basquet-t-f66...>





Curso de Entrenamiento y Preparación Física en Básquet

Sobre el Curso



Soltarte

Este Curso acercará herramientas fundamentales en la formación de Entrenadores de Básquet con conocimientos amplios en el área. Se abordarán conceptos de base sobre el deporte, avanzando sobre el conocimiento de la técnica y táctica, fundamentos ofensivos y defensivos, el abordaje pedagógico y estratégico, la preparación física, el entrenamiento dentro de la cancha y en el gimnasio, psicología deportiva, herramientas de evaluación y roles en el Equipo de trabajo entre otros temas.



Información Útil



PERFIL DE EGRESADO

Entrenador y Preparador Físico en Básquet



OBJETIVOS:

Formar Entrenadores de Básquet con todas las herramientas para desarrollarse de manera idónea en la formación y preparación física del jugador de básquet.



CURSO DESTINADO A:

Profesores de educación física recibidos o en curso, deportistas, entrenadores y preparadores físicos de diferentes disciplinas y deportes interesados en el tema.



Curso de Entrenamiento y Preparación Física en Básquet

Docentes



JUAN IGNACIO FALAGAN



EMANUEL FACUNDO SANCHEZ

Profesor Superior de Educación Física - Preparador Físico Deportivo



Curso de Entrenamiento y Preparación Física en Básquet

Programa académico (22 Horas cátedra)

Módulo 1

Historia y estructura del Básquet.

¿Qué es el básquet?

¿Cuándo y dónde se creó el deporte?

Reglamento básico.

La Selección Argentina y su participación en el marco internacional.

Figuras y logros de la selección.

Generación dorada.

Diferentes ligas: NBA, LNB, ACB. Niveles y categorías: CAB, FEBAMBA,

Ligas alternativas.

Técnicas básicas y fundamentos.

Fundamentos ofensivos: Triple amenaza. Salidas. Lanzamiento a pie firme y técnica de lanzamiento contemporánea.

Dribbling. Bandejas. Pase y recepción. Cortinas.

Objetivos del ataque.

Fundamentos defensivos: Postura básica. Desplazamiento defensivo. Box out.

Limites del reglamento. Objetivos de la defensa.

Tácticas y comportamientos básicos.



Curso de Entrenamiento y Preparación Física en Básquet

Programa académico (22 Horas cátedra)

Comportamientos básicos.

Spacing y concepto de reloj.

Pasar y cortinar.

Cortinas indirectas.

Cortinas directas.

Sistemas de ataque.

Sistemas de ataque.

Sistemas abiertos, cerrados y mixtos.

Estructuras de juego: 5 y 0, 4 y 1, y 3 y 2.

¿Cuánto se puede cambiar un formato?

Sistemas defensivos

1 a 1

Zona Mixta.

Presión toda la cancha. Media cancha.

Niveles de juego y opciones de cada nivel.

1er nivel: frontal o guiado (mano no hábil o lado débil)

2do Nivel: ayuda, línea de pase, yoyo, negar, etc.

3er Nivel: último, flash, suelto.



Curso de Entrenamiento y Preparación Física en Básquet

Programa académico (22 Horas cátedra)

Traps.

Opciones contra el pick and roll (cambio, step -flat, largo/hegde, trap, next, tandem o cambio múltiple).



Curso de Entrenamiento y Preparación Física en Básquet

Programa académico (22 Horas cátedra)

Módulo 2

Contenidos, según niveles y categorías.

Estilos.

Pedagogía. Didáctica. Estilos de enseñanza.

Estructuras de entrenamiento.

¿Cómo elegir los contenidos y los fundamentos a trabajar en el entrenamiento?

Secuencias de contenidos.

Armado de sistema

¿Cómo armar un sistema?

¿Cómo armar un equipo?

¿El equipo es más importante que el sistema?

¿El sistema es más importante que el equipo?

Roles en un equipo.

Rotaciones.

Proyecciones de jugadores.

Preparación física para básquet.

Entrenamiento físico específico para el deporte.

Entrenamiento de la Fuerza. Saltabilidad. Resistencia. Elasticidad.



Curso de Entrenamiento y Preparación Física en Básquet

Programa académico (22 Horas cátedra)

¿Cómo entrenamos en el gimnasio?

¿Cómo entrenamos en la cancha?

Hipertrofia.

Pliometría.

¿Se puede entrenar físico y técnico al mismo tiempo?

Psicología deportiva

Principios y fundamentos de la psicología deportiva.

Motivación y presión.

Logros y frustraciones.

Objetivos y preocupaciones.

Roles e imágenes personales y grupales.

Básquet: terminología y herramientas.

Básquet y diccionario.

Terminología.

Tabla.

Playbook.

Software.

Sets y jugadas.



Curso de Entrenamiento y Preparación Física en Básquet

Programa académico (22 Horas cátedra)

Situaciones especiales.

Cuerpo de jugadores y Cuerpo técnico.

Cuerpo de jugadores y cuerpo técnico.

Somatotipo del jugador moderno.

Tendencias del juego contemporáneo.

Roles de un equipo de trabajo: Head Coach, Assistant Coach, Preparador Físico, Psicólogo, Médico, Estadista.

Scouting: ojo crítico, análisis de tendencias, estrategias.



Journals



SPORT Discus™ with Full Text



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 videos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.



Curso de Entrenamiento y Preparación Física en Básquet

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: Soltarte
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha asistido a una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.

Avales Científicos



Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación



Comité Académico G-SE



Formas de Pago

GLOBALES

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

SOLO PARA ARGENTINA

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

SOLO PARA BOLIVIA

PagosNet

SOLO PARA CHILE

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

SOLO PARA COLOMBIA

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

SÓLO PARA ECUADOR

SafetyPay

SÓLO PARA MÉXICO

OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

SÓLO PARA URUGUAY

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)



Formas de Pago



En todos los países:





Q&A



G-SE "Preguntas"

The screenshot displays the G-SE 'Preguntas' interface. On the left is a navigation menu with options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area features a search bar 'Haz una pregunta...' and a list of questions. The selected question is: '¿Qué? La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' posted on '27 may 2021 - 11:29'. It has 5 views and 1 response. The answer is from 'Ernesto Cifuentes Merenea' and discusses the physical and mental strain of night football (>20 hours) and how artificial stadium lighting affects sleep quality. The answer text is: 'Jugar un partido de fútbol por la noche (>20 horas) implica una gran carga física y mental, así como un alto estrés emocional. Además, las rutinas posteriores al partido (atención médica, estrategias de recuperación, comida y viaje de regreso) con frecuencia conducen a una hora de acostarse muy tarde, lo que también puede alterar la calidad y cantidad del sueño (1) Los jugadores de fútbol élite están expuestos a la luz artificial del estadio y también el acceso a disposi... (ver más)'. Below the answer are upvote/downvote icons (0/0) and a 'Responder...' input field.

G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio. Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

¿Cómo puedo participar?

- **Posteando preguntas a colegas.** Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- **Aportando tu conocimiento** respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

¡Echa un vistazo y comienza a participar!

MÁS INFORMACIÓN



Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) "Artículos", en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) "Capacitaciones", una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) "Foros" en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.

 g-se@g-se.com

   [g-se.com](https://www.g-se.com)