



# Curso de Preparador Físico de Baloncesto

---



<https://g-se.com/preparador-fisico-baloncesto-opcion-practica-t-05b0d4baecfa7>





# Curso de Preparador Físico de Baloncesto

---

*Valoración de la capacitación  
por parte de los alumnos:*

---





# Curso de Preparador Físico de Baloncesto

## Sobre el Curso



### Instituto Deporte y Vida

Este curso consta de un programa **eminente práctico** en el que se pretende dotar al alumno de las mejores herramientas para optimizar la programación de sus deportistas durante una temporada en relación a la más óptima preparación física del deporte del baloncesto.

Para ello contamos con grandes expertos: **Dr. Alejandro García Toledo**, preparador físico del Lokomotiv Kuban y ex preparador físico de equipos como Estudiantes de Madrid y el Khimki ruso; **D. Germán Andrín García**, actual preparador físico en el Real Betis Baloncesto de ACB y ex-preparador físico del Zenit Basketball de San Petersburgo (2018-19 / 2019-20), Fuenlabrada BC de ACB España (2017-18 / 2018-19) y preparador físico Selección Nacional de Venezuela (2013-2016) con la que disputó las Olimpiadas de Río en 2016; **Rubén Portes Sánchez**, trayectoria como preparador físico del Baloncesto Fuenlabrada ACB y actualmente Head of Strength and Conditioning en CB Breogán De Lugo de ACB; **Dr. Jairo Vázquez**, larga experiencia en cantera y actualmente preparador físico y sport science de la primera plantilla de uno de los equipos con más relevancia en la liga ACB y Euroliga y **Enrique Alonso** profesor en la universidad Alfonso X el Sabio, ex Sport Scientist (2018-2020) y actual preparador físico de baloncesto en cantera ACB.

La metodología del curso será mediante clases grabadas y clases en vivo que permitirán **interacción en vivo con todos los docentes**. Las clases quedan grabadas en la plataforma durante 18 meses para su visualización en cualquier horario. La evaluación del curso será un trabajo práctico donde deberás aplicar todo lo aprendido en el mismo.

Este curso está organizado por el Instituto Deporte y Vida y GSE, con muchísima experiencia en el entrenamiento en deportes de equipo y con una valoración muy positiva por parte del alumnado.



# Información Útil



## PERFIL DE EGRESADO

- Pensamiento crítico, organizado y sistemático sobre el proceso de entrenamiento en el fútbol
- Amplia fundamentación teórica y práctica basada en las últimas evidencias científicas para poder aplicarla de manera práctica, real e inmediata con su grupo de trabajo
- Capacidad para diseñar programas de acondicionamiento físico específico al sistema de juego del equipo y a la posición del jugador en el esquema táctico



## OBJETIVOS:

- Conocer las demandas fisiológicas y biomecánicas en el baloncesto de alta competición.
- Aprender las últimas evidencias científicas sobre la metodología del entrenamiento de las diferentes capacidades determinantes en el jugador de baloncesto de competición.
- Conocer las últimas propuestas en planificación del entrenamiento en equipos profesionales.
- Diseñar programas de acondicionamiento físico específico al sistema de juego del equipo y a la posición del jugador en el esquema táctico.
- Experimentar los procedimientos de control, valoración y cuantificación de la carga de entrenamiento del jugador, tanto de campo como de laboratorio.
- Analizar la fatiga del jugador de baloncesto y establecer procedimientos necesarios para evitarla o reducirla.



## CURSO DESTINADO A:

- Graduados, Licenciados, Diplomados y Maestros en Educación Física
- Estudiantes de grado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte
- Técnicos Superiores en Actividad Física (TAFAD)
- Técnicos deportivos



# Curso de Preparador Físico de Baloncesto

## Docentes



**ALEJANDRO GARCIA TOLEDO**



**JAIRO VÁZQUEZ**  
Preparador físico



**GERMÁN ANDRÍN GARCÍA**  
Strength & Conditioning



**RUBÉN PORTES SÁNCHEZ**  
Preparación física en deporte de competición



**ENRIQUE ALONSO**



# Curso de Preparador Físico de Baloncesto

Programa académico (229 Horas cátedra)

## Módulo 1

### **Análisis de la actividad competitiva en baloncesto**

Atender a las distintas fases de desarrollo por las que un jugador de baloncesto pasará de largo en su formación, permitirá a los entrenadores plantear el entrenamiento bajo dos premisas fundamentales: el respeto hacia un desarrollo armónico y la potenciación de las capacidades físicas según las edades más sensibles para su desarrollo.

### **Pruebas de valoración y control del jugador de baloncesto**

A la hora de elaborar el programa de entrenamiento de un jugador, éste deberá basarse en el estudio de sus características. De ese modo, en base a sus necesidades, debilidades y fortalezas, podremos plantear el trabajo de manera más adecuada, y establecer un seguimiento objetivo a lo largo del tiempo.

### **Planificación del entrenamiento físico**

Actualmente la planificación física en el baloncesto es de vital importancia debido a la gran cantidad de partidos, de distintas competiciones que afronta un mismo equipo y de la variedad de objetivos de entrenamiento que tiene cada jugador y equipo. Así, es fundamental abordar consideraciones prácticas y conocer la periodización en el diseño del entrenamiento para las diferentes fases de la preparación física en jugadores y equipos de baloncesto.

### **Capacidades condicionales en baloncesto. Jóvenes jugadores. Factores fundamentales. Edades sensibles**

Atender a las distintas fases de desarrollo por las que un jugador de baloncesto pasará de largo en su



# Curso de Preparador Físico de Baloncesto

Programa académico (229 Horas cátedra)

respeto hacia un desarrollo armónico y la potenciación de las capacidades físicas según las edades más sensibles para su desarrollo.

## Capacidades condicionales en baloncesto I. Fuerza.

El uso del entrenamiento de fuerza diseñado para aumentar el rendimiento del deportista es algo ya muy extendido. Si bien es cierto que existen muy variados trabajos de fuerza y no todos tienen el mismo resultado para los jugadores de baloncesto en función de la edad y de la frecuencia de la competición. Así, se expondrán diferentes tipos y ejemplos de fuerza en función del objetivo y momentos de temporada o específicos para la mejora de una faceta concreta del deportista.

## Capacidades condicionales en baloncesto II. Velocidad. Cambios de dirección y desplazamientos. Resistencia específica.

Aspectos como la velocidad, la agilidad, cambiar de dirección lo más rápidamente posible,... está considerado como un factor fundamental del éxito del deportista. Los jugadores más ágiles, explosivos y coordinados demuestran tener más rendimiento en las acciones físicas que requiere el juego. También las capacidades coordinativas y de resistencia son muy importantes en los deportes de equipo. Así, se expondrán distintas opciones de este tipo de trabajo para jugadores de baloncesto.



# Curso de Preparador Físico de Baloncesto

Programa académico (229 Horas cátedra)

## Módulo 2

### Aplicación de los niveles de aproximación como herramienta de comunicación con el entrenador

El baloncesto ha fundamentado su entrenamiento en la teoría del entrenamiento general propia de los deportes individuales, por lo que requiere de un nuevo paradigma basado en la complejidad que se adapte a sus propias características y necesidades.

### Preparando a los jugadores de baloncesto para los escenarios de máxima exigencia. De los datos a la práctica.

La preparación para los escenarios más complicados es primordial en la preparación del jugador de baloncesto.

### Monitorización de la carga de entrenamiento mediante tecnología en baloncesto

Los avances tecnológicos han dotado de nuevos medios a los entrenadores, preparadores físicos, y científicos del deporte, posibilitando, por ejemplo, aspectos como el control, la monitorización y la evaluación de la carga que produce en las sesiones de entrenamiento y en los partidos y/o competiciones.

### El rol del Sport Scientist

La figura del Sport Scientist cada vez está más integrada en las estructuras de rendimiento de los equipos de baloncesto.



# Curso de Preparador Físico de Baloncesto

Programa académico (229 Horas cátedra)

En esta asignatura se define la figura del Sport Scientist, se aborda el proceso de la toma de datos y generación de conocimiento. Además, se muestran aplicaciones prácticas de como transformar datos en información que apoye y optimice el proceso de toma de decisiones.

## Control de la carga de entrenamiento y respuesta fisiológica. Tracking o control “sin recursos”.

La capacidad para controlar las cargas en baloncesto es una de las principales herramientas que ha mejorado cualitativamente el rendimiento del deportista e incluso la prevención de las lesiones. En esta asignatura se hará referencia al proceso de definición de la cuantificación de la carga, (carga interna y carga externa) así como aquellas herramientas que podemos utilizar para tener indicadores y parámetros de entrenamiento.

## Medidas de prevención y entrenamiento preventivo de lesiones en el baloncesto

Se analizan diferentes factores extrínsecos e intrínsecos asociados a las acciones que se producen en el baloncesto y que pueden estar relacionados con la aparición de lesiones en el jugador. Para ello también se realizarán propuestas prácticas de intervención y prevención.

## Tapering y preparación específica de la competición

El tapering consistirá en aplicar una serie de estrategias de cara a afinar la puesta a punto del equipo antes de la competición, tratando de elevar el rendimiento tanto a nivel individual y los jugadores. Son diversas las propuestas que se pueden plantear dependiendo del tipo de competición y del momento de la temporada.

## Medidas de recuperación tras la competición y el entrenamiento.



# Curso de Preparador Físico de Baloncesto

---

Programa académico (229 Horas cátedra)

Hoy en día, con un calendario cargado de partidos y con un alto nivel de entrenamientos, el período de recuperación es esencial para mantener el bienestar físico y psicológico de los deportistas. Así, en esta charla se presentarán diferentes técnicas y modalidades actualmente utilizadas para mejorar la recuperación del jugador de baloncesto, optimizar el tiempo de entrenamiento y evitar el sobreentrenamiento.

---



# 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 Preparador Físico de Baloncesto

## Certificados



### CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Instituto Deporte y Vida
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado 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



Comité Académico G-SE



American Society of Exercise Physiologists



American College of Sports Medicine



# 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)



En todos los países:





# Q&A



## G-SE "Preguntas"

The screenshot displays the G-SE 'Preguntas' interface. On the left is a sidebar with navigation options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area features a search bar at the top with the placeholder 'Haz una pregunta...'. Below it, a question is displayed: '¿Qué? Pregunta 27 may 2021 · 11:29'. The question text is 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' and is attributed to 'La expos'. To the right of the question are icons for 5 views, 1 response, and a menu. Below the question is an answer: 'Respuesta 27 may 2021 · 11:29' by 'Ernesto Cifuentes Merenea'. The answer text discusses the physical and mental strain of playing football at night (>20 hours) and how it affects sleep quality and quantity. It also mentions that elite football players are exposed to artificial stadium lighting. At the bottom of the answer is a '(ver más)' link. Below the answer is 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](mailto:g-se@g-se.com)

---

   [g-se.com](http://g-se.com)