

# Programa. Propuesta de entrenamiento en baloncesto desde la perspectiva del FC Barcelona



## PROGRAMA DEL CURSO

---

- ≡ **Objetivos**
- ≡ **Competencias**
- ≡ **Criterios de participación y aprobación**

## TEMARIO

---

- ≡ **Módulo 1. ¿Cómo se puede entrenar desde un enfoque holístico en el baloncesto?**
- ≡ **Módulo 2. Propuesta de cuantificación de la carga**
- ≡ **Módulo 3. Calendarización de la propuesta de entrenamiento. Foco en pretemporada**
- ≡ **Módulo 4**

# Objetivos

---

El planteo de objetivos permite que tenga una idea acabada de lo que se pretende que alcance al finalizar el proceso de enseñanza y aprendizaje de este curso. Pero el propósito es más fuerte aún: indicamos lo que debe lograr para que estos conocimientos aporten a los objetivos de su formación. Para alcanzar estos objetivos, debe completar el proceso propuesto en el recorrido de las diferentes etapas del curso que se le presenta. Entonces, si trabaja de la manera indicada, estará en condiciones de alcanzar los siguientes objetivos:

## Objetivo general

---

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.

## Objetivos específicos

---

Analizar como condicionan las demandas físicas la práctica del baloncesto.

---

CONTINUAR

# Competencias

---

Las competencias que esperamos usted desarrolle con el recorrido de este curso son:

## Competencias genéricas

- 1** **Trabajo en equipo y colaborativo:** capacidad de integrarse con sus compañeros para lograr los objetivos compartidos y la sinergia de un grupo de alta performance.
- 2** **Capacidad de análisis/reflexión:** capacidad de examinar metódicamente los distintos aspectos de una realidad o situación y asumir una valoración frente a ellos.
- 3** **Creatividad/ soluciones innovadoras basadas en el conocimiento:** capacidad para dar nuevas alternativas de solución a problemas existentes basadas en el conocimiento formal.

## Competencias específicas

- Las demandas físicas del baloncesto aportadas mediante microtecnología.

CONTINUAR

# Criterios de participación y aprobación

---

## Criterios de participación

Durante el mes de cursado, se espera que el alumno:

- Recorra los contenidos multimediales de cada uno de los módulos que integran el curso.
- Resuelva las autoevaluaciones asignadas en cada módulo.
- Realice las actividades propuestas, sean grupales o individuales.
- Realice el examen final.

## Criterios de aprobación

Para la aprobación del curso se requiere que el alumno realice las (4) actividades propuestas en el curso y apruebe el examen final.

El alumno deberá obtener un puntaje final del 70% o más. Esta nota resultará del promedio entre las actividades y el examen final.

**CONTINUAR**

# Módulo 1. ¿Cómo se puede entrenar desde un enfoque holístico en el baloncesto?

---

CONTINUAR

## Módulo 2. Propuesta de cuantificación de la carga

---

CONTINUAR

## Módulo 3. Calendarización de la propuesta de entrenamiento. Foco en pretemporada

---

CONTINUAR

## Módulo 4

---

**Módulo 4. ¿Cómo modificar las estructuras del ser humano deportista que practica baloncesto durante las situaciones simuladores preferenciales en el modelo estructurado?**

**CONTINUAR**