



CURSO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE BALONCESTO

ALTORENDIMIENTO.COM

SOBRE ALTO RENDIMIENTO

Desde el año 2004, Alto Rendimiento se constituyó como centro de formación referente en todo el territorio nacional y latinoamericano, gracias a las oferta de su primer curso 100% online.

El curso de entrenador personal fue el primer curso de este ámbito y marcó el inicio de una trayectoria vinculada a la formación. Actualmente Alto Rendimiento ofrece más de 30 cursos de diverso ámbito, los cuales abarcan desde la preparación física hasta la nutrición deportiva pasando por el entrenamiento personal.

Desde entonces, Alto Rendimiento ha ido evolucionando, renovándose y ampliando sus cursos hasta cubrir gran parte del ámbito deportivo, ofreciendo siempre formación de alta calidad, avalada y certificada por EREPS, registro europeo de profesionales del ejercicio.

En el 2010 adapta la nueva web a las necesidades de mercado para cubrir el gran número de visitas y los servicios que ofrece. Consolidados los programas de formación originales, el centro expande su catálogo de formación en áreas más técnicas y específicas y es en esta etapa en la que diseña un programa de máster relacionados con la psicología, la nutrición, la preparación física deportiva y la preparación física para corredores.

Actualmente contamos con un equipo de profesionales del ámbito deportivo altamente cualificados y con una metodología de trabajo basada en las nuevas tecnologías, con ganas de aportar conocimiento a los alumnos matriculados en nuestro centro de formación y con total disponibilidad para solventar las posibles dificultades que los alumnos se encuentren en su camino.

¡¡Esperamos que quieras formar parte de nuestra comunidad educativa !!

SALUDA DEL DIRECTOR

Ricardo Segura Falcó



Orientar y guiar a los alumnos en el conocimiento teórico-práctico del Entrenamiento en baloncesto.

Capacitar al alumno para ser más efectivo en la mejora del rendimiento del jugador de baloncesto.

Distinguir y aplicar los diferentes métodos de entrenamiento de las distintas capacidades físicas (resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad) de forma apropiada.

Interpretar los fundamentos teóricos en los que se basan las distintas unidades básicas de planificación aplicadas en el baloncesto (sesión, microciclo, mesociclo, macrociclo).

ESTRUCTURA DEL CURSO



El curso de preparación física de baloncesto está estructurado en 2 módulos de contenidos. En el primer módulo se tratará los conocimientos de Acondicionamiento Físico y de Nutrición Deportiva y el módulo dos que consta de la parte específica de baloncesto. Estos dos módulos se consideran de vital importancia para la correcta comprensión y el adecuado trabajo de la preparación física en los deportistas de baloncesto.

Módulo 1 – Acondicionamiento físico

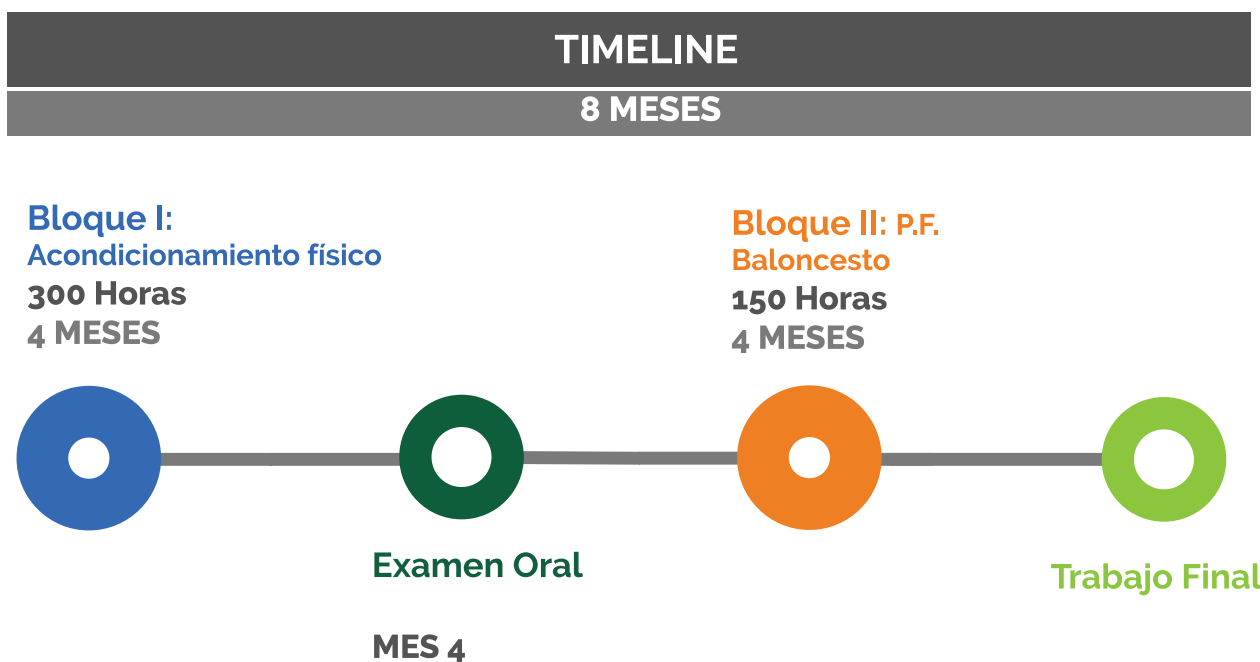
- Unidad 1 - Rol del preparador físico
- Unidad 2 - Anatomía funcional
- Unidad 3 - Fisiología del ejercicio
- Unidad 4 - Evaluación física
- Unidad 5 - Composición Corporal
- Unidad 6 - Principios de entrenamiento y de adaptación
- Unidad 7 - Resistencia
- Unidad 8 - Fuerza muscular
- Unidad 9 - Flexibilidad
- Unidad 10 - Salto y pliometría
- Unidad 11 - Potencia y Velocidad
- Unidad 12 - Diseño de programas de entrenamiento
- Unidad 13 - Periodización
- Unidad 14 - Cargas de entrenamiento
- Unidad 15 - Nutrición

Módulo 2 - Preparación física de baloncesto

- Unidad 16 - Fisiología y análisis de las necesidades físicas del baloncesto
- Unidad 17 - Entrenamiento de la fuerza en el baloncesto
- Unidad 18 - Entrenamiento de la resistencia en el baloncesto
- Unidad 19 - Entrenamiento anaeróbico en el baloncesto
- Unidad 20 - Entrenamiento de la flexibilidad y prevención de lesiones en el baloncesto
- Unidad 21 - Entrenamiento en jóvenes jugadores
- Unidad 22 - Planificación
- Unidad 23 - El entrenamiento invisible, la nutrición y la recuperación

TIMELINE

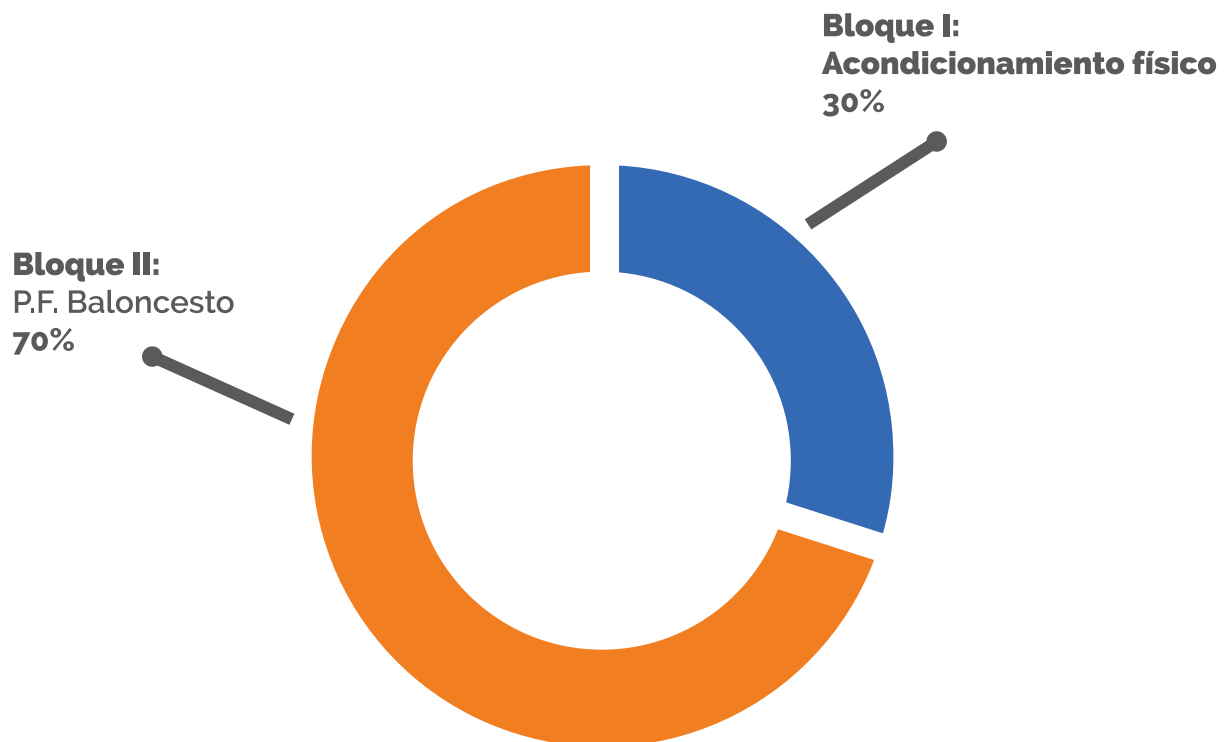
El curso está compuesto por 2 bloques de contenidos, un primer bloque de acondicionamiento deportivo y un segundo bloque específico. La duración total es de 8 meses y se puede realizar en una de las 12 convocatorias que existen al año.



SISTEMA DE EVALUACIÓN

NOTA FINAL : 100%

Para obtener la certificación, deberás de superar cada uno de los bloques de contenidos del curso así como los trabajos y el proyecto final. Los criterios de evaluación de cada uno de los bloques del curso son los siguientes:



CRITERIOS DE EVALUACIÓN

III Módulo 1 - Acondicionamiento físico y nutrición deportiva

 **Pruebas de evaluación: 30%**

 **Examen oral: 70%**

Pruebas de evaluación, al finalizar cada unidad, el alumno realizará un cuestionario de evaluación sobre los contenidos del tema. Es necesario aprobar con una nota mínima de 6, de lo contrario contará con una nueva oportunidad para superar el cuestionario.

Examen oral, al finalizar las 15 unidades y siempre que se haya superado con una nota mínima de 6 cada unidad, el tutor concretará una cita con el alumno para realizar un examen oral sobre los contenidos de las unidades estudiadas.

Módulo 2 - Preparación física de baloncesto

 **Cuestionarios de evaluación: 45%**

 **Pruebas prácticas de evaluación (Unidad 8): 20%**

 **Trabajo Final: 35%**

Cuestionarios de evaluación, al finalizar cada tema el alumno, realiza un cuestionario de evaluación sobre los contenidos del tema. Es necesario aprobar con un 60%, de lo contrario contará con una nueva oportunidad para superar el cuestionario.

Pruebas prácticas de evaluación, diferentes actividades que el alumno debe realizar al finalizar el estudio de la unidad.

Trabajo final, el alumno realizará dos de los tres casos de estudio propuestos. Los indicadores de evaluación serán los de la tabla 1.

Alumno:							
Contextualización (10%)	Consejos al deportista (5%)	Valoración del deportista (20%)	Definición de objetivos (10%)	Prescripción del entreno (25%)	Periodización del entrenamiento (15%)	Recomendación nutricional (10%)	Conclusión bibliografía (5%)
Valoración final:							

OBJETIVOS

- Conocer en profundidad la teoría que sustenta al entrenamiento deportivo, especialmente en la preparación física del baloncesto.
- Utilizar correctamente la metodología específica para el entrenamiento del jugador de baloncesto profesional.
- Articular de manera precisa la teoría y la práctica.
- Conocer los aspectos morfológicos y funcionales del organismo del jugador de baloncesto.
- Dominar los aspectos básicos sobre nutrición, hidratación, masaje deportivo, técnicas de recuperación, que el jugador de baloncesto profesional necesita.

PROFESORADO

Actualmente está inmerso en un proyecto como fundador vinculado con la Salud y el Entrenamiento Deportivo para Alto Rendimiento, Amateurs y Jóvenes Deportistas en SR Sport & Training – Asesoría Deportiva (www.SRSportAndTRaining.es) y realizando el Doctorado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte con el objetivo de hacer la Ciencia del Deporte cada vez más cercana y práctica a los usuarios.

La vinculación de Saúl con el deporte y la salud viene desde hace mucho tiempo, desde la adolescencia practicando fútbol y fútbol sala a nivel regional. Más tarde empezó la relación con la salud y la nutrición. Se interesó por las actividades individuales y el mundo del fitness. Así decidió empezar su formación en el mundo del deporte y de la salud. Debido a la relación con los jóvenes deportistas en primer lugar realizó la Diplomatura en Magisterio de Educación Física y empezó su trabajo relacionado con los Jóvenes Deportistas que sigue hasta la actualidad. Posteriormente realizó un Experto Universitario en Preparación Física y Entrenamiento Personal y la Licenciatura en Ciencias de la actividad Física y el Deporte. Las nuevas experiencias hicieron que empezara a realizar carreras populares a nivel provincial. Lo que le ha llevado a hoy en día a ser un corredor popular de run, de trail y de triatlón y al mismo tiempo compaginar el asesoramiento de deportistas de estas disciplinas y otras como el ciclismo, la Mountain Bike, el fútbol, el hockey sobre patines...

Para Saúl lo más importante del Deporte y de la Salud es que puede trabajar, formar y asesorar a las personas en la afición que más le apasiona.



CERTIFICACIÓN

Al completar el curso satisfactoriamente y una vez pagadas las tasas de certificación, recibirás dos certificados. Un certificado de la parte de acondicionamiento y nutrición deportiva y otro certificado de la parte específica de la preparación física de baloncesto.

Certificado: Técnico especialista en acondicionamiento y nutrición deportiva

Certificado: Técnico especialista en la preparación física de baloncesto



INTERNATIONAL CERTIFICATE

For successful completion of the following program

BASKETBALL CONDITIONING SPECIALIST

TÉCNICO ESPECIALISTA EN PREPARACIÓN FÍSICA DE BALONCESTO

This training programme supports the EREPS Lifelong Learning Programme

THIS CERTIFICATE OF ACCOMPLISHMENT IS PRESENTED TO

Nombre del Alumno

Date: 15/07/2015 | Study hours: 450 h. | Identity document/Passport: 00000000X

Ricardo Segura Falcó
Managing Director

Saúl Ramírez Molina
Lecturer



CURSO- PREPARACIÓN FÍSICA DE MARATÓN



Alto Rendimiento.
Avd. Juan Gil Albert nº6 Complejo Deportivo Eduardo Latorre ·
03804 Alcoy (Alicante) España
Tlf: (0034) 96 633 71 35
www.altorendimiento.com