

UNIVERSIDAD AGRO-ALIMENTARIA DE MAO

“IEES-UAAM”



PROGRAMA ANALÍTICO

DIRECCION DE EQUIPOS DE BALONCESTO I

Mao, Valverde
República Dominicana



I. DATOS DE LA ASIGNATURA

Nombre de la asignatura:	Dirección de Equipos Baloncesto I
Clave de la asignatura:	BNC-080
Pre-requisito:	
Co-requisito:	
Horas teóricas – Horas práctica – Créditos	2 – 2 – 3

II. PRESENTACIÓN:

Mediante la asignatura de Dirección de equipos baloncesto I, pretendemos dotar al futuro entrenador (alumno) de aquellos conocimientos, procedimientos y actitudes necesarios para poder desarrollar la labor de dirección de un equipo de baloncesto, tratando de obtener el mayor rendimiento posible de dicho grupo colectivo.

III. PROPÓSITOS GENERALES:

Al finalizar el curso, el alumno será capaz de:

- Conocer las características físicas del baloncesto, a partir del análisis cuantitativo del mismo.
- Aplicar los distintos métodos de entrenamiento para desarrollar los aspectos condicionales de un jugador de baloncesto.
- Conocer las características, medios y métodos de entrenamiento propios de cada una de las fases de la temporada de un equipo de baloncesto.
- Diseñar la planificación de la temporada de un equipo, estableciendo los objetivos, secuenciando y temporalizando los contenidos y diseñando los mecanismos de control y evaluación.
- Analizar y distinguir los sistemas defensivos especiales (defensas mixtas, match-up, alternativas), así como los sistemas o conceptos ofensivos utilizados ante dichas defensas.
- Aplicar los contenidos específicos en el desarrollo de estrategias específicas de distintas situaciones del juego: saques de banda, saques de fondo, jugadas de últimos segundos,...
- Distinguir la estructura de un equipo de baloncesto y deducir las funciones a desarrollar por cada uno de sus miembros: primer entrenador, segundo entrenador, delegado,...



- Desarrollar la capacidad de observación en el baloncesto, como medio de preparación de los partidos y estudio del equipo rival.
- Dirigir las sesiones de entrenamiento y los partidos de un equipo de baloncesto.

IV. GUIAS APRENDIZAJE:

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD I.- La preparación física en el baloncesto y Análisis de la actividad competitiva. Al finalizar esta unidad, el alumno será capaz de conocer los objetivos y principios de la preparación física aplicada al baloncesto y analizar la actividad competitiva del baloncesto, para conocer y comprender las características físicas específicas del deporte.

Lección 1.1.	Objetivos de la preparación física en el baloncesto.
Lección 1.2.	Principios de la preparación física.
Lección 1.3.	Condicionantes de las investigaciones realizadas: análisis cuantitativos.
Lección 1.4.	Características físico-técnicas del baloncesto.
Lección 1.5.	Conclusiones para el entrenamiento.
Chat.-	.
Tarea 1.-	.
Tarea 2.-	.
Foro.-	.
Prueba Guía # 1.	

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD II.- El entrenamiento integrado y de la resistencia en baloncesto. En esta unidad el alumno podrá aplicar el entrenamiento integrado o cognitivo en el diseño de tareas de entrenamiento con un objetivo de desarrollo de la condición física y la resistencia.

Lección 2.1.	Concepto de resistencia aplicada a deportes de equipo.
Lección 2.2.	Tipos de resistencia en el baloncesto.
Lección 2.3.	Metodología de entrenamiento.
Lección 2.4.	Planificación y periodización del entrenamiento de resistencia.
Lección 2.5.	Valoración de la capacidad de resistencia en baloncesto.
Lección 2.6.	Entrenamiento integrado de la condición física.
Lección 2.7.	Ventajas e inconvenientes del entrenamiento integrado.
Lección 2.8.	Elaboración de tareas de entrenamiento y sesiones de entrenamiento.
Lección 2.9.	Métodos de entrenamiento.
Chat. -	.
Tarea 1.-	.
Tarea 2.-	.
Foro.-	.
Prueba Guía # 2.	

**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD III.- El entrenamiento de la fuerza en el baloncesto.**

Al concluir esta unidad, el alumno aprenderá todo lo relacionado a la importancia del entrenamiento de la fuerza en el baloncesto.

- Lección 3.1. Concepto de fuerza en los deportes de equipo.
- Lección 3.2. Tipos de fuerza
- Lección 3.3. Características de las manifestaciones de fuerza en el baloncesto.
- Lección 3.4. Metodología de entrenamiento de la fuerza.
- Lección 3.5. Ejercicios de fuerza aplicados al baloncesto.
- Lección 3.6. Planificación y periodización del entrenamiento de fuerza en el baloncesto.
- Lección 3.7. Sesiones de entrenamiento de la fuerza.
- Chat.- .
- Tarea 1.- .
- Tarea 2.- .
- Foro.- .
- Prueba Guía # 3.

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD IV.- El entrenamiento de la velocidad y la flexibilidad en el baloncesto. Al concluir esta unidad, el alumno aprenderá todo lo relacionado a la importancia del entrenamiento para adquirir velocidad y flexibilidad en el juego de baloncesto.

- Lección 4.1. Consideraciones sobre el concepto de velocidad en deportes de equipo.
- Lección 4.2. Velocidad del equipo y Velocidad del jugador.
- Lección 4.3. Desarrollo condicional de la velocidad en el baloncesto.
- Lección 4.4. Diseño y metodología de tareas para el desarrollo de la velocidad.
- Lección 4.5. Planificación y periodización del entrenamiento de velocidad en baloncesto.
- Lección 4.6. Flexibilidad de trabajo, absoluta y residual.
- Lección 4.7. Metodología de la flexibilidad aplicada a las circunstancias del baloncesto.
- Chat.- .
- Tarea 1.- .
- Tarea 2.- .
- Foro.- .
- Prueba Guía # 4.

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD V.- La preparación física aplicada a categorías inferiores. Al concluir esta unidad, el alumno estudiará las características, medios y métodos de entrenamiento propios de cada una de las fases de la temporada de un equipo de baloncesto.

- Lección 5.1. Evolución de las capacidades físicas en función de la edad.



- Lección 5.2. Distribución de los medios y métodos de entrenamiento en función de la edad.
- Chat.- .
- Tarea 1.- .
- Tarea 2.- .
- Foro.- .
- Prueba Guía # 5.

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD VI.- Planificación y periodización de una temporada en baloncesto. Al concluir esta unidad, el alumno aprenderá todo lo relacionado a la planificación y periodización de una temporada en baloncesto.

- Lección 6.1. Modelos generales de planificación.
- Lección 6.2. El rendimiento en competición como referencia básica.
- Lección 6.3. Factores que condicionan el rendimiento en competición.
- Lección 6.4. Variables que condicionan la planificación.
- Lección 6.5. Objetivos de la planificación: de rendimiento colectivo e individual.
- Lección 6.6. Medios de entrenamiento en deportes colectivos.
- Lección 6.7. Principios generales de la programación.
- Lección 6.8. Programación de los contenidos.
- Lección 6.9. Evolución de los contenidos técnico-tácticos.
- Lección 6.10. Objetivos y consideraciones generales.
- Lección 6.11. Microciclo de adaptación.
- Lección 6.12. Mesociclo principal.
- Lección 6.13. Mesociclo de transformación.
- Lección 6.14. Consideraciones generales.
- Lección 6.15. Análisis de casos en baloncesto: 1 partido a la semana, varios partidos,....
- Lección 6.16. La transición en baloncesto.
- Lección 6.17. Control del entrenamiento y de la competición.
- Chat.- .
- Tarea 1.- .
- Tarea 2.- .
- Foro.- .
- Prueba Guía # 6.

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD VII.- Recuperación funcional en el baloncesto. Al concluir esta unidad, el alumno aprenderá todo lo relacionado a cómo tratar lesiones ocurridas en el transcurso del juego o el entrenamiento.

- Lección 7.1. Concepto.
- Lección 7.2. Componentes.
- Lección 7.3. Objetivos.
- Lección 7.4. Lesiones en el baloncesto: epidemiología y patología.
- Lección 7.5. Principios a tener en cuenta en la recuperación funcional.
- Lección 7.6. La recuperación muscular: Entrenamiento de la fuerza, de la velocidad y de la flexibilidad.



Chat.- .
 Tarea 1.- .
 Tarea 2.- .
 Foro.- .
 Prueba Guía # 7.

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD VIII.- El proceso de detección de talentos en baloncesto. Al concluir esta unidad, el alumno aprenderá a comparar el concepto de talento deportivo y de deportista experto y conocer las características de este tipo de deportistas y qué condiciones son necesarias para alcanzar el grado de experto.

Lección 8.1. Talento, experto, detección de talentos, desarrollo del talento.
 Lección 8.2. Deportista experto: condiciones y características.
 Lección 8.3. Factores que determinan el proceso de detección de talentos.
 Lección 8.4. La detección de talentos en deportes colectivos.
 Lección 8.5. El proceso de detección en baloncesto.
 Lección 8.6. El itinerario deportivo de jugadores de baloncesto.
 Chat.- .
 Tarea 1.- .
 Tarea 2.- .
 Foro.- .
 Prueba Guía # 8.

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD XI.- Formación de jugadores. Al concluir esta unidad, el alumno aprenderá a estudiar y analizar las etapas de formación del jugador, dentro del marco de una formación integral, y teniendo en cuenta todas las áreas: humana, física y técnica.

Lección 9.1. Definición de programa de formación.
 Lección 9.2. Planificación a largo plazo.
 Lección 9.3. Etapas de formación y correspondencia con las categorías de baloncesto.
 Lección 9.4. Características generales de cada categoría de formación.
 Lección 9.5. Contenidos y actividades adecuados a cada categoría de formación.
 Lección 9.6. Análisis de distintos planes de formación.
 Chat.- .
 Tarea 1.- .
 Tarea 2.- .
 Foro.- .
 Prueba Guía # 9.
 Prueba Final.