

# ***CURSO DE PREPARACIÓN FÍSICA EN EL BÁSQUETBOL***

## ***MODALIDAD***

Las clases teóricas y prácticas se dictan en modalidad virtual (de manera sincrónica y asincrónica).

El programa está compuesto por 7 módulos, sobre un total de 7 clases, que se dictarán de manera semanal.

## ***DURACIÓN***

7 semanas

## ***FECHA DE INICIO***

13 de mayo de 2025

## ***DÍA Y HORARIO DE CURSADA***

Martes a las 19:00 h



INSTITUTO  
**CAB**



## FUNDAMENTACIÓN

La preparación física es un componente esencial en el éxito de las y los jugadores de básquetbol, ya que este deporte exige un alto rendimiento tanto en capacidades físicas como técnico-tácticas. Este curso se fundamenta en principios científicos de la actividad física y deportiva, así como en estudios específicos sobre las demandas del básquetbol moderno.

Se abordará la planificación como aspecto clave para estructurar y optimizar el entrenamiento durante las diferentes etapas de la temporada (pretemporada, temporada y posttemporada), así como la planificación individual de cada jugador/a.

Otro aspecto importante será el entrenamiento de las cualidades físicas, fundamentado en los principios de la adaptación biológica y especificidad del deporte. La evaluación de las cualidades físicas es indispensable para diseñar programas de entrenamiento personalizados y monitorear los progresos.

El control de las cargas de entrenamiento es otro de los pilares fundamentales para optimizar el rendimiento y minimizar el riesgo de lesiones. Este módulo se fundamenta en conceptos como la carga interna (respuesta fisiológica del jugador) y externa (volumen e intensidad del trabajo realizado).

La prevención de lesiones es asimismo un aspecto prioritario en la preparación física. Este módulo está basado en estudios epidemiológicos que identifican las lesiones más comunes en básquetbol, como esguinces de tobillo y lesiones musculares. Se enfatizará en el diseño de protocolos de calentamiento, ejercicios de fortalecimiento y estabilización, así como estrategias de vuelta a la calma para facilitar la recuperación.



INSTITUTO  
CAB



Por último, el desarrollo de jóvenes jugadores/as requiere un enfoque específico que respete las etapas sensibles del desarrollo motor y los principios de entrenamiento multilateral para fomentar habilidades motoras básicas y prevenir desequilibrios musculares. Se abordará la progresión adecuada de las cargas, considerando las diferencias fisiológicas y psicológicas entre jugadores/as de distintas edades.

Este curso ofrece una visión integral y actualizada de la preparación física en básquetbol, integrando conocimientos científicos y aplicados. Está diseñado para preparar a las y los entrenadores, docentes y preparadores/as físicos a enfrentar los desafíos que presenta el básquetbol de la manera más efectiva y específica posible.

## **OBJETIVOS DEL CURSO**

### **Objetivo General**

El objetivo de este curso es dotar a las y los participantes de los conocimientos teóricos y habilidades prácticas para mejorar su desempeño en la preparación física aplicada al básquetbol.

### **Objetivos Específicos**

1. Facilitar a las y los participantes la información suficiente para estructurar y optimizar sesiones de entrenamiento adaptados a las diferentes etapas de la temporada, considerando las demandas específicas del básquetbol y las necesidades individuales de las y los jugadores.
2. Proporcionar conocimientos y herramientas prácticas para entrenar las cualidades físicas específicas del básquetbol, aplicando principios científicos de adaptación biológica y especificidad deportiva.



INSTITUTO  
**CAB**



3. Enseñar a las y los participantes a evaluar y monitorear las capacidades físicas de las y los jugadores, utilizando protocolos validados para diseñar programas personalizados que fomenten el progreso continuo y efectivo.
4. Mostrar a las y los participantes las diferentes maneras de realizar el control y cuantificación de las cargas de entrenamiento, integrando conceptos como carga interna y externa, así como tecnologías modernas para maximizar el rendimiento y reducir riesgos de lesiones.
5. Preparar a las y los participantes para diseñar protocolos preventivos de lesiones y estrategias de recuperación, basados en estudios epidemiológicos, que incluyan calentamientos efectivos, ejercicios de fortalecimiento y estabilización, y estrategias de vuelta a la calma.
6. Instruir a las y los participantes sobre el desarrollo físico integral de jóvenes jugadores/as, enfatizando la importancia de respetar las etapas sensibles del desarrollo motor y aplicar principios de entrenamiento multilateral adaptados a las características de diferentes edades.

### ***PÚBLICO OBJETIVO***

Entrenadores/as, profesionales de la preparación física, docentes y miembros de la comunidad del básquetbol nacional.

### ***FECHA DE INSCRIPCIÓN***

Inicio: 31 de marzo de 2025

Cierre: 25 de abril de 2025

Link de inscripción:

<https://institutocab.quinttos.com/index.php/inscripcion/online/prep fisica>



INSTITUTO  
**CAB**



## REQUISITOS DE ADMISIÓN

- Ser mayor de 18 años.
- Documento Nacional de Identidad (DNI) para ciudadanas y ciudadanos de la Argentina; Pasaporte para ciudadanas y ciudadanos extranjeras/os.

*Nota: El día 25 de abril a las 20:00 h se cerrarán las inscripciones. Quienes no hayan completado la documentación no podrán iniciar el curso, aun cuando hayan abonado el arancel, el cual no será reintegrado.*

## ALCANCE

Las personas que aprueben el curso recibirán un certificado emitido por el Instituto CAB.

## SISTEMA DE EVALUACIÓN

A través de una evaluación de opciones múltiples realizada al final del curso.

## PLAN DE ESTUDIOS

*Módulo 1:* Planificación en básquetbol (Pretemporada, temporada)

*Módulo 2:* Control y cuantificación de las cargas en básquetbol (Carga interna, externa)

*Módulo 3:* Prevención de lesiones en básquetbol (Protocolos de prevención, calentamiento y vuelta a la calma)

*Módulo 4:* Entrenamiento en básquetbol (Entrenamiento de las cualidades físicas; fuerza, resistencia, velocidad)

*Módulo 5:* Preparación física en jóvenes jugadores/as de básquetbol (Etapas sensibles)



INSTITUTO  
CAB



*Módulo 6:* Valoración de las cualidades físicas en básquetbol (Evaluación de la fuerza, resistencia)

*Módulo 7:* Experiencia argentina en la preparación física de elite y cierre

### **STAFF DOCENTE**

Matias Podestá

Juan Trapero

Xisco Sanz

Rafael Alejandro Luquez

Alejandro Vaquera

Yonathan Rodríguez

Cristian Lambretch

### **ARANCEL**

Arancel: \$ 200.000 (doscientos mil pesos).

Más información: [esc.form.continua@cabb.com.ar](mailto:esc.form.continua@cabb.com.ar)



INSTITUTO  
**CAB**

