

CONGRESO DE PREPARACIÓN FÍSICA APLICADA AL BALONCESTO

Valladolid
5 y 6 de junio de 2010



CONGRESO DE PREPARACIÓN FÍSICA APLICADA AL **BALONCESTO**

ORGANIZA

Junta de Castilla y León.
Consejería de Cultura y Turismo.
Dirección General de Deportes.

COLABORAN

- Asociación Castellano-Leonesa de Entrenadores de Baloncesto.
- Federación de Baloncesto de Castilla y León.
- Federación Española de Baloncesto.

OBJETIVOS

- La prevención de lesiones en Baloncesto. La detección de los problemas musculares. Propuestas de calentamientos y entrenamientos preventivos.
- La mejora de la fuerza en Baloncesto mediante el entrenamiento.
- Consideraciones acerca de la mejora de la velocidad y la resistencia específicas del Baloncesto.
- Orientaciones en preparación física de deportistas de alto nivel de edades inferiores.

PLAZAS DESTINATARIOS

Se convocan 100 plazas, otorgadas por orden de solicitudes recibidas.

Entrenadores de Baloncesto, licenciados y diplomados en Educación Física, alumnos de Facultades de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y de Facultades de Educación, directivos y otras personas vinculadas al Baloncesto.

HORAS LECTIVAS CERTIFICADO

Esta actividad tiene una carga lectiva de once horas.

La Junta de Castilla y León expedirá certificado de asistencia a aquellas personas que acudan a un mínimo del 80% de las horas lectivas.

LUGAR

Instalaciones Deportivas "Río Esgueva". Pabellón Polideportivo
Rector Hipólito Durán, s/n
47011 Valladolid

PROGRAMA

5 de junio de 2010 (sábado)

09.15	Entrega de documentación y acreditaciones.
09.45	Inauguración del Congreso.
10.00	"Propuestas de calentamiento y entrenamiento preventivo en Baloncesto". Conferenciante: Don Javier Hernández Bello.
11.15	"Metodología y propuesta práctica del entrenamiento de fuerza y velocidad en Baloncesto". Conferenciante: Don Jesús Escosa Baixeras.
12.30	Descanso.
13.00	"Nuevas perspectivas: utilización de las poleas cónicas y plataformas vibratorias para el trabajo de fuerza en Baloncesto". Conferenciante: Don Julio Tous Fajardo.
14.15	Fin de la primera jornada.
17.00	"Nuevas tendencias: la detección de problemas musculares con el tensiomiógrafo. Aplicación al Baloncesto". Conferenciante: Don Rafael Maldonado González.
18.15	Descanso.

18.45	"Cambios en la concepción de los estiramientos y entrenamiento excéntrico". Conferenciante: Don Joan Ramón Tarragó Costa.
20.00	Fin de la segunda jornada.

6 de junio de 2010 (domingo)

10.00	"Incremento de la resistencia: utilización del pulsómetro en las sesiones de Baloncesto. Zonas de entrenamiento". Conferenciante: Don Alejandro Vaquera Jiménez.
11.15	"Propuesta de prevención de lesiones en Baloncesto: control postural estático y dinámico". Conferenciante: Don Ignacio Coque Hernández.
12.30	Descanso.
13.00	"Preparación física con jugadoras de máximo nivel en edades de formación". Conferenciante: Don Mario Muñoz Rodríguez.
14.15	Fin del Congreso.

Debido al carácter práctico de una parte de las charlas, los asistentes deben acudir con ropa deportiva.

COORDINADOR

DON ÓSCAR CASTAÑEDA ROBLES

Presidente de la Asociación Castellano-Leonesa de Entrenadores de Baloncesto.



CONFERENCIANTES

DON JAVIER HERNÁNDEZ BELLO

Preparador físico del Valladolid C.B. (ADECCO ORO y ACB) y de las Selecciones Españolas de Baloncesto U-18 y U-20.

DON JESÚS ESCOSA BAIXERAS

Preparador físico del Club Girona (ACB) y preparador físico personal de Marc Gasol.

DON JULIO TOUS FAJARDO

Colaborador en preparación física de los clubes F.C. Barcelona, Racing de Santander y Sampdoria y asesor de equipos de Baloncesto.

DON RAFAEL MALDONADO GONZÁLEZ

Director de VF Sport, empresa dedicada al asesoramiento profesional de deportistas y clubes deportivos de élite.

DON JOAN RAMÓN TARRAGÓ COSTA

Preparador personal de José Manuel Calderón y preparador físico de los clubes Real Madrid C.F., Juventud Badalona y Manresa.

DON ALEJANDRO VAQUERA JIMÉNEZ

Preparador físico del Club Baloncesto León (ADECCO ORO y ACB) y de las Selecciones Españolas de Baloncesto U-18 y U-20.

DON IGNACIO COQUE HERNÁNDEZ

Preparador físico de la Selección Española Absoluta Masculina de Baloncesto.

DON MARIO MUÑOZ RODRÍGUEZ

Preparador físico de las Selecciones Españolas Femeninas de Baloncesto U-16 y U-18.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

La participación en esta actividad es gratuita y la solicitud de inscripción puede hacerse mediante el envío del boletín de inscripción a alguna de las siguientes direcciones:

Dirección General de Deportes de la Junta de Castilla y León

Servicio de Promoción Deportiva y Deporte de Alto Rendimiento
Sección de Titulaciones

Paseo Filipinos, 1 - 47007 Valladolid

Tfno: 983 411 620 - Fax: 983 412 836 - www.jcyl.es

Asociación Castellano-Leonesa de Entrenadores de Baloncesto

Pasaje de la Marquesina, 7, bajo
47004 Valladolid

Tfno/fax: 983 302 065

E-mail: acleb@acleb.com



CONGRESO DE PREPARACIÓN FÍSICA APLICADA AL BALONCESTO

Valladolid, 5 y 6 de junio de 2010

BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN

Nombre		DNI	
Apellidos			
Domicilio			
Localidad			
Provincia		CP	
Teléfono		Móvil	
E-mail			
Titulación deportiva			
Actividad deportiva			

En, a de de 2010

Firma



**Junta de
Castilla y León**

Consejería de Cultura y Turismo
Dirección General de Deportes