UNIVERSIDAD DE GRANADA

Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte de Melilla

Charla teórico-práctica sobre la preparación física en el baloncesto

Publicado el Mar, 03/11/2026 - 18:00

baloncesto, charla, sesión,

La Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte de





Melilla celebrará el próximo martes 3 de noviembre una charla teórico-práctica dedicada a la preparación física en el baloncesto. La actividad comenzará a las 18:00 horas en el Pabellón Universitario de Educación y Deporte de Melilla.

La sesión permitirá conocer cómo se organiza la preparación física de un equipo de baloncesto a lo largo de toda la temporada, desde la planificación del entrenamiento hasta su combinación con las sesiones de pista y la competición.

También se abordará el control de la carga de entrenamiento y las herramientas de

Copyright© 2026 Universidad de Granada

monitorización que permiten medirla y ajustarla, con ejemplos prácticos vinculados a la experiencia del Club Melilla Baloncesto, equipo que compite en Segunda FEB.

La charla contará con la participación de **Sergio Hernanz**, preparador físico del Club Melilla Baloncesto, que estará acompañado por los jugadores **Víctor Muñoz y Josep Fermí**. Ambos compartirán su experiencia y tomarán parte en la sección práctica de la actividad.

Esta iniciativa ofrece al alumnado y a las personas interesadas la oportunidad de acercarse a la preparación física en el baloncesto desde una perspectiva aplicada, conectando los contenidos teóricos con la realidad del entrenamiento y la competición.

Copyright© 2026 Universidad de Granada