

# Curso Universitario

## Factores de Rendimiento en Balonmano

Avalado por la NBA





## Curso Universitario

### Factores de Rendimiento en Balonmano

- » Modalidad: **online**
- » Duración: **6 semanas**
- » Titulación: **TECH Global University**
- » Acreditación: **6 ECTS**
- » Horario: **a tu ritmo**
- » Exámenes: **online**

Acceso web: [www.techtute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/factores-rendimiento-balonmano](http://www.techtute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/factores-rendimiento-balonmano)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Estructura y contenido

---

*pág. 12*

04

Metodología

---

*pág. 16*

05

Titulación

---

*pág. 24*

# 01

# Presentación

La evolución del Balonmano ha propiciado un gran interés no solo para los aficionados, sino también para los investigadores que han centrado sus estudios en analizar desde los factores técnicos, tácticos y antropométricos hasta la nutrición más efectiva en esta disciplina. Todo ello, con el objetivo de comprender y mejorar el rendimiento de los jugadores. Un elemento esencial en la consecución de logros deportivos tanto individuales como colectivos. Por eso, TECH ofrece a los futuros entrenadores una titulación 100% online que lleva a un aprendizaje intensivo sobre los fundamentos de este deporte, sus modalidades, su recorrido histórico, así como el nuevo rol del técnico dentro de la formación del deportista. Un programa impartido, además, por consagrados jugadores de élite y expertos en Ciencias del Deporte.





“

*Un Curso Universitario 100% online, flexible que te permite autogestionar tu tiempo de estudio. Idónea para profesionales como tú”*

La literatura científica en torno al Balonmano se ha ampliado en los últimos años, centrándose muchos de los estudios en comprender la tipología de entrenamiento y en los factores físicos que influyen en el desarrollo del deportista. De esta manera, la ciencia ha permitido trasladar sus avances en las sesiones prácticas llevadas a cabo por un técnico ya sea en etapas de iniciación como de Alto Rendimiento .

La aplicación directa de este extenso conocimiento le permitirá al profesional cumplir con los objetivos deportivos trazados e impulsar la carrera de sus jugadores. Para facilitar esta labor, TECH ha creado este Curso Universitario en Factores de Rendimiento en Balonmano de tan solo 6 semanas.

Se trata de un programa intensivo elaborado por un excelente equipo de profesionales conformado por jugadores consagrados en esta modalidad deportiva que, además, cuentan con una carrera académica de alto nivel y relacionada con la Ciencia del Deporte. En este sentido, el alumnado accederá a una titulación de primer nivel con un contenido avanzado y con la máxima rigurosidad.

Una opción académica que incluye vídeo resúmenes de cada tema, vídeos en detalle, lecturas y simulaciones de casos de estudio que dan un mayor dinamismo a esta titulación universitaria, de por sí, ya atractiva.

De esta forma, sin la necesaria presencialidad, ni las clases con horarios fijos, el alumnado cuenta con una mayor libertad de autogestión de estudio, que le permitirán, a su vez, compatibilizar esta instrucción universitaria con sus actividades personales diarias.

Este **Curso Universitario en Factores de Rendimiento en Balonmano** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Balonmano y Ciencias del Deporte
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información rigurosa y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- ♦ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ♦ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



*Una titulación de 180 horas lectivas exclusivamente online para que prograses en tu carrera profesional como entrenador de Balonmano”*

“

*Analiza la didáctica de este deporte a través de los grandes técnicos que han marcado su rumbo e integra sus enseñanzas en tu carrera como entrenador”*

El programa incluye en su cuadro docente a profesionales del sector que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

*Ahonda en este programa en los factores antropométricos, técnicos, tácticos, condicionales y psicológicos del jugador de balonmano.*

*Haz una efectiva incursión por la evolución del Balonmano a través de una titulación universitaria 100% online.*



# 02 Objetivos

En el transcurso de este Curso Universitario, el futuro técnico del Balonmano adquirirá un aprendizaje de aplicación directa para sus sesiones. Así, podrá integrar los adelantos más significativos alcanzados a través de las investigaciones científicas en torno a esta modalidad deportiva, los factores técnicos y tácticos. Para ello, dispone de una herramienta didáctica de gran utilidad: los casos de estudios que han sido facilitados por el profesorado experto que imparte este programa.







“

*Integra en tus sesiones los últimos avances en la táctica de juego empleada en Alto Rendimiento”*



## Objetivos generales

---

- ♦ Dominar el diseño y control del entrenamiento en las diferentes etapas
- ♦ Mejorar el rendimiento de los deportistas
- ♦ Interpretar el análisis de datos obtenidos a través de las nuevas tecnologías
- ♦ Incorporar la planificación nutricional del deportista atendiendo a sus características y posición de juego
- ♦ Conocer la evolución del juego y la táctica del Balonmano hasta la actualidad
- ♦ Analizar los múltiples factores que intervienen en el proceso de formación y en los jugadores de Alto Rendimiento





## Objetivos específicos

---

- ♦ Conocer de manera profunda los antecedentes históricos del Balonmano
- ♦ Dominar la actual reglamentación del Balonmano
- ♦ Conocer en profundidad las diferentes modalidades del Balonmano
- ♦ Diferenciar las etapas de formación
- ♦ Conocer el rol profesor y el rol entrenador dentro de la formación en Balonmano
- ♦ Conocer la importancia de los factores antropométricos, técnicos, tácticos, condicionales y psicológicos del jugador de Balonmano

“

*Con esta titulación ahondarás en las investigaciones más recientes en torno a este deporte y a su aplicación directa en los entrenamientos”*

# 03

## Estructura y contenido

El itinerario académico de este Curso Universitario llevará al alumnado a realizar un recorrido por los hitos más reseñables del Balonmano, sus modalidades, la reglamentación y las diferentes etapas formativas en esta disciplina deportiva. Para ello, el egresado cuenta con herramientas pedagógicas innovadoras que le permitirán profundizar de manera ágil en los factores técnicos, condicionales y psicológicos de este deporte. Todo, además, cómodamente accesible desde un dispositivo digital con conexión a internet.





“

*La Biblioteca Virtual de este programa  
estará disponible las 24 horas del día,  
los 7 días de la semana”*

## Módulo 1. Factores de Rendimiento en Balonmano

- 1.1. Antecedentes
  - 1.1.1. Origen del Balonmano
  - 1.1.2. El Balonmano moderno
  - 1.1.3. El Balonmano en España
- 1.2. Reglamentación
  - 1.2.1. Aspectos normativos fundamentales
  - 1.2.2. Reglamento vigente (Normas de juego, Julio 2022-IHF)
  - 1.2.3. Evolución del reglamento
- 1.3. Modalidades del Balonmano
  - 1.3.1. Minibalonmano
  - 1.3.2. Balonmano playa
  - 1.3.3. Balonmano en silla de ruedas
- 1.4. Etapas de formación
  - 1.4.1. La didáctica en las etapas de formación
  - 1.4.2. Etapas de formación según J. Antón
  - 1.4.3. Etapas de formación según Manolo Laguna
- 1.5. Investigación en Balonmano
  - 1.5.1. La investigación científica
  - 1.5.2. La investigación científica en el Balonmano
  - 1.5.3. De la Ciencia al entrenamiento
- 1.6. Factores antropométricos
  - 1.6.1. Factores antropométricos en la formación
  - 1.6.2. Factores antropométricos en el Alto Rendimiento
  - 1.6.3. Detección de talentos
- 1.7. Factores técnicos
  - 1.7.1. Los factores técnicos en la bibliografía científica
  - 1.7.2. Análisis del lanzamiento
  - 1.7.3. Influencia del ciclo de pasos



- 1.8. Factores tácticos
  - 1.8.1. Los factores tácticos colectivos
  - 1.8.2. Estudio de la toma de decisión
  - 1.8.3. Las variaciones tácticas en el Alto Rendimiento
- 1.9. Factores condicionales
  - 1.9.1. La fuerza en el lanzamiento
  - 1.9.2. La fuerza en el salto
  - 1.9.3. Demandas físicas en el Alto Rendimiento
- 1.10. Factores psicológicos
  - 1.10.1. Motivación y autoconfianza
  - 1.10.2. Activación, estrés y ansiedad
  - 1.10.3. Liderazgo

“

*Ahonda en los principales factores psicológicos que influyen en la motivación y autoconfianza de tus jugadores de Balonmano”*



04

# Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: **el Relearning.**

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine.***







“

*Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización”*

## Estudio de Caso para contextualizar todo el contenido

Nuestro programa ofrece un método revolucionario de desarrollo de habilidades y conocimientos. Nuestro objetivo es afianzar competencias en un contexto cambiante, competitivo y de alta exigencia.

“

*Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo”*



*Accederás a un sistema de aprendizaje basado en la reiteración, con una enseñanza natural y progresiva a lo largo de todo el temario.*



*El alumno aprenderá, mediante actividades colaborativas y casos reales, la resolución de situaciones complejas en entornos empresariales reales.*

## Un método de aprendizaje innovador y diferente

El presente programa de TECH es una enseñanza intensiva, creada desde 0, que propone los retos y decisiones más exigentes en este campo, ya sea en el ámbito nacional o internacional. Gracias a esta metodología se impulsa el crecimiento personal y profesional, dando un paso decisivo para conseguir el éxito. El método del caso, técnica que sienta las bases de este contenido, garantiza que se sigue la realidad económica, social y profesional más vigente.

“*Nuestro programa te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera*”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores facultades del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y emitieran juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? Esta es la pregunta a la que nos enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos reales. Deberán integrar todos sus conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones.

## Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

*En 2019, obtuvimos los mejores resultados de aprendizaje de todas las universidades online en español en el mundo.*

En TECH se aprende con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los directivos del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina Relearning.

Nuestra universidad es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019, conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos...) con respecto a los indicadores de la mejor universidad online en español.



En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica. Con esta metodología se han capacitado a más de 650.000 graduados universitarios con un éxito sin precedentes en ámbitos tan distintos como la bioquímica, la genética, la cirugía, el derecho internacional, las habilidades directivas, las ciencias del deporte, la filosofía, el derecho, la ingeniería, el periodismo, la historia o los mercados e instrumentos financieros. Todo ello en un entorno de alta exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

*El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu capacitación, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.*

A partir de la última evidencia científica en el ámbito de la neurociencia, no solo sabemos organizar la información, las ideas, las imágenes y los recuerdos, sino que sabemos que el lugar y el contexto donde hemos aprendido algo es fundamental para que seamos capaces de recordarlo y almacenarlo en el hipocampo, para retenerlo en nuestra memoria a largo plazo.

De esta manera, y en lo que se denomina Neurocognitive context-dependent e-learning, los diferentes elementos de nuestro programa están conectados con el contexto donde el participante desarrolla su práctica profesional.

Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:



#### Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.



#### Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.



#### Prácticas de habilidades y competencias

Realizarán actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



#### Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





#### Case studies

Completarán una selección de los mejores casos de estudio elegidos expresamente para esta situación. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



#### Resúmenes interactivos

El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este exclusivo sistema educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



#### Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.



05

# Titulación

El Curso Universitario en Factores de Rendimiento en Balonmano garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido por TECH Global University.





“

*Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”*

Este programa te permitirá obtener el título propio de **Curso Universitario en Factores de Rendimiento en Balonmano** avalado por **TECH Global University**, la mayor Universidad digital del mundo.

**TECH Global University**, es una Universidad Oficial Europea reconocida públicamente por el Gobierno de Andorra (*boletín oficial*). Andorra forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) desde 2003. El EEES es una iniciativa promovida por la Unión Europea que tiene como objetivo organizar el marco formativo internacional y armonizar los sistemas de educación superior de los países miembros de este espacio. El proyecto promueve unos valores comunes, la implementación de herramientas conjuntas y fortaleciendo sus mecanismos de garantía de calidad para potenciar la colaboración y movilidad entre estudiantes, investigadores y académicos.

Este título propio de **TECH Global University**, es un programa europeo de formación continua y actualización profesional que garantiza la adquisición de las competencias en su área de conocimiento, confiriendo un alto valor curricular al estudiante que supere el programa.

Título: **Curso Universitario en Factores de Rendimiento en Balonmano**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**



\*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH Global University realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.



## Curso Universitario

### Factores de Rendimiento en Balonmano

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Global University
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Curso Universitario

## Factores de Rendimiento en Balonmano

Avalado por la NBA

