

# Curso Universitario

## Fundamentos del Entrenamiento en Formación

Avalado por la NBA





## Curso Universitario Fundamentos del Entrenamiento en Formación

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

Acceso web: [www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/fundamentos-entrenamiento-formacion](http://www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/fundamentos-entrenamiento-formacion)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Dirección del curso

---

*pág. 12*

04

Estructura y contenido

---

*pág. 16*

05

Metodología

---

*pág. 20*

06

Titulación

---

*pág. 28*

# 01

# Presentación

Más allá del talento natural que pueda presentar un jugador, su éxito radica en un trabajo constante que parte en las etapas iniciales marcadas por el aprendizaje técnico-táctico. Un momento crucial en el desarrollo físico y psicológico que sentará las bases hacia la élite. En este sentido, cobra vital trascendencia el rol del técnico quien debe tener un profundo conocimiento sobre las metodologías para impulsar las diferentes capacidades y cualidades físicas. Por eso, TECH ha creado esta titulación 100% online orientada a que los futuros entrenadores de Balonmano cuenten con una sólida base sobre los fundamentos del entrenamiento en las categorías inferiores. Un programa impartido por profesionales con una carrera brillante en este deporte, que han elaborado un temario avanzado y con material didáctico multimedia.





“

*Profesionales de la élite del Balonmano  
te darán el conocimiento esencial para  
que prograses en tus entrenamientos  
en categorías formativas”*

La carrera de un deportista puede ser larga hasta la consecución de su objetivo de alcanzar la élite. Cierta semejanza presenta la trayectoria del técnico, quien sin duda precisa dirigir las primeras etapas de formación, paso previo al Alto Rendimiento.

En este proceso es esencial que el entrenador del Balonmano cuente con un conocimiento profundo de los Fundamentos del Entrenamiento, para que consiga desarrollar adecuadamente a sus jugadores. Por esta razón, nace este Curso Universitario impartido en modalidad exclusivamente online y a cargo de un excelente equipo docente distinguido en este deporte.

Un programa de 150 horas lectivas que inicia un recorrido académico por los aspectos individuales y colectivos más básicos en la formación deportivas en edades tempranas, para posteriormente realizar una incursión en la técnica y táctica que todo deportista debe dominar en esta disciplina. Además, gracias a las herramientas pedagógicas profundizará en el diseño de actividades de carácter lúdico y en las distintas modalidades existentes de este deporte.

Todo ello, sin tener que dedicar largas horas de estudio y memorización gracias al método *Relearning*, empleado por esta institución académica. Y es que la reiteración continuada de los contenidos más destacados a lo largo de las 6 semanas de duración, permite que estos se afiancen de un modo más sencillo.

Sin duda, una oportunidad excepcional de cursar una enseñanza universitaria de calidad de la mano de los mejores y que además ofrece flexibilidad para acceder al temario. Así, el alumnado tan solo necesita de un dispositivo digital con conexión a internet para visualizar, en cualquier momento, este programa. Una opción académica idónea para compaginar con las actividades profesionales y/o personales más exigentes.

Este **Curso Universitario en Fundamentos del Entrenamiento en Formación** 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 científica 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



*Incrementa tus competencias profesionales como entrenador con esta titulación que te permitirá comprender el proceso de enseñanza-aprendizaje del Balonmano”*

“

*Matricúlate en un Curso Universitario 100% online que te aporta un enfoque teórico-práctico sobre los Fundamentos del Entrenamiento en Formación”*

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.

*Gracias al sistema Relearning de esta titulación conseguirás afianzar de manera sencilla los conceptos claves y reducir las horas de estudio.*

*Profundiza cómodamente desde tu móvil con conexión a internet en los sistemas de juego en ataque, defensa y transición.*



# 02 Objetivos

La finalidad de este Curso Universitario es proporcionar a los futuros técnicos de equipos de Balonmano, el conocimiento y las herramientas necesarias para diseñar sesiones de entrenamientos en categorías base. La importancia de estos primeros pasos en el desarrollo del jugador queda patente en un temario que incluye casos de estudio, que facilitarán el enfoque práctico y la integración de las diversas metodologías en el día a día del técnico.





“

*Eleva las capacidades de tus jugadores para resolver cualquier situación táctica durante los partidos gracias a este programa avanzado en Fundamentos del Entrenamiento en Formación”*



## 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

---

- ♦ Establecer una categorización de los elementos técnico-tácticos individuales y colectivos en función de la etapa de desarrollo de los jugadores
- ♦ Conocer los diferentes aspectos que podemos modificar en las tareas para crear adherencia a la práctica del balonmano
- ♦ Capacitar a los formadores en el diseño de sesiones para la mejora del control motor en función del desarrollo de los jugadores
- ♦ Destacar las características generales que tiene que tener un jugador de balonmano.
- ♦ Dotar de conocimientos teórico-prácticos tanto a entrenadores como jugadores para el entendimiento de las situaciones más comunes en balonmano



*Gracias a este Curso Universitario estarás capacitado para diseñar sesiones que conduzcan a una mejora del control motor en función de las características del jugador”*

# 03

## Dirección del curso

TECH ha reunido en esta titulación universitaria a consagrados deportistas de alto nivel con una excelente carrera deportiva a la par que académica en el ámbito de la Actividad Física y la Biomedicina. Su excelente conocimiento sobre el Balonmano otorga al alumnado la garantía de poder cursar un programa elaborado por auténticos expertos, los cuales, además, resolverán cualquier duda que tenga sobre su contenido. Una oportunidad única, que tan solo ofrece esta institución académica vanguardista.

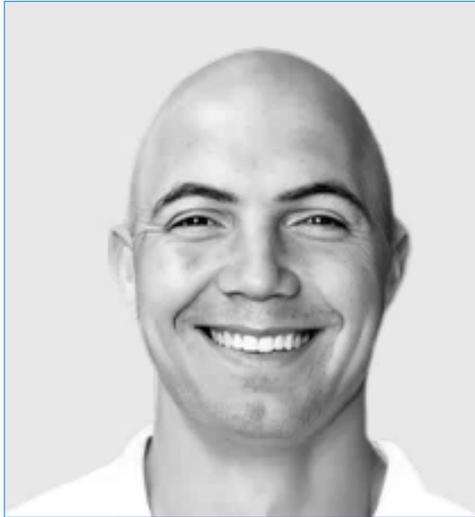




“

*Destacadísimos profesionales de la élite del Balonmano serán los responsables de que adquieras un aprendizaje eficaz y de gran utilidad para tus entrenamientos”*

## Dirección



### Dr. Lozano, Demetrio

- ♦ Ex jugador profesional de Balonmano
- ♦ Profesor de la Escuela Nacional de Entrenadores de Balonmano de la Real Federación Española de Balonmano
- ♦ Doctor en Ciencias de la Actividad Física y Deporte por la Universidad de Lleida
- ♦ Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte por la Universidad de Barcelona
- ♦ Máster en Alto Rendimiento por la Universidad de Barcelona
- ♦ Campeón del Mundo de Balonmano con la Selección Española en el Mundial 2005 de Túnez
- ♦ Triple Medallista Olímpico de Balonmano en Atlanta 1996, Sídney 2000 y Pekín 2008

## Profesores

### Dra. Rodríguez, Ángela

- ♦ Investigadora en la Universidad de Granada
- ♦ Entrenadora nacional de balonmano por la Real Federación Española de Balonmano
- ♦ Exjugadora de balonmano en División de Honor
- ♦ Doctora en Biomedicina
- ♦ Licenciada en Ciencias del Deporte



# 04

## Estructura y contenido

El plan de estudios de este Curso Universitario aglutina en 150 horas lectivas el conocimiento más avanzado y riguroso sobre los Fundamentos del entrenamiento en Formación. La relevancia de las etapas iniciales en el mundo del Balonmano queda reflejada en este temario que lleva al egresado a profundizar en los elementos técnico-táctico del juego, las sesiones para trabajar puestos específicos defensivos y ofensivos, así como el diseño de tareas. Todo complementado con recursos didácticos enriquecido a través de la última tecnología aplicada a la enseñanza universitaria.





“

*Si dispones de un dispositivo digital con conexión a internet podrás acceder en cualquier momento del día al temario avanzado de este Curso Universitario”*

## Módulo 1. Fundamentos del entrenamiento en formación

- 1.1. Características de la etapa
  - 1.1.1. Modelos educativos
  - 1.1.2. Capacidades perceptivo-motrices de las diferentes etapas
  - 1.1.3. Capacidades físicas de las diferentes etapas
- 1.2. Técnico-táctica defensiva
  - 1.2.1. Tipos de defensa
  - 1.2.2. Medios tácticos preventivos
  - 1.2.3. Medios tácticos reactivos
- 1.3. Técnico-táctica ofensiva
  - 1.3.1. Elementos técnico-tácticos en la fase de control, enlace y finalización
  - 1.3.2. Medios técnico-tácticos individuales
  - 1.3.3. Medios técnico-tácticos colectivos
- 1.4. Técnico-táctica fase de transición
  - 1.4.1. Fase ofensiva
  - 1.4.2. Fase defensiva
  - 1.4.3. Puntos claves
- 1.5. Entrenamiento de puestos específicos defensivos
  - 1.5.1. Consideraciones generales
  - 1.5.2. Puestos específicos de la primera línea
  - 1.5.3. Puestos específicos de la segunda línea
- 1.6. Entrenamiento de puestos específicos ofensivos
  - 1.6.1. Consideraciones generales
  - 1.6.2. Puestos específicos de la primera línea
  - 1.6.3. Puestos específicos de la segunda línea
- 1.7. El portero
  - 1.7.1. Acciones ofensivas y defensivas
  - 1.7.2. Consideraciones técnicas
  - 1.7.3. Consideraciones tácticas





- 1.8. Sistemas de juego
  - 1.8.1. Sistemas de juego en ataque
  - 1.8.2. Sistema de juego en defensa
  - 1.8.3. Sistemas de juego en transición
- 1.9. Diseño de tareas
  - 1.9.1. Simbología específica
  - 1.9.2. Creación de tareas y sus variantes
  - 1.9.3. Propuestas prácticas
- 1.10. Propuestas deportivo-recreativas en Balonmano
  - 1.10.1. Juegos adaptados
  - 1.10.2. Balonmano mediterráneo
  - 1.10.3. Balonmano calle

“ *Incorpora a tus sesiones de entrenamiento de Balonmano, actividades de carácter lúdico que favorezcan el proceso de aprendizaje en categorías base*”

05

# 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.



06

# Titulación

El Curso Universitario en Fundamentos del Entrenamiento en Formación 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 Fundamentos del Entrenamiento en Formación** 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, con iriendo un alto valor curricular al estudiante que supere el programa.

Título: **Curso Universitario en Fundamentos del Entrenamiento en Formación**

ECTS: **6**

N.º Horas Oficiales: **150 h.**





**Curso Universitario**  
Fundamentos del  
Entrenamiento en  
Formación

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

# Curso Universitario

## Fundamentos del Entrenamiento en Formación

Avalado por la NBA

