

# Curso Universitario

## Preparación Física del jugador de Balonmano

Avalado por la NBA





## Curso Universitario Preparación Física del jugador de Balonmano

- » 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/preparacion-fisica-jugador-balonmano](http://www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/preparacion-fisica-jugador-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

El éxito o fracaso en un deporte depende en muchas ocasiones de la Preparación física de los jugadores. Su capacidad para rendir al más alto nivel o de manera sostenida durante toda la temporada requiere de un trabajo específico para la mejora de la resistencia, la movilidad o la fuerza. En este sentido, el Balonmano no es un deporte ajeno a estas exigencias, por eso los profesionales deben estar al tanto de las últimas actualizaciones en torno a la planificación de los entrenamientos y la realización de ejercicios específicos, atendiendo a las características propias de cada jugador y su posición en cancha. En esta línea, se adentra esta enseñanza académica 100% online con el contenido más avanzado elaborado por deportistas élite.



“

*Un Curso Universitario que se distingue por la calidad de su contenido y un cuadro docente integrado por deportistas de la élite del Balonmano”*

Una correcta Preparación física conduce a los deportistas integrar los ritmos de entrenamiento y de competición mucho más rápido. Para ello, es preciso que los profesionales tengan en cuenta sus características biológicas, psicológicas y sociales, adaptando los ejercicios a sus condiciones y también a los objetivos deportivos fijados.

De esta forma, los jugadores conseguirán potenciar sus capacidades individuales y de juego tanto a corto como largo plazo. Dichos conceptos son aplicables al Balonmano, por lo que deben ser dominados por los profesionales que deseen progresar como técnicos o preparadores en este deporte. Por esta razón, nace este Curso Universitario elaborado por un excelente equipo docente integrado por expertos de la élite de esta modalidad.

Se trata, por tanto, de un programa que lleva al alumnado a lo largo de 6 semanas a profundizar en las demandas físicas del jugador, en el paradigma neuromuscular del entrenamiento, los modelos de entreno para la optimización de la fuerza, la potencia muscular, la resistencia específica, la movilidad y la coordinación. Además, gracias a la extensa Biblioteca Virtual profundizará de manera dinámica en las necesidades de Preparación física en las diferentes categorías de formación y las necesidades de planificación del entrenamiento condicional en temporada competitiva y en periodos transitorios.

Un aprendizaje que será mucho más sencillo gracias al método *Relearning*, empleado por TECH en todas sus titulaciones. Un sistema basado en la reiteración continuada de los elementos más destacados que llevará al estudiante a consolidarlos más fácilmente y reducir de esta manera la carga de estudio.

El profesional está, así, ante una ocasión excepcional de avanzar en su carrera a través de una propuesta académica de calidad a la que podrá acceder, cuando y donde desee. Únicamente necesita de un dispositivo electrónico con conexión a internet para visualizar, en cualquier momento del día, el contenido alojado en la plataforma virtual. Una opción idónea para compatibilizar las responsabilidades más exigentes con una opción académica que se sitúa a la vanguardia.

Este **Curso Universitario en Preparación Física del Jugador de 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



*Gracias al método Relearning no tendrás que invertir gran cantidad de horas al estudio y la memorización. Matricúlate ahora”*

“*¿Quieres consultar el temario en cualquier momento del día y aprender a tu ritmo? Hazlo a través de esta titulación universitaria diseñada por TECH”*

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.

*Una opción académica que te guiará en la Preparación física específica para jugadores extremos, de primera línea, pivotes y porteros.*

*Analizarás a través de este programa avanzado las necesidades de preparación física en las diferentes categorías de formación.*





# 02 Objetivos

Este Curso Universitario ha sido diseñado para facilitar al alumnado un aprendizaje intensivo de gran aplicación directa en el ámbito de la Preparación física en el Balonmano. Una enseñanza que le llevará a integrar los modelos de entrenamiento óptimos para la mejora de la fuerza, la resistencia, la movilidad y la coordinación de los jugadores. Para ello, dispone de las herramientas pedagógicas más avanzadas del panorama académico actual. Una oportunidad única que tan solo ofrece TECH, la universidad digital más grande del mundo.







“

*Tras esta titulación universitaria trabajarás con mayor precisión la movilidad y coordinación de tus jugadores”*



## 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

---

- Analizar las demandas de las diferentes cualidades físicas básicas de un jugador de balonmano
- Enfocar la preparación física desde un paradigma neuromuscular del entrenamiento
- Conocer en profundidad la naturaleza de la fuerza y potencia muscular, de la resistencia específica, de la Movilidad y coordinación
- Estructurar la preparación física en categorías de formación
- Dominar la planificación, fase calentamiento y el entrenamiento fuera de temporada (*periodo off-season*)

“

*Potencia la fuerza de los deportistas a través de las metodologías de trabajo mostrados en esta enseñanza universitaria avanzada”*



# 03

## Estructura y contenido

El recorrido académico de esta titulación universitaria llevará al alumnado a conseguir un excelente aprendizaje sobre la Preparación física del jugador de Balonmano, lo que le permitirá integrar en sus sesiones habituales, las novedosas aplicaciones prácticas de la dicha preparación en función de la posición del deportista. Para ello, dispone de multitud de contenido didáctico adicional, accesible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.





“

*Un plan de estudios intensivo que adquiere mayor dinamismo gracias a los recursos didácticos multimedia de este programa”*



## Módulo 1. Preparación física del jugador de balonmano

- 1.1. Demandas físicas del Balonmano
  - 1.1.1. Fuerza explosiva y resistencia a la fuerza
  - 1.1.2. Distancias e intensidades de los desplazamientos
  - 1.1.3. Movilidad, coordinación y agilidad
- 1.2. Paradigma neuromuscular del entrenamiento
  - 1.2.1. Condicional Vs. Funcional
  - 1.2.2. Desarrollo de la fuerza útil
  - 1.2.3. Aplicación del modelo al Balonmano
- 1.3. Fuerza y potencia muscular
  - 1.3.1. Lanzamiento, salto y lucha
  - 1.3.2. Aceleraciones, deceleraciones y cambio de dirección
  - 1.3.3. Valoración y control de carga
- 1.4. Resistencia específica
  - 1.4.1. Habilidad de repetir acciones de potencia
  - 1.4.2. Tipos de fatiga y vías metabólicas
  - 1.4.3. Valoración y control de carga
- 1.5. Movilidad y coordinación
  - 1.5.1. Desequilibrios musculares en Balonmano
  - 1.5.2. Cadenas musculares en gestos específicos
  - 1.5.3. Valoración y trabajo compensatorio
- 1.6. Preparación física en categorías de base
  - 1.6.1. Edad madurativa y pico de velocidad de crecimiento
  - 1.6.2. Acondicionamiento físico en edades tempranas
  - 1.6.3. Síndromes del crecimiento y su detección temprana
- 1.7. Aplicaciones prácticas por puestos específicos
  - 1.7.1. Preparación física específica para primera línea y pivotes
  - 1.7.2. Preparación física específica para extremos
  - 1.7.3. Preparación física específica para portero/as







- 1.8. El calentamiento
  - 1.8.1. Objetivos y estructura
  - 1.8.2. Estrategias para la activación y la vuelta a la calma
  - 1.8.3. Activación y potenciación prepartido
- 1.9. El entrenamiento fuera de temporada (periodo *off-season*)
  - 1.9.1. Efectos del desentrenamiento de larga duración
  - 1.9.2. Niveles de aproximación en el trabajo de fuerza
  - 1.9.3. Niveles de aproximación en el trabajo de resistencia
- 1.10. Planificación
  - 1.10.1. Individualización del modelo
  - 1.10.2. Adaptación al sistema de juego
  - 1.10.3. Modelo de preparación para competiciones cortas

“

*Profundiza cuando lo desees en el paradigma neuromuscular del entrenamiento de Balonmano a lo largo de las 180 horas lectivas de esta titulación”*

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 Preparación Física del Jugador de 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 Preparación Física del Jugador de 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 Preparación Física del Jugador de Balonmano**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**





**Curso Universitario**  
Preparación Física del  
jugador de Balonmano

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



# Curso Universitario

## Preparación Física del jugador de Balonmano

Avalado por la NBA

