

Experto Universitario

Preparación Física, Prevención de Lesiones y Nutrición en el Jugador de Balonmano

Avalado por la NBA



tech global
university





Experto Universitario

Preparación Física, Prevención de Lesiones y Nutrición en el Jugador de Balonmano

- » Modalidad: **online**
- » Duración: **6 meses**
- » Titulación: **TECH Global University**
- » Acreditación: **18 ECTS**
- » Horario: **a tu ritmo**
- » Exámenes: **online**

Acceso web: www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/experto-universitario/experto-preparacion-fisica-prevencion-lesiones-nutricion-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

Rotura de ligamento cruzado, hombro dislocado o esguinces en mano o pie se encuentran entre las principales afecciones que puede presentar un jugador de Balonmano a lo largo de su carrera deportiva. El exquisito trabajo de preparación física para su prevención, así como una correcta alimentación son claves para reducir las probabilidades de sufrir lesiones graves. Una labor que requiere de un profundo conocimiento sobre la biomecánica del jugador, las estrategias de entrenamiento específico o la nutrición deportiva. Por eso, TECH ha aglutinado la información más avanzada en esta titulación 100% online, impartida por los exdeportistas de élite y expertos en Actividad Física y Ciencias del Deporte. Un claustro destacado, que aporta un temario avanzado riguroso a través de los recursos pedagógicos más innovadores.





“

Conviértete en todo un especialista en la Preparación física, prevención de lesiones y nutrición de jugadores de Balonmano en tan solo 6 meses”

Sin duda una de las peores pesadillas de un deportista es sufrir una lesión que lo aleje de la cancha durante un largo periodo de tiempo o que la recuperación no sea efectiva y sufra una pronta recaída. No obstante, gracias a los estudios científicos que ahondan en la biomecánica, el perfeccionamiento de las estrategias de preparación física específica y los adelantos en la nutrición, dicho riesgo se disminuye.

En este sentido, es esencial que los profesionales que deseen ejercer como preparadores y/o técnicos en Balonmano cuenten con la información más relevante y actual en este campo. Dada la transcendencia de dicha labor, TECH ha creado este Experto Universitario Preparación física, prevención de lesiones y nutrición en el jugador a de Balonmano, impartido con consagrados deportistas de élite de este deporte y expertos en el campo de la alimentación y actividad deportiva.

Se trata de un itinerario académico de 6 meses de duración, que llevará al egresado a obtener el conocimiento más avanzado sobre el desarrollo de la fuerza útil, la resistencia física, la preparación del jugador desde categorías base o las lesiones más frecuentes y su abordaje. Además, este temario con una perspectiva teórico-práctica facilitará los softwares más actuales empleados para la planificación nutricional y profundizará en los requerimientos energéticos precisos para el Balonmano.

Asimismo, gracias al sistema Relearning, basado en la reiteración de contenido durante este periodo de aprendizaje, el egresado conseguirá afianzar de forma sencilla los conceptos clave y no tendrá que invertir gran cantidad de horas al estudio y la memorización.

Una excelente ocasión para progresar profesionalmente en este ámbito mediante un programa flexible y cómodo. Y es que, el alumnado únicamente necesita de un móvil, Tablet u ordenador con conexión a internet para poder visualizar, en cualquier momento, el contenido de este programa. Una opción académica idónea para quienes buscan para compatibilizar sus actividades personales diarias con una enseñanza universitaria vanguardista.

Este **Experto Universitario en Preparación Física, Prevención de Lesiones y Nutrición en el 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 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



Sin presencialidad, ni clases con horarios fijos. Esta opción académica te da mayor libertad para autogestionar tu tiempo de estudio. Inscríbete ya”

“

Ahonda en la biomecánica del Balonmano y profundiza en la etiología de las principales lesiones que se producen en esta disciplina deportiva”

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.

Con el sistema Relearning de esta titulación reducirás las largas horas de estudio tan frecuentes en otras metodologías.

Los estudios científicos de este programa te mostrarán las últimas evidencias para el abordaje de las lesiones deportivas más frecuentes en Balonmano. Matricúlate ahora.



02 Objetivos

Los tres factores que marcan la carrera deportiva de un deportista son su preparación física, la prevención de lesiones y la nutrición. Por eso, TECH ha diseñado este Experto Universitario orientado a aportar al profesional el aprendizaje más avanzado en dichas áreas. Para ello, esta institución académica pone a disposición un temario con un enfoque teórico-práctico, que le permitirá integrar las principales técnicas de entrenamiento, metodologías de trabajo y herramientas empleadas para efectuar una correcta planificación nutricional.





“

Estás ante una titulación que te aportará las claves para que mejores en el rendimiento físico y deportivo de tus jugadores de Balonmano”



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

“

Gracias a esta titulación podrás tomar las decisiones más adecuadas ante una lesión de un jugador durante el juego y su posterior tratamiento”





Objetivos específicos

Módulo 1. Preparación física del jugador de Balonmano

- ♦ 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)

Módulo 2. Prevención de lesiones del jugador de Balonmano

- ♦ Conocer los conceptos sobre lesiones deportivas, tratamiento y readaptación.
- ♦ Estudiar la etiología y causas de las lesiones en el Balonmano
- ♦ Manejar emergencias lesionales producidas en entrenamiento o en competición
- ♦ Analizar las lesiones más frecuentes de todas las partes del cuerpo del jugador de Balonmano

Módulo 3. Nutrición del jugador de Balonmano

- ♦ Estudiar los principales conceptos de nutrición deportiva
- ♦ Calcular el MB y la composición corporal de nuestros deportistas
- ♦ Conocer de manera profunda las demandas y aprender a planificar la ingesta periodizada de macro y micronutrientes
- ♦ Dominar las variables de la tasa de sudoración e hidratación
- ♦ Conocer la suplementación deportiva y los suplementos prohibidos
- ♦ Analizar las últimas tendencias en nutrición deportiva
- ♦ Aplicar herramientas Software para la planificación y control de la ingesta nutricional e hidratación de nuestros deportistas

03

Estructura y contenido

Los vídeo resúmenes de cada tema, los vídeos en detalle, las lecturas especializadas o los casos de estudios conforman el contenido didáctico de este Experto Universitario. Unos recursos que amplían y enriquecen un temario elaborado para ofrecer al alumnado la información más rigurosa sobre la Preparación física, la prevención de lesiones y la nutrición en los jugadores de Balonmano. Un plan de estudio de 540 horas lectivas intensivas que le permitirá al alumnado progresar dentro del mundo profesional de este deporte.



“

Dispones de una extensa Biblioteca Virtual con acceso las 24 horas del día, desde cualquier dispositivo electrónico con conexión a internet”

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 porteros/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

Módulo 2. Prevención de lesiones del jugador de Balonmano

- 2.1. Lesiones deportivas, tratamiento y readaptación
 - 2.1.1. Lesiones agudas
 - 2.1.2. Lesiones por sobreuso
 - 2.1.3. Conceptos de tratamiento, readaptación y prevención
- 2.2. Etiología y causas de las lesiones en el Balonmano
 - 2.2.1. Biomecánica del Balonmano
 - 2.2.2. Lesiones frecuentes en el Balonmano
 - 2.2.3. Lesiones por posición de juego
- 2.3. Manejo agudo de lesiones y situaciones de emergencias
 - 2.3.1. Conceptos básicos
 - 2.3.2. Actuación frente a una lesión deportiva
 - 2.3.3. Reglamentación sobre lesiones en Balonmano
- 2.4. Lesiones del hombro y de la cintura escapular
 - 2.4.1. Etiología
 - 2.4.2. Tratamiento y readaptación
 - 2.4.3. Prevención
- 2.5. Lesiones del codo
 - 2.5.1. Etiología
 - 2.5.2. Tratamiento y readaptación
 - 2.5.3. Prevención

- 2.6. Lesiones de la mano y dedos
 - 2.6.1. Etiología
 - 2.6.2. Tratamiento y readaptación
 - 2.6.3. Prevención
- 2.7. Lesiones de espalda
 - 2.7.1. Etiología
 - 2.7.2. Tratamiento y readaptación
 - 2.7.3. Prevención
- 2.8. Lesiones de cadera
 - 2.8.1. Etiología
 - 2.8.2. Tratamiento y readaptación
 - 2.8.3. Prevención
- 2.9. Lesiones de rodilla
 - 2.9.1. Etiología
 - 2.9.2. Tratamiento y readaptación
 - 2.9.3. Prevención
- 2.10. Lesiones de tobillo y del pie
 - 2.10.1. Etiología
 - 2.10.2. Tratamiento y readaptación
 - 2.10.3. Prevención

Módulo 3. Nutrición del jugador de Balonmano

- 3.1. Nutrición deportiva
 - 3.1.1. Conceptos básicos y antecedentes históricos
 - 3.1.2. El sistema digestivo
 - 3.1.3. Clasificación de los nutrientes y alimentos
- 3.2. Concepto de Nutrición deportiva
 - 3.2.1. Sectores donde actúa la nutrición deportiva
 - 3.2.2. Fisiología del ejercicio básica relacionada con la nutrición deportiva
 - 3.2.3. Estamentos de referencia
- 3.3. Requerimientos energéticos
 - 3.3.1. Necesidad energética
 - 3.3.2. Metabolismo Basal, actividad física desarrollada y efecto térmico de los alimentos
 - 3.3.3. Cálculos básicos

- 3.4. Composición corporal
 - 3.4.1. Métodos de Evaluación de la Composición Corporal
 - 3.4.2. Valoración de la Composición Corporal en el Deporte
 - 3.4.3. Composición corporal en el Balonmano
- 3.5. Macronutrientes
 - 3.4.1. Hidratos de Carbono en el deporte
 - 3.5.2. Proteínas en el deporte
 - 3.5.3. Grasas en el deporte
- 3.6. Micronutrientes
 - 3.6.1. Vitaminas en el deporte
 - 3.6.2. Minerales en el deporte
 - 3.6.3. Antioxidantes en el deporte
- 3.7. Hidratación
 - 3.7.1. Recomendaciones generales
 - 3.7.2. Tasa de sudoración
 - 3.7.3. Reglas de reposición y momentos adecuados
- 3.8. Suplementos nutricionales y ayudas ergogénicas en el deporte
 - 3.8.1. Definición de conceptos
 - 3.8.2. Cómo usarlos en el deporte
 - 3.8.3. Evidencia científica
- 3.9. Mejora de la composición corporal en deportistas
 - 3.9.1. Estrategias nutricionales para la mejora de la composición corporal
 - 3.9.2. Métodos de valoración de la ingesta nutricional
 - 3.9.3. Errores comunes
- 3.10. Planificación nutricional
 - 3.10.1. Tipos de planificación nutricional
 - 3.10.2. Planificación dietética en deportistas
 - 3.10.3. Softwares dietéticos y herramientas informáticas

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 Experto Universitario en Preparación Física, Prevención de Lesiones y Nutrición en el Jugador de Balonmano garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Experto 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 **Experto Universitario en Preparación Física, Prevención de Lesiones y Nutrición en el 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: **Experto Universitario en Preparación Física, Prevención de Lesiones y Nutrición en el Jugador de Balonmano**

Modalidad: **online**

Duración: **6 meses**

Acreditación: **18 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.



Experto Universitario
Preparación Física,
Prevención de Lesiones
y Nutrición en el Jugador
de Balonmano

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 meses
- » Titulación: TECH Global University
- » Acreditación: 18 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Experto Universitario

Preparación Física, Prevención de Lesiones y Nutrición en el Jugador de Balonmano

Avalado por la NBA

