

# Experto Universitario

## Planificación del Entrenamiento en Balonmano Profesional

Avalado por la NBA





## Experto Universitario Planificación del Entrenamiento en Balonmano Profesional

- » Modalidad: **online**
- » Duración: **3 meses**
- » Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**
- » Acreditación: **18 ECTS**
- » Horario: **a tu ritmo**
- » Exámenes: **online**

Acceso web: [www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/experto-universitario/experto-planificacion-entrenamiento-balonmano-profesional](http://www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/experto-universitario/experto-planificacion-entrenamiento-balonmano-profesional)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Estructura y contenido

---

*pág. 12*

04

Metodología

---

*pág. 18*

05

Titulación

---

*pág. 26*

# 01

# Presentación

Una de las herramientas más importantes en la consecución de los objetivos deportivos es la planificación de los entrenamientos. Así, establecer una adecuada temporización, carga de trabajo y sesiones específicas por puesto en el mundo del Balonmano Profesional es fundamental. Por esta razón, todo técnico que desee llegar a la élite en este deporte debe contar con unos conocimientos avanzados sobre las metodologías existentes, comprender el proceso de enseñanza-aprendizaje y la preparación de los sistemas de juego. En estas líneas se centra esta titulación creada por TECH e impartida por consagrados deportistas ampliamente conocedores de esta modalidad deportiva olímpica. Todo, además, en formato 100% online y con contenido multimedia innovador, disponible desde en cualquier momento del día, desde un dispositivo digital con conexión a Internet.







“

*Incrementa el nivel de las planificaciones de tus entrenamientos de Balonmano gracias a este Experto Universitario 100% online”*

Una de las principales labores de un técnico a lo largo de toda su carrera deportiva es la correcta planificación del entrenamiento ya sea en categorías base hasta la élite profesional. De este modo, es determinante la preparación física para el buen desarrollo integral del jugador, pero también lo es la elección de la metodología adecuada para adecuar los espacios y tiempos en función del momento de la competición y del nivel de la misma.

En este sentido, es esencial que los futuros técnicos cuenten con un conocimiento profundo sobre los modelos educativos en la fase de formación del deportista, las técnicas y tácticas específicas empleadas para cada posición de juego, así como los modelos de organización de sesiones existentes. Por eso, TECH ha diseñado este Experto Universitario en Planificación del entrenamiento en Balonmano profesional, que proporciona al alumnado un aprendizaje intensivo a cargo de jugadores de renombre en este deporte y especialistas en Actividad Física y Biomedicina.

Sin duda, un programa que aportará una visión teórico-práctica de gran aplicación real sobre la elección de los modelos de entrenamientos existentes (ATR, macrociclo integrado, microestructuración, periodización táctica), el trabajo de los aspectos técnicos-tácticos aplicables a las sistemáticas de ataque y defensa tanto en igualdad como en inferioridad y superioridad numérica o el desarrollo motor del jugador.

Todo, además, con vídeo resúmenes de cada tema, lecturas especializadas, vídeos en detalle y casos de estudios que aportan mayor dinamismo y atractivo a este temario. Asimismo, con el sistema *Relearning*, empleado por esta institución académica el alumnado reducirá las largas horas de estudio y memorización.

El futuro entrenador está, así, ante una enseñanza universitaria vanguardista y flexible. Y es que, sin presencialidad, ni clases con horarios fijos, el egresado cuenta con la libertad de autogestionar su tiempo de estudio y compatibilizar este Experto Universitario con sus actividades diarias más exigentes.

Este **Experto Universitario en Dirección de equipos y análisis de datos en Balonmano profesional** 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



*Inscríbete ya en una opción académica a la que podrás acceder las 24 horas del día, desde cualquier dispositivo digital con conexión a internet”*

“

*Indaga en las diferentes planificaciones de entrenamiento en Alto Rendimiento e intégralo en tu equipo de Balonmano”*

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.

*Sin presencialidad ni horarios de clases determinados, esta titulación es perfectamente compatible con tus actividades diarias.*

*Conviértete en todo un experto en el diseño de tareas y modelos de juego ofensivo y defensivo aplicables en la máxima competición del Balonmano.*





# 02

## Objetivos

El objetivo de este Experto Universitario es favorecer la especialización de los técnicos de Balonmano en la Planificación de sus entrenamientos. Para ello, el profesorado ha elaborado un temario que facilita material didáctico innovador, entre los que se encuentran los casos de estudio que aporta una visión directa sobre las metodologías a emplear en cada sesión y en función de la categoría en la que se encuentre el equipo.







“

*Con este programa estarás al día de las propuestas deportivo-recreativas que mayor popularidad actual en el mundo del 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





## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. Fundamentos del entrenamiento en formación

- ♦ 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

### Módulo 2. Metodología de entrenamiento en Alto Rendimiento

- ♦ Conocer en profundidad las características del Alto Rendimiento en balonmano
- ♦ Aplicar medios técnico-tácticos individuales y colectivos del entrenamiento en los puestos específicos
- ♦ Analizar las sistemáticas ofensivas y defensivas en igualdad, inferioridad y superioridad numérica
- ♦ Saber actuar ante situaciones especiales del juego
- ♦ Destacar la importancia de la fase de transición ofensiva y defensiva actual
- ♦ Diseñar tareas y un modelo de juego en Alto Rendimiento
- ♦ Organizar y planificar de forma adecuada un partido o competición

### Módulo 3. Planificación del entrenamiento en las diferentes etapas de formación

- ♦ Conocer de manera profunda las características del periodo transitorio y competitivo
- ♦ Analizar la programación de objetivos formativos y por objetivos competitivos
- ♦ Estudiar los diferentes modelos de planificación del entrenamiento y analizar los pros y contras de cada uno de ellos.
- ♦ Conocer de manera profunda el control la carga para su ajuste e individualización



*Ahonda desde una perspectiva teórico-práctica en la relevante fase de transición ofensiva y defensiva actual del Balonmano profesional”*

# 03

## Estructura y contenido

El plan de estudios de este Experto Universitario ha sido confeccionado por un excelente equipo de especialistas en el ámbito de las Ciencias del Deporte y el Balonmano. De esta forma, el alumnado profundizará durante 3 meses en un temario avanzado, que le aporta la metodología de trabajo y las técnicas más precisas para llevar a cabo un excelente entrenamiento al más alto nivel en esta disciplina deportiva. Además, contará con una biblioteca virtual, accesible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.





“

*Las píldoras multimedia y los numerosos recursos didácticos serán tus grandes aliados en este proceso de aprendizaje intensivo sobre Planificación del entrenamiento en Balonmano profesional”*

## 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

## Módulo 2. Metodología de entrenamiento en Alto Rendimiento

- 2.1. Características de la etapa
  - 2.1.1. Conceptualización
  - 2.1.2. El entrenamiento
  - 2.1.3. El entrenador
- 2.2. Técnico-táctica Ofensiva
  - 2.2.1. Elementos técnico-tácticos y principios tácticos individuales
  - 2.2.2. Objetivos y medios tácticos colectivos ofensivos
  - 2.2.3. Factores determinantes individuales y premisas colectiva
- 2.3. Técnico-táctica Defensiva
  - 2.3.1. Elementos técnico-tácticos y principios tácticos individuales
  - 2.3.2. Objetivos y medios tácticos colectivos ofensivos
  - 2.3.3. Factores determinantes individuales y premisas colectiva
- 2.4. Sistemas de juego ofensivos en igualdad numérica
  - 2.4.1. Sistema Ofensivo 3:3 Clásico
  - 2.4.2. Sistema ofensivo 2:4
  - 2.4.3. Sistema ofensivo 3:3 con dos pivotes
- 2.5. Sistemas de juego defensivos en igualdad numérica
  - 2.5.1. Sistemas defensivos individuales
  - 2.5.2. Sistemas defensivos zonales
  - 2.5.3. Sistemas defensivos mixtos o combinados
- 2.6. Sistemas de juego ofensivos en superioridad e inferioridad numérica
  - 2.6.1. Sistemas ofensivos 6 contra 5
  - 2.6.2. Sistemas ofensivos 7 contra 6
  - 2.6.3. Situaciones especiales

- 2.7. Sistemas de juego defensivos en superioridad e inferioridad numérica
  - 2.7.1. Sistemas defensivos 6 contra 5
  - 2.7.2. Sistemas defensivos 7 contra 6
  - 2.7.3. Situaciones especiales
- 2.8. Técnico-táctica fase de transición y situaciones especiales
  - 2.8.1. Contraataque
  - 2.8.2. Repliegue
  - 2.8.3. Juego pasivo
- 2.9. Diseño de tareas y Modelo de juego
  - 2.9.1. Contenido y forma de las tareas
  - 2.9.2. Construcción del modelo de juego ofensivo
  - 2.9.3. Construcción del modelo de juego defensivo
- 2.10. Preparación de partido o competición
  - 2.10.1. Prepartido
  - 2.10.2. Dirección del equipo en competición
  - 2.10.3. Post partido

## Módulo 3. Planificación del entrenamiento en las diferentes etapas de formación

- 3.1. Organización de las estructuras de entrenamiento
  - 3.1.1. La sesión de entrenamiento
  - 3.1.2. Microciclos
  - 3.1.3. Macrociclos
- 3.2. Características del periodo transitorio
  - 3.2.1. La pretemporada
  - 3.2.2. Distribución de cargas
  - 3.2.3. Tipos de planificación
- 3.3. Características del periodo competitivo
  - 3.3.1. La temporada
  - 3.3.2. Distribución de cargas
  - 3.3.3. Ajustes contextuales



- 3.4. Programación de objetivos competitivos o formativos
  - 3.4.1. Características de los jugadores/as y la competición
  - 3.4.2. Distribución de cargas y contenidos
  - 3.4.3. La realidad competitiva
- 3.5. Modelos de planificación del entrenamiento
  - 3.5.1. Principios del entrenamiento deportivo
  - 3.5.2. Elección del modelo
  - 3.5.3. Hibridación de modelos
- 3.6. Modelo ATR
  - 3.6.1. Periodo de acumulación
  - 3.6.2. Periodo de transformación
  - 3.6.3. Periodo de realización
- 3.7. Modelo macrociclo integrado
  - 3.7.1. Fase general
  - 3.7.2. Fase específica
  - 3.7.3. Fase de mantenimiento
- 3.8. Modelo de microestructuración
  - 3.8.1. Contenidos generales
  - 3.8.2. Contenidos dirigidos
  - 3.8.3. Contenidos especiales y competitivos
- 3.9. Modelo de periodización táctica
  - 3.9.1. El morfociclo patrón
  - 3.9.2. Dinámica de operacionalización
  - 3.9.3. Dinámica de Recuperación
- 3.10. Control de la carga
  - 3.10.1. Instrumentos de control
  - 3.10.2. Ajuste e individualización
  - 3.10.3. El sobreentrenamiento







“

*Gracias a esta titulación universitarias  
podrás realizar una planeación de  
tus sesiones efectiva en función  
de la competición y momento  
de la temporada”*

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.



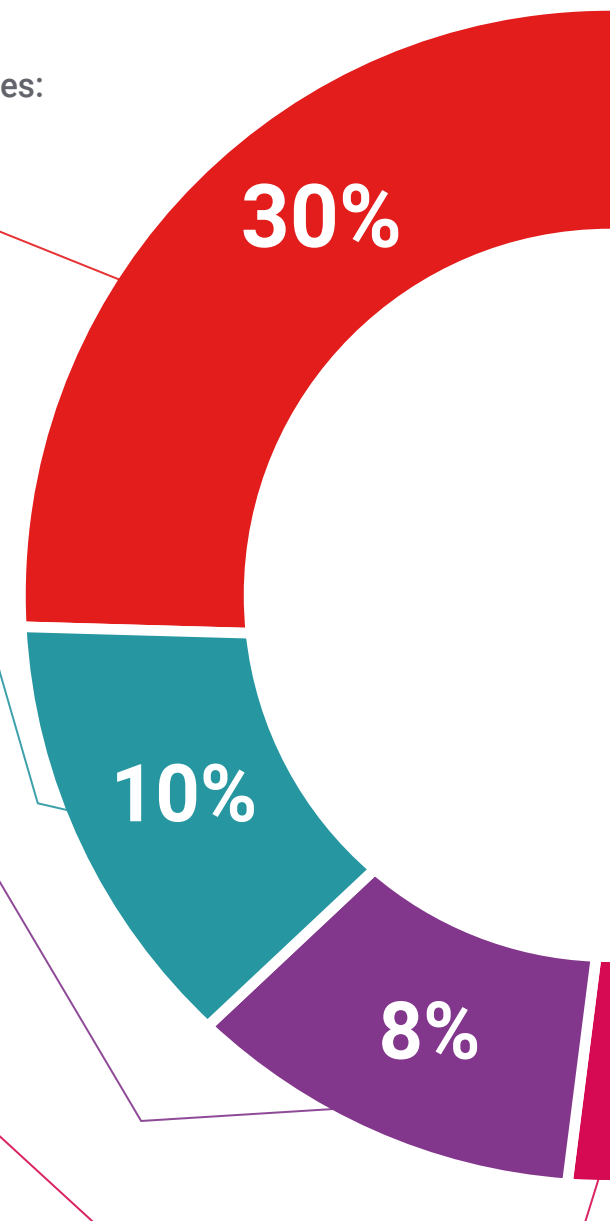
#### Prácticas de habilidades y competencias

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

Este programa en Planificación del entrenamiento en balonmano profesional garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Experto Universitario expedido por TECH Universidad Tecnológica.



“

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

Este programa te permitirá obtener el título de **Experto Universitario en Planificación del entrenamiento en balonmano profesional** emitido por TECH Universidad Tecnológica.

TECH Universidad Tecnológica, es una Universidad española oficial, que forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES). Con un enfoque centrado en la excelencia académica y la calidad universitaria a través de la tecnología.

Este título propio contribuye de forma relevante al desarrollo de la educación continua y actualización del profesional, garantizándole la adquisición de las competencias en su área de conocimiento y aportándole un alto valor curricular universitario a su formación. Es 100% válido en todas las Oposiciones, Carrera Profesional y Bolsas de Trabajo de cualquier Comunidad Autónoma española.

Además, el riguroso sistema de garantía de calidad de TECH asegura que cada título otorgado cumpla con los más altos estándares académicos, brindándole al egresado la confianza y la credibilidad que necesita para destacarse en su carrera profesional.

Título: **Experto Universitario en Planificación del entrenamiento en balonmano profesional**

Modalidad: **online**

Duración: **3 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 EDUCATION realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.





**Experto Universitario**  
Planificación del Entrenamiento  
en Balonmano Profesional

- » Modalidad: online
- » Duración: 3 meses
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Acreditación: 18 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Experto Universitario

## Planificación del Entrenamiento en Balonmano Profesional

Avalado por la NBA

