

# Máster Título Propio

## Balonmano Profesional

Avalado por la NBA





## Máster Título Propio Balonmano Profesional

- » Modalidad: online
- » Duración: 7 meses
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Acreditación: 60 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: [www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/master/master-balonmano-profesional](http://www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/master/master-balonmano-profesional)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Competencias

---

*pág. 14*

04

Estructura y contenido

---

*pág. 18*

05

Metodología

---

*pág. 28*

06

Titulación

---

*pág. 36*

# 01

# Presentación

Desde su inclusión como deporte olímpico, el Balonmano ha vivido un crecimiento exponencial, fruto del trabajo formativo realizado desde la base y el gran impacto obtenido con su retransmisión internacional a través de diferentes canales de televisión. En este recorrido, la táctica, la técnica o la planificación de los entrenamientos han progresado en paralelo a los estudios científicos en torno a las Ciencias del Deporte. Por eso, para llegar a lo más alto en esta disciplina se requiere de un conocimiento profundo que va más allá de la preparación física y que integra la nutrición, el abordaje de las lesiones o los aspectos psicológicos. Todo ello, es tratado en esta titulación 100% online, impartida por consagrados deportistas de élite y profesionales de la Educación Física.





“

*Un Máster Título Propio flexible que te permitirá progresar dentro del mundo del Balonmano Profesional de la mano de grandes personalidades de este deporte”*

Desde mediados del siglo XIX, el Balonmano ha sufrido una importante evolución y popularidad en todo el mundo. La visibilidad de las Olimpiadas, de las retransmisiones deportivas internacionales y el perfeccionamiento de las tácticas de juego han hecho que este deporte sea mucho más atractivo de cara a los aficionados y a las marcas que apuestan por patrocinar los clubes y competiciones.

Un entorno cada vez más profesional que poco a poco ha ido integrando los últimos avances científicos en torno a la mejora de la preparación física, la nutrición o la incorporación de las nuevas tecnologías para analizar la táctica de equipos y técnica de jugadores. Todo ello, le confiere un mayor nivel a esta disciplina deportiva, donde, quien desee desarrollar su carrera en ella debe poseer un profundo y actualizado conocimiento. En este sentido, TECH ha diseñado este Máster Título Propio en Balonmano Profesional de 7 meses de duración.

Un programa que llevará al alumnado a profundizar en los nuevos enfoques de entrenamiento en las etapas de iniciación, el perfeccionamiento del trabajo físico individual y grupal, la prevención de lesiones y su abordaje en diversas situaciones del juego. Un temario integral que además incluye la atención nutricional del deportista y el uso del Big Data para el análisis de partido y deportistas.

Todo ello, con un material didáctico multimedia innovador, enriquecido por lecturas complementarias con las que extender la amplia información facilitada. Asimismo, gracias al método Relearning, el egresado conseguirá reducir las largas horas de estudio, afianzando de forma sencilla los conceptos más destacados.

Sin duda, una oportunidad única de progresar en el Balonmano del más alto nivel a través de una titulación flexible y cómoda. Y es que el egresado únicamente requiere de un dispositivo digital con conexión a internet para poder visualizar, en cualquier momento, el contenido de este programa. El futuro profesional está, así, ante una titulación universitaria que se sitúa a la vanguardia académica.

Este **Máster Título Propio 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 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



*Enriquece tu táctica de juego a través del conocimiento más avanzado y práctico que te aportan los profesionales de élite de esta titulación”*

“

*Matricúlate en un programa que te permitirá acceder a su contenido, las 24 horas del día, desde cualquier dispositivo digital con conexión a internet”*

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.

*Destaca en el mundo profesional del Balonmano gracias a la mejora de tus entrenamientos técnico-tácticos defensivos y ofensivos.*

*Incorpora las últimas evidencias científicas en torno a la Nutrición e Hidratación para que tus jugadores rindan a un mayor nivel.*



# 02

## Objetivos

El plan de estudios de este Máster Título Propio ha sido ideado para aportar al profesional de Ciencias del Deporte y técnico de Balonmano, los conocimientos más avanzados para que integre en su día a día, la mejor planificación de entrenamientos, atendiendo a las diferentes etapas formativas de los jugadores y al impulso de su rendimiento a través de la incorporación de los avances en Nutrición e Hidratación. Para ello, TECH pone a disposición del egresado las herramientas pedagógicas más punteras del panorama académico universitario actual.





“

*Los casos de estudio de este Máster Título Propio te permitirán adaptar las variables tácticas a los diferentes sistemas defensivos en esta modalidad deportiva”*



## 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

“

*Profundiza en la etiología de las lesiones principales en Balonmano y actúa con el máximo rigor para su prevención gracias a este programa”*





## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. Factores de rendimiento en Balonmano

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

### Módulo 2. 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 se pueden modificar en las tareas para crear adherencia a la práctica del balonmano
- ♦ Capacitar a los educadores 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 3. Metodología de entrenamiento en perfeccionamiento

- ♦ Conocer de manera profunda las características del Alto Rendimiento en Balonmano
- ♦ Aplicar medios técnico-tácticos individuales y colectivos de 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 4. Metodología de entrenamiento en Alto Rendimiento

- ♦ Conocer en profundidad las características del Alto Rendimiento en Balonmano
- ♦ Aplicar medios técnico-tácticos individuales y colectivos de 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 5. 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 y la carga para su ajuste e individualización

### **Módulo 6. 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 de calentamiento y el entrenamiento fuera de temporada (periodo off Season)

### **Módulo 7. 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 8. Nutrición del jugador de Balonmano**

- ♦ Estudiar los principales conceptos de Nutrición deportiva
- ♦ Calcular el MB y la composición corporal de los 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 los deportistas

### **Módulo 9. Dirección de equipos de Balonmano**

- ♦ Conocer en profundidad la estructura del club deportivo y del club profesional de Balonmano
- ♦ Estructurar las relaciones con los jugadores, con la directiva, con los medios de comunicación y con los sponsors
- ♦ Plantear una estrategia funcional de detección de talento
- ♦ Cuidar y fomentar las buenas estrategias de la vida deportiva

### **Módulo 10. Análisis de datos**

- ♦ Conocer la correcta metodología de recogida y análisis de datos condicionales cuantitativos y cualitativos
- ♦ Estudiar la validación y análisis de datos descriptivos observacionales
- ♦ Plantear estrategias de recogida y análisis de Big Data
- ♦ Estudiar lo que la evidencia científica aporta al Balonmano y las últimas tendencias en la investigación y el análisis de datos

# 03

# Competencias

Esta titulación universitaria ha sido diseñada para que, a lo largo de sus 7 meses de duración, el egresado incremente sus habilidades de liderazgo, de planificación de equipos de entrenamiento y sea capaz además de integrar técnicas de coaching individual. Asimismo, los recursos didácticos, entre los que se encuentran los casos de estudio, le aportarán una visión práctica sobre el desarrollo del juego y la formación del jugador que elevará sus capacidades para la ejecución de entrenamientos en equipos de máxima categoría.





“

*Una titulación universitaria que te permitirá liderar con éxito un club de Balonmano y llevarlo hasta lo más alto”*



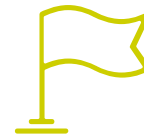
## Competencias generales

---

- ♦ Liderar desde clubes deportivos de Balonmano hasta la dirección desde banquillo de un equipo
- ♦ Ser capaz de planificar cualquier sesión de entrenamiento teniendo en cuenta la competición y su nivel
- ♦ Orientar a los jugadores durante la fase de desarrollo deportivo
- ♦ Preparar físicamente con garantías a los deportistas de Balonmano
- ♦ Actuar con profesionalidad ante la actuación frente a lesiones deportivas
- ♦ Dominar las herramientas tecnológicas para efectuar análisis nutricionales
- ♦ Gestionar la publicidad y Marketing de un club
- ♦ Detectar talento a través de la realización de programas de captación







## Competencias específicas

---

- ♦ Potenciar la técnica de los jugadores a lo largo de las diversas etapas de formación
- ♦ Establecer la táctica de juego más adecuada en función de las características de los deportistas y el rival
- ♦ Preparar una amplia variedad de ejercicios de preparación física
- ♦ Readaptar el entrenamiento a un deportista lesionado
- ♦ Indicar la idoneidad del uso de determinados suplementos alimenticios y ayudas ergonómicas
- ♦ Afrontar con éxito la gestión de la carrera deportiva, así como sus contratiempos
- ♦ Llevar a la práctica las últimas evidencias científicas en torno a las diferentes tipologías de entrenamiento
- ♦ Emplear técnica de coaching grupal e individual

“

*Eleva tus competencias para la captación de nuevos talentos a través del desarrollo de programas específicos”*

# 04

## Estructura y contenido

El completo temario de este Máster Título Propio abarca desde la iniciación deportiva en el mundo del balonmano, la evolución del deportista hasta llegar al Alto Rendimiento, así como las últimas evidencias científicas en torno a los diferentes tipos de entrenamiento, la Nutrición o el uso efectivo del análisis de dato. Además, con un material didáctico de primer nivel basado en vídeo resúmenes de cada tema, vídeos en detalle, lecturas especializadas y casos de estudio que aportan dinamismo y un mayor atractivo a este aprendizaje.





“

*Un plan de estudio con un enfoque teórico-práctico para que apliques el conocimiento más avanzado y actual sobre Balonmano en tu equipo”*

## Módulo 1. Factores de rendimiento en Balonmano

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

- 1.9. Factores condicionales
  - 1.9.1. La fuerza en el lanzamiento
  - 1.9.2. La fuerza en el salto
  - 1.9.3. Demandas físicas en el Alto Rendimiento
- 1.10. Factores psicológicos
  - 1.10.1. Motivación y autoconfianza
  - 1.10.2. Activación, estrés y ansiedad
  - 1.10.3. Liderazgo

## Módulo 2. Fundamentos del entrenamiento en formación

- 2.1. Características de la etapa
  - 2.1.1. Modelos educativos
  - 2.1.2. Capacidades perceptivo-motrices de las diferentes etapas
  - 2.1.3. Capacidades físicas de las diferentes etapas
- 2.2. Técnico-táctica defensiva
  - 2.2.1. Tipos de defensa
  - 2.2.2. Medios tácticos preventivos
  - 2.2.3. Medios tácticos reactivos
- 2.3. Técnico-táctica ofensiva
  - 2.3.1. Elementos técnico-tácticos en la fase de control, enlace y finalización
  - 2.3.2. Medios técnico-tácticos individuales
  - 2.3.3. Medios técnico-tácticos colectivos
- 2.4. Técnico-táctica fase de transición
  - 2.4.1. Fase ofensiva
  - 2.4.2. Fase defensiva
  - 2.4.3. Puntos claves
- 2.5. Entrenamiento de puestos específicos defensivos
  - 2.5.1. Consideraciones generales
  - 2.5.2. Puestos específicos de la primera línea
  - 2.5.3. Puestos específicos de la segunda línea

- 2.6. Entrenamiento de puestos específicos ofensivos
  - 2.6.1. Consideraciones generales
  - 2.6.2. Puestos específicos de la primera línea
  - 2.6.3. Puestos específicos de la segunda línea
- 2.7. El portero
  - 2.7.1. Acciones ofensivas y defensivas
  - 2.7.2. Consideraciones técnicas
  - 2.7.3. Consideraciones tácticas
- 2.8. Sistemas de juego
  - 2.8.1. Sistemas de juego en ataque
  - 2.8.2. Sistema de juego en defensa
  - 2.8.3. Sistemas de juego en transición
- 2.9. Diseño de tareas
  - 2.9.1. Simbología específica
  - 2.9.2. Creación de tareas y sus variantes
  - 2.9.3. Propuestas prácticas
- 2.10. Propuestas deportivo-recreativas en Balonmano
  - 2.10.1. Juegos adaptados
  - 2.10.2. Balonmano mediterráneo
  - 2.10.3. Balonmano calle

### Módulo 3. Metodología de entrenamiento en perfeccionamiento

- 3.1. Características de la etapa
  - 3.1.1. Modelos educativos
  - 3.1.2. Capacidades perceptivo-motrices de las diferentes etapas
  - 3.1.3. Capacidades físicas de las diferentes etapas
- 3.2. Técnico-táctica ofensiva
  - 3.2.1. Tipos de defensa
  - 3.2.2. Medios tácticos preventivos
  - 3.2.3. Medios tácticos reactivos

- 3.3. Técnico-táctica defensiva
  - 3.3.1. Elementos técnico-tácticos en la fase de control, enlace y finalización
  - 3.3.2. Medios técnico-tácticos individuales
  - 3.3.3. Medios técnico-tácticos colectivos
- 3.4. Técnico-táctica en la fase de transición
  - 3.4.1. Fase ofensiva
  - 3.4.2. Fase defensiva
  - 3.4.3. Puntos claves
- 3.5. Entrenamiento de puestos específicos defensivos
  - 3.5.1. Consideraciones generales
  - 3.5.2. Puestos específicos de la primera línea
  - 3.5.3. Puestos específicos de la segunda línea
- 3.6. Entrenamiento de puestos específicos ofensivos
  - 3.6.1. Consideraciones generales
  - 3.6.2. Puestos específicos de la primera línea
  - 3.6.3. Puestos específicos de la segunda línea
- 3.7. El portero
  - 3.7.1. Acciones ofensivas y defensivas
  - 3.7.2. Consideraciones técnicas
  - 3.7.3. Consideraciones tácticas
- 3.8. Sistemas de juego
  - 3.8.1. Sistemas de juego en ataque
  - 3.8.2. Sistema de juego en defensa
  - 3.8.3. Sistemas de juego en transición
- 3.9. La toma de decisión
  - 3.9.1. Tipos de toma de decisión: clasificaciones
  - 3.9.2. Procesos implicados en la toma de decisión
  - 3.9.3. Ejemplos prácticos
- 3.10. Diseño de tareas
  - 3.10.1. Simbología específica
  - 3.10.2. Creación de tareas y sus variantes
  - 3.10.3. Propuestas prácticas

#### Módulo 4. Metodología de entrenamiento en Alto Rendimiento

- 4.1. Características de la etapa
  - 4.1.1. Conceptualización
  - 4.1.2. El entrenamiento
  - 4.1.3. El entrenador
- 4.2. Técnico-táctica Ofensiva
  - 4.2.1. Elementos técnico-tácticos y principios tácticos individuales
  - 4.2.2. Objetivos y medios tácticos colectivos ofensivos
  - 4.2.3. Factores determinantes individuales y premisas colectivas
- 4.3. Técnico-táctica Defensiva
  - 4.3.1. Elementos técnico-tácticos y principios tácticos individuales
  - 4.3.2. Objetivos y medios tácticos colectivos defensivos
  - 4.3.3. Factores determinantes individuales y premisas colectivas
- 4.4. Sistemas de juego ofensivos en igualdad numérica
  - 4.4.1. Sistema Ofensivo 3:3 Clásico
  - 4.4.2. Sistema ofensivo 2:4
  - 4.4.3. Sistema ofensivo 3:3 con dos pivotes
- 4.5. Sistemas de juego defensivos en igualdad numérica
  - 4.5.1. Sistemas defensivos individuales
  - 4.5.2. Sistemas defensivos zonales
  - 4.5.3. Sistemas defensivos mixtos o combinados
- 4.6. Sistemas de juego ofensivos en superioridad e inferioridad numérica
  - 4.6.1. Sistemas ofensivos 6 contra 5
  - 4.6.2. Sistemas ofensivos 7 contra 6
  - 4.6.3. Situaciones especiales
- 4.7. Sistemas de juego defensivos en superioridad e inferioridad numérica
  - 4.7.1. Sistemas defensivos 6 contra 5
  - 4.7.2. Sistemas defensivos 7 contra 6
  - 4.7.3. Situaciones especiales
- 4.8. Técnico-táctica en la fase de transición y situaciones especiales
  - 4.8.1. Contraataque
  - 4.8.2. Repliegue
  - 4.8.3. Juego pasivo

- 4.9. Diseño de tareas y Modelo de juego
  - 4.9.1. Contenido y forma de las tareas
  - 4.9.2. Construcción del modelo de juego ofensivo
  - 4.9.3. Construcción del modelo de juego defensivo
- 4.10. Preparación de partido o competición
  - 4.10.1. Prepartido
  - 4.10.2. Dirección del equipo en competición
  - 4.10.3. Post partido

#### Módulo 5. Planificación del entrenamiento en las diferentes etapas de formación

- 5.1. Organización de las estructuras de entrenamiento
  - 5.1.1. La sesión de entrenamiento
  - 5.1.2. Microciclos
  - 5.1.3. Macrociclos
- 5.2. Características del periodo transitorio
  - 5.2.1. La pretemporada
  - 5.2.2. Distribución de cargas
  - 5.2.3. Tipos de planificación
- 5.3. Características del periodo competitivo
  - 5.3.1. La temporada
  - 5.3.2. Distribución de cargas
  - 5.3.3. Ajustes contextuales
- 5.4. Programación de objetivos competitivos o formativos
  - 5.4.1. Características de los jugadores/as y la competición
  - 5.4.2. Distribución de cargas y contenidos
  - 5.4.3. La realidad competitiva
- 5.5. Modelos de planificación del entrenamiento
  - 5.5.1. Principios del entrenamiento deportivo
  - 5.5.2. Elección del modelo
  - 5.5.3. Hibridación de modelos

- 5.6. Modelo ATR
    - 5.6.1. Periodo de acumulación
    - 5.6.2. Periodo de transformación
    - 5.6.3. Periodo de realización
  - 5.7. Modelo de macrociclo integrado
    - 5.7.1. Fase general
    - 5.7.2. Fase específica
    - 5.7.3. Fase de mantenimiento
  - 5.8. Modelo de microestructuración
    - 5.8.1. Contenidos generales
    - 5.8.2. Contenidos dirigidos
    - 5.8.3. Contenidos especiales y competitivos
  - 5.9. Modelo de periodización táctica
    - 5.9.1. El morfociclo patrón
    - 5.9.2. Dinámica de operacionalización
    - 5.9.3. Dinámica de Recuperación
  - 5.10. Control de la carga
    - 5.10.1. Instrumentos de control
    - 5.10.2. Ajuste e individualización
    - 5.10.3. El sobreentrenamiento
- Módulo 6. Preparación física del jugador de Balonmano**
- 6.1. Demandas físicas del Balonmano
    - 6.1.1. Fuerza explosiva y resistencia a la fuerza
    - 6.1.2. Distancias e intensidades de los desplazamientos
    - 6.1.3. Movilidad, coordinación y agilidad
  - 6.2. Paradigma neuromuscular del entrenamiento
    - 6.2.1. Condicional vs. Funcional
    - 6.2.2. Desarrollo de la fuerza útil
    - 6.2.3. Aplicación del modelo al Balonmano
  - 6.3. Fuerza y potencia muscular
    - 6.3.1. Lanzamiento, salto y lucha
    - 6.3.2. Aceleraciones, deceleraciones y cambio de dirección
    - 6.3.3. Valoración y control de carga
  - 6.4. Resistencia específica
    - 6.4.1. Habilidad de repetir acciones de potencia
    - 6.4.2. Tipos de fatiga y vías metabólicas
    - 6.4.3. Valoración y control de carga
  - 6.5. Movilidad y coordinación
    - 6.5.1. Desequilibrios musculares en Balonmano
    - 6.5.2. Cadenas musculares en gestos específicos
    - 6.5.3. Valoración y trabajo compensatorio
  - 6.6. Preparación física en categorías de base
    - 6.6.1. Edad madurativa y pico de velocidad de crecimiento
    - 6.6.2. Acondicionamiento físico en edades tempranas
    - 6.6.3. Síndromes del crecimiento y su detección temprana
  - 6.7. Aplicaciones prácticas por puestos específicos
    - 6.7.1. Preparación física específica para primera línea y pivotes
    - 6.7.2. Preparación física específica para extremos
    - 6.7.3. Preparación física específica para portero/as
  - 6.8. El calentamiento
    - 6.8.1. Objetivos y estructura
    - 6.8.2. Estrategias para la activación y la vuelta a la calma
    - 6.8.3. Activación y potenciación prepartido
  - 6.9. El entrenamiento fuera de temporada (periodo *off season*)
    - 6.9.1. Efectos del desentrenamiento de larga duración
    - 6.9.2. Niveles de aproximación en el trabajo de fuerza
    - 6.9.3. Niveles de aproximación en el trabajo de resistencia
  - 6.10. Planificación
    - 6.10.1. Individualización del modelo
    - 6.10.2. Adaptación al sistema de juego
    - 6.10.3. Modelo de preparación para competiciones cortas

## Módulo 7. Prevención de lesiones del jugador de Balonmano

- 7.1. Lesiones deportivas, tratamiento y readaptación
  - 7.1.1. Lesiones agudas
  - 7.1.2. Lesiones por sobreuso
  - 7.1.3. Conceptos de tratamiento, readaptación y prevención
- 7.2. Etiología y causas de las lesiones en el Balonmano
  - 7.2.1. Biomecánica del Balonmano
  - 7.2.2. Lesiones frecuentes en el Balonmano
  - 7.2.3. Lesiones por posición de juego
- 7.3. Manejo agudo de lesiones y situaciones de emergencias
  - 7.3.1. Conceptos básicos
  - 7.3.2. Actuación frente a una lesión deportiva
  - 7.3.3. Reglamentación sobre lesiones en Balonmano
- 7.4. Lesiones del hombro y de la cintura escapular
  - 7.4.1. Etiología
  - 7.4.2. Tratamiento y readaptación
  - 7.4.3. Prevención
- 7.5. Lesiones del codo
  - 7.5.1. Etiología
  - 7.5.2. Tratamiento y readaptación
  - 7.5.3. Prevención
- 7.6. Lesiones de la mano y dedos
  - 7.6.1. Etiología
  - 7.6.2. Tratamiento y readaptación
  - 7.6.3. Prevención
- 7.7. Lesiones de espalda
  - 7.7.1. Etiología
  - 7.7.2. Tratamiento y readaptación
  - 7.7.3. Prevención
- 7.8. Lesiones de cadera
  - 7.8.1. Etiología
  - 7.8.2. Tratamiento y readaptación
  - 7.8.3. Prevención







- 7.9. Lesiones de rodilla
  - 7.9.1. Etiología
  - 7.9.2. Tratamiento y readaptación
  - 7.9.3. Prevención
- 7.10. Lesiones de tobillo y del pie
  - 7.10.1. Etiología
  - 7.10.2. Tratamiento y readaptación
  - 7.10.3. Prevención

## Módulo 8. Nutrición del jugador de Balonmano

- 8.1. Nutrición deportiva
  - 8.1.1. Conceptos básicos y antecedentes históricos
  - 8.1.2. El sistema digestivo
  - 8.1.3. Clasificación de los nutrientes y alimentos
- 8.2. Concepto de Nutrición deportiva
  - 8.2.1. Sectores donde actúa la nutrición deportiva
  - 8.2.2. Fisiología del ejercicio básica relacionada con la nutrición deportiva
  - 8.2.3. Estamentos de referencia
- 8.3. Requerimientos energéticos
  - 8.3.1. Necesidad energética
  - 8.3.2. Metabolismo Basal, actividad física desarrollada y efecto térmico de los alimentos
  - 8.3.3. Cálculos básicos
- 8.4. Composición corporal
  - 8.4.1. Métodos de Evaluación de la Composición Corporal
  - 8.4.2. Valoración de la Composición Corporal en el Deporte
  - 8.4.3. Composición corporal en el Balonmano
- 8.5. Macronutrientes
  - 8.5.1. Hidratos de Carbono en el deporte
  - 8.5.2. Proteínas en el deporte
  - 8.5.3. Grasas en el deporte

- 8.6. Micronutrientes
  - 8.6.1. Vitaminas en el deporte
  - 8.6.2. Minerales en el deporte
  - 8.6.3. Antioxidantes en el deporte
- 8.7. Hidratación
  - 8.7.1. Recomendaciones generales
  - 8.7.2. Tasa de sudoración
  - 8.7.3. Reglas de reposición y momentos adecuados
- 8.8. Suplementos nutricionales y ayudas ergogénicas en el deporte
  - 8.8.1. Definición de conceptos
  - 8.8.2. Cómo usarlos en el deporte
  - 8.8.3. Evidencia científica
- 8.9. Mejora de la composición corporal en deportistas
  - 8.9.1. Estrategias nutricionales para la mejora de la composición corporal
  - 8.9.2. Métodos de valoración de la ingesta nutricional
  - 8.9.3. Errores comunes
- 8.10. Planificación nutricional
  - 8.10.1. Tipos de planificación nutricional
  - 8.10.2. Planificación dietética en deportistas
  - 8.10.3. Softwares dietéticos y herramientas informáticas

## Módulo 9. Dirección de equipos de Balonmano

- 9.1. Estructura del club deportivo
  - 9.1.1. Gestión de un club deportivo
  - 9.1.2. Equipos técnicos
  - 9.1.3. Estructuración
- 9.2. Estructura del club profesional
  - 9.2.1. Gestión de un club profesional
  - 9.2.2. Equipos directivos
  - 9.2.3. Equipos técnicos
- 9.3. La plantilla
  - 9.3.1. Composición
  - 9.3.2. Necesidades formativas o competitivas
  - 9.3.3. Criterios de selección
- 9.4. Relaciones con los jugadores
  - 9.4.1. La individualidad al servicio del equipo
  - 9.4.2. Gestión de carrera
  - 9.4.3. Coaching individual
- 9.5. Modelos de dirección deportiva
  - 9.5.1. Modelos de dirección
  - 9.5.2. Formación específica
  - 9.5.3. Gestión de recursos
- 9.6. Publicidad y Marketing
  - 9.6.1. Gestión del plan de publicidad
  - 9.6.2. Gestión del plan de Marketing
  - 9.6.3. Utilización de las redes sociales
- 9.7. Relaciones con los sponsors
  - 9.7.1. Gestión de pequeños sponsors
  - 9.7.2. Gestión de sponsors medianos
  - 9.7.3. Gestión de grandes sponsors
- 9.8. Detección de talento
  - 9.8.1. Pruebas de valoración
  - 9.8.2. Programas de captación
  - 9.8.3. Gestión del talento
- 9.9. Estrategias de la vida deportiva
  - 9.9.1. Gestión de carrera deportiva
  - 9.9.2. Objetivos a corto, medio y largo plazo
  - 9.9.3. Contratiempos y cambios de estrategia
- 9.10. Perspectivas de futuro
  - 9.10.1. La realidad del Balonmano actual
  - 9.10.2. Gestión del cambio
  - 9.10.3. Perspectivas de futuro

## Módulo 10. Análisis de datos

- 10.1. Recogida de datos condicionales cuantitativos
  - 10.1.1. Test de valoración tradicionales
  - 10.1.2. Instrumentos y herramientas de valoración actuales
  - 10.1.3. Nuevas tendencias
- 10.2. Análisis de datos condicionales cuantitativos
  - 10.2.1. Análisis de descriptivos
  - 10.2.2. Análisis inferencial
  - 10.2.3. Aplicación práctica
- 10.3. Recogida de datos condicionales cualitativos
  - 10.3.1. Test de valoración tradicionales
  - 10.3.2. Instrumentos y herramientas de valoración actuales
  - 10.3.3. Nuevas tendencias
- 10.4. Análisis de datos condicionales cualitativos
  - 10.4.1. Análisis de descriptivos
  - 10.4.2. Análisis inferencial
  - 10.4.3. Aplicación práctica
- 10.5. Aportación de la evidencia científica al entrenamiento de la fuerza
  - 10.5.1. Evidencia científica
  - 10.5.2. Limitaciones
  - 10.5.3. Aplicación práctica
- 10.6. Aportación de la evidencia científica al entrenamiento de la velocidad
  - 10.6.1. Evidencia científica
  - 10.6.2. Limitaciones
  - 10.6.3. Aplicación práctica
- 10.7. Aportación de la evidencia científica al entrenamiento de la resistencia
  - 10.7.1. Evidencia científica
  - 10.7.2. Limitaciones
  - 10.7.3. Aplicación práctica
- 10.8. Aportación de la evidencia científica al entrenamiento de la técnica
  - 10.8.1. Evidencia científica
  - 10.8.2. Limitaciones
  - 10.8.3. Aplicación práctica
- 10.9. Aportación de la evidencia científica al entrenamiento de la táctica
  - 10.9.1. Evidencia científica
  - 10.9.2. Limitaciones
  - 10.9.3. Aplicación práctica
- 10.10. El *Big Data*
  - 10.10.1. Realidad del *Big Data*
  - 10.10.2. Análisis del *Big Data*
  - 10.10.3. Aplicación práctica



*¿Quieres incluir en tus sesiones de entrenamiento los últimos adelantos en Análisis de Big Data? Incorpora todos los avances gracias a esta titulación 100% online”*

# 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 Máster Título Propio en Balonmano Profesional garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Máster Propio expedido por TECH Universidad Tecnológica.



“

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

Este **Máster Título Propio en Balonmano Profesional** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal\* con acuse de recibo su correspondiente título de **Máster Propio** emitido por **TECH Universidad Tecnológica**.

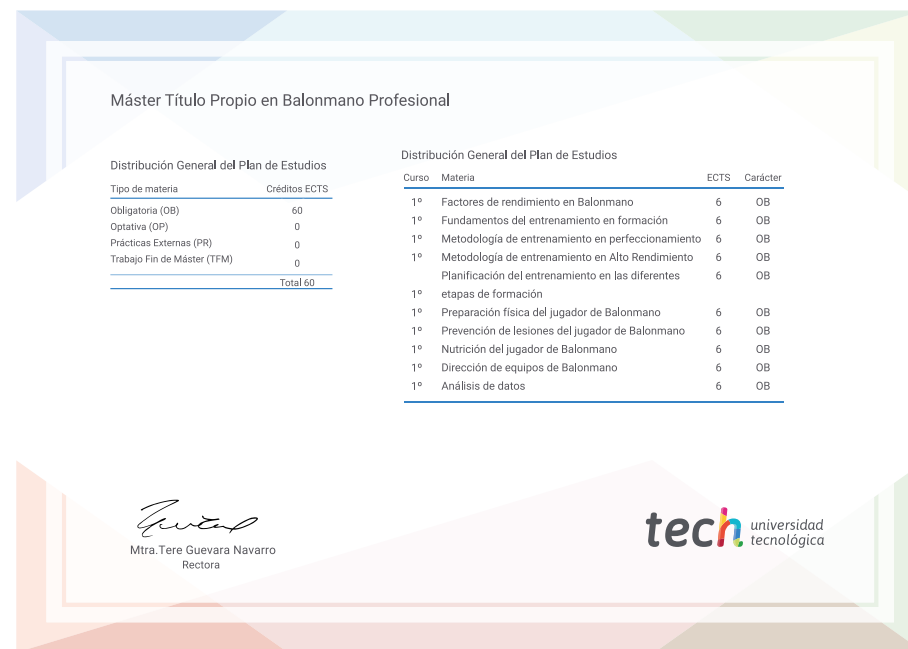
Este título propio contribuye de forma relevante al desarrollo de la educación continua del profesional y aporta un alto valor curricular universitario a su formación, y es 100% válido en todas las Oposiciones, Carrera Profesional y Bolsas de Trabajo de cualquier Comunidad Autónoma española.

Título: **Máster Título Propio en Balonmano Profesional**

Modalidad: **online**

Duración: **7 meses**

Acreditación: **60 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.



## Máster Título Propio Balonmano Profesional

- » Modalidad: online
- » Duración: 7 meses
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Acreditación: 60 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Máster Título Propio

## Balonmano Profesional

Avalado por la NBA

