

Curso Profesional

Planificación del Entrenamiento en las Diferentes Etapas de Formación





Curso Profesional Planificación del Entrenamiento en las Diferentes Etapas de Formación

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Acceso web: www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/planificacion-entrenamiento-diferentes-etapas-formacion

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Requisitos de acceso

pág. 6

03

Salidas profesionales

pág. 8

04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

pág. 10

05

Dirección del curso

pág. 12

06

Plan de formación

pág. 14

07

Metodología

pág. 16

08

Titulación

pág. 20

01

Presentación

El entrenamiento es una herramienta indispensable para velar por el perfeccionamiento de los atributos de los jugadores de Balonmano en su etapa formativa. No obstante, una excesiva carga de trabajo o su inadecuada adaptación a cada fase de la temporada pueden desembocar en lesiones que limiten su desarrollo físico. Por ello, los clubes requieren preparadores con elevadas competencias en la planificación de los entrenamientos, con el fin de preservar el bienestar de sus deportistas más jóvenes. En consecuencia, TECH ha creado esta titulación, por medio de la que aprenderás a distribuir las cargas en periodos competitivos y dominarás las particularidades del modelo de microestructuración. De un modo 100% online y desde tu hogar, incrementarás tus oportunidades de formar parte de los equipos de mayor prestigio en este deporte.

“

A través de esta titulación, dominarás las estrategias para distribuir las cargas de trabajo en las etapas de pretemporada o en la finalización del periodo competitivo”





Las fases de pretemporada, inicio de la competición y finales de la misma requieren esfuerzos físicos por parte de los jugadores de Balonmano que deben ser controlados milimétricamente para prevenir lesiones. Esto cobra una mayor relevancia en las etapas de formación, donde el sobreentrenamiento puede acarrear problemas que afecten al crecimiento y desarrollo físico de los jóvenes. Debido a ello, los clubes apuestan por contar con los mejores monitores, entrenadores y acondicionadores físicos en la planificación del entrenamiento para evitar estas situaciones que pueden limitar la calidad de vida de los deportistas.

Por esta razón, TECH ha diseñado este programa, que te proporcionará las habilidades necesarias en este campo para impulsar tu incursión en las principales asociaciones deportivas a nivel internacional. A lo largo de este itinerario académico, manejarás los diversos modelos de programación de la práctica física y asimilarás las claves para la distribución de cargas en distintos periodos de la temporada.

Dado que este Curso Profesional se imparte por medio de una metodología 100% online, podrás gestionar a tu antojo tu tiempo de estudio para alcanzar un aprendizaje eficiente. Además, dispondrás de materiales didácticos en formatos multimedia como vídeos o resúmenes interactivos, lo que te habilitará para aprender de una forma amena y efectiva.

“

Identifica y analiza las particularidades del modelo de planificación del entrenamiento basado en la microestructuración o la periodización táctica, gracias a este programa”

02

Requisitos de acceso

Esta titulación no exige ningún requisito de acceso previo al alumno. Esto quiere decir que, para inscribirse y completar el programa, no es necesario haber realizado ningún estudio de forma previa, ni resulta obligatorio cumplir ninguna otra clase de criterio preliminar. Esto te permitirá matricularte y comenzar a aprender de forma inmediata, y sin los complejos trámites exigidos por otras instituciones académicas.

Gracias a este acceso inmediato conseguirás potenciar y poner al día tus conocimientos de un modo cómodo y práctico. Lo que te posicionará fácilmente en un mercado laboral altamente demandado y sin tener que dedicar cientos de horas a estudiar formación reglada previa.

Por todo ello, este programa se presenta como una gran oportunidad para mejorar tus perspectivas de crecimiento profesional de forma rápida y eficiente. Todo esto, a través de un itinerario académico 100% online y con la garantía de calidad, prestigio y empleabilidad de TECH Formación Profesional.



TECH te permite acceso inmediato a esta titulación, sin requerimientos previos de ingreso ni complejos trámites para matricularte y completar el programa”





Las ventajas de cursar este programa sin necesidad de cumplir requisitos de acceso previo son:

01

Podrás matricularte inmediatamente y comenzar a estudiar cuando quieras. A tu ritmo y sin esperas

02

Tendrás acceso a un programa de alto valor curricular, donde podrás adquirir las habilidades profesionales más demandadas en la actualidad de un modo práctico

03

Mejorarás tus perspectivas laborales en tan solo unas semanas

04

Tendrás acceso a los recursos didácticos multimedia más avanzados del mercado educativo

05

Te prepararás para responder a las necesidades actuales del mercado profesional aprendiendo mediante un formato 100% online

06

Obtendrás una titulación de TECH, una institución académica de referencia a nivel internacional

03

Salidas profesionales

El Balonmano ha alcanzado unas cotas de profesionalización inigualables que involucran a las categorías inferiores de los equipos de mayor nivel. En esta línea, las entidades deportivas precisan de profesionales en planificación del entrenamiento para optimizar la preparación de sus jóvenes jugadores y velar por su adecuado desarrollo de cara al futuro. Por ello, TECH ha creado este programa, que te proporcionará las herramientas necesarias para impulsar tu incursión en un sector con elevada empleabilidad.

“

Incrementa tus posibilidades de entrenar a las mejores canteras de Balonmano a nivel internacional a través de este Curso Profesional”



Esta titulación, en definitiva, te convertirá en un gran especialista preparado para trabajar en alguno de los siguientes puestos:

- ♦ Entrenador auxiliar de Balonmano en clubes deportivos
- ♦ Instructor personal de Balonmano
- ♦ Juez de Balonmano en competencias y torneos no oficiales
- ♦ Monitor de campamentos deportivos infantiles
- ♦ Comercial de materiales deportivos para Balonmano



04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

Tras la conclusión de este Curso Profesional, serás capaz de acometer con solvencia la Planificación del Entrenamiento en las Diferentes Etapas de Formación en Balonmano. Así, elegirás la programación que mejor se adapte a las características de los jugadores y adoptarás estrategias para manejar las cargas de trabajo.

01

Dominar el diseño y control del entrenamiento en las diferentes etapas

02

Mejorar el rendimiento de los deportistas

03

Aplicar la evolución del juego y la táctica del Balonmano hasta la actualidad

04

Manejar los múltiples factores que intervienen en el proceso de formación





05

Profundizar en las características del periodo transitorio y competitivo

06

Determinar la programación de objetivos formativos y objetivos competitivos

07

Desarrollar diferentes modelos de planificación del entrenamiento, entendiendo los pros y contras de cada uno de ellos

08

Controlar las cargas de trabajo para su ajuste e individualización

05

Dirección del curso

Con la idea en mente de ofrecerte una enseñanza de primer nivel, TECH ha seleccionado a excelentes especialistas en Balonmano como responsables de dirigir e impartir esta titulación. En dicha línea, estos profesionales han gozado de una excelente carrera como jugadores, cosechando varias medallas olímpicas y campeonatos del mundo. Dado que son los encargados de realizar los materiales didácticos del programa, los contenidos que te proporcionarán preservarán una plena aplicabilidad laboral.

“

Esta titulación es dirigida e impartida por referentes del Balonmano, quienes se han encargado de realizar todos los materiales didácticos disponibles en la plataforma virtual de TECH”





Dirección del curso

Dr. Lozano, Demetrio

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

“

TECH ha seleccionado cuidadosamente al equipo docente de este programa para que puedas aprender de los mejores especialistas de la actualidad”

06

Plan de formación

El temario de esta titulación ha sido diseñado con el fin de ofrecerte los conocimientos y las habilidades más avanzadas en cuanto a Planificación del Entrenamiento en las Diferentes Etapas de Formación. Todos los materiales didácticos de los que dispondrás durante la duración de este programa están presentes en soportes como el vídeo, el resumen interactivo o las lecturas. Fruto de ello, y por medio de una metodología 100% en línea, recibirás una enseñanza adaptada a tus necesidades personales.



Este plan de estudios ha sido elaborado por exjugadores de Balonmano de primer nivel para proporcionarte los mejores contenidos didácticos sobre Planificación del Entrenamiento en las Diferentes Etapas de Formación”



Módulo 1. Planificación del entrenamiento en las diferentes etapas de formación

- 1.1. Organización de las estructuras de entrenamiento
 - 1.1.1. La sesión de entrenamiento
 - 1.1.2. Microciclos
 - 1.1.3. Macrociclos
- 1.2. Características del periodo transitorio
 - 1.2.1. La pretemporada
 - 1.2.2. Distribución de cargas
 - 1.2.3. Tipos de planificación
- 1.3. Características del periodo competitivo
 - 1.3.1. La temporada
 - 1.3.2. Distribución de cargas
 - 1.3.3. Ajustes contextuales
- 1.4. Programación de objetivos competitivos o formativos
 - 1.4.1. Características de los jugadores/as y la competición
 - 1.4.2. Distribución de cargas y contenidos
 - 1.4.3. La realidad competitiva
- 1.5. Modelos de planificación del entrenamiento
 - 1.5.1. Principios del entrenamiento deportivo
 - 1.5.2. Elección del modelo
 - 1.5.3. Hibridación de modelos
- 1.6. Modelo ATR
 - 1.6.1. Periodo de acumulación
 - 1.6.2. Periodo de transformación
 - 1.6.3. Periodo de realización
- 1.7. Modelo macrociclo integrado
 - 1.7.1. Fase general
 - 1.7.2. Fase específica
 - 1.7.3. Fase de mantenimiento
- 1.8. Modelo de microestructuración
 - 1.8.1. Contenidos generales
 - 1.8.2. Contenidos dirigidos
 - 1.8.3. Contenidos especiales y competitivos
- 1.9. Modelo de periodización táctica
 - 1.9.1. El morfociclo patrón
 - 1.9.2. Dinámica de operacionalización
 - 1.9.3. Dinámica de Recuperación
- 1.10. Control de la carga
 - 1.10.1. Instrumentos de control
 - 1.10.2. Ajuste e individualización
 - 1.10.3. El sobreentrenamiento



Estudia a través de formatos como el vídeo o el resumen interactivo y obtén una enseñanza completamente resolutive y amena”

07

Metodología

Nuestra institución es la primera en el mundo que combina la metodología de los *case studies* con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos los case studies con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

TECH pone a tu disposición un método de aprendizaje que ha revolucionado la Formación Profesional y con el que mejorarás tus perspectivas de futuro de forma inmediata.

En TECH aprenderás con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los profesionales del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina *Relearning*.

Nuestra institución 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 del mejor centro educativo online en español.



Esta titulación de TECH es un programa intensivo que te prepara para afrontar todos los retos en esta área, tanto en el ámbito nacional como internacional. Tenemos el compromiso de favorecer tu crecimiento personal y profesional, la mejor forma de caminar hacia el éxito, por eso en TECH utilizarás los *case studies*, la metodología de enseñanza más avanzada y eficaz del mercado educativo.

“ *Nuestro programa te proporciona las mejores habilidades profesionales, preparándote para afrontar todos los retos actuales y futuros en esta área* ”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo desde que éstas existen. 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.

Ante una determinada situación, ¿qué harías tú? Esta es la pregunta a la que te enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del curso, te enfrentarás a múltiples casos reales. Deberás integrar todos tus conocimientos, investigar, argumentar y defender tus ideas y decisiones.



En este programa tendrás acceso a los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para ti:



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 que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



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 nuestras futuras decisiones difíciles.



Prácticas de habilidades y competencias

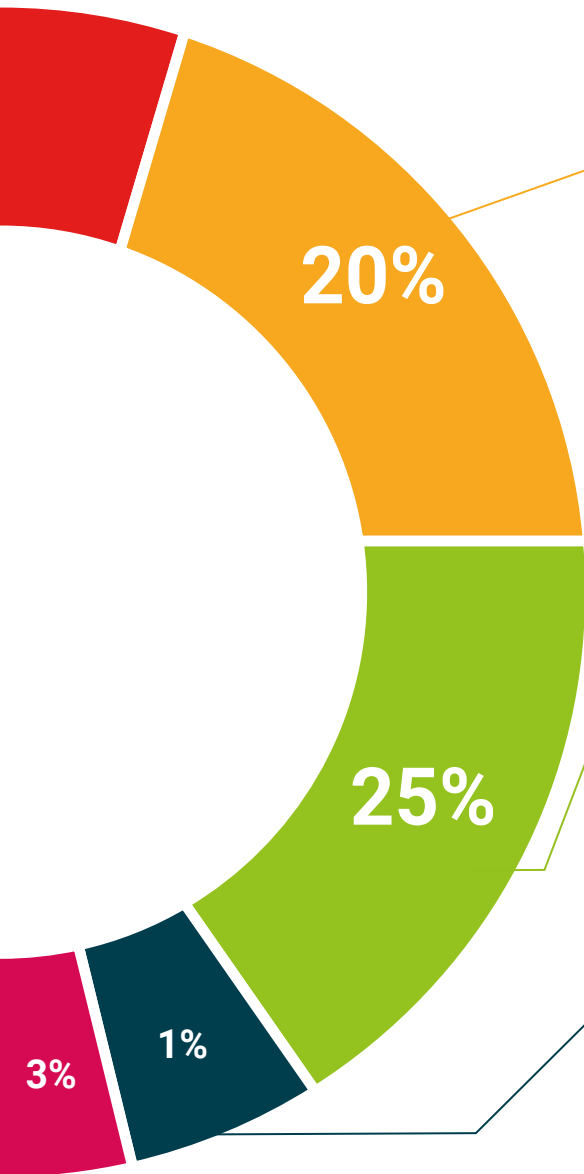
Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



Resúmenes interactivos

Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



08

Titulación

El Curso Profesional en Planificación del Entrenamiento en las Diferentes Etapas de Formación garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Profesional expedido por TECH.

Tras la superación de las evaluaciones, el alumno recibirá por correo postal con acuse de recibo su correspondiente Título de Curso Profesional emitido por TECH.

El título expedido por TECH expresará la calificación que haya obtenido en el Curso Profesional, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores de carreras profesionales.

Título: **Curso Profesional en Planificación del Entrenamiento en las Diferentes Etapas de Formación**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**





Curso Profesional

Planificación del Entrenamiento
en las Diferentes Etapas
de Formación

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Curso Profesional

Planificación del Entrenamiento en las Diferentes Etapas de Formación

