Curso Profesional
Preparación Física del Jugador/a de Balonmano

tech formación profesional

tech formación profesional

Curso Profesional
Preparación Física del Jugador/a de Balonmano

Modalidad: **Online**
Titulación: **TECH Formación Profesional**
Duración: **6 semanas**
Horas: **150**
Acceso web: **www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/preparacion-fisica-jugador-a-balonmano**

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
Plan de formación
pág. 12

06
Metodología
pág. 14

07
Titulación
pág. 18

01

Presentación

La alta carga de partidos presente en el Balonmano de élite y la exigencia de los mismos ha puesto en manifiesto la relevancia de la preparación física. Gracias a la misma, los jugadores pueden desempeñar sus funciones en la pista con la máxima solvencia, así como evitar lesiones musculares durante el campeonato. Fruto de ello, los preparadores físicos son especialmente demandados por los clubes para preservar el bienestar y elevar el rendimiento de sus deportistas. Por tal razón, esta institución académica ha diseñado este programa, que te permitirá dominar las técnicas para desarrollar la fuerza en los atletas o incrementar su capacidad de resistencia. Así, potenciarás tus perspectivas laborales en este campo de forma 100% online y sin desplazarte de tu domicilio.

> *A lo largo de esta titulación, podrás dominar los métodos óptimos para desarrollar la fuerza y contribuir al perfeccionamiento del rendimiento de los jugadores de Balonmano"*

El Balonmano es uno de los deportes más exigentes desde el punto de vista físico. Esto se debe a que sus jugadores están realizando de forma continua acciones como correr, saltar, lanzar o bloquear al adversario. Por ello, necesitan una excelsa preparación física para rendir durante todo el partido y minimizar los efectos de la fatiga. Para lograrlo, precisan la ayuda de excelentes monitores y preparadores físicos en esta área, propiciando que estos profesionales sean muy solicitados por los clubes de esta disciplina.

Ante esta situación, TECH ha apostado por crear esta titulación, a través de la que recibirás las habilidades requeridas para trabajar con equipos de primer nivel. Durante 6 semanas de intensivo aprendizaje, identificarás las demandas físicas que precisa este deporte y dominarás las mejores estrategias para adaptar al jugador a las mismas. De igual manera, tratarás con solvencia los desequilibrios musculares producidos por el esfuerzo realizado en los torneos.

Gracias a su desarrollo 100% en línea, elaborarás tus propios horarios académicos para obtener una enseñanza efectiva. Asimismo, esta capacitación será impartida por atletas con medallas olímpicas y campeonatos del mundo en su palmarés, lo que garantiza la máxima calidad educativa.

"Aprende a abordar los desequilibrios musculares más comunes de los jugadores de Balonmano gracias a este Curso Profesional"

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 el 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

La preparación física es un aspecto al que cada vez los equipos de Balonmano prestan más atención para maximizar el rendimiento de los jugadores en las competiciones. Por tanto, los profesionales especializados en este campo son muy demandados en esta rama del deporte. En consecuencia, TECH ha diseñado esta experiencia académica, centrada en proporcionarte las competencias necesarias para formar parte de un ámbito laboral altamente precisado en la actualidad.

"Goza de las excelentes perspectivas profesionales que ofrece el mundo del Balonmano tras la finalización de este programa"

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?

Una vez hayas finalizado esta titulación, acometerás con solvencia la preparación física de un jugador de Balonmano en sus diferentes etapas de la temporada. De este modo, diseñarás pormenorizados programas centrados en el entrenamiento físico durante la pretemporada o en el periodo *off-season*.

01 Dominar el diseño y control del entrenamiento en las diferentes etapas

02 Mejorar el rendimiento de los deportistas

03 Interpretar el análisis de datos obtenidos a través de las nuevas tecnologías

04 Reconocer las demandas de las diferentes cualidades físicas básicas de un jugador de balonmano

05 Enfocar la preparación física desde un paradigma neuromuscular del entrenamiento

06 Optimizar la fuerza y potencia muscular, de la resistencia específica, de la movilidad y coordinación

07 Estructurar la preparación física en categorías de formación

08 Desarrollar la planificación, fase calentamiento y el entrenamiento fuera de temporada (periodo *off-season*)

05

Plan de formación

El plan de estudios de este programa dispone de 1 completo módulo dividido en varios temas de relevancia. Gracias a ello, adquirirás las mejores destrezas en preparación física para Balonmano en las distintas fases de una temporada. Asimismo, los recursos didácticos disponibles a lo largo de este Curso Profesional están presentes en un extenso abanico de formatos de carácter textual y multimedia. Esto te permitirá aprender con base en tus necesidades educativas. Además, su metodología 100% online te habilitará para estudiar sin renunciar a tu vida personal.

La metodología 100% online de esta titulación te permitirá aprender desde la comodidad de tu hogar"

Módulo 1. Preparación Física del Jugador/a de Balonmano

1.1. Demandas físicas del Balonmano
- 1.1.1. Fuerza explosiva y resistencia a la fuerza
- 1.1.2. Distancias e intensidades de los desplazamientos
- 1.1.3. Movilidad, coordinación y agilidad

1.2. Paradigma neuromuscular del entrenamiento
- 1.2.1. Condicional Vs. Funcional
- 1.2.2. Desarrollo de la fuerza útil
- 1.2.3. Aplicación del modelo al Balonmano

1.3. Fuerza y potencia muscular
- 1.3.1. Lanzamiento, salto y lucha
- 1.3.2. Aceleraciones, deceleraciones y cambio de dirección
- 1.3.3. Valoración y control de carga

1.4. Resistencia específica
- 1.4.1. Habilidad de repetir acciones de potencia
- 1.4.2. Tipos de fatiga y vías metabólicas
- 1.4.3. Valoración y control de carga

1.5. Movilidad y coordinación
- 1.5.1. Desequilibrios musculares en Balonmano
- 1.5.2. Cadenas musculares en gestos específicos
- 1.5.3. Valoración y trabajo compensatorio

1.6. Preparación física en categorías de base
- 1.6.1. Edad madurativa y pico de velocidad de crecimiento
- 1.6.2. Acondicionamiento físico en edades tempranas
- 1.6.3. Síndromes del crecimiento y su detección temprana

1.7. Aplicaciones prácticas por puestos específicos
- 1.7.1. Preparación física específica para primera línea y pivotes
- 1.7.2. Preparación física específica para extremos
- 1.7.3. Preparación física específica para portero/as

1.8. El calentamiento
- 1.8.1. Objetivos y estructura
- 1.8.2. Estrategias para la activación y la vuelta a la calma
- 1.8.3. Activación y potenciación prepartido

1.9. El entrenamiento fuera de temporada (periodo *off-season*)
- 1.9.1. Efectos del desentrenamiento de larga duración
- 1.9.2. Niveles de aproximación en el trabajo de fuerza
- 1.9.3. Niveles de aproximación en el trabajo de resistencia

1.10. Planificación
- 1.10.1. Individualización del modelo
- 1.10.2. Adaptación al sistema de juego
- 1.10.3. Modelo de preparación para competiciones cortas

"Un temario exclusivo que se complementa con recursos multimedia como vídeos y resúmenes interactivo. No esperes más y matricúlate ahora"

06
Metodología

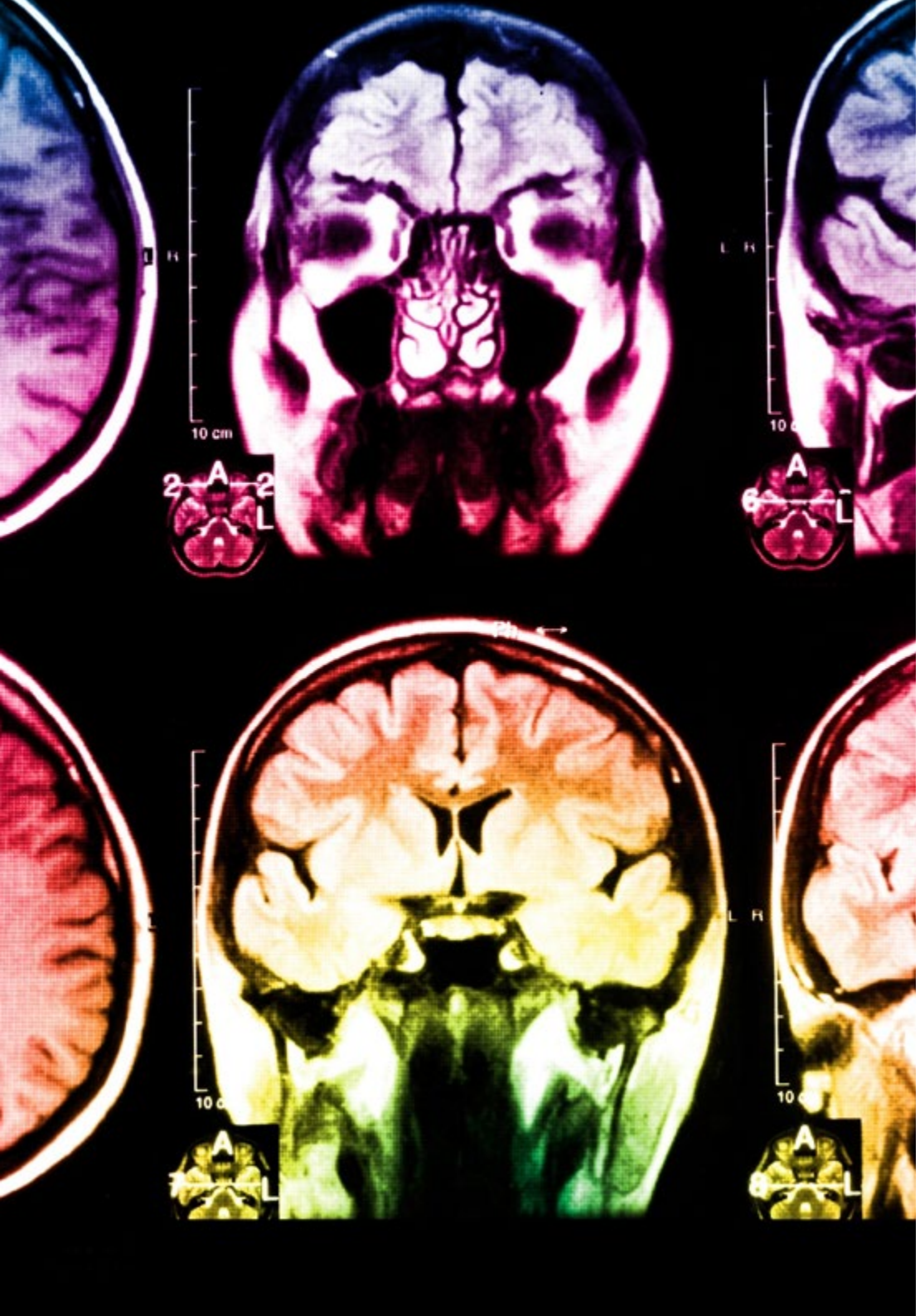
Nuestra institución es la primera en el mundo que combina la metodología de los *case studies* con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina elementos didácticos diferentes en cada lección.

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 tomasen decisiones y emitiesen 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.

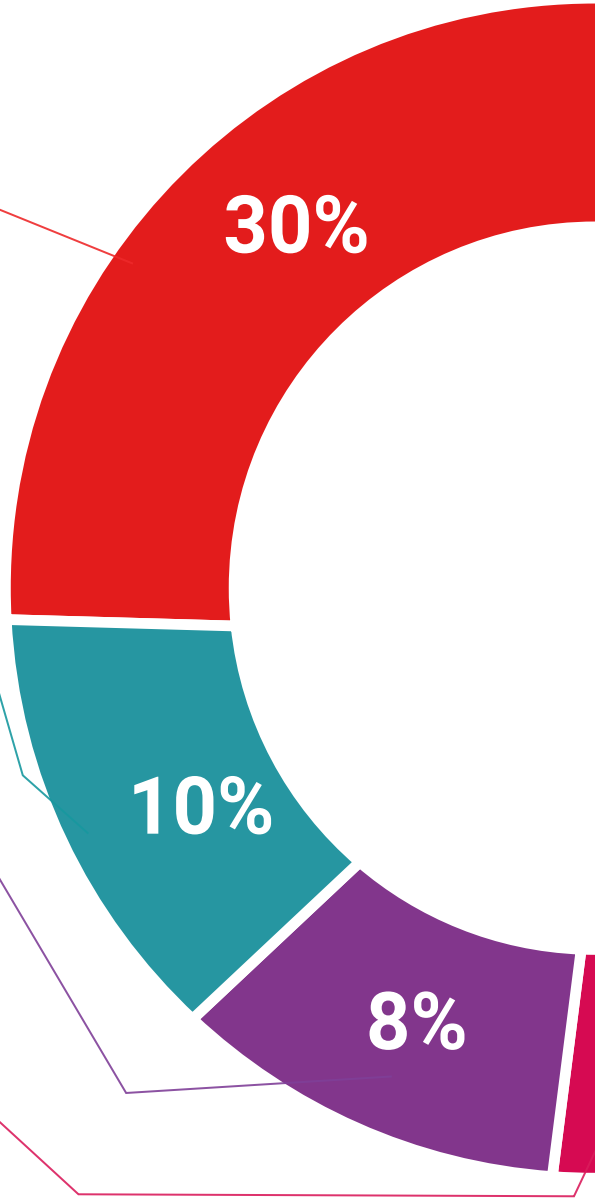
El denominado *Learning from an expert* afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.

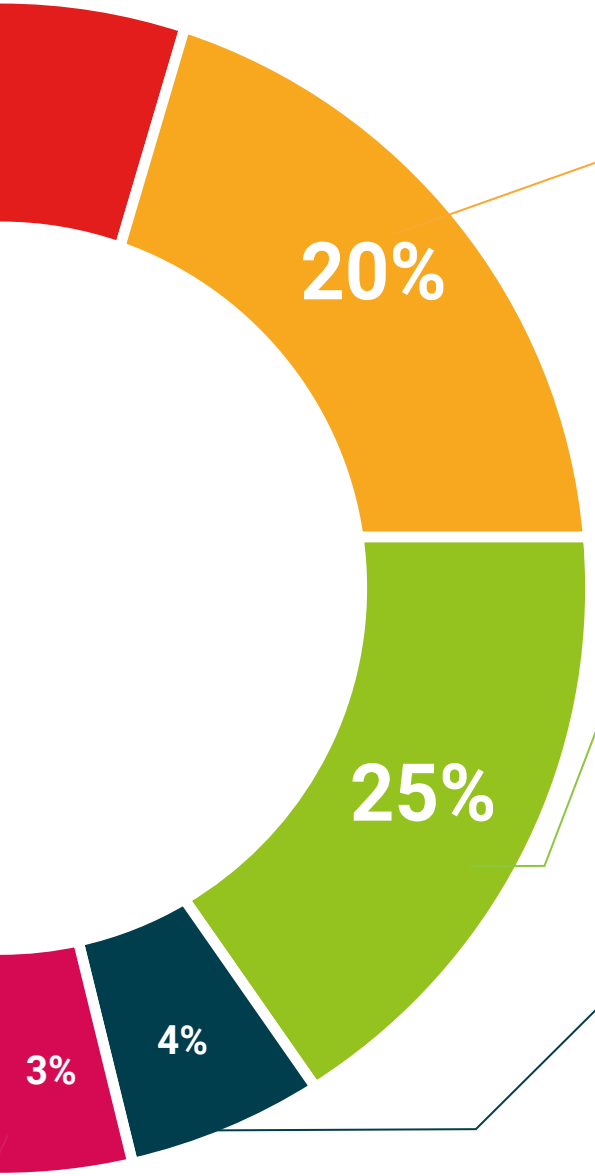
Prácticas de habilidades y competencias

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.

07
Titulación

El Curso Profesional en Preparación Física del Jugador/a de Balonmano 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 carreras profesionales.

Título: **Curso Profesional en Preparación Física del Jugador/a de Balonmano**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**

tech formación profesional

Otorga el presente

DIPLOMA

a

D/Dña _____, con documento de identificación nº_____

Por haber superado con éxito y acreditado el programa de

CURSO PROFESIONAL

en

Preparación Física del Jugador/a de Balonmano

Se trata de un título propio de esta institución equivalente a 150 horas, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH Formación Profesional es un Instituto de Formación Profesional inscrito en el registro nacional de centros docentes del Ministerio de Educación y Formación Profesional y autorizado por la Consejería de Educación de Madrid desde junio de 2023.

A 17 de junio de 2020

Mariola Ibáñez Domínguez
Directora

código único TECH: AFWOR23S https://www.tech-fp.com/titulos

tech formación profesional

Curso Profesional
Preparación Física del Jugador/a de Balonmano

Modalidad: **Online**

Titulación: **TECH Formación Profesional**

Duración: **6 semanas**

Horas: **150**

Curso Profesional
Preparación Física del Jugador/a de Balonmano

tech formación profesional