

Especialización Profesional

Planificación del Entrenamiento en Balonmano Profesional





tech formación
profesional

Especialización Profesional Planificación del Entrenamiento en Balonmano Profesional

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 meses

Horas: 450

Acceso web: www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/especializacion-profesional/planificacion-entrenamiento-balonmano-profesional

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Requisitos de acceso

pág. 6

03

Salidas profesionales

pág. 8

04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar la Especialización Profesional?

pág. 10

05

Dirección del curso

pág. 12

06

Plan de formación

pág. 14

07

Metodología

pág. 18

08

Titulación

pág. 22

01

Presentación

La planificación del entrenamiento es crucial para controlar adecuadamente las cargas de trabajo de los jugadores de Balonmano, con el fin de evitar sobrecargas o lesiones que afecten a su práctica deportiva. Asimismo, es una excelente herramienta para extraer la mejor versión física de estos atletas, contribuyendo significativamente a incrementar su rendimiento en la pista. Fruto de ello, los entrenadores con elevadas competencias en este ámbito son muy requeridos por los equipos de alto nivel para alcanzar el éxito en los campeonatos. Es por esto que TECH ha creado esta titulación, que te permitirá manejar todos los aspectos tácticos y dominar la distribución del ejercicio en las diferentes fases de una temporada. Todo ello, con la idea de favorecer tu incursión en el deporte, de modo online y sin desplazarte de tu hogar.

“

Por medio de esta Especialización Profesional, serás capaz de controlar las cargas de trabajo físico durante la fase de pretemporada o en las distintas etapas de una temporada para Balonmano”





Planificar adecuadamente los programas de entrenamiento en las etapas competitivas es un aspecto crucial para garantizar el éxito de los equipos de Balonmano y velar por el bienestar de los jugadores. En esta línea, el control de las cargas de trabajo o la elección de los aspectos tácticos a fortalecer son elementos indispensables para optimizar el rendimiento de la plantilla. Debido a ello, los preparadores con altas capacidades en programación son altamente demandados por los competidores, puesto que son los responsables de acometer estas tareas.

Por este motivo, TECH ha diseñado este programa, que te otorgará las mejores habilidades en este ámbito para impulsar tu acceso a este sector laboral. A lo largo de este itinerario académico, ahondarás en los métodos de construcción de modelo de juego ofensivo y defensivo y aprenderás a organizar los microciclos y macrociclos en la preparación física. Asimismo, manejarás las herramientas que ayudan a evitar el sobreentrenamiento físico en los atletas.

Dado que esta titulación se imparte de modo online, obtendrás un aprendizaje eficaz mediante la gestión de tu propio tiempo de estudio. De igual forma, disfrutarás de formatos didácticos como vídeos, lecturas o resúmenes interactivos, pudiendo adaptar tu enseñanza a tus necesidades educativas.



Ayuda a los jugadores a interiorizar de forma efectiva los aspectos tácticos del Balonmano a través de esta titulación de TECH”

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 garantiza el acceso inmediato a esta titulación, sin requerimientos previos de ingreso ni densas tramitaciones 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 sin parangón a lo largo de los últimos años. Así, los preparadores y entrenadores especializados en la planificación pormenorizada del entrenamiento son trabajadores altamente precisados por los equipos de la disciplina para velar por el bienestar físico de sus jugadores. Ante esta coyuntura, se ha creado este programa, que te proporcionará las mejores destrezas en este campo y te dejará en posición de formar parte de este demandado ámbito.



Multiplica tus oportunidades de trabajar en punteros equipos de Balonmano a nivel mundial tras finalizar 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 la Especialización Profesional?

Tras la finalización de esta titulación, estarás capacitado para llevar a cabo las tareas de Planificación del Entrenamiento en Balonmano Profesional. De tal modo, seleccionarás el modelo de planificación que más se adapta a cada circunstancia deportiva y controlarás adecuadamente las cargas de trabajo en cada fase de la temporada.

01

Categorizar los elementos técnico-tácticos individuales y colectivos en función de la etapa de desarrollo de los jugadores

02

Aplicar medios técnico-tácticos individuales y colectivos del entrenamiento en los puestos específicos

03

Implementar sistemáticas ofensivas y defensivas en igualdad, inferioridad y superioridad numérica

04

Actuar ante situaciones especiales del juego





05

Organizar y planificar de forma adecuada un partido o competición

06

Manejar la programación de objetivos formativos y por objetivos competitivos

07

Dominar los diferentes modelos de planificación del entrenamiento y analizar los pros y contras de cada uno de ellos

08

Identificar el control de la carga para su ajuste e individualización

05

Dirección del curso

Con el fin de elevar la calidad de todas sus titulaciones, TECH ha seleccionado a los mejores profesionales para impartir este programa. Estos docentes disponen de amplia experiencia en su vertiente de alto nivel. Así, poseen varias medallas olímpicas y campeonatos del mundo. En consecuencia, todos los conocimientos que te transmitirán a lo largo de esta Especialización Profesional serán de gran utilidad en tu día a día laboral.

“

Esta titulación es impartida por exjugadores y entrenadores de alto nivel de Balonmano, quienes disponen de varias medallas olímpicas y campeonatos del mundo”



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

Cuadro Docente

Dra. Rodríguez, Ángela

- ♦ Investigadora en la Universidad de Granada
- ♦ Entrenadora nacional de balonmano por la Real Federación Española de Balonmano
- ♦ Exjugadora de balonmano en División de Honor
- ♦ Doctora en Biomedicina
- ♦ Licenciada en Ciencias del Deporte

Dr. Baena González, Rafael

- ♦ Jugador profesional de balonmano
- ♦ Doctor en Ciencias del Deporte
- ♦ Licenciado en Administración y Dirección de Empresas
- ♦ Medalla de Plata en el Campeonato de Europa de Polonia 2016



Este cuadro docente te transmitirá las últimas novedades en esta disciplina para que te conviertas en un profesional altamente solicitado en este sector”

06

Plan de formación

El temario de esta titulación ha sido diseñado con la intención de proporcionarte los conocimientos y las habilidades más avanzadas en materia de Planificación del Entrenamiento en Balonmano Profesional. Todos los contenidos didácticos estarán distribuidos a lo largo de 3 completísimos módulos, disponibles en formatos tales como las lecturas, el vídeo o los ejercicios evaluativos. De este modo, por medio de una metodología *Relearning* 100% online, obtendrás una enseñanza completamente resolutive y adaptada a tus circunstancias personales.

“

Este plan de estudios ha sido diseñado por los mejores especialistas en Balonmano Profesional, quienes te proporcionarán punteros materiales didácticos sobre planificación de los entrenamientos”



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
- 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 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

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



Con TECH, aprenderás de forma resolutiva y amena por medio de formatos didácticos como el vídeo o el resumen interactivo. ¡Matricúlate ya!”

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

La Especialización Profesional en Planificación del Entrenamiento en Balonmano Profesional garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Especialización Profesional expedido por TECH.

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

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

Título: **Especialización Profesional en Planificación del Entrenamiento en Balonmano Profesional**

Modalidad: **Online**

Horas: **450**





Especialización Profesional Planificación del Entrenamiento en Balonmano Profesional

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 meses

Horas: 450

Especialización Profesional

Planificación del Entrenamiento en Balonmano Profesional

