Especialización Profesional

Preparación Física, Prevención de Lesiones y Nutrición en el Jugador/a de Balonmano

tech formación profesional

tech formación profesional

Especialización Profesional

Preparación Física, Prevención de Lesiones y Nutrición en el Jugador/a de Balonmano

Modalidad: **Online**

Titulación: **TECH Formación Profesional**

Duración: **6 meses**

Horas: **450**

Acceso web: **www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/especializacion-profesional/preparacion-fisica-prevencion-lesiones-nutricion-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 la Especialización Profesional?
pág. 10

05
Plan de formación
pág. 12

06
Metodología
pág. 14

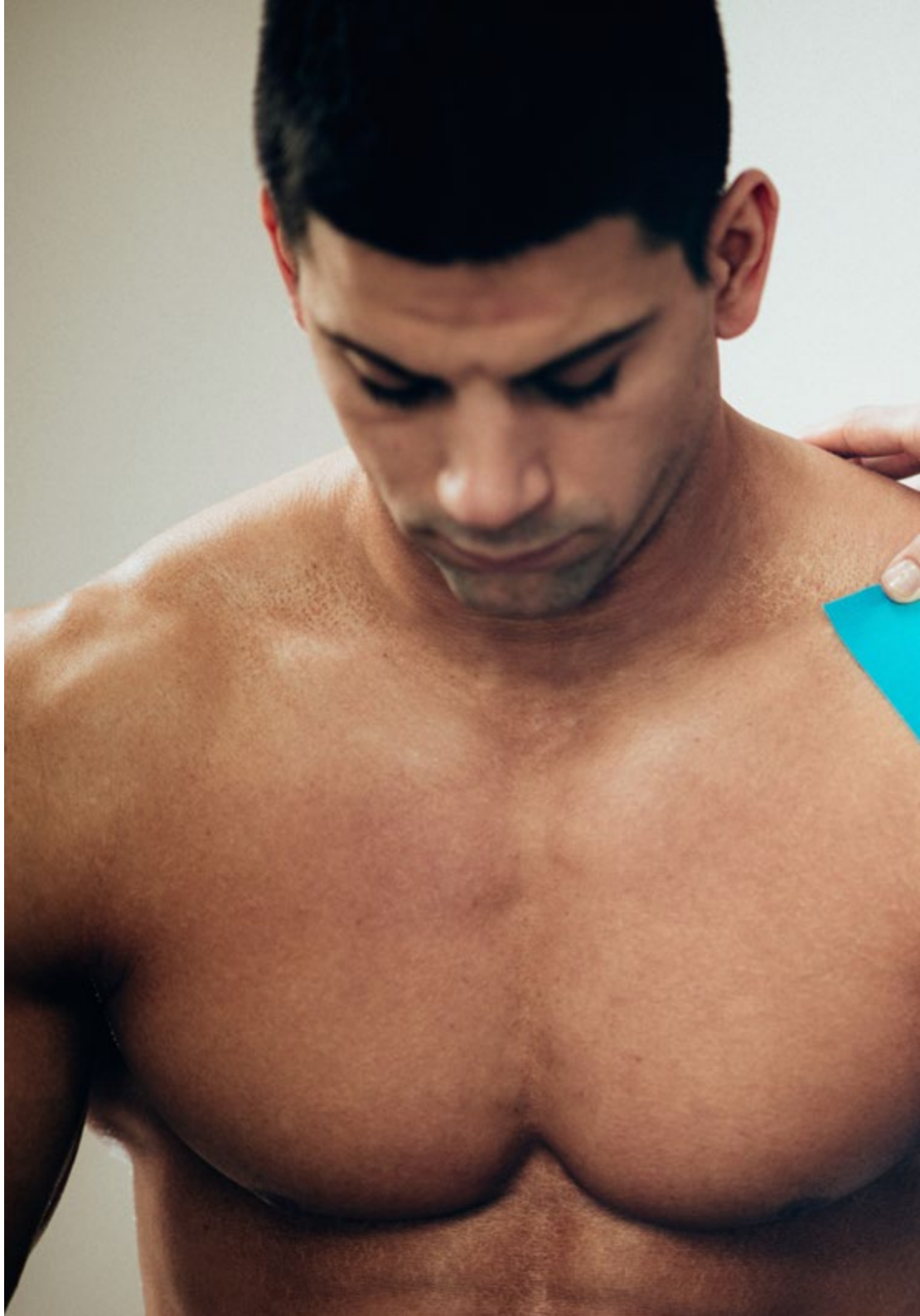
07
Titulación
pág. 18

01

Presentación

Disponer de una adecuada preparación física y de una alimentación adaptada a las necesidades del deportista es crucial para prevenir las lesiones en el Balonmano. En la misma línea, se antoja imprescindible para maximizar el rendimiento del jugador en el campo. Para acometer estas tareas, los equipos de esta disciplina precisan los mejores preparadores y nutricionistas. Es por ello que TECH ha apostado por crear esta titulación, que te otorgará las herramientas necesarias para formar parte de este demandado campo de trabajo. A lo largo de este periodo académico, dominarás las técnicas para mejorar la explosividad y la fuerza en el jugador o aprenderás a detectar sus requerimientos nutricionales con rigurosidad. Todo ello, de un modo 100% online y sin tener que ceñirte a incómodos horarios herméticos.

"Domina, con esta titulación, las estrategias para mejorar la fuerza y la resistencia en el atleta, con el objetivo de prevenir la contracción de complejas lesiones musculares"



En numerosas ocasiones, los jugadores de Balonmano sufren incómodas lesiones que imposibilitan su participación en las competiciones o que limitan significativamente su práctica diaria, lo que afecta notablemente a su rendimiento. Para prevenirlas y poder desarrollar su trabajo en sus plenas facultades, es necesario que dispongan de una excelsa preparación física y una rigurosa planificación nutricional. Por ello, los equipos precisan capacitados nutricionistas y preparadores que contribuyan a preservar la salud de sus deportistas.

Ante esta coyuntura, TECH ha creado esta titulación, que te ofrecerá las mejores habilidades en materia de preparación física, Nutrición y prevención de lesiones en Balonmano, impulsando tu acceso a estas oportunidades laborales. Durante 6 semanas de enseñanza, manejarás las técnicas para perfeccionar la fuerza y la resistencia en el deportista o las estrategias para prevenir la contracción de lesiones mediante el control de cargas. Asimismo, aprenderás a realizar una planificación nutricional orientada a distintas fases de la temporada.

Gracias a su metodología online, podrás compaginar tus obligaciones personales y profesionales con tu aprendizaje. Además, dispondrás de recursos didácticos elaborados por exjugadores y entrenadores de Balonmano que poseen campeonatos del mundo y medallas olímpicas en su palmarés. De tal forma, los conocimientos adquiridos serán de completa aplicabilidad en tu vida profesional.

"Sé capaz de identificar los requerimientos nutricionales de los atletas y de adaptar su dieta a las circunstancias competitivas gracias a esta Especialización 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 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

En los últimos años, los equipos de Balonmano cada vez muestran una mayor sensibilidad por el bienestar físico y nutricional de sus jugadores, con el objetivo de prevenir la contracción de lesiones. Fruto de ello, estas instituciones deportivas requieren un amplio número de preparadores, nutricionistas o recuperadores. Debido a esto, TECH ha creado este programa, que te permitirá asimilar las mejores destrezas en este campo y potenciar tu incursión en este sector.

> *Goza de las excelentes perspectivas laborales que otorga este sector y accede a punteros puestos de trabajo en excelentes equipos de Balonmano"*

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

- Preparador físico en equipos de balonmano
- Entrenador de balonmano
- Monitor en cursos de balonmano
- Nutricionista deportivo
- Recuperador deportivo
- Masajista deportivo

04

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

Tras concluir esta Especialización Profesional, estarás habilitado para desarrollar tus funciones en el ámbito del Balonmano de alta exigencia. En esta línea, dominarás las estrategias para prevenir las lesiones en deportistas de primer nivel o adaptarás sus entrenamientos a sus particularidades nutricionales.

01 Analizar las demandas de las diferentes cualidades físicas básicas de un jugador de Balonmano

02 Estructurar la preparación física en categorías de formación

03 Dominar la planificación, fase calentamiento y el entrenamiento fuera de temporada

04 Manejar emergencias lesionales producidas en entrenamiento o en competición

05 Analizar las lesiones más frecuentes de todas las partes del cuerpo del jugador de Balonmano

06 Calcular el MB y la composición corporal de los deportistas

07 Planificar la ingesta periodizada de macro y micronutrientes

08 Aplicar herramientas *software* para la planificación y el control de la ingesta nutricional e hidratación de los deportistas

05

Plan de formación

El plan de estudios de este programa dispone de 3 módulos mediante los que obtendrás excelentes competencias para mejorar la preparación física del jugador de Balonmano, prevenir sus lesiones y manejar sus requerimientos nutricionales específicos. Todos los materiales didácticos de este programa están presentes en un extenso abanico de formatos de carácter multimedia y textual variados entre sí. Fruto de ello, y a través de una metodología 100% online, obtendrás una enseñanza amena y completamente individualizada.

> *La metodología 100% online de esta titulación te habilitará para aprender sin desplazarte de tu hogar"*

Módulo 1. Preparación física del jugador/a de Balonmano

1.1. Demandas físicas del Balonmano
1.2. Paradigma neuromuscular del entrenamiento
1.3. Fuerza y potencia muscular
1.4. Resistencia específica
1.5. Movilidad y coordinación
1.6. Preparación física en categorías de base
1.7. Aplicaciones prácticas por puestos específicos
1.8. El calentamiento
1.9. El entrenamiento fuera de temporada (periodo *off-season*)
1.10. Planificación

Módulo 2. Prevención de lesiones del jugador/a de Balonmano

2.1. Lesiones deportivas, tratamiento y readaptación
2.2. Etiología y causas de las lesiones en el Balonmano
2.3. Manejo agudo de lesiones y situaciones de emergencias
2.4. Lesiones del hombro y de la cintura escapular
2.5. Lesiones del codo
2.6. Lesiones de la mano y dedos
2.7. Lesiones de espalda
2.8. Lesiones de cadera
2.9. Lesiones de rodilla
2.10. Lesiones de tobillo y del pie

Módulo 3. Nutrición del jugador/a de Balonmano

3.1. Nutrición deportiva
3.2. Concepto de Nutrición deportiva
3.3. Requerimientos energéticos
3.4. Composición corporal
3.5. Macronutrientes
3.6. Micronutrientes
3.7. Hidratación
3.8. Suplementos nutricionales y ayudas ergogénicas en el deporte
3.9. Mejora de la composición corporal en deportistas
3.10. Planificación nutricional

"Elige aquellos formatos didácticos de carácter textual y multimedia que mejor se adapten a tus necesidades educativas y optimiza tu aprendizaje"

06
Metodología

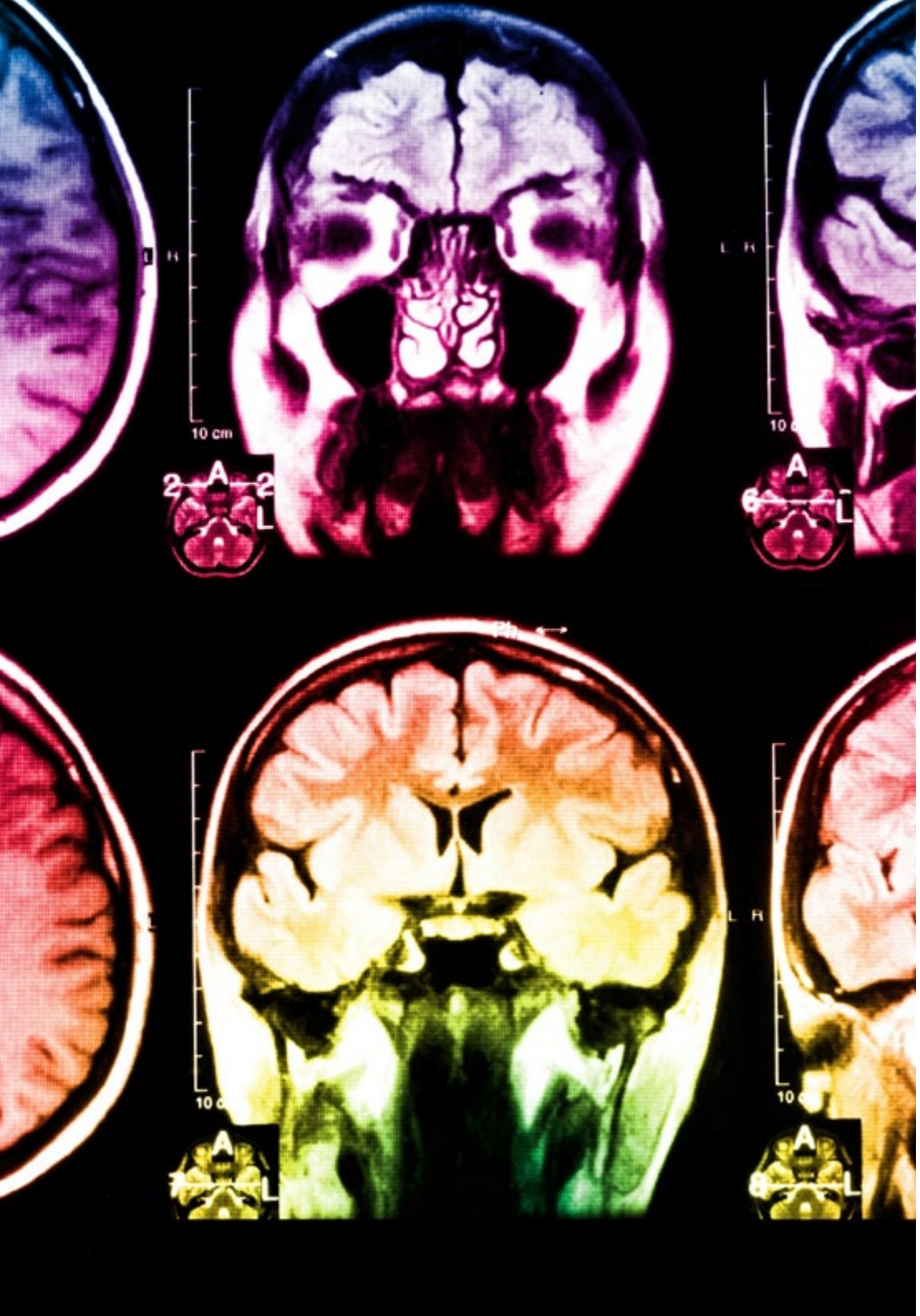
Nuestra institución es la primera en el mundo que combina la metodología de los *case studies* con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina elementos didácticos diferentes en cada lección.

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.

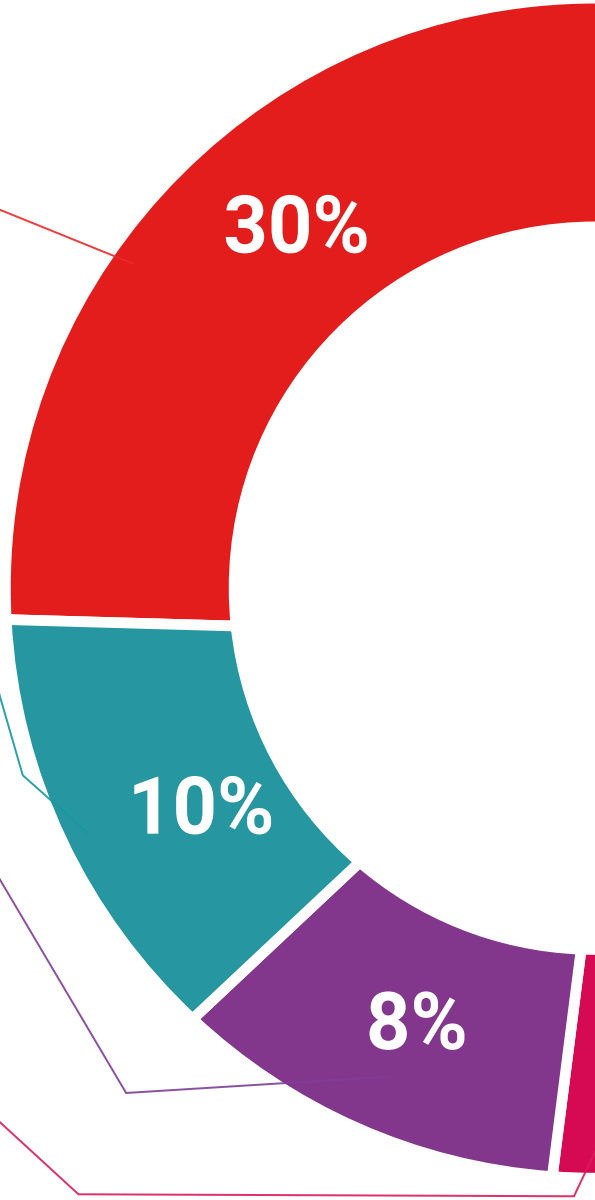
El denominado *Learning from an expert* afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.

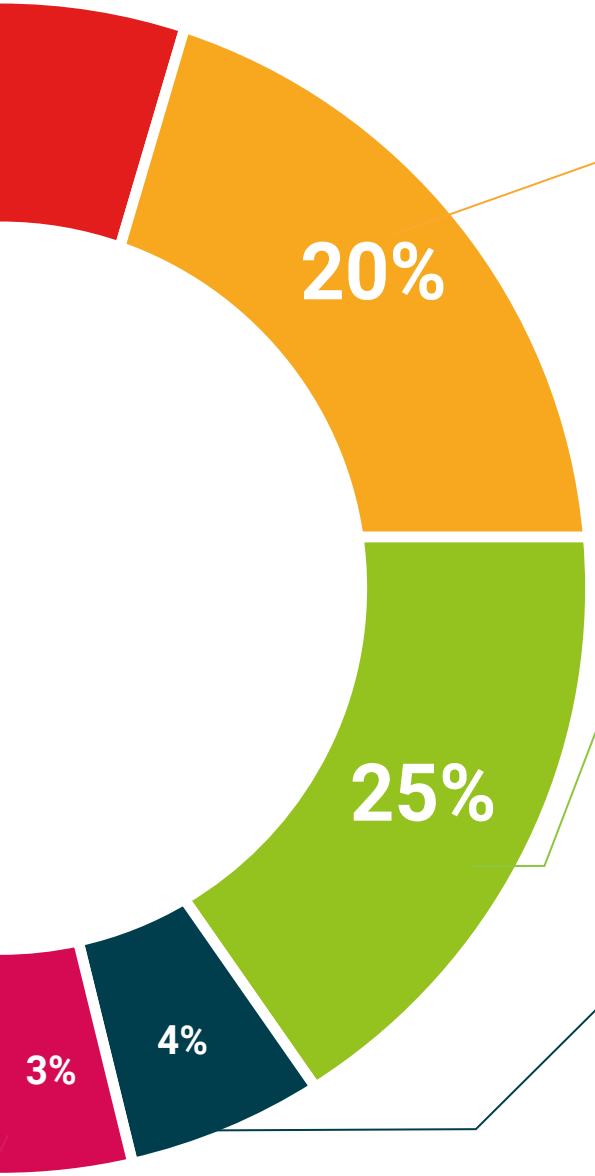
Prácticas de habilidades y competencias

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

La Especialización Profesional en Preparación Física, Prevención de Lesiones y Nutrición en el Jugador/a de Balonmano 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 Preparación Física, Prevención de Lesiones y Nutrición en el Jugador/a de Balonmano**

Modalidad: **Online**

Horas: **450**

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

ESPECIALIZACIÓN PROFESIONAL

en

Preparación Física, Prevención de Lesiones y Nutrición en el Jugador/a de Balonmano

Se trata de un título propio de esta institución equivalente a 450 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

Especialización Profesional

Preparación Física, Prevención de Lesiones y Nutrición en el Jugador/a de Balonmano

Modalidad: **Online**

Titulación: **TECH Formación Profesional**

Duración: **6 meses**

Horas: **450**

Especialización Profesional

Preparación Física, Prevención de Lesiones y Nutrición en el Jugador/a de Balonmano

tech formación profesional