

# Curso Universitario

## Metodología de Entrenamiento de Alto Rendimiento

Avalado por la NBA





## Curso Universitario Metodología de Entrenamiento de Alto Rendimiento

- » Modalidad: **online**
- » Duración: **6 semanas**
- » Titulación: **TECH Global University**
- » Acreditación: **6 ECTS**
- » Horario: **a tu ritmo**
- » Exámenes: **online**

Acceso web: [www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/metodologia-entrenamiento-alto-rendimiento](http://www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/metodologia-entrenamiento-alto-rendimiento)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Estructura y contenido

---

*pág. 12*

04

Metodología

---

*pág. 16*

05

Titulación

---

*pág. 24*

# 01

# Presentación

La preparación de una competición es esencial para la consecución de los objetivos de éxito deportivo de cualquier equipo. Un proceso que requiere de un protocolo de actuación, de una guía para fortalecer la plantilla, disminuir las debilidades y analizar al rival, entre otros factores. Pero, sin duda, contar con la metodología más eficiente es clave en la mejora del rendimiento deportivo tanto individual como colectivo. Por esta razón, TECH ha diseñado esta titulación que ofrece al alumnado un aprendizaje intensivo sobre el diseño de tareas, de sistemas de juego y la organización de las sesiones de entreno. Todo mediante un formato pedagógico 100% online y un temario elaborado por profesionales de la élite de este deporte, ampliamente conocedores de las exigencias del Alto Rendimiento.





“

*Un Curso Universitario 100% online con acceso disponible las 24 horas del día desde tu dispositivo digital con conexión a internet. Matricúlate ahora”*

En la Alta Competición existe una mayor dedicación en cuanto a tiempo, esfuerzo y recursos para poder conseguir una mejora del rendimiento de los deportistas. Una implicación que lleva aparejado un conocimiento profundo no solo de la propia disciplina deportiva, sino también de las innovaciones en torno a los métodos de trabajo.

En este sentido, el profesional que desee progresar en el mundo del Balonmano debe estar al tanto del perfeccionamiento de las Metodologías de Entrenamiento al más alto nivel. Por este motivo, TECH ha diseñado este Curso Universitario que ofrece 180 horas lectivas de la información más avanzada y de calidad del panorama académico actual.

Se trata de un temario que ha sido confeccionado por profesionales que han militado en la élite de este deporte y además cuentan con formación académica en Ciencias de la Actividad Física. Su profundo dominio sobre este deporte queda patente en el contenido de este programa. Así, el egresado ahondará en los aspectos técnico-tácticos aplicables a las sistémicas de ataque y defensa tanto en igualdad, en inferioridad como en superioridad numérica.

Asimismo, a través de vídeos en detalle, lecturas especializadas y casos de estudio, el egresado podrá ahondar en el diseño de tareas o en la preparación los encuentros, que en la actualidad son mucho más dinámicos, rápidos y visualmente más atractivos para el aficionado.

Sin duda, una excelente oportunidad de progresión que ofrece esta institución académica a través de una instrucción flexible. Y es que, el alumnado tan solo necesita de un dispositivo digital con conexión a internet para visualizar, en cualquier momento del día, el contenido alojado en la plataforma virtual. De esta manera, podrá conciliar las actividades diarias con una enseñanza vanguardista.

Este **Curso Universitario en Metodología de Entrenamiento de Alto Rendimiento** contiene el programa educativo 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



*Matricúlate ya en una opción académica que te aporta píldoras multimedia y casos de estudio donde podrás analizar la Metodología de Entrenamiento más actual en Balonmano”*

“

*¿Buscas incorporar las estrategias técnico-táctica más exitosas en situaciones especiales de juego? Hazlo gracias a esta enseñanza universitaria avanzada”*

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.

*Perfecciona el sistema de juego defensivo de tu equipo tanto en superioridad como en inferioridad numérica.*

*El sistema Relearning te permitirá adquirir un aprendizaje mucho más efectivo, reduciendo además las largas horas de estudio.*



# 02 Objetivos

A lo largo de este programa, el alumnado obtendrá la información más avanzada para conseguir en tan solo 6 semanas incrementar sus competencias como técnico de Balonmano. Un contenido que desgana la dirección de equipo en competición en todas sus fases: prepartido, partido y postpartido. Además, gracias a la cercanía del profesorado el egresado podrá resolver cualquier duda que tenga sobre el contenido de esta titulación universitaria.





“

*Lograrás crecer profesionalmente en el mundo del Balonmano gracias a una titulación universitaria que se distingue por su excelente profesorado y la multitud de recursos pedagógicos”*



## 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



*Integra gracias a los casos de estudio la planificación más exitosa para la preparación de partidos del más alto nivel”*





## Objetivos específicos

---

- Conocer en profundidad las características del Alto Rendimiento en balonmano
- Aplicar medios técnico-tácticos individuales y colectivos del 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

# 03

## Estructura y contenido

Este programa académico consta de un itinerario que le permitirá al alumnado ahondar en la Metodología de entrenamiento en Alto Rendimiento, conceptualizando en primer lugar la figura del entrenador para posteriormente ahondar en los elementos técnico-tácticos y la preparación de los diferentes sistemas de juego. Un completo Curso Universitario que integra numerosos recursos didácticos, disponibles las 24 horas del día, desde cualquier dispositivo digital con conexión a internet.





“

*Una titulación universitaria que te aporta un conocimiento avanzado y la flexibilidad que necesitas para cursar un programa de calidad”*

## Módulo 1. Metodología de entrenamiento en Alto Rendimiento

- 1.1. Características de la etapa
  - 1.1.1. Conceptualización
  - 1.1.2. El entrenamiento
  - 1.1.3. El entrenador
- 1.2. Técnico-táctica Ofensiva
  - 1.2.1. Elementos técnico-tácticos y principios tácticos individuales
  - 1.2.2. Objetivos y medios tácticos colectivos ofensivos
  - 1.2.3. Factores determinantes individuales y premisas colectiva
- 1.3. Técnico-táctica Defensiva
  - 1.3.1. Elementos técnico-tácticos y principios tácticos individuales
  - 1.3.2. Objetivos y medios tácticos colectivos ofensivos
  - 1.3.3. Factores determinantes individuales y premisas colectiva
- 1.4. Sistemas de juego ofensivos en igualdad numérica
  - 1.4.1. Sistema Ofensivo 3:3 Clásico
  - 1.4.2. Sistema ofensivo 2:4
  - 1.4.3. Sistema ofensivo 3:3 con dos pivotes
- 1.5. Sistemas de juego defensivos en igualdad numérica
  - 1.5.1. Sistemas defensivos individuales
  - 1.5.2. Sistemas defensivos zonales
  - 1.5.3. Sistemas defensivos mixtos o combinados
- 1.6. Sistemas de juego ofensivos en superioridad e inferioridad numérica
  - 1.6.1. Sistemas ofensivos 6 contra 5
  - 1.6.2. Sistemas ofensivos 7 contra 6
  - 1.6.3. Situaciones especiales





- 1.7. Sistemas de juego defensivos en superioridad e inferioridad numérica
  - 1.7.1. Sistemas defensivos 6 contra 5
  - 1.7.2. Sistemas defensivos 7 contra 6
  - 1.7.3. Situaciones especiales
- 1.8. Técnico-táctica fase de transición y situaciones especiales
  - 1.8.1. Contraataque
  - 1.8.2. Repliegue
  - 1.8.3. Juego pasivo
- 1.9. Diseño de tareas y Modelo de juego
  - 1.9.1. Contenido y forma de las tareas
  - 1.9.2. Construcción del modelo de juego ofensivo
  - 1.9.3. Construcción del modelo de juego defensivo
- 1.10. Preparación de partido o competición
  - 1.10.1. Prepartido
  - 1.10.2. Dirección del equipo en competición
  - 1.10.3. Post partido

“ *Indaga en los últimos estudios científicos en torno a la Biomecánica en Balonmano y su trascendencia en la prevención de lesiones*”

04

# 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.



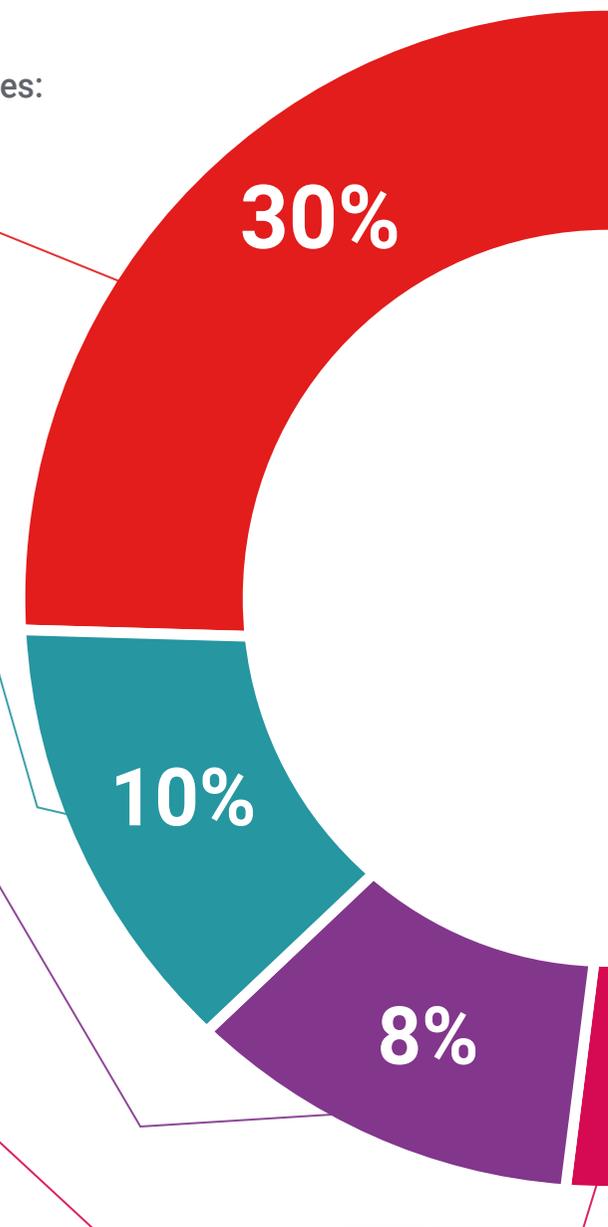
#### Prácticas de habilidades y competencias

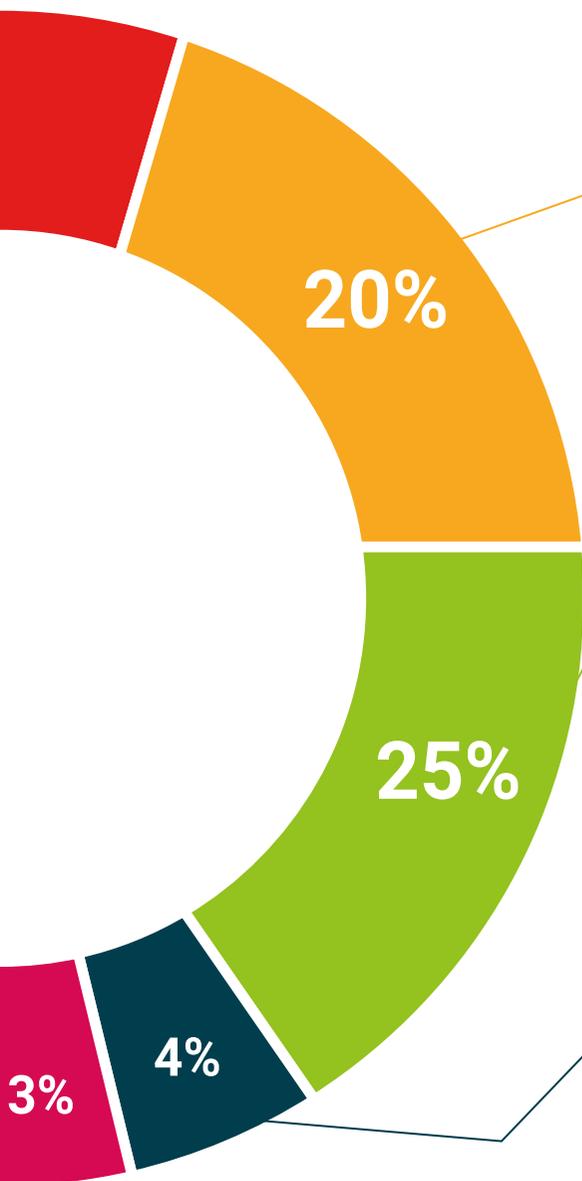
Realizarán actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



#### 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.



05

# Titulación

El Curso Universitario en Metodología de Entrenamiento de Alto Rendimiento garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido por TECH Global University.



“

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

Este programa te permitirá obtener el título propio de **Curso Universitario en Metodología de Entrenamiento de Alto Rendimiento** avalado por **TECH Global University**, la mayor Universidad digital del mundo.

**TECH Global University**, es una Universidad Oficial Europea reconocida públicamente por el Gobierno de Andorra (*boletín oficial*). Andorra forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) desde 2003. El EEES es una iniciativa promovida por la Unión Europea que tiene como objetivo organizar el marco formativo internacional y armonizar los sistemas de educación superior de los países miembros de este espacio. El proyecto promueve unos valores comunes, la implementación de herramientas conjuntas y fortaleciendo sus mecanismos de garantía de calidad para potenciar la colaboración y movilidad entre estudiantes, investigadores y académicos.

Este título propio de **TECH Global University**, es un programa europeo de formación continua y actualización profesional que garantiza la adquisición de las competencias en su área de conocimiento, confiriendo un alto valor curricular al estudiante que supere el programa.

Título: **Curso Universitario en Metodología de Entrenamiento de Alto Rendimiento**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**



\*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH Global University realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.



## Curso Universitario

Metodología de Entrenamiento  
de Alto Rendimiento

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Global University
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Curso Universitario

## Metodología de Entrenamiento de Alto Rendimiento

Avalado por la NBA

