Curso Universitario

Metodología de Entrenamiento de Alto Rendimiento

Avalado por la NBA

tech universidad

Curso Universitario
Metodología de Entrenamiento de Alto Rendimiento

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

Acceso web: **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 de estudio
pág. 16

05
Titulación
pág. 26

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 cuento 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 universitario 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"

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.

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.

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 desgrana 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"

05

Metodología de estudio

TECH es la primera universidad en el mundo que combina la metodología de los ***case studies*** con el ***Relearning***, un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración dirigida.

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo intensivo y riguroso. Un modelo de aprendizaje que coloca al estudiante en el centro del proceso académico y le otorga todo el protagonismo, adaptándose a sus necesidades y dejando de lado las metodologías más convencionales.

TECH te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera"

El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

En la metodología de estudios de TECH el alumno es el protagonista absoluto. Las herramientas pedagógicas de cada programa han sido seleccionadas teniendo en cuenta las demandas de tiempo, disponibilidad y rigor académico que, a día de hoy, no solo exigen los estudiantes sino los puestos más competitivos del mercado.

Con el modelo educativo asincrónico de TECH, es el alumno quien elige el tiempo que destina al estudio, cómo decide establecer sus rutinas y todo ello desde la comodidad del dispositivo electrónico de su preferencia. El alumno no tendrá que asistir a clases en vivo, a las que muchas veces no podrá acudir. Las actividades de aprendizaje las realizará cuando le venga bien. Siempre podrá decidir cuándo y desde dónde estudiar.

"En TECH NO tendrás clases en directo (a las que luego nunca puedes asistir)"

Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

TECH se caracteriza por ofrecer los itinerarios académicos más completos del entorno universitario. Esta exhaustividad se logra a través de la creación de temarios que no solo abarcan los conocimientos esenciales, sino también las innovaciones más recientes en cada área.

Al estar en constante actualización, estos programas permiten que los estudiantes se mantengan al día con los cambios del mercado y adquieran las habilidades más valoradas por los empleadores. De esta manera, quienes finalizan sus estudios en TECH reciben una preparación integral que les proporciona una ventaja competitiva notable para avanzar en sus carreras.

Y además, podrán hacerlo desde cualquier dispositivo, pc, tableta o smartphone.

> *El modelo de TECH es asincrónico, de modo que te permite estudiar con tu pc, tableta o tu smartphone donde quieras, cuando quieras y durante el tiempo que quieras"*

Case studies o Método del caso

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, su función era también presentarles situaciones complejas reales. Así, podían tomar decisiones y emitir juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Con este modelo de enseñanza es el propio alumno quien va construyendo su competencia profesional a través de estrategias como el *Learning by doing* o el *Design Thinking*, utilizadas por otras instituciones de renombre como Yale o Stanford.

Este método, orientado a la acción, será aplicado a lo largo de todo el itinerario académico que el alumno emprenda junto a TECH. De ese modo se enfrentará a múltiples situaciones reales y deberá integrar conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones. Todo ello con la premisa de responder al cuestionamiento de cómo actuaría al posicionarse frente a eventos específicos de complejidad en su labor cotidiana.

Método *Relearning*

En TECH los *case studies* son potenciados con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

Este método rompe con las técnicas tradicionales de enseñanza para poner al alumno en el centro de la ecuación, proveyéndole del mejor contenido en diferentes formatos. De esta forma, consigue repasar y reiterar los conceptos clave de cada materia y aprender a aplicarlos en un entorno real.

En esta misma línea, y de acuerdo a múltiples investigaciones científicas, la reiteración es la mejor manera de aprender. Por eso, TECH ofrece entre 8 y 16 repeticiones de cada concepto clave dentro de una misma lección, presentada de una manera diferente, con el objetivo de asegurar que el conocimiento sea completamente afianzado durante el proceso de estudio.

El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu especialización, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.

Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

Para aplicar su metodología de forma eficaz, TECH se centra en proveer a los egresados de materiales didácticos en diferentes formatos: textos, vídeos interactivos, ilustraciones y mapas de conocimiento, entre otros. Todos ellos, diseñados por profesores cualificados que centran el trabajo en combinar casos reales con la resolución de situaciones complejas mediante simulación, el estudio de contextos aplicados a cada carrera profesional y el aprendizaje basado en la reiteración, a través de audios, presentaciones, animaciones, imágenes, etc.

Y es que las últimas evidencias científicas en el ámbito de las Neurociencias apuntan a la importancia de tener en cuenta el lugar y el contexto donde se accede a los contenidos antes de iniciar un nuevo aprendizaje. Poder ajustar esas variables de una manera personalizada favorece que las personas puedan recordar y almacenar en el hipocampo los conocimientos para retenerlos a largo plazo. Se trata de un modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que es aplicado de manera consciente en esta titulación universitaria.

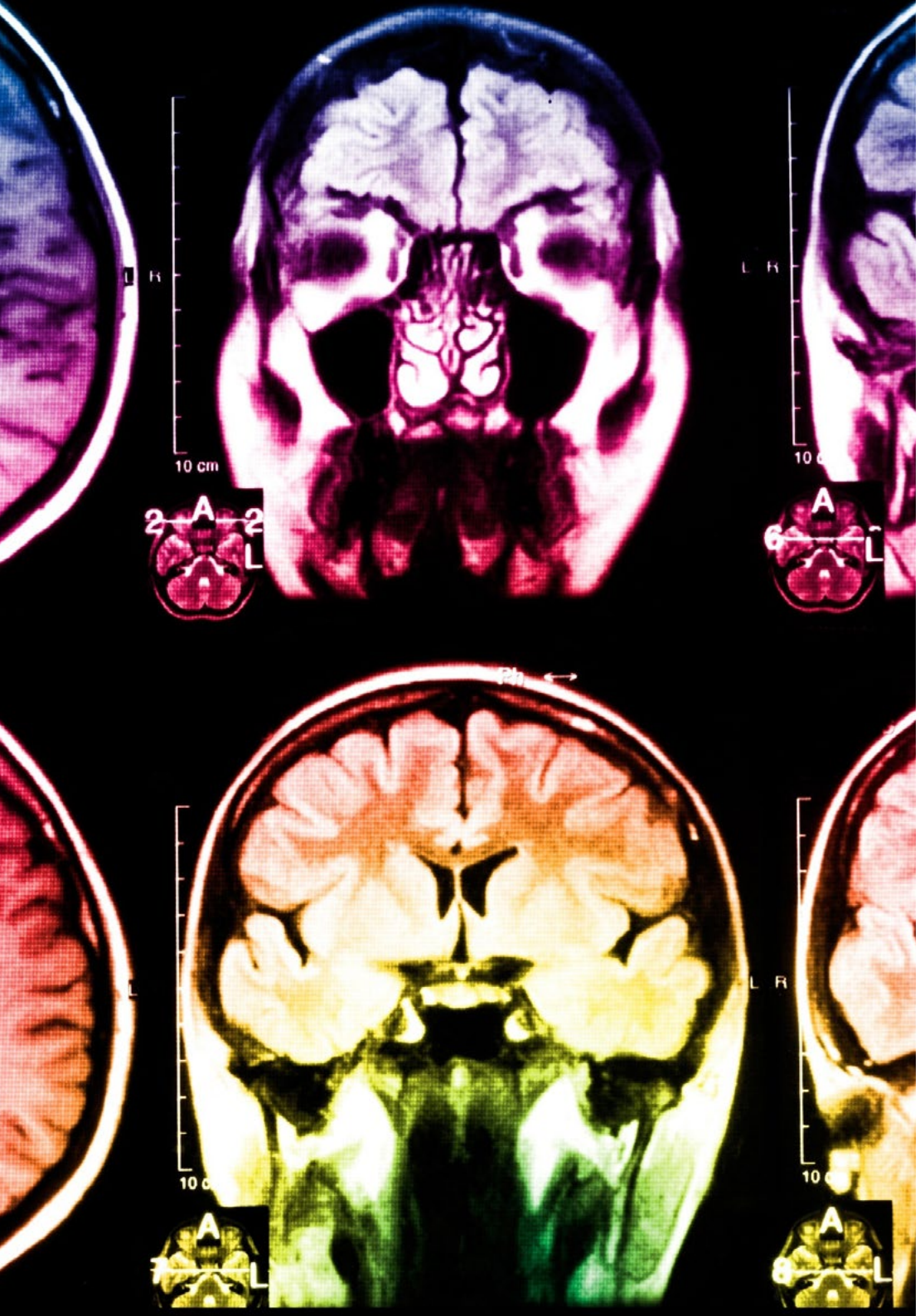
Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica, chat y videoconferencia).

Asimismo, este completísimo Campus Virtual permitirá que el alumnado de TECH organice sus horarios de estudio de acuerdo con su disponibilidad personal o sus obligaciones laborales. De esa manera tendrá un control global de los contenidos académicos y sus herramientas didácticas, puestas en función de su acelerada actualización profesional.

"La modalidad de estudios online de este programa te permitirá organizar tu tiempo y tu ritmo de aprendizaje, adaptándolo a tus horarios"

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.



La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

Los resultados de este innovador modelo académico son constatables en los niveles de satisfacción global de los egresados de TECH.

La valoración de los estudiantes sobre la calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso y sus objetivos es excelente. No en valde, la institución se convirtió en la universidad mejor valorada por sus alumnos según el índice global score, obteniendo un 4,9 de 5.

Accede a los contenidos de estudio desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet, smartphone) gracias a que TECH está al día de la vanguardia tecnológica y pedagógica.

Podrás aprender con las ventajas del acceso a entornos simulados de aprendizaje y el planteamiento de aprendizaje por observación, esto es, Learning from an expert.

Así, en este programa estarán disponibles los mejores materiales educativos, preparados a conciencia:

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.

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.

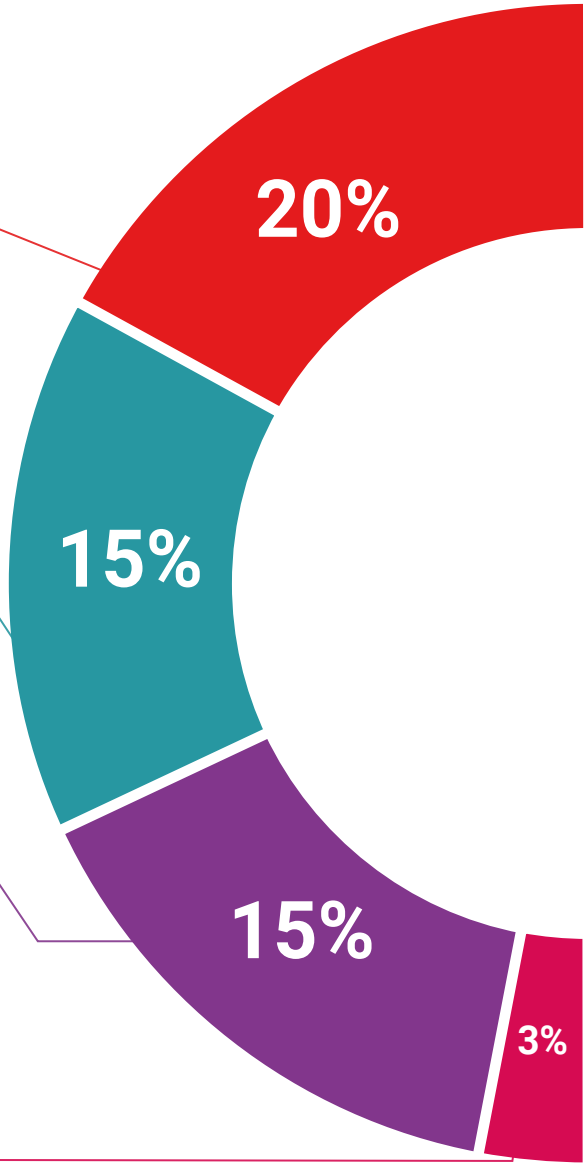
Resúmenes interactivos

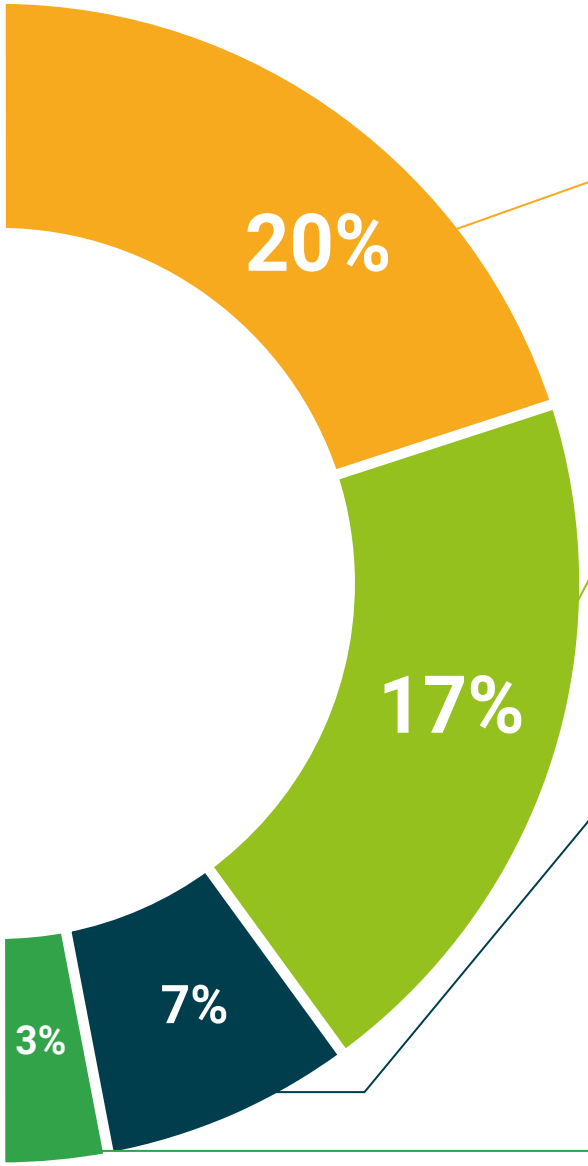
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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

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.

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.

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.

Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.

06

Titulación

Este programa 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 Universidad.

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

Este programa te permitirá obtener el título de **Curso Universitario en Metodología de Entrenamiento de Alto Rendimiento** emitido por TECH Universidad.

TECH es una Universidad española oficial, que forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES). Con un enfoque centrado en la excelencia académica y la calidad universitaria a través de la tecnología.

Este título propio contribuye de forma relevante al desarrollo de la educación continua y actualización del profesional, garantizándole la adquisición de las competencias en su área de conocimiento y aportándole un alto valor curricular universitario a su formación. Es 100% válido en todas las Oposiciones, Carrera Profesional y Bolsas de Trabajo de cualquier Comunidad Autónoma española.

Además, el riguroso sistema de garantía de calidad de TECH asegura que cada título otorgado cumpla con los más altos estándares académicos, brindándole al egresado la confianza y la credibilidad que necesita para destacarse en su carrera profesional.

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

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**

tech universidad

D/Dña _____, con documento de identificación _____ ha superado con éxito y obtenido el título de:

Curso Universitario en Metodología de Entrenamiento de Alto Rendimiento

Se trata de un título propio de 150 horas de duración equivalente a 6 ECTS, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH es una universidad Oficial Española legalmente reconocida mediante la Ley 1/2024, del 16 de abril, de la Comunidad Autónoma de Canarias, publicada en el Boletín Oficial del Estado (BOE) núm. 181, de 27 de julio de 2024 (pág. 96.369) e integrada en el Registro de Universidades, Centros y Títulos (RUCT) del Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades con el código 104.

En San Cristóbal de la Laguna, a 28 de febrero de 2024

Dr. Pedro Navarro Illana
Rector

código único TECH: AFWOR23S techtitute.com/titulos

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

tech universidad

Curso Universitario
Metodología de Entrenamiento de Alto Rendimiento

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

Curso Universitario

Metodología de Entrenamiento de Alto Rendimiento

Avalado por la NBA

tech universidad