

Curso Universitario

Planificación del entrenamiento en las diferentes etapas de Formación

Avalado por la NBA





Curso Universitario

Planificación del entrenamiento en las diferentes etapas de Formación

- » 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/planificacion-entrenamiento-diferentes-etapas-formacion

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

En el proceso de desarrollo de un deportista es fundamental contar con un profesional capacitado para la elección de la planificación de entrenamiento más adecuada a sus características y objetivos de competición. Una labor que requiere de un profundo conocimiento sobre los modelos de Planificación, la distribución de cargas y su control. Por esta razón, TECH ha diseñado esta propuesta académica de 6 semanas de duración, que le permitirá al alumnado ahondar en la preparación exitosa de entrenos en las diferentes etapas formativas. Todo esto, a través de un programa orientado a profesionales que deseen enfocar e impulsar su trayectoria en el mundo del Balonmano y para lo cual dispondrán de un temario avanzado realizado por uno de los mejores jugadores de esta disciplina.





“

Una titulación universitaria que te permitirá mejorar la Planificación de tus entrenamientos en diferentes niveles de Formación en Balonmano”

Una adecuada Planificación de los entrenamientos evita la improvisación, consigue una continua progresión de los deportistas y mantener su estado de forma óptima durante toda la competición. Dicha organización a su vez debe adaptarse a las etapas formativas, por lo que requiere de un dominio completo de los diferentes modelos de entreno existentes, sus ventajas, así como su idoneidad en función del momento de la temporada y objetivos trazados.

En este sentido, el profesional que desee desarrollar su carrera en el mundo del Balonmano debe poseer un claro control en este campo para su correcta aplicación en sus equipos. Por esta razón, nace este Curso Universitario elaborado por un equipo docente conformado por uno de los mejores deportistas de élite de esta disciplina.

Un programa dinámico con numeroso material didáctico basado en vídeo resúmenes, vídeos en detalle, lecturas complementarias y casos de estudio que llevarán al alumnado a adquirir un aprendizaje intensivo a la par que atractivo. Así, el egresado ahondará en el modelo ATR, macrociclo integrado, de microestructuración o de periodización táctica, así como la periodización y los instrumentos empleados para el control de carga.

Asimismo, gracias al método *Relearning*, el alumnado avanzará de manera natural por el temario, consolidando los nuevos conceptos abordados y prescindiendo de esta forma de las largas horas de estudio y memorización tan frecuentes en otros sistemas pedagógicos.

De esta manera, el profesional está ante una ocasión excepcional de progresar en este deporte mediante una titulación universitaria a la que podrá acceder cómodamente, cuando y donde desee. Y es que, únicamente necesita de un dispositivo digital con conexión a internet para visualizar, en cualquier momento del día, el contenido alojado en la plataforma virtual. Una opción académica inigualable que tan solo ofrece TECH, la universidad digital más grande del mundo.

Este **Curso Universitario en Planificación del entrenamiento en las diferentes etapas de Formación** 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



Da pasos firmes en tus aspiraciones profesionales en el Balonmano gracias a esta enseñanza universitaria 100% online”

“

Una opción académica que te guiará de manera dinámica por los avances en el modelo ATR de entrenamiento en Balonmano”

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.

Profundiza cuando lo desees en el sobreentrenamiento y sus consecuencias en los deportistas.

Matricúlate ya en un Curso Universitario que no te llevará a realizar largas jornadas de estudio gracias a su sistema Relearning.



02

Objetivos

El plan de estudios de esta titulación universitaria ha sido diseñado para ofrecer a lo largo de 180 horas lectivas, la información más avanzada y actual sobre la Planificación del entrenamiento en las diferentes etapas de Formación. Para alcanzar dicha meta, el alumnado dispone de un temario con un enfoque teórico-práctico, que se complementa con simulaciones de casos de estudio que acerca al egresado a metodologías aplicables a su equipo.



“

Conseguirás elevar el rendimiento deportivo de tus equipos de Balonmano en diferentes etapas gracias a la visión global de esta enseñanza universitaria”



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





Objetivos específicos

- Conocer de manera profunda las características del periodo transitorio y competitivo
- Analizar la programación de objetivos formativos y por objetivos competitivos
- Estudiar los diferentes modelos de planificación del entrenamiento y analizar los pros y contras de cada uno de ellos
- Conocer de manera profunda el control la carga para su ajuste e individualización



Indaga en las ventajas e inconvenientes de los diferentes modelos de Planificación de entrenamiento e incorpora el mejor para tu equipo”

03

Estructura y contenido

El alumnado que curse esta titulación universitaria tendrá a su disposición herramientas pedagógicas de primer nivel, donde TECH ha empleado la última tecnología aplicada a la enseñanza. De esta forma, podrá adquirir un aprendizaje mucho más exitoso sobre la organización de las estructuras y modelos de entrenamiento o las principales características del periodo transitorio y competitivo que dividen la temporada en subfases. Todo ello, además con un temario avanzado, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



“

Una opción académica con material didáctico multimedia en la que se ha empleado la última tecnología aplicada a la enseñanza universitaria”

Módulo 1. Planificación del entrenamiento en las diferentes etapas de formación

- 1.1. Organización de las estructuras de entrenamiento
 - 1.1.1. La sesión de entrenamiento
 - 1.1.2. Microciclos
 - 1.1.3. Macrociclos
- 1.2. Características del periodo transitorio
 - 1.2.1. La pretemporada
 - 1.2.2. Distribución de cargas
 - 1.2.3. Tipos de planificación
- 1.3. Características del periodo competitivo
 - 1.3.1. La temporada
 - 1.3.2. Distribución de cargas
 - 1.3.3. Ajustes contextuales
- 1.4. Programación de objetivos competitivos o formativos
 - 1.4.1. Características de los jugadores/as y la competición
 - 1.4.2. Distribución de cargas y contenidos
 - 1.4.3. La realidad competitiva
- 1.5. Modelos de planificación del entrenamiento
 - 1.5.1. Principios del entrenamiento deportivo
 - 1.5.2. Elección del modelo
 - 1.5.3. Hibridación de modelos
- 1.6. Modelo ATR
 - 1.6.1. Periodo de acumulación
 - 1.6.2. Periodo de transformación
 - 1.6.3. Periodo de realización



- 1.7. Modelo macrociclo integrado
 - 1.7.1. Fase general
 - 1.7.2. Fase específica
 - 1.7.3. Fase de mantenimiento
- 1.8. Modelo de microestructuración
 - 1.8.1. Contenidos generales
 - 1.8.2. Contenidos dirigidos
 - 1.8.3. Contenidos especiales y competitivos
- 1.9. Modelo de periodización táctica
 - 1.9.1. El morfociclo patrón
 - 1.9.2. Dinámica de operacionalización
 - 1.9.3. Dinámica de Recuperación
- 1.10. Control de la carga
 - 1.10.1. Instrumentos de control
 - 1.10.2. Ajuste e individualización
 - 1.10.3. El sobreentrenamiento

“

Ahonda en control de la carga tanto en entrenamiento y como en competición para su ajuste y personalización gracias a esta titulación universitaria”

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.



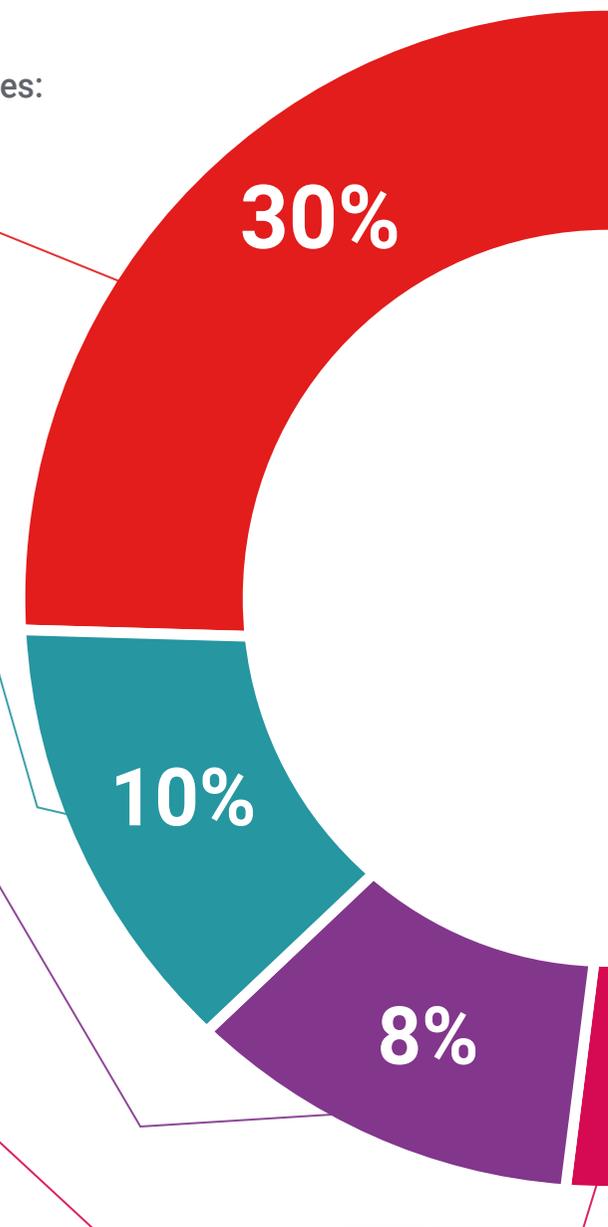
Prácticas de habilidades y competencias

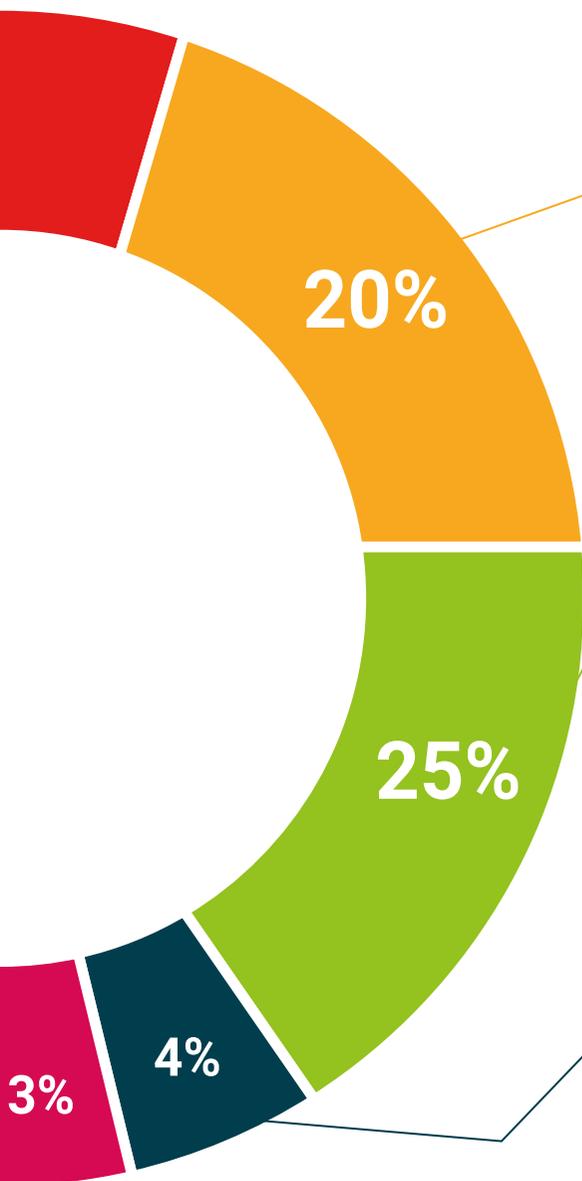
Realizarán actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



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 Planificación del entrenamiento en las diferentes etapas de Formación 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 Planificación del entrenamiento en las diferentes etapas de Formación** 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 Planificación del entrenamiento en las diferentes etapas de Formación**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**





Curso Universitario

Planificación del entrenamiento en las diferentes etapas de Formación

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

Curso Universitario

Planificación del entrenamiento en las diferentes etapas de Formación

Avalado por la NBA

