

Curso Universitario

Planificación del entrenamiento en las diferentes etapas de Formación

Avalado por la NBA



tech
universidad



Curso Universitario

Planificación del entrenamiento en las diferentes etapas de Formación

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

Acceso web: www.techtute.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 de estudio

pág. 16

05

Titulación

pág. 26

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 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



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”

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

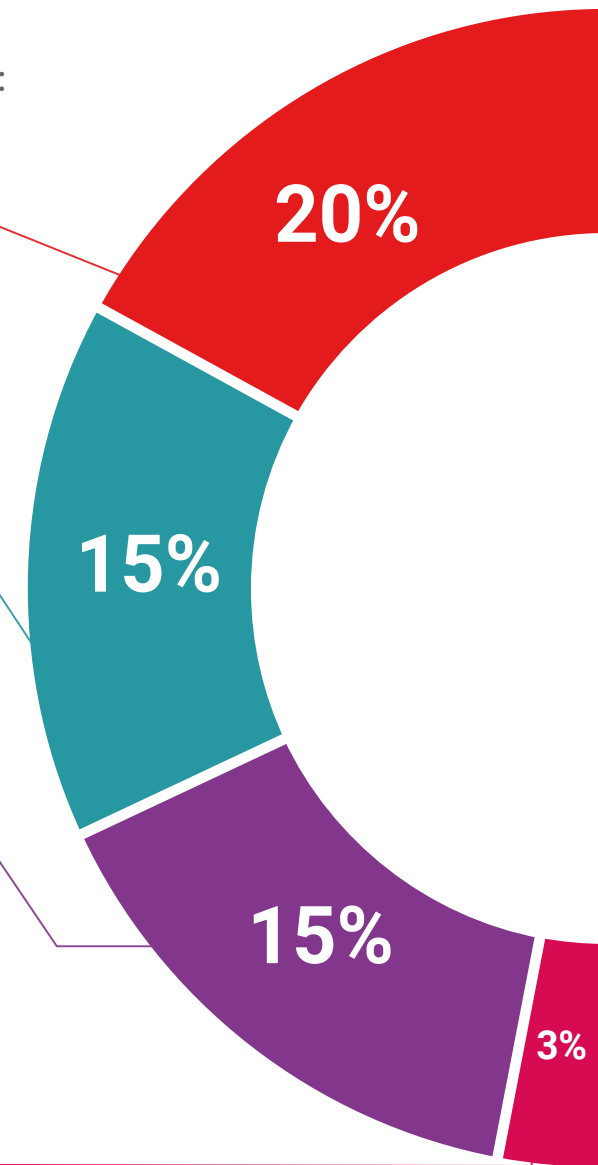
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

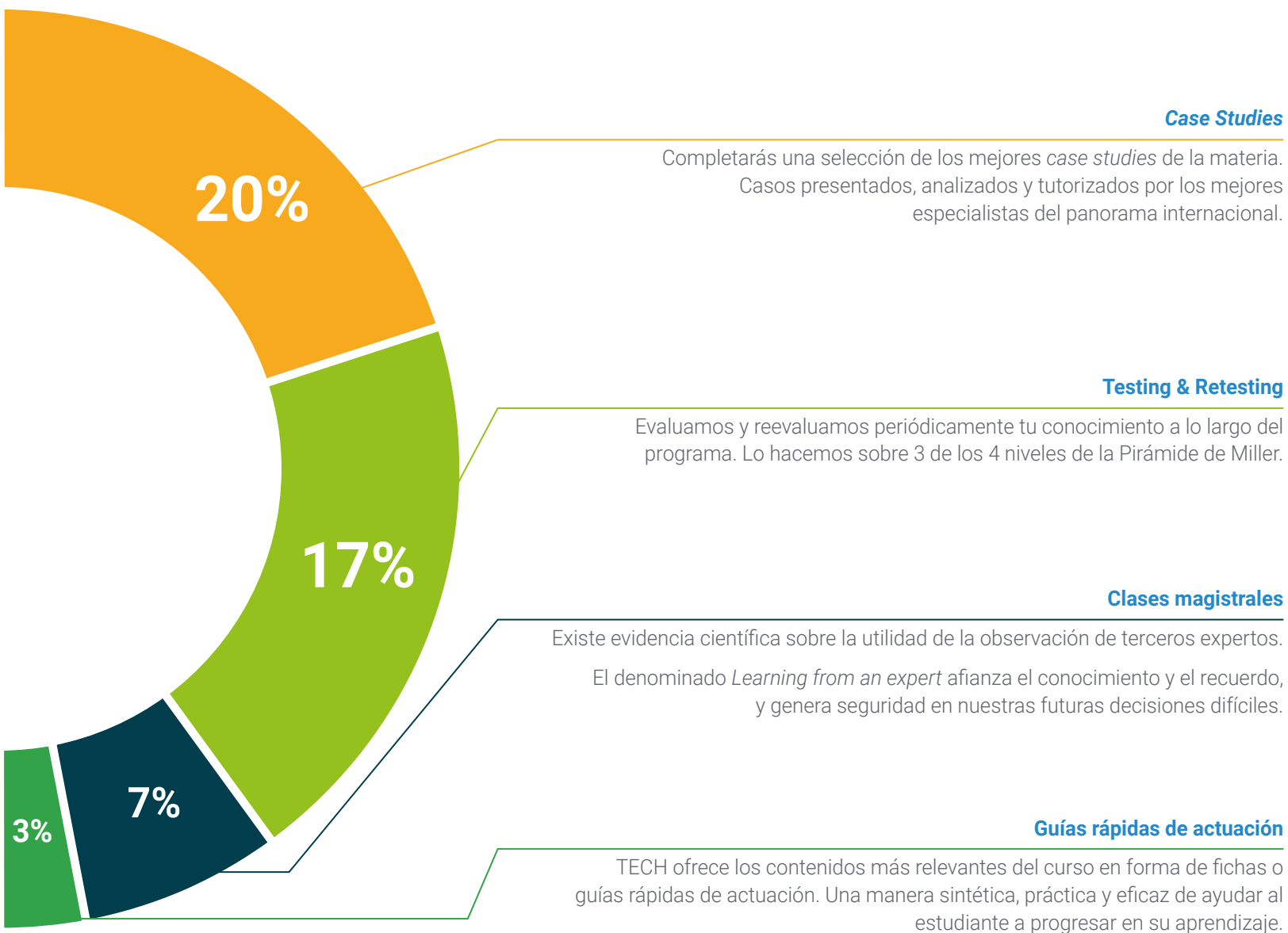
Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





06 Titulación

Este programa 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 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 Planificación del entrenamiento en las diferentes etapas de Formación** 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 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 Universidad
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Curso Universitario

Planificación del entrenamiento en las diferentes etapas de Formación

Avalado por la NBA



tech
universidad