

Curso Universitario

Fundamentos del Entrenamiento en Formación

Avalado por la NBA





Curso Universitario

Fundamentos del Entrenamiento en Formación

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

Acceso web: www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/fundamentos-entrenamiento-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

Más allá del talento natural que pueda presentar un jugador, su éxito radica en un trabajo constante que parte en las etapas iniciales marcadas por el aprendizaje técnico-táctico. Un momento crucial en el desarrollo físico y psicológico que sentará las bases hacia la élite. En este sentido, cobra vital trascendencia el rol del técnico quien debe tener un profundo conocimiento sobre las metodologías para impulsar las diferentes capacidades y cualidades físicas. Por eso, TECH ha creado esta titulación 100% online orientada a que los futuros entrenadores de Balonmano cuenten con una sólida base sobre los fundamentos del entrenamiento en las categorías inferiores. Un programa impartido por profesionales con una carrera brillante en este deporte, que han elaborado un temario avanzado y con material didáctico multimedia.





“

*Profesionales de la élite del Balonmano
te darán el conocimiento esencial para
que prograses en tus entrenamientos
en categorías formativas”*

La carrera de un deportista puede ser larga hasta la consecución de su objetivo de alcanzar la élite. Cierta semejanza presenta la trayectoria del técnico, quien sin duda precisa dirigir las primeras etapas de formación, paso previo al Alto Rendimiento.

En este proceso es esencial que el entrenador del Balonmano cuente con un conocimiento profundo de los Fundamentos del Entrenamiento, para que consiga desarrollar adecuadamente a sus jugadores. Por esta razón, nace este Curso Universitario impartido en modalidad exclusivamente online y a cargo de un excelente equipo docente distinguido en este deporte.

Un programa de 180 horas lectivas que inicia un recorrido académico por los aspectos individuales y colectivos más básicos en la formación deportivas en edades tempranas, para posteriormente realizar una incursión en la técnica y táctica que todo deportista debe dominar en esta disciplina. Además, gracias a las herramientas pedagógicas profundizará en el diseño de actividades de carácter lúdico y en las distintas modalidades existentes de este deporte.

Todo ello, sin tener que dedicar largas horas de estudio y memorización gracias al método *Relearning*, empleado por esta institución académica. Y es que la reiteración continuada de los contenidos más destacados a lo largo de las 6 semanas de duración, permite que estos se afiancen de un modo más sencillo.

Sin duda, una oportunidad excepcional de cursar una enseñanza universitaria de calidad de la mano de los mejores y que además ofrece flexibilidad para acceder al temario. Así, el alumnado tan solo necesita de un dispositivo digital con conexión a internet para visualizar, en cualquier momento, este programa. Una opción académica idónea para compaginar con las actividades profesionales y/o personales más exigentes.

Este **Curso Universitario en Fundamentos del Entrenamiento en Formación** contiene el programa científico 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 científica 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



Incrementa tus competencias profesionales como entrenador con esta titulación que te permitirá comprender el proceso de enseñanza-aprendizaje del Balonmano”

“

Matricúlate en un Curso Universitario 100% online que te aporta un enfoque teórico-práctico sobre los Fundamentos del Entrenamiento en Formación”

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.

Gracias al sistema Relearning de esta titulación conseguirás afianzar de manera sencilla los conceptos claves y reducir las horas de estudio.

Profundiza cómodamente desde tu móvil con conexión a internet en los sistemas de juego en ataque, defensa y transición.



02 Objetivos

La finalidad de este Curso Universitario es proporcionar a los futuros técnicos de equipos de Balonmano, el conocimiento y las herramientas necesarias para diseñar sesiones de entrenamientos en categorías base. La importancia de estos primeros pasos en el desarrollo del jugador queda patente en un temario que incluye casos de estudio, que facilitarán el enfoque práctico y la integración de las diversas metodologías en el día a día del técnico.





“

Eleva las capacidades de tus jugadores para resolver cualquier situación táctica durante los partidos gracias a este programa avanzado en Fundamentos del Entrenamiento en Formación”



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

- ♦ Establecer una categorización de los elementos técnico-tácticos individuales y colectivos en función de la etapa de desarrollo de los jugadores
- ♦ Conocer los diferentes aspectos que podemos modificar en las tareas para crear adherencia a la práctica del balonmano
- ♦ Capacitar a los formadores en el diseño de sesiones para la mejora del control motor en función del desarrollo de los jugadores
- ♦ Destacar las características generales que tiene que tener un jugador de balonmano.
- ♦ Dotar de conocimientos teórico-prácticos tanto a entrenadores como jugadores para el entendimiento de las situaciones más comunes en balonmano



Gracias a este Curso Universitario estarás capacitado para diseñar sesiones que conduzcan a una mejora del control motor en función de las características del jugador”

03

Estructura y contenido

El plan de estudios de este Curso Universitario aglutina en 180 horas lectivas el conocimiento más avanzado y riguroso sobre los Fundamentos del entrenamiento en Formación. La relevancia de las etapas iniciales en el mundo del Balonmano queda reflejada en este temario que lleva al egresado a profundizar en los elementos técnico-táctico del juego, las sesiones para trabajar puestos específicos defensivos y ofensivos, así como el diseño de tareas. Todo complementado con recursos didácticos enriquecido a través de la última tecnología aplicada a la enseñanza universitaria.





“

Si dispones de un dispositivo digital con conexión a internet podrás acceder en cualquier momento del día al temario avanzado de este Curso Universitario”

Módulo 1. Fundamentos del entrenamiento en formación

- 1.1. Características de la etapa
 - 1.1.1. Modelos educativos
 - 1.1.2. Capacidades perceptivo-motrices de las diferentes etapas
 - 1.1.3. Capacidades físicas de las diferentes etapas
- 1.2. Técnico-táctica defensiva
 - 1.2.1. Tipos de defensa
 - 1.2.2. Medios tácticos preventivos
 - 1.2.3. Medios tácticos reactivos
- 1.3. Técnico-táctica ofensiva
 - 1.3.1. Elementos técnico-tácticos en la fase de control, enlace y finalización
 - 1.3.2. Medios técnico-tácticos individuales
 - 1.3.3. Medios técnico-tácticos colectivos
- 1.4. Técnico-táctica fase de transición
 - 1.4.1. Fase ofensiva
 - 1.4.2. Fase defensiva
 - 1.4.3. Puntos claves
- 1.5. Entrenamiento de puestos específicos defensivos
 - 1.5.1. Consideraciones generales
 - 1.5.2. Puestos específicos de la primera línea
 - 1.5.3. Puestos específicos de la segunda línea
- 1.6. Entrenamiento de puestos específicos ofensivos
 - 1.6.1. Consideraciones generales
 - 1.6.2. Puestos específicos de la primera línea
 - 1.6.3. Puestos específicos de la segunda línea
- 1.7. El portero
 - 1.7.1. Acciones ofensivas y defensivas
 - 1.7.2. Consideraciones técnicas
 - 1.7.3. Consideraciones tácticas



- 1.8. Sistemas de juego
 - 1.8.1. Sistemas de juego en ataque
 - 1.8.2. Sistema de juego en defensa
 - 1.8.3. Sistemas de juego en transición
- 1.9. Diseño de tareas
 - 1.9.1. Simbología específica
 - 1.9.2. Creación de tareas y sus variantes
 - 1.9.3. Propuestas prácticas
- 1.10. Propuestas deportivo-recreativas en Balonmano
 - 1.10.1. Juegos adaptados
 - 1.10.2. Balonmano mediterráneo
 - 1.10.3. Balonmano calle

“*Incorpora a tus sesiones de entrenamiento de Balonmano, actividades de carácter lúdico que favorezcan el proceso de aprendizaje en categorías base*”



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 intenso 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 en la plataforma de reseñas Trustpilot, 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

El Curso Universitario en Fundamentos del Entrenamiento en Formación garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a dos diplomas de Curso Universitario, uno expedido por TECH Global University y otro expedido por Universidad FUNDEPOS.



“

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

El programa del **Curso Universitario en Fundamentos del Entrenamiento en Formación** es el más completo del panorama académico actual. A su egreso, el estudiante recibirá un diploma universitario emitido por TECH Global University, y otro por Universidad FUNDEPOS.

Estos títulos de formación permanente y actualización profesional de TECH Global University y Universidad FUNDEPOS garantizan la adquisición de competencias en el área de conocimiento, otorgando un alto valor curricular al estudiante que supere las evaluaciones y acredite el programa tras cursarlo en su totalidad.

Este doble reconocimiento, de dos destacadas instituciones universitarias, suponen una doble recompensa a una formación integral y de calidad, asegurando que el estudiante obtenga una certificación reconocida tanto a nivel nacional como internacional. Este mérito académico le posicionará como un profesional altamente capacitado y preparado para enfrentar los retos y demandas en su área profesional.

Título: **Curso Universitario en Fundamentos del Entrenamiento en Formación**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**



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



Curso Universitario
Fundamentos del
Entrenamiento en
Formación

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

Curso Universitario

Fundamentos del Entrenamiento en Formación

Avalado por la NBA

