

# Diplomado

## Preparación Física del jugador de Balonmano

Avalado por la NBA





## Diplomado

### Preparación Física del jugador de Balonmano

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: [www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/preparacion-fisica-jugador-balonmano](http://www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/preparacion-fisica-jugador-balonmano)

# 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

El éxito o fracaso en un deporte depende en muchas ocasiones de la Preparación física de los jugadores. Su capacidad para rendir al más alto nivel o de manera sostenida durante toda la temporada requiere de un trabajo específico para la mejora de la resistencia, la movilidad o la fuerza. En este sentido, el Balonmano no es un deporte ajeno a estas exigencias, por eso los profesionales deben estar al tanto de las últimas actualizaciones en torno a la planificación de los entrenamientos y la realización de ejercicios específicos, atendiendo a las características propias de cada jugador y su posición en cancha. En esta línea, se adentra esta enseñanza académica 100% online con el contenido más avanzado elaborado por deportistas élite.



“

*Un Diplomado que se distingue por la calidad de su contenido y un cuadro docente integrado por deportistas de la élite del Balonmano”*

Una correcta Preparación física conduce a los deportistas integrar los ritmos de entrenamiento y de competición mucho más rápido. Para ello, es preciso que los profesionales tengan en cuenta sus características biológicas, psicológicas y sociales, adaptando los ejercicios a sus condiciones y también a los objetivos deportivos fijados.

De esta forma, los jugadores conseguirán potenciar sus capacidades individuales y de juego tanto a corto como largo plazo. Dichos conceptos son aplicables al Balonmano, por lo que deben ser dominados por los profesionales que deseen progresar como técnicos o preparadores en este deporte. Por esta razón, nace este Diplomado elaborado por un excelente equipo docente integrado por expertos de la élite de esta modalidad.

Se trata, por tanto, de un programa que lleva al alumnado a lo largo de 6 semanas a profundizar en las demandas físicas del jugador, en el paradigma neuromuscular del entrenamiento, los modelos de entreno para la optimización de la fuerza, la potencia muscular, la resistencia específica, la movilidad y la coordinación. Además, gracias a la extensa Biblioteca Virtual profundizará de manera dinámica en las necesidades de Preparación física en las diferentes categorías de formación y las necesidades de planificación del entrenamiento condicional en temporada competitiva y en periodos transitorios.

Un aprendizaje que será mucho más sencillo gracias al método *Relearning*, empleado por TECH en todas sus titulaciones. Un sistema basado en la reiteración continuada de los elementos más destacados que llevará al estudiante a consolidarlos más fácilmente y reducir de esta manera la carga de estudio.

El profesional está, así, ante una ocasión excepcional de avanzar en su carrera a través de una propuesta académica de calidad a la que podrá acceder, cuando y donde desee. Únicamente necesita de un dispositivo electrónico con conexión a internet para visualizar, en cualquier momento del día, el contenido alojado en la plataforma virtual. Una opción idónea para compatibilizar las responsabilidades más exigentes con una opción académica que se sitúa a la vanguardia.

Este **Diplomado en Preparación Física del Jugador de Balonmano** 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



*Gracias al método Relearning no tendrás que invertir gran cantidad de horas al estudio y la memorización. Matricúlate ahora”*

“¿Quieres consultar el temario en cualquier momento del día y aprender a tu ritmo? Hazlo a través de esta titulación universitaria diseñada por TECH”

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.

*Una opción académica que te guiará en la Preparación física específica para jugadores extremos, de primera línea, pivotes y porteros.*

*Analizarás a través de este programa avanzado las necesidades de preparación física en las diferentes categorías de formación.*



# 02

## Objetivos

Este Diplomado ha sido diseñado para facilitar al alumnado un aprendizaje intensivo de gran aplicación directa en el ámbito de la Preparación física en el Balonmano. Una enseñanza que le llevará a integrar los modelos de entrenamiento óptimos para la mejora de la fuerza, la resistencia, la movilidad y la coordinación de los jugadores. Para ello, dispone de las herramientas pedagógicas más avanzadas del panorama académico actual. Una oportunidad única que tan solo ofrece TECH, la universidad digital más grande del mundo.





“

*Tras esta titulación universitaria trabajarás con mayor precisión la movilidad y coordinación de tus jugadores”*



## 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

---

- Analizar las demandas de las diferentes cualidades físicas básicas de un jugador de balonmano
- Enfocar la preparación física desde un paradigma neuromuscular del entrenamiento
- Conocer en profundidad la naturaleza de la fuerza y potencia muscular, de la resistencia específica, de la Movilidad y coordinación
- Estructurar la preparación física en categorías de formación
- Dominar la planificación, fase calentamiento y el entrenamiento fuera de temporada (*periodo off-season*)

“

*Potencia la fuerza de los deportistas a través de las metodologías de trabajo mostrados en esta enseñanza universitaria avanzada”*

# 03

## Estructura y contenido

El recorrido académico de esta titulación universitaria llevará al alumnado a conseguir un excelente aprendizaje sobre la Preparación física del jugador de Balonmano, lo que le permitirá integrar en sus sesiones habituales, las novedosas aplicaciones prácticas de la dicha preparación en función de la posición del deportista. Para ello, dispone de multitud de contenido didáctico adicional, accesible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.





“

*Un plan de estudios intensivo que adquiere mayor dinamismo gracias a los recursos didácticos multimedia de este programa”*

## Módulo 1. Preparación física del jugador de balonmano

- 1.1. Demandas físicas del Balonmano
  - 1.1.1. Fuerza explosiva y resistencia a la fuerza
  - 1.1.2. Distancias e intensidades de los desplazamientos
  - 1.1.3. Movilidad, coordinación y agilidad
- 1.2. Paradigma neuromuscular del entrenamiento
  - 1.2.1. Condicional Vs. Funcional
  - 1.2.2. Desarrollo de la fuerza útil
  - 1.2.3. Aplicación del modelo al Balonmano
- 1.3. Fuerza y potencia muscular
  - 1.3.1. Lanzamiento, salto y lucha
  - 1.3.2. Aceleraciones, deceleraciones y cambio de dirección
  - 1.3.3. Valoración y control de carga
- 1.4. Resistencia específica
  - 1.4.1. Habilidad de repetir acciones de potencia
  - 1.4.2. Tipos de fatiga y vías metabólicas
  - 1.4.3. Valoración y control de carga
- 1.5. Movilidad y coordinación
  - 1.5.1. Desequilibrios musculares en Balonmano
  - 1.5.2. Cadenas musculares en gestos específicos
  - 1.5.3. Valoración y trabajo compensatorio
- 1.6. Preparación física en categorías de base
  - 1.6.1. Edad madurativa y pico de velocidad de crecimiento
  - 1.6.2. Acondicionamiento físico en edades tempranas
  - 1.6.3. Síndromes del crecimiento y su detección temprana
- 1.7. Aplicaciones prácticas por puestos específicos
  - 1.7.1. Preparación física específica para primera línea y pivotes
  - 1.7.2. Preparación física específica para extremos
  - 1.7.3. Preparación física específica para portero/as





- 1.8. El calentamiento
  - 1.8.1. Objetivos y estructura
  - 1.8.2. Estrategias para la activación y la vuelta a la calma
  - 1.8.3. Activación y potenciación prepartido
- 1.9. El entrenamiento fuera de temporada (periodo *off-season*)
  - 1.9.1. Efectos del desentrenamiento de larga duración
  - 1.9.2. Niveles de aproximación en el trabajo de fuerza
  - 1.9.3. Niveles de aproximación en el trabajo de resistencia
- 1.10. Planificación
  - 1.10.1. Individualización del modelo
  - 1.10.2. Adaptación al sistema de juego
  - 1.10.3. Modelo de preparación para competiciones cortas

“

*Profundiza cuando lo desees en el paradigma neuromuscular del entrenamiento de Balonmano a lo largo de las 180 horas lectivas de esta titulación”*

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

El Diplomado en Preparación Física del jugador de Balonmano garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un Diplomado expedido por TECH Universidad.



“

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

Este **Diplomado en Preparación Física del jugador de Balonmano** contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal\* con acuse de recibo su correspondiente título de **Diplomado** emitido por **TECH Universidad**.

Este título expedido por **TECH Universidad** expresará la calificación que haya obtenido en el **Diplomado**, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores de carreras profesionales.

Título: **Diplomado en Preparación Física del jugador de Balonmano**

Modalidad: **No escolarizada (100% en línea)**

Duración: **6 semanas**



\*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.



## Diplomado

### Preparación Física del jugador de Balonmano

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Diplomado

## Preparación Física del jugador de Balonmano

Avalado por la NBA



**tech**  
universidad