



CURSO  
PREPARACIÓN  
FÍSICA DE  
BALONMANO

[ALTORENDIMIENTO.COM](http://ALTORENDIMIENTO.COM)





**Profesores:** Demetrio Lozano Jarque

**Tipo:** Curso online

**Plazo:** 4 meses del módulo de acondicionamiento y nutrición deportiva + 4 meses del módulo de preparación física en balonmano

**Horas Lectivas:** 450 horas

**Materiales:** Temario online

## DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Este curso online te abrirá las puertas a un mundo laboral fascinante donde, como preparador físico de balonmano, pondrás tus conocimientos al servicio de clubs, equipos o federaciones preocupadas por su estado físico, por su rendimiento o que, simplemente, quieran conseguir una mejoría o nuevas alternativas a su entrenamiento específico en balonmano.

En nuestra academia de formación a distancia de profesorado deportivo te ofrecemos, con el curso de preparación física de balonmano, la posibilidad de que aprendas las nociones básicas en lo referente a la preparación física en balonmano y a todos los aspectos condicionales que este concepto implica (fuerza, resistencia, potencia, velocidad, coordinación, flexibilidad) así su planificación y periodización conjunta dentro la temporada natural de entrenamiento.

Dotar al alumno de las destrezas necesarias para poder controlar el entrenamiento: volumen e intensidad.

Capacitar al alumno, desde el punto de vista de la psicología del rendimiento, para valorar, evaluar, controlar y relacionar todos aquellos parámetros psicológicos que influyen de manera directa en el rendimiento del futbolista.

Conocer los aspectos básicos sobre nutrición e hidratación como factores importantes del rendimiento y de la recuperación en el fútbol sala.

Capacitar al alumno para que pueda llevar a cabo una correcta planificación física propia,

atendiendo a todos aquellos factores que pueden influir en el rendimiento deportivo, garantizando el estado óptimo de forma de sus futbolistas de acuerdo a los objetivos marcados.

## TEMARIO DEL CURSO

### MÓDULO DE ACONDICIONAMIENTO Y NUTRICIÓN DEPORTIVA

#### 1.1 Introducción

- 1.1.1 Historia del entrenamiento personal
- 1.1.2 Actividad física, salud, fitness y su evolución hacia el wellness
- 1.1.3 ¿Qué componentes del fitness debería desarrollar en su cliente?
- 1.1.4 Las necesidades de salud en la sociedad actual

#### 1.2 El entrenador deportivo hoy

- 1.2.1 Definición del preparador físico "Alto Rendimiento"
- 1.2.2 Contextualización del preparador físico.
- 1.2.3 El perfil del buen profesional.
- 1.2.4 Conocimientos básicos del buen profesional.
- 1.2.5 Funciones durante el proceso de entrenamiento.
- 1.2.6 Áreas de desarrollo.
- 1.2.7 Demandas de nuestros deportistas y clientes.
- 1.2.8 El profesional como educador y no solo entrenador
- 1.2.9 Beneficios del entrenamiento individualizado
- 1.2.10 Salidas laborales.

#### 1.3 Requerimientos éticos

- 1.3.1 Códigos éticos.

#### 1.4 Estrategias y recursos del preparador físico.

- 1.4.1 El coaching como herramienta en la preparación física.
- 1.4.2 La comunicación entrenador-deportista.
  - 1.4.2.1 Los canales de comunicación.
- 1.4.3 Tipos de feedback o realimentación.
- 1.4.4 La motivación, concepto e importancia.
  - 1.4.4.1 Tipos de motivación.
  - 1.4.4.2 La motivación y nivel de ansiedad, "La activación".
  - 1.4.4.3 Recursos para favorecer la motivación.
- 1.4.5 Estrategias para crear adhesión.
  - 1.4.5.1 Principales razones que dan los deportistas para practicar ejercicio físico.

- 1.4.5.2 Principales razones que dan los deportistas para NO practicar ejercicio físico.
- 1.4.5.3 Principales problemas para mantener la motivación y la implicación.
- 1.4.5.4 Variables que debe de tener en cuenta el preparador físico para ayudar su deportista.
- 1.4.5.5 Prevención de recaídas en el proceso de entrenamiento.
- 1.4.5.6 Estrategias para motivar a los atletas.

## 1.5 Promoción de la salud

- 1.5.1 Beneficios asociados a la práctica de actividad física
  - 1.5.1.1 Beneficios del entrenamiento cardiovascular
  - 1.5.1.2 Beneficios del entrenamiento de fuerza
  - 1.5.1.3 Beneficios del entrenamiento de la flexibilidad
- 1.5.2 Relación entre actividad física y diversas patologías asociadas a los malos hábitos
- 1.5.3 Recomendaciones de actividad física saludable para adultos
- 1.5.4 Promoción de un estilo de vida saludable

## 1.6 Planificación y ejecución de la sesión de entrenamiento personal

## Unidad 2: anatomía funcional

### 2.1 kinesiología vs Biomecánica

- 2.1.1 La kinesiología como método comunicación entre profesionales.
- 2.1.2 Direcciones anatómicas
- 2.1.3 Ejes y planos de movimiento
  - 2.1.3.1 Ejes anatómicos
  - 2.1.3.2 Planos anatómicos
  - 2.1.3.3 Puntos de referencia del cuerpo humano

### 2.2 Los huesos

- 2.2.1 Clasificación de los huesos
- 2.2.2 Componentes orgánicos e inorgánicos de los huesos
- 2.2.3 Estructura ósea
- 2.2.4 El esqueleto humano

### 2.3 Articulaciones y sus movimientos

- 2.3.1 Articulaciones sinoviales
- 2.3.2 El movimiento de las articulaciones en los diferentes planos
- 2.3.3 Movimientos específicos de la escapula
- 2.3.4 Movimientos integrados del cuerpo humano
  - 2.3.4.1 Cadenas integradas de movimientos más comunes

### 2.4 Músculos y sus acciones

- 2.4.1 Tipos de músculos
- 2.4.2 Clasificación de los músculos según su función
- 2.4.3 ¿Como hacen los músculos esqueléticos para producir movimiento?

### 2.4.4 Musculatura del cuerpo humano

- 2.4.5 Diferentes tipos de acción muscular
- 2.4.6 Principios biomecánicos del movimiento
  - 2.4.6.1 Clasificación de las palancas de movimiento

### 2.5 Panorama general de la anatomía de la columna vertebral

- 2.5.1 Funciones de la columna
- 2.5.2 Regiones de la columna
  - 2.5.2.1 La columna cervical
  - 2.5.2.2 La columna torácica
  - 2.5.2.3 La columna lumbar

- 2.5.2.4 La columna sacra
- 2.5.2.5 La pelvis y el cráneo
- 2.5.3 Curvaturas de la columna
- 2.5.4 Estructuras vertebrales
- 2.5.5 La médula espinal y las raíces nerviosas
- 2.5.6 Ligamentos y tendones
- 2.5.7 La musculatura de la columna vertebral (músculos extrínsecos e intrínsecos)
- 2.5.8 Concepto de postura
- 2.5.9 Desviaciones de la columna (Escoliosis, cifosis, lordosis)
- 2.6 Movimientos de cadena cinética abierta y cerrada
  - 2.6.1 Ejercicios de cadena cerrada
  - 2.6.2 Ejercicios de cadena abierta
  - 2.6.3 Cadenas cinéticas y salud articular

## Unidad 3: fisiología del ejercicio

- 3.1 Metabolismo energético:
  - 3.1.1 Administración de la energía y el ejercicio
  - 3.1.2 Ejercicio y los tres sistemas de energía
    - 3.1.2.1 Sistema anaeróbico aláctico
    - 3.1.2.2 Sistema anaeróbico láctico
    - 3.1.2.3 Fuentes energéticas anaeróbicas
    - 3.1.2.4 Sistema aeróbico (sistema oxidativo)
    - 3.1.2.5 Fuentes de energía del sistema aeróbico
  - 3.1.3 Desarrollando el fitness metabólico
    - 3.1.3.1 Fitness para los movimientos con una duración menor a 3 segundos
    - 3.1.3.2 Fitness para los deportes y ejercicios que duran entre 3 segundos y 2 minutos
    - 3.1.3.3 Fitness para deportes y ejercicios cuya duración excede los 2 minutos (ejercicios de resistencia)
    - 3.1.3.4 Fitness para la salud
- 3.2 El sistema respiratorio y el ejercicio
  - 3.2.1. Mecánica de la ventilación
  - 3.2.2 Uniendo la ventilación con el flujo sanguíneo pulmonar
    - 3.2.2.1 Anatomía del sistema respiratorio
- 3.3 Fisiología cardiovascular del ejercicio
  - 3.3.1 El corazón los vasos sanguíneos y el ejercicio
  - 3.3.2 Respuestas cardiovasculares al ejercicio
    - 3.3.2.1 Frecuencia cardíaca
    - 3.3.2.2 Volumen sistólico
  - 3.3.3 Cambios en el sistema cardiovascular generados por el entrenamiento
- 3.4 Fisiología muscular
  - 3.4.1 Estructura del músculo esquelético:
    - 3.4.1.1 Tipos de fibras musculares
    - 3.4.1.2 Efectos del entrenamiento sobre el tipo de fibra muscular.
    - 3.4.1.3 El sarcómero y la contracción muscular
  - 3.4.2 Fuerza muscular: tamaño, activación nerviosa, energía elástica y habilidad.
  - 3.4.3 El músculo y el sistema nervioso
    - 3.4.3.1 Incremento de la fuerza a través de la mejora en el reclutamiento motor.
  - 3.4.4 Energía elástica muscular
    - 3.4.4.1 Fisiología de la elasticidad muscular
  - 3.4.5 Habilidades motoras

- 3.5 Termorregulación
  - 3.5.1 Principios de la termorregulación
    - 3.5.1.1 Producción de calor
  - 3.5.2 Termorregulación controlada por el hipotálamo
- 3.6 Ejercicio en el calor
  - 3.6.1 Problemas relacionados con el calor
  - 3.6.2 Previendo los problemas del calor
- 3.7 Ejercicio en el frío
  - 3.7.1 Aclimatación y habituación al frío
  - 3.7.2 Problemas relacionados con el frío

## Unidad 4: evaluación física

- 4.1 Medición del fitness: fuerza, potencia, resistencia, velocidad y agilidad
  - 4.1.1 Elección de las evaluaciones correctas.
  - 4.1.2 Interpretación de los resultados.
  - 4.1.3 MEDICIÓN DE LA FUERZA.
    - 4.1.3.1. Test de fuerza
    - 4.1.3.2. Medición de la Fuerza-Resistencia
    - 4.1.3.3. Otros test de fuerza
  - 4.1.4 Evaluaciones de potencia
    - 4.1.4.1 Test de wingate
    - 4.1.4.2. Test de salto vertical
    - 4.1.4.3. Salto en largo desde la posición de pie
    - 4.1.4.4. El test de potencia de Margaria-Kalamen
  - 4.1.5. Test de Velocidad
    - 4.1.5.1. Test de sprint: carreras de 10 y 40 yardas (o metros)
    - 4.1.5.2. El cuadratlón de potencia
    - 4.1.5.3. Salto En Largo Desde Parado
    - 4.1.5.4. Tres saltos (saltos de conejo)
    - 4.1.5.5. Sprint de 30 metros
    - 4.1.5.6. Lanzamiento de bala por encima de la c...
    - 4.1.5.7. Puntuación
  - 4.1.6 Velocidad y Resistencia.
    - 4.1.6.1. Sprints de 300 a 400 metros
    - 4.1.6.2. Fitness de resistencia y consumo máximo
    - 4.1.6.3. Test de campo para medir la Resistencia
    - 4.1.6.4. Test de una milla Rockport
    - 4.1.6.5. Test de Cooper (carrera de 12 minutos)
    - 4.1.6.6. Test de 6 Millas en Bicicleta
    - 4.1.6.7. Test de natación de 12 minutos
    - 4.1.6.8. Test de Agilidad
- 4.2. Incremento de la potencia en los deportes a través del desarrollo de las habilidades y videos
  - 4.2.1 La teoría de la especificación y el aprendizaje motor
  - 4.2.2 Desarrollo de una actividad motora programada y automatizada.
    - 4.2.2.1. Cómo hace el cerebro para reproducir los programas motores
    - 4.2.2.2. Videos y listas de verificación
- 4.3. La enseñanza de las habilidades: métodos de enseñanza analítico y global.
  - 4.3.1. Ejemplos de listas de verificación de habilidades: cargada, segundo tiempo y arranque.
    - 4.3.1.1. Lista de verificación para evaluar la cargada y el segundo tiempo

- 4.3.1.2. Arranque
- 4.3.1.3. Arranque Tijera
- 4.4. Técnicas de video
- 4.5. Incremento de la Potencia en los Deportes a través del Desarrollo de las Habilidades y Videos
  - 4.5.1 Predicción del consumo de oxígeno a través de una caminata o de una carrera
  - 4.5.2 Predicción del consumo de oxígeno en un cicloergómetro
  - 4.5.3 Predicción del consumo de oxígeno con un ergómetro de brazos o remoergómetro.
  - 4.5.4 Predicción del consumo de oxígeno con los test de escalón

## Unidad 5: composición corporal

- 5.1. Formas corporales (somatotipo)
- 5.2. Índice de masa corporal
- 5.3. Perímetro de cintura
  - 5.3.1. Medición del perímetro de cintura
- 5.4. Componentes del cuerpo humano
  - 5.4.1. Grasa Corporal
    - 5.4.1.1. Medición de la grasa corporal
    - 5.4.1.2. Utilización de Calibres
    - 5.4.1.3 Ecuaciones para Determinar la Grasa Corporal en Adultos
- 5.5. Determinación de objetivos utilizando estadísticas de composición corporal
- 5.6. Conclusión

## Unidad 6: principios de entrenamiento y de adaptación

- 6.1. Principios de entrenamiento.
- 6.2. Desarrollar tu cuerpo para que vaya con tu estilo de vida
  - 6.2.1. Entrena de la forma que quieres que tu cuerpo cambie.
  - 6.2.2. Come una dieta bien balanceada y de alto rendimiento
  - 6.2.3. Establece metas realistas
  - 6.2.4. Ten un plan de ejercicios.
  - 6.2.5. Entrena todo el año
  - 6.2.6. Ponte en forma poco a poco.
  - 6.2.7. No entrenes cuando estás enfermo o seriamente lesionado
  - 6.2.8. Entrena primero para volumen (repeticiones) y solo después para intensidad (peso/resistencia)
  - 6.2.9. Escucha a tu cuerpo.
  - 6.2.10. Varía el volumen e intensidad de las rutinas
  - 6.2.11. Trabaja en las debilidades
  - 6.2.12. Entrena sistemáticamente
  - 6.2.13. Calienta y refréscate
  - 6.2.14. Entrena la mente para centrarte.
  - 6.2.15. Escucha al "dolor del entrenamiento."
  - 6.2.16. Aprende todo lo que puedas sobre los ejercicios.
  - 6.2.17. ¡Diviértete! mantén la perspectiva adecuada!

## Unidad 7: resistencia.

### 7.1 Metas



- 7.2 Medir el fitness de fondo
- 7.3 Fitness de fondo básico para la salud.
- 7.4 Programa de fondo para el rendimiento de nivel del fitness físico
  - 7.4.1. Entrenamiento de sobre-distancia
  - 7.4.2. Entrenamiento de intervalos
- 7.5 Resumen.

## Unidad 8: fuerza muscular

- 8.1. Principios del entrenamiento de fuerza.
  - 8.1.1. Método del ejercicio resistivo
    - 8.1.1.1. Escogiendo los Ejercicios
    - 8.1.1.2. Días por Semana
    - 8.1.1.3. Repeticiones, Series y Descanso
    - 8.1.1.4. Orden de los ejercicios
    - 8.1.1.5. Seguridad y Prevención de Lesión

## Unidad 9: flexibilidad

- 9.1. Qué determina la flexibilidad.
  - 9.1.1. Los tejidos que obstruyen el grado de movilidad
  - 9.1.2. Elasticidad muscular
  - 9.1.3. Control del sistema nervioso de la longitud
  - 9.1.4. Cambiando la sensibilidad del receptor de estiramiento
- 9.2. Tipos de técnicas de estiramiento.
  - 9.2.1 Estiramiento estático
  - 9.2.2. Estiramiento balístico
  - 9.2.3. Estiramiento pasivo
  - 9.2.4. Facilitación neuromuscular propioceptiva (fnp)
- 9.3 Beneficios de la flexibilidad y de los ejercicios de estiramiento
  - 9.3.1. Flexibilidad y lesión
  - 9.3.2. Flexibilidad y Salud de las Articulaciones
  - 9.3.3. Flexibilidad de las Articulaciones y Alineación de la Columna
  - 9.3.4. Estiramiento y Dolor Muscular Post-Ejercicio
  - 9.3.5. Flexibilidad y posición Corporal en los Deportes
  - 9.3.6. Flexibilidad y Fuerza
- 9.4 Principios de la flexibilidad.
- 9.5. Ejercicios básicos de estiramiento.
  - 9.5.1. Estiramientos de cuerpo entero
  - 9.5.2. Estiramientos de la parte inferior del cuerpo
    - 9.5.2.1. Estiramiento de los Ligamentos de la Corva Alternando con Posición Supina..
    - 9.5.2.2. Estiramiento Modificado del Vallista.
    - 9.5.2.3. Estiramiento Pantorrilla de Pie.
    - 9.5.2.4. Estiramiento Lunge (tijera).
    - 9.5.2.5. Estiramiento de la Ingle.
  - 9.5.3. Estiramientos de tronco y de espalda
    - 9.5.3.1. Estiramiento Lateral de Pie.
    - 9.5.3.2. Estiramiento de Rotación del Tronco.
    - 9.5.3.3. Inclinación Pélvica.
    - 9.5.3.4. Giro de Tronco Supino.
  - 9.5.4. Ejercicios torso superior y hombros

- 9.5.4.1. Estiramiento Hombros A Través del Cuerpo.. Giro de Tronco Supino.
- 9.5.4.2. Estiramiento de Pecho
- 9.5.5. Otros ejercicios de estiramiento

## UNIDAD 10: SALTO Y PLIOMETRÍA (OPCIONAL)

- 10.1 Pliometría estacionaria.
  - 10.1.1. Saltos Pantorrilla.
  - 10.1.2. Salto de Cuerda.
  - 10.1.3. Saltos Sentadilla.
  - 10.1.4. Saltos Sentadilla Agrupados
  - 10.1.5. Saltos Sentadilla Patada de Mula.
  - 10.1.6. Saltos Sentadilla 360°.
  - 10.1.7. Saltos Carpados.
  - 10.1.8. Saltos Sentadilla Una Pierna
  - 10.1.9. Saltos Lunge.
- 10.2. Saltos y brincos horizontales.
  - 10.2.1. Saltos Largos de Pie.
  - 10.2.2. Salto Largo de Pie Múltiple.
  - 10.2.3. Salto Triple de Pie.
  - 10.2.4. Esquiadores.
  - 10.2.5. Cuatro Cuadrados
  - 10.2.6. Brincos de Cono
  - 10.2.7. Brincos de Valla.
- 10.3 Flexiones de rebote.
  - 10.3.1. Flexiones Rebote contra el Muro.
  - 10.3.2. Flexiones Rebote Suelo
- 10.3.3. Salto taburete
  - 10.3.3.1. Step Downs.
  - 10.3.3.2. Salto Largo de Pie desde un Taburete.
  - 10.3.3.3 Salto Taburete Esquí.
  - 10.3.3.4. Salto una Pierna.
- 10.4. Salto de cajón
- 10.5. Ejercicios de balón medicinal.
  - 10.5.1. Jugar a la Atrapada Contigo Mismo.
  - 10.5.2. Lanzamientos de Bala o Balón Medicinal.
- 10.6. Ejercicios de balón medicinal con un compañero
  - 10.6.1. Pases Pecho
  - 10.6.2. Pases por Encima de la Cabeza.
  - 10.6.3. Abdominales Balón Medicinal.
- 10.7. Levantamiento de peso olímpico.

## Unidad 11: potencia y velocidad (opcional)

- 11.1. Los elementos del sprinting de potencia.
  - 11.1.1. Genética
  - 11.1.2. Capacidad metabólica.
  - 11.1.3. Tamaño muscular
  - 11.1.4. Capacidad del sistema nervioso
  - 11.1.5. La destreza.

- 11.1.5.1.** Destreza: capacidad para realizar un movimiento específico
- 11.1.5.2.** Tecnología y destreza
- 11.1.6.** Sprinting
  - 11.1.6.1.** Partidas de sprint, carreras
  - 11.1.6.2.** Salidas de carreras cortas, natación
  - 11.1.6.3.** Salidas cortas
  - 11.1.6.4.** Movimientos de partida lateral
  - 11.1.6.5.** Sprint hacia atrás
  - 11.1.6.6.** Carreras cortas cuesta abajo (De 2 a 3% grados)
  - 11.1.6.7.** Salto rápido con paracaídas
  - 11.1.6.8.** Vallas bajas
  - 11.1.6.9.** Escalones de estadio
  - 11.1.6.10.** Rodillas elevadas, brazos rápidos
  - 11.1.6.11.** Zancadas limitadas
  - 11.1.6.12.** Entrenamiento de energía pico en bicicleta estática (cicloergómetro)
  - 11.1.6.13.** Determinar la resistencia óptima de fricción para el entrenamiento para obtener potencia en bicicleta estática
  - 11.1.6.14.** Entrenamiento de resistencia de energía pico
- 11.2** Integración del entrenamiento de potencia en las rutinas

## Unidad 12: diseño de programas de entrenamiento

- 12.1.** Diseño del programa
- 12.2.** Capacidad general para la salud
- 12.3.** Altos niveles de capacidad general
- 12.4.** Programas de capacidad y deportes de fuerza
- 12.5.** Programas de capacidad y deportes de energía
  - 12.5.1.** Desarrollo de Habilidades
- 12.6.** Capacidad de resistencia
- 12.7.** Resumen

## Unidad 13: periodización

- 13.1.** Periodización del entrenamiento
  - 13.1.1.** La necesidad de periodizar
  - 13.1.2.** Relación y aplicaciones prácticas de la periodización y las leyes del entrenamiento
    - 13.1.2.1.** Ley de las diferencias interindividuales
    - 13.1.2.2.** Ley de la Sobrecarga y Supercompensación
    - 13.1.2.3.** El Principio SAID y la Ley de la Especificidad
    - 13.1.2.4.** El SGA y la Ley de Uso/Desuso
  - 13.2.** Sobreentrenamiento y sobreesfuerzo
    - 13.2.1.** Factores estresantes vinculados
    - 13.2.2.** Marcadores Fisiológicos del Sobreentrenamiento
    - 13.2.3.** Entrenamiento Excesivo
  - 13.3.** Dolor muscular
    - 13.3.1.** Evitar el sobreentrenamiento y el sobreesfuerzo
    - 13.3.2.** Una Aproximación Integrada hacia la Recuperación
    - 13.3.3.** Diseñar un programa periodizado
      - 13.3.3.1.** Edad y Factores Relacionados a la experiencia
      - 13.3.3.2.** Macrociclos, Mesociclos y Microciclos
      - 13.3.3.3.** Orden de los Ejercicios, Drills y Entrenamiento de la Flexibilidad

- 13.3.3.4. Entrenamiento de Base
- 13.3.3.5. Entrenamiento Funcional (Entrenamiento Deportivo Específico)
- 13.3.3.6. Entrenamiento de Pretemporada
- 13.3.3.7. Entrenamiento durante la Temporada
- 13.3.3.8. Entrenamiento durante la Temporada Descanso Activo
- 13.4. Conclusión
- 13.5. Resumen del capítulo

## Unidad 14: cargas de entrenamiento

- 14.1 Cargas de entrenamiento
  - 14.1.1. Determinación de la frecuencia, series y repeticiones
    - 14.1.1.1. Frecuencia, Series, Repeticiones, y Hormonas.
    - 14.1.1.2. Progresión de la Carga de Entrenamiento
  - 14.1.2. Enfoque integrado del entrenamiento deportivo
    - 14.1.2.1. Las Tecnologías del entrenamiento y los objetivos del fitness
- 14.2. Resumen del capítulo

## Unidad 15: nutrición

- 15.1. Nutrición para la salud y el rendimiento
  - 15.1.1 Nutrientes esenciales.
    - 15.1.1.1. Energía
    - 15.1.1.2 Grasas
    - 15.1.1.3 Carbohidratos
    - 15.1.1.4 Proteínas
    - 15.1.1.5 Vitaminas y minerales
    - 15.1.1.6 Agua
  - 15.1.2 Dieta saludable para un rendimiento elevado...
    - 15.1.2.1. Las nuevas recomendaciones nutricionales
  - 15.1.3. Control diario del peso y del ejercicio.
    - 15.1.3.1 Control de la dieta, ejercicio y peso
    - 15.1.3.2. Principios de pérdida de peso para personas activas
    - 15.1.3.3 Enfatiza en la pérdida de grasa
    - 15.1.3.4 Monitorear la constitución corporal
    - 15.1.3.5 Evitar las ayudas para pérdida de peso.
    - 15.1.3.6. Sustancias ingeridas para ayudar al control del peso
    - 15.1.3.7. El fenómeno de los suplementos nutricionales y de varios medicamentos en los deportes

## MÓDULO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE BALONMANO

### Unidad 16. Ayudas ergogénicas para la preparación física de balonmano

- 16.1 Ética del uso de medicamentos ergogénicos en los deportes
- 16.2 Medicamentos y suplementos comunes disponibles para los atletas
- 16.3. Resumen

## Unidad 17. Prevenir las lesiones en el balonmano

### 17.1 Prevenir lesiones

- 17.1.1. Entrenamiento adecuado.
- 17.1.2. El rol del fitness físico en la prevención de lesiones
- 17.1.3. Buen equipo.
- 17.1.4. Supervisión médica.

### 17.2 Resumen.

## Unidad 18. Manejar las enfermedades y las lesiones del balonmano comunes.

### 18.1 Lesiones de las articulaciones y de los músculos

- 18.1.1. Tratamiento inmediato
- 18.1.2. Rehabilitación

### 18.2. Lesiones por uso excesivo.

- 18.2.1. Síndrome del sobre-entrenamiento

### 18.3 Lesiones por desequilibrio.

- 18.3.1. Manejo del dolor de espalda agudo

### 18.4. Lesiones de rodilla.

- 18.4.1. Dolor de rótul

### 18.5 Lesiones del manguito rotador.

### 18.6 Problemas sistemáticos

- 18.6.1. Estructura básica del sistema inmunológico
- 18.6.2. Entrenamiento de ejercicios e inmunidad
- 18.6.3. Ejercicio moderado
- 18.6.4. Ejercicio intenso crónico
- 18.6.5. Enfermedades virales comunes
- 18.6.6. Infecciones virales y ejercicio
- 18.6.7. Estrategias para prevenir los problemas
- 18.6.8. Sobreentrenamiento
- 18.6.9. Dieta

## Unidad 19. Psicología deportiva para el preparador físico de balonmano

## Unidad 20. Periodización para la preparación física de balonmano

## Unidad 21. Planificación para la preparación física de balonmano

## ¿QUIÉN PUEDE ACCEDER AL CURSO DE BALONMANO?

Por supuesto, toda persona amante del Deporte que quiera iniciarse en esta disciplina, puede ser preparador físico, independientemente de que esté certificado en cualquier otra titulación académica (I.N.E.F., A.D.A.F.E., T.C.A.F....) o disciplina deportiva (preparador físico, monitor o instructor de Fitness...).

Además, con la flexibilidad que supone una enseñanza online de calidad, en la que nuestros profesores pondrán, a tu servicio, todos sus conocimientos y su experiencia deportiva.

## OBJETIVOS DEL CURSO

Conozca los principios de entrenamiento de los diferentes sistemas del organismo y comprenda el rendimiento en balonmano como un deporte complejo;

Conozca y aplique diferentes métodos básicos de entrenamiento de la Fuerza, Resistencia, Velocidad, Coordinación y Flexibilidad, principalmente, para poder aplicarlos de manera correcta en su labor diaria como preparador físico de balonmano;

Sea capaz de diseñar planes básicos de entrenamiento, con rigor y profesionalidad, a diferentes clubs, equipos o jugadores/as, aplicándolos a sus necesidades específicas (edad, género, etapa de formación, puesto específico, objetivos a corto, medio o largo plazo...etc;

## CAPACIDADES DEL ALUMNO

Conocer los principales principios que modulan el entrenamiento deportivo en los deportes de equipo y más concretamente en balonmano.

Entender la aplicación del entrenamiento y las adaptaciones que produce en cada una de las capacidades y sistemas del entrenados;

Identificar las necesidades específicas y los objetivos relacionados con el rendimiento del equipo, tanto a corto, como a medio o largo plazo;

Sugerir adaptaciones o alternativas de ejercicios para aplicarlas a las necesidades específicas o diferencias de cada jugador/ra;

Diseñar, programar y planificar programas específicos de entrenamiento, acorde a la edad, género, etapa de formación, puesto específico, necesidades concretas...etc.

## PRUEBAS DE EVALUACIÓN

Preguntas de autoevaluación (Para cada unidad)

Preguntas de repaso global (Examen)

Examen oral vía Skype

Supuestos prácticos (Programación)

Experiencia de aprendizaje

Evaluación final a cargo del tutor del curso Demetrio Lozano

Casos prácticos

Caso real con un equipo

## VENTAJAS DEL CURSO

El proceso de formación de Alto Rendimiento, para este curso, pasa por el estudio de un temario propio, basado en diferentes investigaciones, publicaciones, experiencias de nuestros docentes, etc., el cual se actualiza periódicamente, por la evaluación de los diferentes contenidos mediante pruebas tipo test y por la elaboración de varios trabajos prácticos que demuestren la adquisición de los diferentes conocimientos y habilidades por parte del alumno. Todo eso potenciado con el apoyo por parte del profesor tutor, resolviendo dudas, corrigiendo los trabajos, programando tutorías individuales ilimitadas víaSkype o Fuze Meeting, etc.

Como es costumbre, en Alto Rendimiento venimos reuniendo a un amplio grupo de profesores con una excelente reputación, una dilatada experiencia en cada uno de las disciplinas que impartimos y lo más importante de todo, con una especial predisposición a la hora de guiar a nuestros alumnos en su formación como profesionales del fitness o el deporte en general.

## CERTIFICACIÓN

Aquellos alumnos certificados por Alto Rendimiento, quedan vinculados a este centro de por vida, siendo atendidos en el momento que necesiten aclarar cualquier duda que les surja en materia de entrenamiento deportivo o fitness y disfrutando de descuentos en formación, compra de material deportivo en nuestra tienda online, etc.

Además, debido la estrecha relación que Alto Rendimiento guarda con numerosas entidades deportivas de todo el mundo, servimos como vínculo entre éstas y los alumnos cuando las primeras requieren de profesionales del ejercicio físico para cubrir puestos de trabajo en sus instalaciones.

### Recibes doble certificación

Al completar el curso satisfactoriamente y una vez pagadas las tasas de certificación, recibirás dos certificados. Un certificado de la parte de acondicionamiento y nutrición deportiva y otro certificado de la parte específica de la preparación física en balonmano.

**Certificado: Técnico especialista en acondicionamiento y nutrición deportiva**

**Certificado: Técnico especialista en preparación física de balonmano**



## ¿Que Opinan nuestros alumnos sobre el Curso de Preparación en Entrenador Personal Nivel I





Para todos los cursos de Alto Rendimiento que se imparten mediante la plataforma online, podrás realizar las prácticas en tu ciudad. Contáctanos para más información.

Notas: Aquellos exalumnos que hayan realizado algún curso en Alto Rendimiento y/o estudios superiores y estén interesados en los Master de especialización, Experto universitario o Especialista universitario, y deseen convalidar asignaturas o gestionar créditos ECTS, por favor contactar con el Departamento de Dirección.

Aquellos alumnos que deseen solicitar una beca de estudios por favor poneros en contacto con el Departamento de Dirección.

Los plazos de estudio son flexibles pero todos los cursos tienen plazo máximo para su finalización y fechas parciales obligatoria para la entrega de trabajos o exámenes.

No cumplir con estas fechas implicará la cancelación automática del curso.

Consultar con el tutor o secretaria. Los contenidos, el profesorado, la metodología y la evaluación de los cursos están sujetos a posibles modificaciones, cambios o ajustes para mantener la información y formación actualizada.

Los contenidos de los cursos ofrecidos por Alto Rendimiento pueden estar publicados en otras plataformas externas pero el contenido final será siempre el que aparezca en nuestra página web.

**CERTIFICA**



**AVALA**



Nos encontrarás en:

**Complejo Deportivo Municipal**  
**Eduardo Latorre**  
Avda. Juan Gil Albert nº 6  
03804 Alcoy (Alicante) España

Tlf: (0034) 96 633 71 35

Horario de atención al cliente:

09:00h. a 14:00h.

16:00h. a 19:00h.

Número de teléfono gratuito

**800 007 970**  
(Sólo para España)

CURSO  
PREPARACIÓN  
FÍSICA DE  
BALONMANO