



# Curso de Preparador Físico de Balonmano

---



<https://g-se.com/preparador-fisico-balonmano-opcion-practica-t-z5c0560b83da46>





# Curso de Preparador Físico de Balonmano

---

*Valoración de la capacitación  
por parte de los alumnos:*

---





# Curso de Preparador Físico de Balonmano

## Sobre el Curso



### Instituto Deporte y Vida

Este curso consta de un programa **eminente práctico** en el que se pretende dotar al alumno de las mejores herramientas para optimizar la programación de sus deportistas durante una temporada en relación a la más óptima preparación física del deporte del baloncesto.

Para ello contamos con grandes expertos: **Dr. Jesús Rivilla**, expreparador físico de la selección española y profesor de balonmano en la Universidad Politécnica de Madrid; **D. Sergio Maroto**, preparador físico del Atlético Valladolid 2014-2018 (Liga Asobal) y profesor de fisiología de la Universidad de León y **D. Carlos García Sánchez**, profesor de balonmano en Universidad Europea de Madrid y preparador físico en iKasa BM Madrid (División de Honor Plata Masculina y Femenina).

La metodología del curso será mediante clases grabadas y clases en vivo que permitirán **interacción en vivo con todos los docentes**. Las clases quedan grabadas en la plataforma durante 18 meses para su visualización en cualquier horario. La evaluación del curso será un trabajo práctico donde deberás aplicar todo lo aprendido en el mismo.

Este curso está organizado por el Instituto Deporte y Vida y GSE, con muchísima experiencia en el entrenamiento en deportes de equipo y con una valoración muy positiva por parte del alumnado.



# Información Útil



## PERFIL DE EGRESADO

1. Pensamiento crítico, organizado y sistemático sobre el proceso de entrenamiento en el balonmano.
2. Amplia fundamentación teórica y práctica basada en las últimas evidencias científicas para poder aplicarla de manera práctica, real e inmediata con su grupo de trabajo
3. Capacidad para diseñar programas de acondicionamiento físico específico al sistema de juego del equipo y a la posición del jugador en el esquema táctico



## OBJETIVOS:

- Conocer las demandas fisiológicas y biomecánicas en el balonmano de alta competición.
- Aprender las últimas evidencias científicas sobre la metodología del entrenamiento de las diferentes capacidades determinantes en el jugador de balonmano de competición.
- Conocer las últimas propuestas en planificación del entrenamiento en equipos profesionales.
- Diseñar programas de acondicionamiento físico específico al sistema de juego del equipo y a la posición del jugador en el esquema táctico.
- Experimentar los procedimientos de control, valoración y cuantificación de la carga de entrenamiento del jugador, tanto de campo como de laboratorio.
- Analizar la fatiga del jugador de balonmano y establecer procedimientos necesarios para evitarla o reducirla
- Conocer instrumentos y métodos que se pueden aplicar para llevar a cabo una adecuada evaluación de las capacidades condicionales



# Información Útil



## CURSO DESTINADO A:

- Graduados, Licenciados, Diplomados y Maestros en Educación Física
- Estudiantes de grado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte
- Técnicos Superiores en Actividad Física (TAFAD)
- Técnicos deportivos



# Curso de Preparador Físico de Balonmano

## Docentes



JESUS RIVILLA GARCÍA



SERGIO MAROTO IZQUIERDO



# Curso de Preparador Físico de Balonmano

## Docentes



**CARLOS GARCÍA SÁNCHEZ**

Preparador físico en iKasa BM Madrid (División de Honor Plata Masculina y Femenina)



# Curso de Preparador Físico de Balonmano

Programa académico (216 Horas cátedra)

## Módulo 1

### **Análisis de los esfuerzos en balonmano**

Conocer las características específicas que se requieren en la competición del balonmano actual para poder acercarse lo máximo posible en el entrenamiento a las exigencias del partido. Así, se analizarán las demandas condicionales y las acciones ejecutadas por los jugadores y las respuestas fisiológicas que provocan.

### **Claves prácticas que fundamentan la condición física en balonmano.**

Importancia de los principios de base fundamentales de la preparación física actual, aplicación y estrategias tipo ajustadas a los diferentes contextos deportivos.

### **Planificación del entrenamiento físico (I).**

Actualmente la planificación física en el balonmano es de vital importancia debido a la gran cantidad de partidos, de distintas competiciones que afronta un mismo equipo y de la variedad de objetivos de entrenamiento que tiene cada jugador y equipo. Así, es fundamental abordar consideraciones prácticas y conocer la periodización en el diseño del entrenamiento para las diferentes fases de la preparación física en jugadores y equipos.

### **Capacidades condicionales en balonmano (I). La fuerza (I)**

El entrenamiento de la fuerza posee un efecto positivo sobre el rendimiento así como la prevención de lesiones. Si bien es cierto que existen muy variados trabajos de fuerza y no todos tienen el mismo resultado



# Curso de Preparador Físico de Balonmano

## Programa académico (216 Horas cátedra)

para los jugadores de balonmano en función de la edad y de la frecuencia de la competición. Así, se expondrán diferentes tipos y ejemplos de fuerza en función del objetivo y momentos de temporada o específicos para el deportista.

### Capacidades condicionales en balonmano (II). La fuerza (II)

El entrenamiento de la fuerza posee un efecto positivo sobre el rendimiento así como la prevención de lesiones. Si bien es cierto que existen muy variados trabajos de fuerza y no todos tienen el mismo resultado para los jugadores de balonmano en función de la edad y de la frecuencia de la competición. Así, se expondrán diferentes tipos y ejemplos de fuerza en función del objetivo y momentos de temporada o específicos para el deportista.

### Planificación del entrenamiento físico (II).

Actualmente la planificación física en el balonmano es de vital importancia debido a la gran cantidad de partidos, de distintas competiciones que afronta un mismo equipo y de la variedad de objetivos de entrenamiento que tiene cada jugador y equipo. Así, es fundamental abordar consideraciones prácticas y conocer la periodización en el diseño del entrenamiento para las diferentes fases de la preparación física en jugadores y equipos.

### Nuevas tecnologías para el análisis de las demandas físicas y fisiológicas en balonmano.

En esta ponencia el alumno podrá aprender los últimos avances tecnológicos que permiten conocer con exactitud las demandas físicas y fisiológicas en balonmano. Esto le dará la posibilidad al alumno de diseñar programas de entrenamiento totalmente adaptados a las necesidades de cada puesto específico.



# Curso de Preparador Físico de Balonmano

Programa académico (216 Horas cátedra)

## Módulo 2

### Capacidades condicionales en balonmano (III). La velocidad

Aspectos como la velocidad, la agilidad, cambiar de dirección lo más rápidamente posible, están considerado como fundamentales en el éxito deportivo. Los jugadores más ágiles, explosivos y coordinados demuestran tener más rendimiento en las acciones físicas que requiere el juego. También las capacidades coordinativas y de resistencia son muy importantes en los deportes de equipo. Así, se expondrán distintas opciones de este tipo de trabajo para jugadores de balonmano.

### Capacidades condicionales en balonmano (IV). Factores fundamentales. Jóvenes jugadores y edades sensibles de entrenamiento.

Atender a las distintas fases de desarrollo por las que un jugador de balonmano pasará de largo en su formación, permitirá a los entrenadores plantear el entrenamiento bajo dos premisas fundamentales: el respeto hacia un desarrollo armónico y la potenciación de las capacidades físicas según las edades más sensibles para su desarrollo.

### Capacidades condicionales en balonmano (V). Factores fundamentales. Jóvenes jugadores y edades sensibles de entrenamiento.

Atender a las distintas fases de desarrollo por las que un jugador de balonmano pasará de largo en su formación, permitirá a los entrenadores plantear el entrenamiento bajo dos premisas fundamentales: el respeto hacia un desarrollo armónico y la potenciación de las capacidades físicas según las edades más sensibles para su desarrollo.

### Entrenamiento de prevención de lesiones en balonmano (I).



# Curso de Preparador Físico de Balonmano

## Programa académico (216 Horas cátedra)

Análisis de diferentes factores extrínsecos e intrínsecos asociados a las acciones que se producen en el balonmano y que pueden estar relacionados con la aparición de lesiones en el jugador. Para ello también se realizarán propuestas prácticas de intervención y prevención.

### Entrenamiento de prevención de lesiones en balonmano (II).

Análisis de diferentes factores extrínsecos e intrínsecos asociados a las acciones que se producen en el balonmano y que pueden estar relacionados con la aparición de lesiones en el jugador. Para ello también se realizarán propuestas prácticas de intervención y prevención.

### Evaluación y control de las capacidades condicionales en balonmano: ¿Todos los instrumentos son válidos?

En esta ponencia exploraremos los diferentes instrumentos y métodos que se pueden aplicar para llevar a cabo una adecuada evaluación de las capacidades condicionales. Además, expondremos las principales ventajas e inconvenientes que debemos tener en cuenta a la hora de seleccionar las herramientas para evaluar la condición física.

### Control y monitorización de la carga de entrenamiento en balonmano.

En esta última ponencia conoceremos cuales son las diferentes metodologías que nos permiten establecer un control de la carga de entrenamiento en balonmano. Estudiaremos desde los sistemas más complejos, como la acelerometría y el tracking, hasta los sistemas más sencillos y económicos como el control de carga mediante la percepción subjetiva del esfuerzo.



# Journals



## SPORT Discus™ with Full Text



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

### El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 videos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.



# Curso de Preparador Físico de Balonmano

## Certificados



### CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Instituto Deporte y Vida
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



### CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Instituto Deporte y Vida
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



# Curso de Preparador Físico de Balonmano

---

## Avales Científicos

---



Comité Académico G-SE



American College of Sports Medicine



# Formas de Pago

## GLOBALES

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

## SOLO PARA ARGENTINA

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

## SOLO PARA BOLIVIA

PagosNet

## SOLO PARA CHILE

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

## SOLO PARA COLOMBIA

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

## SÓLO PARA ECUADOR

SafetyPay

## SÓLO PARA MÉXICO

OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

## SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

## SÓLO PARA URUGUAY

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

## FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)



En todos los países:





# Q&A



## G-SE "Preguntas"

The screenshot displays the G-SE 'Preguntas' interface. On the left is a sidebar with navigation options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area shows a search bar with the text '¿Qué?'. Below it is a question card titled 'Pregunta' dated '27 may 2021 · 11:29'. The question text is 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' and is attributed to 'La expos'. To the right of the question are icons for 5 views, 1 reply, and a menu. Below the question is an answer card titled 'Respuesta' dated '27 may 2021 · 11:29' by 'Ernesto Cifuentes Merenea'. The answer text discusses the physical and mental strain of playing football at night (>20 hours) and how it affects sleep quality and quantity. It also mentions that elite football players are exposed to stadium artificial light. At the bottom of the answer card are up/down vote icons and a '(ver más)' link. Below the answer is a 'Responder...' input field.

**G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio.** Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

### ¿Cómo puedo participar?

- **Posteando preguntas a colegas.** Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- **Aportando tu conocimiento** respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

**¡Echa un vistazo y comienza a participar!**

**MÁS INFORMACIÓN**



## **Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud**

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) "Artículos", en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) "Capacitaciones", una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) "Foros" en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.

---

 [g-se@g-se.com](mailto:g-se@g-se.com)

---

   [g-se.com](http://g-se.com)