

CURSO TERRITORIAL
Asignaturas a desarrollar en el II nivel de
Enseñanza de Balonmano

Entrenador Territorial (126 horas)

- Preparación Física I	20 horas
- Técnica-Táctica Individual I	20 horas
- Juego Colectivo Ofensivo I	20 horas
- Juego Colectivo Defensivo I	16 horas
- Metodología del Aprendizaje Específico	16 horas
- Reglas de Juego I	14 horas
- Medicina Deportiva I	10 horas
- Psicología Deportiva I	10 horas

ASIGNATURA: PREPARACIÓN FÍSICA

Tema 1.- Fundamentos de la preparación física.

- Conceptos
- Fines y objetivos
- Medios

**Tema 2.- Esquema funcional del deportista.
Bases biológicas del entrenamiento.**

- Biomáquina de Fidelus - Esquema
 - a) Sistema dirección
 - b) Sistema energético
 - c) Sistema movimiento
- Efecto de las cargas de entrenamiento sobre biomáquina

Tema 3.- El entrenamiento.

- Concepto
- Principios fundamentales (unidad del deportista)
- Unidad del entrenamiento
- Leyes (adaptación, progresión, continuidad, alternancia)
- Cargas del entrenamiento
- Sistemas de entrenamiento

Tema 4.- Tareas motoras específicas. Cualidades físicas básicas

- Cualidades físicas básicas

- . Resistencia
- . Fuerza
- . Velocidad
- . Flexibilidad

- Aplicación de las cualidades físicas a las tareas motoras del Balonmano. Generales y específicas - (sin y con oposición)

- . Desplazamientos
- . Saltos
- . Lanzamientos
- . Recepciones y paradas

- Sistemas de entrenamiento de las cualidades físicas básicas más indicadas para cadetes-juveniles

Tema 5 **Planificación del entrenamiento**

- Generalidades
- Conceptos generales
 - a) Planificación
 - b) Estado de forma

- Distribución de cargas anuales (orientaciones a cadetes y juveniles)
- Período de competición largo

- Microciclo - Distribución de cargas
- Sesión de entrenamiento
 - a) Fases. Atención especial al calentamiento
 - b) Objetivos. (Integración de objetivos físicos, técnicos y tácticos)
 - c) Distribución de cargas en la sesión

ASIGNATURA.: TÉCNICA-TÁCTICA INDIVIDUAL I

Parte Teórica

Tema 1.- Desplazamientos sin balón.

- Técnica de frenaje e impulsión
- Variación de ritmo
- Práctica

Tema 2.- La recepción.

- Consideraciones básicas. Principios fundamentales
- Tipos de recepción
- Técnica de ejecución de la recepción frontal y lateral
- Defectos más frecuentes. Formas de corrección
- Práctica

Tema 3.- El pase.

- Consideraciones básicas. Principios fundamentales
- Tipos de pase
- Técnica de ejecución del pase clásico y pase de cadera
- Defectos más frecuentes. Formas de corrección
- Práctica

Tema 4.- El bote.

- Consideraciones básicas
- Técnica de ejecución del bote en desplazamiento
- Defectos más frecuentes. Formas de corrección
- Práctica

Tema 5.- El lanzamiento a portería.

- Consideraciones básicas. Principios fundamentales
- Tipos de lanzamientos
- Técnica de ejecución del lanzamiento en apoyo clásico y de cadera
- Técnica de ejecución del lanzamiento en salto y suspensión
- Defectos más frecuentes. Formas de corrección
- Práctica

Tema 6.-

La finta.

- Consideraciones básicas. Principios fundamentales
- Tipos de finta
- Técnica de ejecución de las fintas:
 - . Para un diestro en 1ª línea y en el extremo
 - . Para un diestro en el pivote
- Defectos más frecuentes. Formas de corrección
- Práctica

Tema 7.-

Marcaje a oponente con balón.

- Consideraciones básicas. Principios fundamentales
- Defectos más frecuentes. Formas de corrección
- Práctica

Tema 8.-

El blocaje.

- Consideraciones básicas
- Técnica de ejecución
- Defectos más frecuentes. Formas de corrección
- Práctica

Tema 9.-

El puesto específico.

- Consideraciones básicas en ataque y en defensa
- Distintas posiciones. Situaciones y orientaciones
- Desplazamientos
- Práctica

Tema 10.-

El portero.

- Posición y situación de base
- Desplazamiento en la portería
- Impulsiones
- Intervenciones ante lanzamientos a larga distancia
 - . Consideraciones generales
 - . Técnica básica de intervención
- Intervenciones ante lanzamientos de 6 mts desde zona central
 - . Consideraciones generales
 - . Técnica básica de intervención
- Intervenciones ante lanzamientos del extremo
 - . Consideraciones generales
 - . Técnica básica de intervención
- Técnica de amortiguación
- Técnica de ofrecimiento de ángulos. Práctica

ASIGNATURA.: JUEGO COLECTIVO OFENSIVO I

Tema 1.- Principios generales del juego colectivo ofensivo.

- Definición. Principios fundamentales. Objetivos
 - . Exigencias y necesidades
 - . Profundidad y anchura
 - . Escalonamiento

Tema 2.- Dominio del puesto específico.

- Exigencias técnicas y tácticas
- Concepto de iniciación y respuesta
- Coordinación con otro jugador. Pase-recepción
- Interpretación del juego sin balón

Tema 3.- Fases del juego de ataque.

- Definición y denominación de las fases del juego
- Objetivos de cada fase
- Desarrollo básico de cada fase

Tema 4.- Procedimientos tácticos colectivos.

4.1.- Concepto y clasificación

4.2.- Pase y va

- . Definición y concepto
- . Exigencias a nivel técnico y táctico individual
- . Normas de intervención y utilización
- . Sistemática en función del puesto específico
- . Entrenamiento específico. Prácticas

4.3.- Concepto par-impar

- . Definición y concepto
- . Exigencias a nivel técnico y táctico individual
- . Normas de intervención y utilización
- . Sistemática en función del puesto específico
- . Entrenamiento específico. Prácticas

4.4.- Fijaciones

- . Definición y concepto
- . Exigencias a nivel técnico y táctico individual
- . Normas de intervención y utilización
- . Sistemática en función del puesto específico
- . Entrenamiento específico. Prácticas

4.5.- Puntos de apoyo dinámicos.

- . Definición y concepto
- . Exigencias a nivel técnico y táctico individual
- . Normas de intervención y utilización
- . Sistemática en función del puesto específico
- . Entrenamiento específico. Prácticas

4.6.- Bloqueos.

- . Definición y concepto
- . Clasificación
- . Normas fundamentales de intervención y utilización
- . Entrenamiento. Prácticas

Tema 5.- Sistemas de juego.

5.1.- Sistema de ataque 3:3

- . Estructura, denominación y nomenclatura
- . Principios fundamentales de aplicación
- . Procedimientos tácticos más utilizados y su coordinación
- . Variantes del sistema

5.2.- Sistema de ataque 2:4

- . Estructura, denominación y nomenclatura
- . Principios fundamentales de aplicación
- . Procedimientos tácticos más utilizados y su coordinación
- . Variantes del sistema

Tema 6.- El contraataque

- . Definición y concepto
- . Objetivos
- . Principios fundamentales del contraataque
- . Pases y desarrollo
- . Formas de aplicación

ASIGNATURA.: JUEGO COLECTIVO DEFENSIVO I

Tema 1.- Principios generales del juego colectivo defensivo.

- Definición. Principios fundamentales. Objetivos
- Conceptos generales
 - . Anchura
 - . Profundidad
 - . Densidad defensiva
 - . Bloque
 - . Línea de tiro

Tema 2.- Dominio del puesto específico en la acción colectiva

- Exigencias a nivel técnico-táctico dentro del juego colectivo
- Concepto de anticipación defensiva
- Coordinación entre otros jugadores
- Concepto de ayuda defensiva. (Puestos colindantes)

Tema 3.- Fases del juego defensivo.

- Definición y denominación de las fases del juego
- Objetivos de cada fase
- Desarrollo básico de cada fase

Tema 4.- Procedimientos tácticos colectivos.

4.1.- Basculación o bloque defensivo

- . Definición y concepto
- . Exigencias a nivel técnico y táctico individual
- . Normas de intervención y utilización
- . Sistemática en función del puesto específico
- . Entrenamiento específico. Prácticas

4.2.- Cambio de oponente

- . Definición y concepto
- . Exigencias a nivel técnico y táctico individual
- . Normas de intervención y utilización
- . Sistemática en función del puesto específico
- . Entrenamiento específico. Prácticas

4.3.- Deslizamientos

- . Definición y concepto
- . Objetivos
- . Normas de intervención y utilización
- . Entrenamiento específico. Prácticas

4.5.- Contrabloqueo

- . Definición y concepto
- . Objetivos
- . Normas de intervención y utilización
- . Entrenamiento específico. Prácticas

Tema 5.- Coordinación jugador de campo-portero.

- Principios generales
- Objetivo de la coordinación portero-jugador de campo
- Normas de intervención
- Entrenamiento. Prácticas

Tema 6.- Defensa "hombre a hombre"

- Principios generales
- Objetivos
- Procedimientos tácticos más utilizados
- Exigencias técnico-tácticas individuales y colectivas
- Entrenamiento específico. Prácticas

Tema 7.- Sistema defensivo 6:0

- Estructura, denominación y nomenclatura
- Diferentes concepciones y variantes del sistema
- Procedimientos tácticos más utilizados y su aplicación
- Principios fundamentales de intervención y aplicación
- Entrenamiento específico. Prácticas

Tema 8.- Sistema defensivo 5:1

- Estructura, denominación y nomenclatura
- Diferentes concepciones y variantes del sistema
- Procedimientos tácticos más utilizados y su aplicación
- Principios fundamentales de intervención y aplicación
- Entrenamiento específico. Prácticas

Tema 9.- Repliegue o balance defensivo

- Definición y concepto
- Objetivos
- Organización y desarrollo del repliegue
- Intervención de dos y tres defensores ante igualdad e inferioridad numérica
- Entrenamiento específico. Prácticas

ASIGNATURA.: METODOLOGÍA DEL APRENDIZAJE ESPECÍFICO

Primera parte.: “Bases didácticas del entrenamiento”

Tema 1.- El aprendizaje motor.

- Definición e interpretación del aprendizaje motor
- Maduración y aprendizaje
- Teorías del aprendizaje
- Fases del proceso de aprendizaje motor

Tema 2.- Modelos de interpretación del aprendizaje motor

- Tipos y teorías
 - . La acción motriz
 - . Modelos cibernéticos
 - . Modelos de procesamiento de la información
 - . Modelos adaptativos
 - . Modelos descriptivos

Tema 3.- La habilidad motriz

- Habilidad y destreza
- Factores que influyen en la adquisición de habilidades
- Clasificación general de las habilidades motrices
- La tarea motriz

Tema 4.- Métodos de enseñanza de la habilidad motriz

- Concepto de método en deporte
- Tendencia actual de la didáctica deportiva
- Métodos y técnica de enseñanza

Tema 5.- Criterios básicos de programación

- Características generales de los programas
- Análisis de la competición como factor de aprendizaje
- Análisis de las transferencias

Segunda parte.: “Metodología del aprendizaje específico”

Tema 6.- La etapa de aprendizaje específico en Balonmano.

- Tránsito de la etapa global a la específica
- Objetivos a desarrollar en esta etapa
 - . Técnicos
 - . Tácticos
- Contenidos a desarrollar en esta etapa

Tema 7.- Aspectos metodológicos relacionados con la enseñanza de la técnica en el puesto específico.

- Adaptación de los gestos técnicos al puesto específico
- Metodología
- Práctica

Tema 8.- Aspectos metodológicos relacionados con la enseñanza de la táctica en el puesto específico.

- Adaptación de las ideas tácticas al puesto específico
- Metodología
- Práctica

Tema 9.- Evaluación del aprendizaje

- Evaluación de los aspectos técnicos
- Evaluación de los aspectos físicos

ASIGNATURA: REGLAS DE JUEGO I

Tema 1.- Puntualizaciones sobre el terreno de juego, sus líneas, zonas y áreas.

- Las porterías
- Duración del partido, interrupciones del tiempo de juego.
- Programas
- El gol

Tema 2.- Puntualizaciones sobre los jugadores.

- Vestimenta autorizada y objetos no autorizados
- Cambios reglamentarios y entradas o abandonos no reglamentarios al terreno de juego
- Posibilidades de actuación del portero, dentro y fuera del área de portería
- Cambios de porteros entre sí y cambios con jugadores de campo.

Tema 3.- Puntualizaciones sobre como puede jugarse el balón.

- Lo que permite el reglamento
- Lo que no permite el reglamento

Tema 4.- Puntualizaciones sobre el comportamiento con el contrario.

- Contactos permitidos
- Contactos antirreglamentarios. Sanciones
- Actitudes antideportivas. Sanciones

Tema 5.- Consideraciones básicas sobre el choque simultáneo y la resistencia mutua.

Tema 6.- Consideraciones básicas sobre la ley de ventaja.

- Espíritu de aplicación
- Posibilidades reglamentarias de aplicación

Tema 7.- Competencias de los árbitros. El anotador. El cronometrador. Gestoforma.

Tema 8.- El reglamento de partidos y competiciones.

- Temas que trata
- Consideraciones básicas sobre dichos temas

ASIGNATURA.: MEDICINA DEPORTIVA

- Tema 1.- Aspectos fundamentales de fisiología del esfuerzo.**
- Tema 2.- Adaptaciones fisiológicas del organismo humano con el ejercicio físico desde el punto de vista médico.**
- Tema 3.- Lesiones musculares.**
- Tema 4.- Lesiones tendinosas.**
- Tema 5.- Lesiones ligamentosas**
- Tema 6.- Tratamiento de lesiones. Aspectos fundamentales.**
- Tema 7.- Métodos de inmovilización. Vendajes**
- Tema 8.- Botiquín del equipo.**
- Tema 9.- Fundamentos de la nutrición del deportista.**

ASIGNATURA.: PSICOLOGÍA DEPORTIVA

Tema 1.- El equipo de Balonmano como grupo humano.

- Complejidad de las relaciones humanas
- Del YO al NOSOTROS: individualidad, individualismo y relación grupal
- Los conflictos humanos y su solución adecuada: de la intransigencia a la dependencia y aceptación mutuas
- Otros grupos humanos: familia, amigos, directivos, socios

Tema 2.- El equipo oponente.

- El equipo oponente como valor de contraste
- Cada jugador como su primer y propio oponente
- Las derrotas y los fracasos, un test de actualización
- Conocer, interpretar y superar al oponente
- El esfuerzo necesario para compensar situaciones anómalas y oponentes extraordinarios

Tema 3.- Perspectivas positivas de la competición.

- El camino y el precio del éxito: competir para ganar
- La competición entendida como colaboración
- La motivación en la fase pre-partidos
- El equilibrio psíquico durante los partidos
- La recuperación en la fase post-partidos

Tema 4.- Perspectivas negativas de la competición.

- La posible deshumanización provocada por la competición
- Las limitaciones del jugador y las situaciones límites
- La tensión y la agresividad incontroladas
- Inadecuación entre hombres y medios, entre realidad y exigencia

Tema 5.- El entrenamiento deportivo.

- Entrenamiento selectivo y esfuerzo voluntario
- Los factores invisibles del entrenamiento
- El entrenamiento mental: la mente humana
- La atención y la concentración
- Factores condicionantes de la atención