



FEDERACIÓN TERRITORIAL GALLEGA DE BALONMANO

# CURSO DE ENTRENADOR TERRITORIAL DE BALONMANO

---

Plan de formación del Currículo nacional



Formación integral oficial de balonmano  
Dirigido a : Entrenador





## **NIVEL II (ENTRENADOR TERRITORIAL DE BALONMANO)**

### **BLOQUE COMÚN**

#### **A) ÁREA DE FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS**

##### **1. Objetivos:**

- a) Profundizar en el conocimiento de la estructura y el funcionamiento del organismo humano.
- b) Saber relacionar los procesos fisiológicos con la actividad física y el entrenamiento deportivo.
- c) Conocer los elementos básicos del sistema nervioso y la implicación de éste en los actos motores.

##### **2. Contenidos:**

- a) Estudio del aparato locomotor. Osteología, Artrología y Miología.
- b) Los grandes sistemas funcionales del organismo humano.
- c) Las fuentes de energía y los principios energéticos.
- d) Respuesta cardio-respiratoria al esfuerzo.
- e) Factores fisiológicos de las cualidades físicas.
- f) Elementos de la dietética y la nutrición.

#### **B) ÁREA DEL COMPORTAMIENTO Y DEL APRENDIZAJE**

##### **1. Objetivos:**

- a) Comprender la importancia de los aspectos psicológicos en el aprendizaje de las habilidades deportivas.
- b) Conocer los rasgos fundamentales de la estructura de la personalidad.
- c) Conocer los factores y problemas emocionales ligados al entrenamiento y a la competición deportiva.



- d) Conocer los métodos de intervención psicológica del técnico deportivo.
- e) Conocer los rasgos que caracterizan a la sociedad actual y a las funciones del deporte en ella.

## **2. Contenidos:**

- a) Elementos de la psicología.
- b) Procesos básicos del comportamiento humano.
- c) Análisis psicológico del entrenamiento y de la competición deportiva.
- d) Análisis sociológico del deporte actual.

## **C) ÁREA DE TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

### **1. Objetivos:**

- a) Conocer la teoría general del entrenamiento, así como los principios y factores en que éste se fundamenta.
- b) Conocer los sistemas y métodos que desarrollan las distintas capacidades físicas y cualidades perceptivo-motrices, desde los puntos de vista teóricos y prácticos.
- c) Conocer los elementos básicos de la planificación y control del entrenamiento.

### **2. Contenidos:**

- a) Origen y evolución del entrenamiento deportivo.
- b) Principios fundamentales del entrenamiento.
- c) Relaciones entre entrenamiento, edad y sexo.
- d) Los sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y las cualidades perceptivo- motrices.
- e) Distribución de las cargas y los esfuerzos en los diferentes ciclos del entrenamiento.



- f) La preparación biológica para el entrenamiento.
- g) La planificación y el control del entrenamiento.

## **D) ÁREA DE ORGANIZACIÓN Y LEGISLACIÓN DEL DEPORTE**

### **1. Objetivos:**

- a) Conocer las competencias y funciones del Comité Olímpico Internacional del Comité Olímpico Español y de otros organismos internacionales.
- b) Conocer las características más significativas de los campeonatos nacionales e internacionales y de los Juegos Olímpicos.

### **2. Contenidos:**

- a) Las ligas y los campeonatos nacionales.
- b) Los Comités Olímpicos.
- c) Las Federaciones internacionales.
- d) Los campeonatos internacionales y los Juegos Olímpicos.

## **BLOQUE ESPECÍFICO**

### **A) TÉCNICA-TÁCTICA INDIVIDUAL**

#### **1. Objetivos:**

- a) Profundizar en el conocimiento de los gestos y acciones técnicas del balonmano.
- b) Analizar las exigencias de las acciones técnico-tácticas individuales.
- c) Emplear los medios y recursos para la enseñanza y el entrenamiento de la técnica y la táctica individual en el balonmano.

#### **2. Contenidos:**

- a) La técnica y táctica individual. Consideraciones generales.



- b) El ataque. El juego ofensivo.
  - Consideraciones generales del juego ofensivo.
  - Los desplazamientos.
  - Manipulaciones del balón: manejo y adaptación, pases y recepciones y el bote.
  - Los lanzamientos.
  - Las acciones del juego ofensivo: desmarque, fintas y fijaciones.
- c) La defensa.
  - Los aspectos generales del juego defensivo.
  - Los desplazamientos, paradas y orientaciones y el marcaje.
  - Las interceptaciones y los blocajes.
  - Las ayudas previas y posteriores al error.
- d) El portero.
  - Las acciones técnicas.
  - Aspectos tácticos individuales

## **B) JUEGO COLECTIVO OFENSIVO Y DEFENSIVO**

### **1. Objetivos:**

- a) Conocer los elementos tácticos colectivos ofensivos.
- b) Conocer los elementos tácticos colectivos defensivos.
- c) Emplear la sistemática del entrenamiento de la táctica para la práctica del balonmano.
- d) Analizar las exigencias del juego colectivo ofensivo y defensivo, identificando los factores de la enseñanza, mejora y entrenamiento de cada medio o procedimiento táctico.

### **2. Contenidos:**

#### **Juego colectivo ofensivo**

- a) Concepto de táctica colectiva ofensiva y factores determinantes.
- b) Principios generales del juego ofensivo. Principios específicos de la táctica colectiva ofensiva significación práctica.
- c) Las fases del juego en ataque. Concepto general y definición de las fases del juego. Concepto y objetivos.
- d) Consideraciones técnico-tácticas individuales.
- e) Metodología específica en el aprendizaje y entrenamiento de las fases de juego (prácticas).
- f) Los medios tácticos simples I: Las circulaciones de balón.



- g) Los medios tácticos simples II: Las circulaciones de jugadores.
- h) Los medios básicos tácticos colectivos coordinados I: El pase y va. Las penetraciones sucesivas. Los cruces. Los bloqueos.
- i) Los Sistemas de juego a partir de la distribución inicial 1 dentro - 5 fuera: El sistema 3:3.
- j) Los Sistemas de juego a partir de la distribución inicial 2 dentro - 4 fuera: El sistema 2:4.

### **Juego colectivo defensivo**

- a) Concepto de táctica colectiva defensiva y factores determinantes.
- b) Capacidades básicas para el desarrollo del juego colectivo defensivo y significación práctica.
- c) Principios generales del juego defensivo. Principios específicos de la táctica colectiva defensiva y significación práctica.
- d) Los medios de intervención individuales fundamentales para el control del adversario.
- e) Las fases del juego en defensa. Concepto general y definición de las fases del juego.
- f) El desarrollo del sistema defensivo. Objetivos generales. Principios de organización y desarrollo.
- g) Las formas de juego en defensa: "hombre a hombre" o individual, zonal, y mixta o combinada. Objetivos y características.
- h) Los medios básicos del juego en defensa: concepto y caracterización general.
- i) Concepto de "bloque defensivo" en la interrelación de medios tácticos: la valoración de la situación del balón.
- j) Los medios tácticos simples I: La distribución de responsabilidades iniciales. La basculación.
- k) Los medios tácticos reactivos I: La cobertura o ayuda previa. El doblaje o "ayuda ante el error".
- l) Los cambios de oponente. Los deslizamientos.
- m) Los sistemas de juego a partir de modelos de defensas aplanadas o cerradas: el sistema defensivo 6:0 tradicional o en bloque defensivo sin salidas.
- n) Los sistemas de juego a partir de defensas avanzadas o en profundidad: el sistema defensivo 5:1 clásica. Prácticas conducentes a la interpretación de los conceptos.



## C) METODOLOGÍA DEL APRENDIZAJE ESPECÍFICO

### 1. Objetivos:

- a) Profundizar en el conocimiento del proceso de enseñanza-aprendizaje del balonmano.
- b) Conocer los modelos de programación de la enseñanza y del entrenamiento del balonmano.
- c) Determinar los contenidos técnicos y tácticos en la etapa de aprendizaje específico y perfeccionamiento
- d) Aplicar los métodos y estilos de enseñanza más eficaces para el aprendizaje de la técnica y la táctica del balonmano en las etapas de aprendizaje específico y perfeccionamiento
- e) Aplicar los sistemas de entrenamiento del balonmano en las etapas de aprendizaje específico y perfeccionamiento.

### 2. Contenidos:

- a) La enseñanza y el entrenamiento del balonmano.
  - El proceso de enseñanza y entrenamiento.
  - Mecanismos que intervienen en la adquisición de las habilidades técnico- tácticas.
  - La información y conocimiento de resultados.
  - Optimización del proceso de enseñanza-aprendizaje
- b) La metodología de la enseñanza de la técnica y la táctica del balonmano.
  - La importancia de los factores perceptivos
  - La toma de decisiones individuales y colectivas
  - Los métodos y estilos de enseñanza y del entrenamiento de la técnica y la táctica.
- c) Estructura del proceso de enseñanza-aprendizaje en el balonmano en la etapa de aprendizaje específico y perfeccionamiento.
  - Características de cada etapa
  - Objetivos
  - Contenidos
  - Metodología
  - Criterios de evaluación.
- d) La detección, selección y formación de talentos deportivos.



## D) REGLAS DE JUEGO

### 1. Objetivos:

- a) Profundizar en el conocimiento y la interpretación del reglamento del balonmano.
- b) Aplicar el reglamento del balonmano en situaciones reales.
- c) Interpretar las instrucciones de los árbitros y sus actuaciones en las competiciones deportivas.
- d) Utilizar el medio del reglamento como recurso estratégico en la preparación de jugadores y equipos de balonmano.

### 2. Contenidos:

- a) Las reglas de juego.
- b) El espacio de juego. Zonas permitidas, prohibidas y semi-prohibidas
- c) La duración de un partido.
- d) El móvil del juego.
- e) El equipo. Los jugadores y el portero
- f) La relación con el móvil. Formas de jugarse el balón
- g) Comportamiento con el adversario.
- h) Las sanciones técnicas. La ley de la ventaja. El golpe franco. El lanzamiento de 7 metros.
- i) Las sanciones disciplinarias.
- j) Las interrupciones y reanudaciones del juego.
- k) El equipo arbitral.

## E) ÁREA DE DESARROLLO PROFESIONAL

### 1. Objetivos generales:

- a) Conocer la legislación laboral aplicable al entrenador de segundo nivel de la modalidad deportiva.
- b) Conocer las competencias, funciones, tareas y responsabilidades del entrenador de nivel II.

### 2. Contenidos:

- a) La figura del técnico deportivo. Marco legal del trabajador por cuenta propia.
- b) Afiliación a la Seguridad Social. Derechos y deberes de la afiliación.



- c) Régimen especial de los trabajadores autónomos.
- d) Impuestos que soporta la actividad económica por cuenta propia. IVA. IRPF. Impuesto sobre Actividades Económicas. Incumplimiento de las obligaciones tributarias.
- e) Requisitos fiscales del trabajador por cuenta propia. Impuestos directos e indirectos. Tasa o contribuciones. Incumplimiento de las obligaciones fiscales.
- f) Trabajo sin remuneración.
- g) Competencias del entrenador deportivo. Funciones.



## DATOS DE LA CONVOCATORIA

### FEDERACIÓN TERRITORIAL GALLEGA DE BALONMANO CURSO DE ENTRENADOR TERRITORIAL DE BALONMANO

#### Localización

Localización	
Localidad	
Provincia	Otros/Other/Autres/Altre/Andere

#### Fechas

Inscripciones	
Fecha de inicio de inscripciones	15/04/2020
Fecha de fin de inscripciones	26/04/2020
Curso	
Fecha de inicio del curso	27/04/2020
Fecha de fin del curso	28/06/2020

#### Horarios

Día	Mañana	Tarde	Noche
L			
M			
X			
J			
V			
S			
D			

#### Conceptos Económicos

Concepto	Importe
Derechos del curso	220 €
Importe tasas diploma	0 €
Total	220 €



Datos económicos	
Forma de pago	Transferencia bancaria
IBAN	ES94 2080 5140 9130 40025671

Formas de pago - plazos	Importe	Fechas
Pago inicial	220 €	15/04/2020 a 22/04/2020

Observaciones

Observaciones