



## Proyecto/Guía docente de la asignatura

<b>Asignatura</b>	Especialización deportiva: balonmano		
<b>Materia</b>	Especialización deportiva		
<b>Módulo</b>	Entrenamiento y rendimiento deportivo		
<b>Titulación</b>	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte		
<b>Plan</b>	651	<b>Código</b>	47781
<b>Periodo de impartición</b>	1 <sup>er</sup> cuatrimestre	<b>Tipo/Carácter</b>	Optativa
<b>Nivel/Ciclo</b>	Grado	<b>Curso</b>	4º
<b>Créditos ECTS</b>	6 ECTS		
<b>Lengua en que se imparte</b>	Castellano		
<b>Profesor/es responsable/s</b>	Diego Marqués		
<b>Datos de contacto (E-mail, teléfono...)</b>	<a href="mailto:diego.marques@uva.es">diego.marques@uva.es</a>		
<b>Departamento</b>	Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal.		
<b>Fecha de revisión por el Comité de Título</b>	12 de julio de 2023		

## 1. Situación / Sentido de la Asignatura

### 1.1 Contextualización

La asignatura *Especialización deportiva: balonmano* es una asignatura optativa que se imparte en el primer cuatrimestre del cuarto curso y tiene una carga de trabajo de 6 créditos ECTS. Esta asignatura queda enmarcada en el módulo denominado *Entrenamiento y rendimiento deportivo* y en la materia denominada *Especialización deportiva*. En ella se hará especial énfasis en la especialización en el entrenamiento orientado al alto rendimiento en balonmano. Se trata de una asignatura de mención (Mención en entrenamiento deportivo) que aportará al alumnado los conocimientos y competencias específicas para hacer frente a un mercado laboral que cada vez demanda profesionales más especializados.

### 1.2 Relación con otras materias

Esta asignatura se relaciona directamente con otras del módulo denominado *Entrenamiento y rendimiento deportivo*. Por un lado, se relaciona con las asignaturas de la Materia denominada *Metodología, planificación y control del entrenamiento (Teoría y práctica del entrenamiento Deportivo y Planificación del entrenamiento deportivo y entrenamiento personal)*. Por otro lado, se relaciona con algunas asignaturas de la materia denominada *Especialización deportiva* y, más concretamente con aquellas de deportes que implican colaboración-oposición en un espacio de uso común y con participación simultánea (*Especialización deportiva: fútbol, Especialización deportiva: baloncesto*). Además, supone la continuación y especialización de la asignatura de *Fundamentos del balonmano*, en la cual se hace énfasis en el aprendizaje de los parámetros estructurales y funcionales del juego del balonmano y en la puesta en práctica de los fundamentos metodológicos básicos para su aplicación en los diferentes ámbitos de la iniciación deportiva.

### 1.3 Prerrequisitos

El plan de estudios del grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte no establece requisitos previos para cursar esta asignatura. Sin embargo, para adquirir las competencias, alcanzar los objetivos e interiorizar los contenidos de forma efectiva se recomienda haber interiorizado los contenidos cursados en la asignatura *Fundamentos del balonmano* y haber cursado las asignaturas de la Materia denominada *Metodología, planificación y control del entrenamiento (Teoría y práctica del entrenamiento Deportivo y Planificación del entrenamiento deportivo y entrenamiento personal)*. También se recomienda poseer un nivel medio de inglés para la comprensión de diferentes recursos de aprendizaje que se utilizarán.

## 2. Competencias

### 2.1 Generales

CG1 - Examinar y gestionar información en el área de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, con conocimiento y comprensión de la literatura científica de este ámbito.

CG2 - Analizar y sintetizar datos e informaciones relevantes en el ámbito profesional de la Actividad Física y Deportiva.

CG3 - Saber organizar y planificar su trabajo como profesional de la Actividad Física y el Deporte.



- CG4 - Utilizar adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) aplicadas a las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- CG5 - Expresarse y comunicarse de forma oral y escrita correctamente en el desempeño de su trabajo en el área de la Actividad Física y Deportiva.
- CG6 - Saber trabajar en equipo y el establecer de las relaciones interpersonales en su trabajo en el área de la Actividad Física y Deportiva.
- CG7 - Razonar de forma crítica y autocrítica en el ejercicio de su labor como profesional de la Actividad Física y Deportiva.
- CG8 - Dominar el aprendizaje autónomo, siendo capaz de realizar de forma autónoma tareas de investigación, análisis y síntesis, desarrollar temas y propuestas del ámbito de la actividad física y deporte, y tomar decisiones individuales en relación con la tarea encomendada.
- CG9 - Reconocer la diversidad y la multiculturalidad y gestionarlás adecuadamente en su trabajo como profesional de la Actividad Física y Deportiva.
- CG10 - Conocer, comprender y aplicar los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional, actuando de acuerdo con el contexto jurídico y organizativo de la profesión.
- CG11 - Desarrollar hábitos de rigor, excelencia y calidad en el ámbito de la Actividad Física y del Deporte.
- CG12 - Saber adaptarse a las nuevas situaciones y trabajar de forma creativa en el área de la Actividad Física y Deportiva.
- CG14 - Desarrollar su trabajo con iniciativa y liderazgo en el ámbito de la Actividad Física y Deportiva.

## 2.2 Específicas

---

- CE1 - Conocer y comprender los factores anatómicos, fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.
- CE2 - Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y funciones de los sistemas fisiobiológicos del cuerpo humano, y cómo deben ser aplicados eficazmente, sabiendo adaptar la actividad física al desarrollo evolutivo de los practicantes de actividad física y deporte.
- CE3 - Conocer y comprender los factores psicológicos, comportamentales, pedagógicos y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte y los efectos de ésta sobre los primeros, sabiendo cómo deben ser aplicados eficazmente.
- CE4 - Realizar correctamente primeros auxilios y saber reaccionar adecuadamente ante accidentes y situaciones de riesgo vital durante la práctica de actividades físicas y deportivas
- CE5 - Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de las diferentes manifestaciones de la motricidad humana y cómo deben ser aplicados eficazmente.
- CE7 - Conocer, entender y saber adaptar la actividad física al desarrollo evolutivo y al nivel biofisiológico de los practicantes de actividad física y deporte.
- CE8 - Conocer y aplicar los protocolos de medición e instrumentación más comunes en el ámbito de las Ciencias de la actividad física y del deporte.
- CE10 - Conocer y aplicar las bases de la metodología de investigación, las técnicas estadísticas básicas y el método científico en el ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- CE12 - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y deportiva entre los distintos perfiles de población.
- CE13 - Aplicar eficazmente los principios anatómicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales en los distintos ámbitos profesionales de la actividad física y el deporte.



CE14 - Identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de actividades físicas inadecuadas, en diferentes tipos de poblaciones, programando contenidos para la prevención de lesiones y la readaptación deportiva.

CE15 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado en los diferentes ámbitos de la actividad física y deportiva y para cada tipo de actividad.

CE16 - Planificar, desarrollar, prescribir y evaluar la realización de ejercicios físicos o programas de actividades físico-deportivas seguras y efectivas orientadas hacia la salud y la prevención, sabiendo seleccionar y aplicar los métodos, estrategias, técnicas y tecnologías adecuadas para mejorar procesos y programas en sus diferentes niveles.

CE17 - Aplicar los principios básicos del entrenamiento en las diferentes poblaciones, sabiendo planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles

CE18 - Desarrollar las capacidades físicas en las diferentes poblaciones.

CE19 - Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud de los diferentes tipos de población.

CE20 - Valorar la importancia del deporte en el desarrollo integral, físico y emocional de las personas.

CE21 - Conocer, entender y saber aplicar los valores del deporte y entender la contribución del deporte para la formación en valores no competitivos de cooperación, colaboración y trabajo en equipo.

CE22 - Diseñar, llevar a cabo y realizar el informe de un proyecto de intervención en el ámbito profesional de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

CE23 - Diseñar, llevar a cabo y realizar el informe de un estudio de investigación en el ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

### 2.3 Específicas de la mención

---

CEMED1. Saber llevar a cabo la preparación física de deportistas de diferentes modalidades y niveles, desde la iniciación deportiva hasta el alto rendimiento.

CEMED2. Entrenar correctamente a deportistas.

## 3. Objetivos

---

### Objetivos generales

OG1. Conocer y comprender de un modo crítico el objeto de estudio de la metodología del rendimiento deportivo y sus influencias en la construcción del conocimiento aplicado en la práctica del entrenamiento deportivo en balonmano.

OG2. Comprender los fundamentos de los avances científicos y tecnológicos en el entrenamiento orientado al rendimiento deportivo en balonmano.

OG3. Identificar y realizar la correcta administración de métodos de entrenamiento para la optimización del rendimiento deportivo, así como los procedimientos de control y evaluación para prescribir las cargas idóneas que garanticen las mejoras pretendidas.

OG4. Comprender, saber identificar, diseñar y realizar la correcta y avanzada administración de las unidades sistémicas y de los instrumentos multidisciplinares de planificación, programación, evaluación y control para gestionar y tomar decisiones con equipos y jugadores de balonmano de niveles de especialización y rendimiento.

**Objetivos específicos**

OE1. Conocer las demandas fisiológicas y energéticas del juego de balonmano y valorar las consecuencias de las mismas en los procesos de fatiga y recuperación del jugador de balonmano.

OE2. Analizar y relacionar la carga interna y carga externa en el balonmano, atendiendo a las principales variables que permiten monitorizar la carga y que facilitan la programación, la periodización y el control del entrenamiento en balonmano.

OE3. Reflexionar y examinar de un modo crítico las características de los jugadores de balonmano en función de las necesidades de los puestos específicos.

OE4. Identificar, seleccionar y obtener los indicadores de rendimiento adecuados para realizar el análisis del rendimiento individual del jugador y del juego colectivo en competición y saber utilizarlos en función de las intenciones pretendidas.

OE5. Conocer los últimos avances científicos y tecnológicos para el análisis del juego y el rendimiento en balonmano.

OE6. Seleccionar pertinentemente y administrar adecuadamente aquellas pruebas para la valoración de la condición física del jugador de balonmano en función de las intenciones pretendidas.

OE7. Saber aplicar las estructuras operativas de la planificación del entrenamiento deportivo en balonmano.

OE8. Comprender los principios de juego que sustentan el modelo de juego de un equipo de balonmano y ser capaz de crear y desarrollar el modelo de juego de un equipo atendiendo a las diferentes formas o métodos de juego del balonmano.

OE9. Realizar una evaluación multidisciplinar e integrada para gestionar y tomar decisiones en proyectos complejos con equipos y jugadores de balonmano.

OE10. Conocer y aplicar aspectos básicos de la dirección de equipos y la dirección de partido orientados al rendimiento en balonmano.

**4. Contenidos y/o bloques temáticos**

Esta asignatura comprenderá los siguientes 5 bloques temáticos:

- Bloque 1: Caracterización del juego y del jugador de balonmano.
- Bloque 2: Análisis del rendimiento en balonmano.
- Bloque 3: Planificación, programación y periodización del entrenamiento en balonmano.
- Bloque 4: El modelo de juego en balonmano.
- Bloque 5: Dirección de equipo y dirección de partido de balonmano.

**Bloque 1: “Caracterización del juego y del jugador de balonmano”**

Carga de trabajo en créditos ECTS: 1,8

**a. Contextualización y justificación**

En este bloque se aportarán diferentes conocimientos sobre las demandas y requerimientos del propio deporte y su idiosincrasia particular. Se identificarán y analizarán las demandas y los requerimientos fisiológicos, energéticos y condicionales del propio juego de balonmano, lo que permitirá conocer las respuestas biológicas derivadas de la práctica competitiva del mismo, con especial atención a los procesos de fatiga y recuperación. Además, se tendrán en consideración las características individuales que presentan los jugadores de balonmano en función del puesto específico que ocupan. El conocimiento específico de las exigencias de la competición debe ser la base que sustente el entrenamiento en balonmano, de modo que los conocimientos de

este bloque permitirán dosificar, prescribir, ajustar y reorientar las cargas de entrenamiento en las diferentes estructuras de planificación.

### **b. Objetivos de aprendizaje**

El bloque de contenidos 1 se relaciona con los siguientes objetivos específicos:

- OE1. Conocer las demandas fisiológicas y energéticas del juego de balonmano y valorar las consecuencias de las mismas en los procesos de fatiga y recuperación del jugador de balonmano.
- OE2. Analizar y relacionar la carga interna y carga externa en el balonmano, atendiendo a las principales variables que permiten monitorizar la carga y que facilitan la programación, la periodización y el control del entrenamiento en balonmano.
- OE3. Reflexionar y examinar de un modo crítico las características de los jugadores de balonmano en función de las necesidades de los puestos específicos.

### **c. Contenidos**

Los contenidos teóricos que se abordarán son:

- Tema 1: Demandas fisiológicas y energéticas del balonmano.
- Tema 2: Carga interna y externa en el balonmano.
- Tema 3: Fatiga y recuperación en el balonmano.
- Tema 4: Características del jugador de balonmano en función del puesto específico.

Se llevarán a cabo 3 sesiones prácticas relacionadas con los contenidos teóricos de este bloque.

## **Bloque 2: “Análisis del rendimiento en balonmano”**

**Carga de trabajo en créditos ECTS:** 1,8

### **a. Contextualización y justificación**

Este bloque de contenidos se organizará en torno a diferentes aspectos relativos al análisis del rendimiento en balonmano, una necesidad si busca obtener el mayor rendimiento posible para los equipos y jugadores. Cada vez es más frecuente encontrar en las organizaciones deportivas un interés por el análisis del rendimiento en balonmano. El análisis del rendimiento en balonmano permite interpretar mejor la naturaleza compleja del rendimiento individual y colectivo, facilita una toma de decisiones más efectiva y mejora la calidad de la información relativa sobre como una habilidad se ha llevado a cabo durante la competición y su resultado en términos de eficacia. Es decir, provee información precisa, comprensible, objetiva y útil para mejorar los procesos de entrenamiento. De hecho, para la obtención del máximo rendimiento deportivo es necesario analizar el rendimiento técnico-táctico en competición desde la perspectiva individual del jugador y del juego colectivo, aunque se debe ser consciente de que el comportamiento estratégico de los jugadores y equipos de balonmano puede modificarse a lo largo de un partido y que los equipos tienen diferentes modelos de juego. Además, existe un creciente desarrollo de herramientas digitales, nuevas tecnologías y diferentes pruebas para la valoración de la condición física que permitirán optimizar el análisis del rendimiento técnico-táctico y condicional en balonmano.

### **b. Objetivos de aprendizaje**

El bloque de contenidos 2 se relaciona con los siguientes objetivos específicos:

- OE4. Identificar, seleccionar y obtener los indicadores de rendimiento adecuados para realizar el análisis del rendimiento individual del jugador y del juego colectivo en competición y saber utilizarlos en función de las intenciones pretendidas.

- OE5. Conocer los últimos avances científicos y tecnológicos para el análisis del juego y el rendimiento en balonmano.
- OE6. Seleccionar pertinentemente y administrar adecuadamente aquellas pruebas para la valoración de la condición física del jugador de balonmano en función de las intenciones pretendidas.

### **c. Contenidos**

Los contenidos teóricos que se abordarán son:

- Tema 5: Indicadores y análisis del rendimiento individual del jugador y del juego colectivo en competición.
- Tema 6: Herramientas y nuevas tecnologías para el análisis del juego y el rendimiento en balonmano.
- Tema 7: Pruebas para la valoración de la condición física del jugador de balonmano.

Se llevarán a cabo 3 sesiones prácticas relacionadas con los contenidos teóricos de este bloque.

## **Bloque 3: “Planificación, programación y periodización del entrenamiento en balonmano”**

**Carga de trabajo en créditos ECTS:** 1,2

### **a. Contextualización y justificación**

El entrenamiento es un proceso científico y pedagógico que tiene por objetivo el aumento del rendimiento a través de la mejora de la estructura condicional, coordinativa, cognitiva, socio-afectiva, emotivo-volitiva y creativo-expresiva del jugador. Como todo proceso, el entrenamiento implica una continuidad en el tiempo, haciendo necesaria, por tanto, una planificación, programación y periodización del entrenamiento. En consecuencia, en este bloque de contenidos se profundizará sobre las diferentes estructuras de la planificación del entrenamiento (macrociclo, mesociclo y microciclo) y los periodos de entrenamiento (preparatorio, competitivo, transitorio) con aplicación específica al balonmano. Asimismo, se analizarán las diferentes posibilidades para distribuir de las cargas de entrenamiento atendiendo a los diferentes componentes de la carga de entrenamiento y para seleccionar, secuenciar y aplicar los diferentes contenidos, métodos y medios de entrenamiento.

### **b. Objetivos de aprendizaje**

El bloque de contenidos 3 se relaciona con los siguientes objetivos específicos:

- OE2. Analizar y relacionar la carga interna y carga externa en el balonmano, atendiendo a las principales variables que permiten monitorizar la carga y que facilitan la programación, la periodización y el control del entrenamiento en balonmano.
- OE7. Saber aplicar las estructuras operativas de la planificación del entrenamiento deportivo en balonmano.
- OE9. Realizar una evaluación multidisciplinar e integrada para gestionar y tomar decisiones en proyectos complejos con equipos y jugadores de balonmano.

### **c. Contenidos**

Los contenidos teóricos que se abordarán son:

- Tema 8: Planificación de la temporada en balonmano.
- Tema 9: Programación y periodización del entrenamiento en balonmano: del macrociclo al microciclo.

Se llevarán a cabo 2 sesiones prácticas relacionadas con los contenidos teóricos de este bloque.

**Bloque 4: “El modelo de juego en balonmano”**

Carga de trabajo en créditos ECTS: 0,6

**a. Contextualización y justificación**

La creación y el desarrollo del modelo de juego en balonmano es una tarea muy compleja, debido a los múltiples fundamentos técnico-tácticos individuales y colectivos que, estructurados adecuadamente en la fase ofensiva y defensiva, permiten resolver exitosamente las situaciones momentáneas del juego. Por ello, en este bloque de contenidos se facilitarán diferentes pautas para la creación y el desarrollo del modelo de juego en balonmano, las cuales permitirán diseñar y estructurar, con criterio, los medios de entrenamiento basados situaciones próximas al juego que promuevan la autonomía y la creatividad de los jugadores en la toma de decisiones durante la competición. Ello permitirá que, a partir del cumplimiento de los principios de juego y de acuerdo a las diferentes formas o métodos de juego en balonmano, el equipo adquiera una identidad de juego propia.

**b. Objetivos de aprendizaje**

El bloque de contenidos 4 se relaciona con los siguientes objetivos específicos:

- OE4. Identificar, seleccionar y obtener los indicadores de rendimiento adecuados para realizar el análisis del rendimiento individual del jugador y del juego colectivo en competición y saber utilizarlos en función de las intenciones pretendidas.
- OE8. Comprender los principios de juego que sustentan el modelo de juego de un equipo de balonmano y ser capaz de crear y desarrollar el modelo de juego de un equipo atendiendo a las diferentes formas o métodos de juego del balonmano.
- OE9. Realizar una evaluación multidisciplinar e integrada para gestionar y tomar decisiones en proyectos complejos con equipos y jugadores de balonmano.

**c. Contenidos**

Los contenidos teóricos que se abordarán son:

- Tema 10: Formas o métodos de juego en balonmano.
- Tema 11: Creación y desarrollo del modelo de juego.

Se llevará a cabo 1 sesión práctica relacionada con los contenidos teóricos de este bloque.

**Bloque 5: “Dirección de equipo y dirección de partido de balonmano”**

Carga de trabajo en créditos ECTS: 0,6

**a. Contextualización y justificación**

Es indiscutible la relevancia adquirida por el balonmano en la sociedad actual. También es evidente que la intervención del entrenador de balonmano no solo se debe limitar a la mera dirección del proceso de entrenamiento deportivo, a la transmisión de conocimientos técnico-tácticos, a la preparación de partidos o a la dirección de los equipos en competición, entre otros. Para alcanzar la excelencia profesional, la dinámica actual del balonmano de élite exige de los entrenadores unos conocimientos teóricos sobre los grupos deportivos, unas competencias y habilidades sociales para relacionarse directa e indirectamente con todos los involucrados en el fenómeno deportivo y unas habilidades específicas para la dirección e intervención en entrenamientos y competiciones. En este contexto, los entrenadores de élite más exitosos no sólo tienen un alto grado de conocimientos técnicos, sino que también dominan otras dimensiones del entrenamiento deportivo asociadas a lo personal, afectivo y social. En consecuencia, en este bloque de contenidos se analizarán las diferentes dimensiones del entrenador de balonmano, principalmente como técnico deportivo

especializado, pero sin obviar otras facetas complementarias que marcarán decisivamente su actuación en un contexto deportivo cada vez más competitivo y profesionalizado.

---

**b. Objetivos de aprendizaje**

El bloque de contenidos 5 se relaciona con los siguientes objetivos específicos:

- OE9. Realizar una evaluación multidisciplinar e integrada para gestionar y tomar decisiones en proyectos complejos con equipos y jugadores de balonmano.
- OE10. Conocer y aplicar aspectos básicos de la dirección de equipos y la dirección de partido orientados al rendimiento en balonmano.

---

**c. Contenidos**

Los contenidos teóricos que se abordarán son:

- Tema 12: El entrenador de balonmano.
- Tema 13: Dirección de equipos de balonmano.
- Tema 14: Análisis del rival, preparación del partido y dirección de partido.

Se llevará a cabo 1 sesión práctica relacionada con los contenidos teóricos de este bloque.

---

**d. Métodos docentes**

A nivel general la metodología docente de esta asignatura, que se compone tanto de actividades formativas presenciales como no presenciales, es la siguiente:

- Clases teóricas.
- Clases prácticas.
- Actividades de trabajo autónomo individual.
- Actividades de aplicación práctica.
- Actividades en contextos de trabajos.
- Lectura, crítica, análisis e investigación.
- Presentación de trabajos, tutorías y evaluación.

---

**e. Plan de trabajo**

El plan de trabajo y las actividades formativas se concretarán al iniciarse cada bloque de contenidos.

---

**f. Evaluación**

Es prioritario que el alumnado adquiera las distintas competencias generales y específicas y los objetivos generales y específicos propuestos para la asignatura. Ello exige una propuesta didáctica teórico-práctica con la realización de diversas actividades y tareas relacionadas con ellas, que se llevarán a cabo tanto de forma presencial como a través del aula virtual de la asignatura de forma no presencial. En consecuencia, la evaluación de la asignatura se corresponderá con las directrices que se desprenden de los diferentes elementos curriculares establecidos en esta guía docente: competencias, contenidos, y objetivos diseñados para la asignatura. La concreción de la evaluación se describe en el apartado 7, y se resume a nivel general en la realización de trabajos teórico-prácticos, prueba práctica y examen final.

---

**g Material docente**

Las referencias suministradas para esta asignatura se encuentran actualizadas en la plataforma Leganto de la Biblioteca y se puede acceder a ellas en el siguiente enlace:

[https://buc-uva.alma.exlibrisgroup.com/leganto/public/34BUC\\_UVA/lists?courseCode=47781&auth=SAML](https://buc-uva.alma.exlibrisgroup.com/leganto/public/34BUC_UVA/lists?courseCode=47781&auth=SAML)



### **g.1 Bibliografía básica**

- Bárceñas, D. y Román, J.D. (1991). *Balonmano. Técnica y metodología*. Madrid: Gymnos.
- Bloise, V. C. (2007). *Handball ¿Cómo enseñar el deporte hoy?* Buenos Aires: Stadium.
- Gerona, T. y Cruz Pérez, A. (2008). *Psicología aplicada al balonmano*. Barcelona: Paidotribo.
- González-García, I. (2019). *Balonmano actual: análisis del juego e indicadores de rendimiento individuales y colectivos*. Sevilla: Wanceulen.
- Laver, L., Landreau, P., Seil, R. y Popovic, N. (2018). *Handball Sports Medicine: Basic Science, Injury Management and Return to Sport*. Berlin: Springer

### **g.2 Bibliografía complementaria**

- Bilge M. (2012). Game Analysis of Olympic, World and European Championships in Men's Handball. *Journal of human kinetics*, 35, 109–118. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0084-7>
- Buchheit, M., Lepretre, P. M., Behaegel, A. L., Millet, G. P., Cuvelier, G., & Ahmaidi, S. (2009). Cardiorespiratory responses during running and sport-specific exercises in handball players. *Journal of science and medicine in sport*, 12(3), 399–405. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2007.11.007>
- Chelly, M. S., Hermassi, S., & Shephard, R. J. (2010). Relationships between power and strength of the upper and lower limb muscles and throwing velocity in male handball players. *Journal of strength and conditioning research*, 24(6), 1480–1487. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181d32fbf>
- Ferrari, W., Dias, G., Sousa, T., Sarmento, H., & Vaz, V. (2020). Comparative Analysis of the Offensive Effectiveness in Winner and Losing Handball Teams. *Frontiers in psychology*, 11, 547110. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.547110>
- Font, R., Karcher, C., Reche, X., Carmona, G., Tremps, V., & Iruña, A. (2021). Monitoring external load in elite male handball players depending on playing positions. *Biology of sport*, 38(3), 475–481. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2021.101123>
- Granero-Gallegos, A., Gómez-López, M., Rodríguez-Suárez, N., Abraldes, J. A., Alesi, M., & Bianco, A. (2017). Importance of the Motivational Climate in Goal, Enjoyment, and the Causes of Success in Handball Players. *Frontiers in psychology*, 8, 2081. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02081>
- Karcher, C., & Buchheit, M. (2014). On-court demands of elite handball, with special reference to playing positions. *Sports medicine*, 44(6), 797–814. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0164-z>
- Kniubaite, A., Skarbalius, A., Clemente, F. M., & Conte, D. (2019). Quantification of external and internal match loads in elite female team handball. *Biology of sport*, 36(4), 311–316. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2019.88753>
- Lijewski, M., Burdukiewicz, A., Stachoń, A., & Pietraszewska, J. (2021). Differences in anthropometric variables and muscle strength in relation to competitive level in male handball players. *PloS one*, 16(12), e0261141. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0261141>
- Manchado, C., Cortell-Tormo, J. M., & Tortosa-Martínez, J. (2018). Effects of Two Different Training Periodization Models on Physical and Physiological Aspects of Elite Female Team Handball Players. *Journal of strength and conditioning research*, 32(1), 280–287. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002259>
- Mendes, J.C., Greco, J.P., Ibáñez, S.J. y Nascimento, J.V. (2021). Construcción del modelo de juego en balonmano. *Pensar en movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 19(1), 1-25.
- Nuño, A., Chiroso, I. J., van den Tillaar, R., Guisado, R., Martín, I., Martínez, I., & Chiroso, L. J. (2016). Effects of Fatigue on Throwing Performance in Experienced Team Handball Players. *Journal of human kinetics*, 54, 103–113. <https://doi.org/10.1515/hukin-2016-0039>



Petruzela, J., Papla, M., & Stastny, P. (2023). Conditioning Strategies for Improving Handball Throwing Velocity: A Systematic Review and Meta-Analyses. *Journal of human kinetics*, 87, 189–200. <https://doi.org/10.5114/jhk/162017>

Thorlund, J. B., Michalsik, L. B., Madsen, K., & Aagaard, P. (2008). Acute fatigue-induced changes in muscle mechanical properties and neuromuscular activity in elite handball players following a handball match. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 18(4), 462–472. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2007.00710.x>

Wagner, H., Finkenzeller, T., Würth, S., & von Duvillard, S. P. (2014). Individual and team performance in team-handball: a review. *Journal of sports science & medicine*, 13(4), 808–816.

Wagner, H., Fuchs, P., & Michalsik, L. B. (2020). On-court game-based testing in world-class, top-elite, and elite adult female team handball players. *Translational Sports Medicine*. 3: 263–270. <https://doi.org/10.1002/tsm2.139>

Ziv, G & Lidor, R. (2009). Physical characteristics, physiological attributes, and on-court performances of handball players: a review. *European Journal of Sport Science*, 9(6), 375–386, <https://doi.org/10.1080/17461390903038470>

**g.3 Otros recursos telemáticos (píldoras de conocimiento, blogs, videos, revistas digitales, cursos masivos (MOOC), ...)**

Real Federación Española de Balonmano (RFEBM) - [www.rfeb.com](http://www.rfeb.com)

Liga ASOBAL de Balonmano - [www.asobal.es](http://www.asobal.es)

Asociación de Entrenadores de Balonmano (AEBM) - [www.aebm.es](http://www.aebm.es)

International Handball Federation - [www.ihf.info](http://www.ihf.info)

European Handball Federation - [www.eurohandball.com](http://www.eurohandball.com)

**h. Recursos necesarios**

- Aula física equipada con material audiovisual.
- Pista polideportiva del pabellón de San Andrés (Soria).
- Material básico: balones de balonmano, porterías, conos, petos, picas, etc.
- Software, herramientas y dispositivos digitales específicos para el análisis del rendimiento, la monitorización de la carga interna y externa y la realización de pruebas de valoración de la condición física.
- Recursos electrónicos mediante el campus virtual de la Universidad de Valladolid.
- Recursos audiovisuales para el desarrollo de alguna metodología activa.

**i. Temporalización**

CARGA ECTS	PERIODO PREVISTO DE DESARROLLO
Bloque 1 (1,8 ECTS)	Semanas 1-2-3
Bloque 2 (1,8 ECTS)	Semanas 4-5-6
Bloque 3 (1,2 ECTS)	Semanas 7-8
Bloque 4 (0,6 ECTS)	Semana 9
Bloque 5 (0,6 ECTS)	Semana 10

## 5. Métodos docentes y principios metodológicos

La propuesta metodológica que se presenta en la asignatura busca captar el interés del alumnado para que en un futuro pueda utilizar los contenidos de la asignatura en su labor profesional. Las clases estarán enfocadas hacia el propio aprendizaje del alumnado sobre la asignatura. Por ello se empleará una metodología activa, de gran intervención en el proceso, y de constante reflexión e indagación sobre los contenidos y procedimientos a conocer y aplicar. La metodología variará en función de los contenidos de los diferentes temas, así como de los contenidos teóricos o prácticos de los que se trate.

- Clases teóricas: se expondrán los contenidos teóricos de la asignatura (conceptos, procedimientos y temáticas a tratar, presentando, analizando o cerrando los diferentes temas o problemas) de forma oral y normalmente con la utilización de medios audiovisuales y recursos tecnológicos necesarios para apoyar la exposición didáctica de la asignatura. También se requerirá la participación del alumnado en ocasiones concretas.
- Clases prácticas: no siempre implicarán una práctica motriz, sino que podrán consistir en aplicaciones teórico-prácticas explicativas, dependiendo del rol que asuma el alumnado. Se buscará una transferencia directa de los contenidos teóricos a estas clases prácticas. Para ello se plantearán situaciones o propuestas similares a los contextos de intervención en los que el alumnado desarrollará su futuro profesional.
- Actividades de trabajo autónomo individual: se desarrollarán diferentes actividades para profundizar y afianzar los contenidos trabajados en las sesiones teóricas y prácticas, ya sea antes o después de impartir esos contenidos en las clases presenciales. Para ello deberán recoger los contenidos e ideas principales, obtener información complementaria a través de diferentes medios, analizar los mismos y reflexionar sobre ellos, comprender y ser capaz de desarrollarlos pertinentemente, o cualquier otra actividad que favorezca la adquisición de las competencias y el cumplimiento de los objetivos. En este sentido, el alumnado deberá dedicar un tiempo importante fundamentalmente encaminado a conseguir un grado de información suficiente para superar la evaluación propuesta, así como para preparar el examen final de la asignatura a través del estudio de temas.
- Actividades de aplicación práctica: se desarrollarán diferentes actividades para que el alumnado aplique de forma práctica los contenidos trabajados en las sesiones previas y demuestre que es capaz de resolver situaciones o propuestas similares a los contextos de intervención en los que el alumnado desarrollará su futuro profesional.
- Actividades en contextos de trabajos: el alumnado, en función de la tipología de trabajo a realizar, deberá recopilar información, analizarla y organizarla con la intención de desarrollar el trabajo exitosamente. Se plantearán trabajos individuales y grupales, lo que implica un importante número de horas de trabajo no presencial individual y cooperativo.
- Lectura, crítica, análisis e investigación: se facilitarán y/o se darán directrices para la búsqueda de textos, artículos científicos de investigación y/o revisión u otros documentos de divulgación. Se solicitará su lectura, análisis crítico y reflexión para profundizar en temas afines y complementarios a los trabajados en las sesiones teóricas y prácticas. En este contexto se fomentará especialmente el uso del inglés.
- Presentación de trabajos, tutorías y evaluación: El alumnado deberá entregar y/o exponer los trabajos requeridos a lo largo de la asignatura para que sean evaluados y calificados de acuerdo a los criterios descritos en esta guía docente. El profesorado facilitará las revisiones pertinentes para favorecer el aprendizaje de los contenidos tratados. Además, las tutorías académicas serán reuniones periódicas individuales y/o grupales entre el profesorado y el alumnado para guiar, supervisar y orientar las distintas actividades académicas propuestas.

## 6. Tabla de dedicación del estudiante a la asignatura

ACTIVIDADES PRESENCIALES o PRESENCIALES A DISTANCIA <sup>(1)</sup>	HORAS	ACTIVIDADES NO PRESENCIALES	HORAS
Clases teóricas	20	Actividades de trabajo autónomo individual	45
Clases prácticas	40	Actividades de aplicación práctica	10
Presentación de trabajos, tutorías y evaluación	3	Actividades en contextos de trabajos	25
		Lectura, crítica, análisis e investigación	10
Total presencial	<b>63</b>	Total no presencial	<b>90</b>
TOTAL presencial + no presencial			<b>153</b>

(1) Actividad presencial a distancia es cuando un grupo sigue una videoconferencia de forma síncrona a la clase impartida por el profesor.

## 7. Sistema y características de la evaluación

INSTRUMENTO/PROCEDIMIENTO	PESO EN LA NOTA FINAL	OBSERVACIONES
Asistencia, participación y compromiso activo en las sesiones prácticas (obligatorio: 85%)	10 %	Si la asistencia a las sesiones prácticas es menor al 85% la asignatura quedará suspensa. Evaluación del profesor. Posibilidad de realizar trabajos individuales propuestos por el profesor cuando no se consiga el porcentaje establecido. Para poder realizar dichos trabajos la falta de asistencia tendrá que quedar debidamente justificada con un justificante oficial.
Trabajos teórico-prácticos	25 %	Un trabajo por cada uno de los bloques de contenidos. Reflexionar, profundizar y desarrollar los contenidos presentados en sesiones teóricas. Entrega del trabajo en tiempo y forma. Cada trabajo supone un 5% (evaluación del profesor).
Prueba práctica	25 %	Reflexionar, profundizar, desarrollar y aplicar los contenidos presentados en sesiones teóricas y prácticas. Entrega del trabajo en tiempo y forma. Evaluación del profesor.
Prueba escrita	40 %	Realización del examen en las fechas oficiales marcadas por la Universidad de Valladolid. Evaluación del profesor.

### CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

- **Convocatoria ordinaria:**
  - Para superar la asignatura se necesita una nota media de 5 puntos o superior.
  - Es obligatoria una asistencia mínima del 85% en las sesiones prácticas para poder aprobar la asignatura. Si este requisito no se cumpliera, la nota final de la asignatura será de 4 puntos o inferior atendiendo a las ponderaciones descritas.
  - Se necesita obtener en los trabajos teórico-prácticos una nota media mínima de 5 puntos para poder promediar. Si este requisito no se cumpliera, la nota final de la asignatura será de 4

- puntos o inferior atendiendo a las ponderaciones descritas.
- Se necesita obtener en la prueba práctica una nota mínima de 5 puntos para poder promediar. Si este requisito no se cumpliera, la nota final de la asignatura será de 4 puntos o inferior atendiendo a las ponderaciones descritas.
  - Se necesita obtener en la prueba escrita (examen) una nota mínima de 5 puntos para poder promediar. Si este requisito no se cumpliera, la nota final de la asignatura será de 4 puntos o inferior atendiendo a las ponderaciones descritas.
  - **Convocatoria extraordinaria (\*)**:
    - Si no se obtiene la nota mínima (5 puntos) en alguno de los apartados que así se exige, se guardarán las notas de aquellos apartados que están aprobados. En convocatoria extraordinaria habrá que presentarse únicamente a aquellos apartados con notas inferiores a 5 puntos. Habrá que obtener una nota mínima de 5 puntos para poder ponderar con el resto de apartados. Si este requisito no se cumpliera, la nota final de la asignatura será de 4 puntos o inferior atendiendo a las ponderaciones descritas.
    - Si no se hubiera asistido al 85% de las sesiones prácticas se deberá realizar un trabajo que refleje los conocimientos adquiridos en las 40 horas de clases prácticas y que será diseñado por el docente de la asignatura. Se necesita obtener en este trabajo una nota mínima de 5 puntos para poder ponderar con el resto de apartados. Si este requisito no se cumpliera, la nota final de la asignatura será de 4 puntos o inferior atendiendo a las ponderaciones descritas.
    - En caso de no obtener en convocatoria extraordinaria las notas mínimas en cada uno de los apartados que así se exige, la asignatura quedará suspensa y se deberá repetir en su totalidad en posteriores cursos académicos.

(\*) Se entiende por convocatoria extraordinaria la segunda convocatoria.

**Art 35.1. del ROA.** Con carácter general, los estudiantes dispondrán de dos convocatorias por curso académico y asignatura, una ordinaria y otra extraordinaria, salvo en aquellos casos en los que esto no sea posible de acuerdo con lo establecido en la normativa de permanencias. No obstante, los estudiantes matriculados en asignaturas cuyo desarrollo se produzca en el marco de prácticas externas o de laboratorio y que no respeten el régimen de presencialidad previsto para las mismas, dispondrán en estos casos de una única convocatoria.

**Art 35.4 del ROA.** La participación en la convocatoria extraordinaria no quedará sujeta a la asistencia a clase ni a la presencia en pruebas anteriores, salvo en los casos de prácticas externas, laboratorios u otras actividades cuya evaluación no fuera posible sin la previa realización de las mencionadas pruebas.

<https://secretariageneral.uva.es/wp-content/uploads/VII.2.-Reglamento-de-Ordenacion-Academica.pdf>

## 8. Consideraciones finales

El alumnado debe estar atento al principio del cuatrimestre a cuanta información se facilite de forma presencial o a través del aula virtual Moodle de la asignatura respecto a la temporalización de los contenidos de la asignatura para la parte teórica y práctica.

El alumnado deberá consultar el correo electrónico de la Universidad de Valladolid y notificaciones del servicio de mensajes del aula virtual para estar informado de las comunicaciones pertinentes, tanto durante el periodo de tiempo lectivo, como vacacional y durante las convocatorias de exámenes.

Se recomienda que el alumnado aproveche las sesiones tanto teóricas como prácticas, así como que tomen notas y registren las diferentes sesiones prácticas (una vez finalizadas), con el propósito de que dicho registro contribuya a mejorar la calidad de su aprendizaje y facilite el estudio.

Es aconsejable la utilización de las tutorías, tanto para resolver las dudas como para recibir el asesoramiento necesario sobre la preparación de la asignatura, previa confirmación por correo electrónico por parte del profesor, con un mínimo de 24h de antelación. En su horario oficial, salvo consenso entre profesor-estudiante.

Esta guía podrá sufrir modificaciones que el profesor responsable de la asignatura y/o la Universidad de Valladolid consideren oportunas por razones de diversa índole, tales como recursos disponibles, estado de salud de la comunidad universitaria, etc.