



# Programa. El entrenamiento coadyuvante



## PROGRAMA DEL CURSO

---

Justificación

Objetivos

Competencias

Criterios de participación y aprobación

## TEMARIO

---

Módulo 1. Contexto y evolución del entrenamiento de fuerza en la mujer

Módulo 2. El entrenamiento coadyuvante en el microciclo estructurado

Módulo 3. Diseño de situaciones, variabilidad y especificidad

Módulo 4. Individualización, control y evaluación de la fuerza

# Justificación

---

El crecimiento del fútbol femenino durante los últimos años ha sido exponencial, y lo sigue siendo. Los clubes y federaciones se implican y apuestan cada vez más, y los recursos económicos permiten que los equipos puedan profesionalizarse y estar focalizados en el óptimo rendimiento. Esto se ha visto reflejado muy directamente en el FCB, donde el equipo femenino en pocos años ha conseguido ser el mejor de Europa. La preparación física ha sido una de las bases más importantes en este cambio, o incluso el trampolín para dar un salto a ser realmente un equipo de élite.

Este programa ofrecerá de la forma más clara posible los fundamentos y las especificidades actuales del entrenamiento en el FCB femenino, abordando desde las bases conceptuales del modelo de entrenamiento estructurado, a la metodología de la planificación, diseño y ejecución del entrenamiento. Se dará visibilidad a todos los profesionales o personas con ambición de ser futuros profesionales del fútbol femenino, aprenderemos sobre el desarrollo de la condición física de la mujer en el fútbol desde un punto de vista multidisciplinar donde todas las áreas están implicadas en el aspecto condicional.

[CONTINUAR](#)



# Objetivos

---

El planteo de objetivos permite que tenga una idea acabada de lo que se pretende que alcance al finalizar el proceso de enseñanza y aprendizaje de este curso. Pero el propósito es más fuerte aún: indicamos lo que debe lograr para que estos conocimientos aporten a los objetivos de su formación.

Para alcanzar estos objetivos, debe completar el proceso propuesto en el recorrido de las diferentes etapas del curso que se le presenta.

Entonces, si trabaja de la manera indicada, estará en condiciones de alcanzar los siguientes objetivos:

## Objetivo general

---

Aprender a planificar, diseñar y ejecutar el entrenamiento estructurado en el fútbol femenino con el contexto más completo posible para la deportista.

## Objetivos específicos

1

Objetivo específico 1: Conocer el entrenamiento estructurado en el fútbol femenino.

2

Objetivo específico 2: Saber diseñar y ejecutar el entrenamiento optimizador y el entrenamiento coadyuvante.

3

Objetivo específico 3: Evaluar todos los sistemas de monitorización de carga interna y externa.

4

Objetivo específico 4: Dominar la interacción y coordinación con todas las áreas de profesionales del ámbito de salud y rendimiento que cooperan para el rendimiento óptimo de la jugadora.

**CONTINUAR**

# Competencias

---

Las competencias que esperamos usted desarrolle con el recorrido de este curso son:

## Competencias genéricas

- 1** **Trabajo en equipo y colaborativo:** capacidad de integrarse con sus compañeros para lograr los objetivos compartidos y la sinergia de un grupo de alta *performance*.
- 2** **Capacidad de análisis/reflexión:** capacidad de examinar metódicamente los distintos aspectos de una realidad o situación y asumir una valoración frente a ellos.
- 3** **Creatividad/ soluciones innovadoras basadas en el conocimiento:** capacidad para dar nuevas alternativas de solución a problemas existentes basadas en el conocimiento formal.

## Competencia específica

---

Capacidad de llevar a cabo la preparación física de un equipo de fútbol femenino de alto rendimiento.

CONTINUAR

# Criterios de participación y aprobación

---

## Criterios de participación

Durante el mes de cursado, se espera que el alumno:

- Recorra los contenidos multimediales de cada uno de los módulos que integran el curso.
- Resuelva las autoevaluaciones asignadas en cada módulo.
- Realice las actividades propuestas, sean grupales o individuales.
- Realice el examen final.

## Criterios de aprobación

Para la aprobación del curso se requiere que el alumno realice las (4) actividades propuestas en el curso y apruebe el examen final.

El alumno deberá obtener un puntaje final del 70% o más. Esta nota resultará del promedio entre las actividades y el examen final.

**CONTINUAR**

# Módulo 1. Contexto y evolución del entrenamiento de fuerza en la mujer

---

CONTINUAR

## Módulo 2. El entrenamiento coadyuvante en el microciclo estructurado

---

CONTINUAR

## Módulo 3. Diseño de situaciones, variabilidad y especificidad

---

CONTINUAR

# Módulo 4. Individualización, control y evaluación de la fuerza

---

CONTINUAR