



Programa. Monitorización de la carga interna y externa



PROGRAMA DEL CURSO

Justificación

Objetivos del plan de estudios

Competencias

Criterios de participación y aprobación

TEMARIO

Módulo 1. Contextualización científica

Módulo 2. Monitorización de la carga interna y las adaptaciones

Módulo 3. La carga externa

Módulo 4. Mecanismos de test y evaluación

Justificación

El crecimiento del fútbol femenino durante los últimos años ha sido y sigue siendo exponencial. Los clubes y federaciones se implican y apuestan cada vez más. A su vez, mayores recursos económicos permiten que los equipos puedan profesionalizarse y estar focalizados en el óptimo rendimiento. Esto se ha visto reflejado muy directamente en el Fútbol Club Barcelona, donde el equipo 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 saltar 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, 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. Se abordará cómo es el desarrollo de la condición física de la mujer en el fútbol en el Barça desde un punto de vista multidisciplinar que tenga en cuenta todas las áreas implicadas en el aspecto condicional.

CONTINUAR

Objetivos del plan de estudios

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 de la deportista.

Objetivos específicos

- 1 Conocer el entrenamiento estructurado en el fútbol femenino.
- 2 Saber diseñar y ejecutar el entrenamiento optimizador y el entrenamiento coadyuvante.
- 3 Evaluar todos los sistemas de monitorización de carga interna y externa.
- 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. Contextualización científica

CONTINUAR

Módulo 2. Monitorización de la carga interna y las adaptaciones

CONTINUAR

Módulo 3. La carga externa

CONTINUAR

Módulo 4. Mecanismos de test y evaluación

[CONTINUAR](#)