



Programa. El entrenamiento optimizador en el entrenamiento estructurado



PROGRAMA DEL CURSO

- ☰ Justificación de la propuesta
- ☰ Objetivos
- ☰ Competencias
- ☰ Criterios de participación y aprobación

TEMARIO

- ☰ Módulo 1. Evolución y contexto del entrenamiento en el fútbol femenino
- ☰ Módulo 2. El microciclo estructurado en el entrenamiento optimizador
- ☰ Módulo 3. Integración de la estructura condicional en el modelo de juego

Justificación de la propuesta

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 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.

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. Evolución y contexto del entrenamiento en el fútbol femenino

CONTINUAR

Módulo 2. El microciclo estructurado en el entrenamiento optimizador

CONTINUAR

Módulo 3. Integración de la estructura condicional en el modelo de juego

CONTINUAR

Módulo 4. Individualización de las cargas
