

Programa. Diplomado en Preparación Física en Fútbol




PROGRAMA DEL CURSO

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


TEMARIO

- ☰ Curso 1: Los fundamentos de nuestro juego
- ☰ Curso 2: ¿Qué hay que entrenar?
- ☰ Curso 3: Cómo hay que entrenarlo
- ☰ Curso 4: Bases neuromusculares en el entrenamiento de la fuerza
- ☰ Curso 5: Metodología del entrenamiento de la fuerza: aplicación en la mejora del rendimiento [...]

 **Curso 6: La fuerza y potencia muscular como cualidad clave en la readaptación de las lesiones [...]**

 **Curso 7: Tecnología y entrenamiento de la fuerza y la potencia muscular**

 **Curso 8: Macronutrientes y líquidos para el fútbol**

 **Curso 9: Competencias básicas del entrenador**

Justificación de la propuesta

Programa que otorga la posibilidad de ampliar los conocimientos de manera transversal, ya que abarca temas de nutrición, carga, lesiones y entrenamiento de fuerza, siendo indispensables para la práctica profesional diaria. Aportando a su vez competencias psicológicas que un entrenador debe considerar para su propia práctica.

[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

Comprender las diferentes corrientes teóricas que fundamentan los nuevos paradigmas del entrenamiento.

Crear propuestas de intervención basadas en el conocimiento de la complejidad del jugador.

Optimizar la selección de diferentes metodologías aplicables al proceso de entrenamiento, focalizadas en el proceso formativo del jugador.

Diseñar estrategias que favorezcan el proceso colectivo de formación de nuestro juego, focalizadas en el desarrollo del jugador.

Mejorar el análisis crítico al realizar un programa de entrenamiento en los diferentes roles profesionales relacionados con las ciencias del deporte y la salud.

Mejorar el rendimiento deportivo y la prevención de lesiones a partir de un conocimiento profundo sobre la metodología a aplicar en los programas de entrenamiento de la fuerza y la potencia muscular.

Aplicar la metodología adecuada en el diseño del proceso de readaptación post lesión en aquellas afecciones donde el desarrollo de la fuerza tenga un marcado protagonismo.

Conocer, de manera transversal, las metodologías emergentes en el entrenamiento de la fuerza para poder profundizar desde una base contrastada desde la ciencia.

Comprender el papel de los macronutrientes para el rendimiento futbolístico.

Utilizar las herramientas adecuadas para el desarrollo de un liderazgo eficaz en la gestión de grupos y personas.

APUNTA A

- Preparadores físicos.
- Fisioterapeutas.
- Readaptadores.

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

Curso 1: Los fundamentos de nuestro juego

- Módulo 1: Las ciencias “soporte” del Fútbol Barça.
- Módulo 2: Los elementos que lo conforman.
- Módulo 3: Los componentes identificativos del Fútbol Barça.
- Módulo 4: El juego como proceso.

CONTINUAR

Curso 2: ¿Qué hay que entrenar?

- Módulo 1: Entrenamiento optimizador.
- Módulo 2: Elementos cognitivos del jugador.
- Módulo 3: Elementos grupales del equipo.
- Módulo 4: Las fases del juego.

[CONTINUAR](#)

Curso 3: Cómo hay que entrenarlo

- Módulo 1: Entrenar-optimizar.
- Módulo 2: La sesión de entrenamiento.
- Módulo 3: Entrenamiento específico del Fútbol Barça I.
- Módulo 4: Entrenamiento específico del Fútbol Barça II.

[CONTINUAR](#)

Curso 4: Bases neuromusculares en el entrenamiento de la fuerza

- Módulo 1: Características del sistema músculo esquelético.
- Módulo 2: Las acciones musculares y su relación con el deporte.
- Módulo 3: Cambios sistémicos en el desentrenamiento y la inmovilización.
- Módulo 4: La valoración de las propiedades musculares con relación al deporte.

[CONTINUAR](#)

Curso 5: Metodología del entrenamiento de la fuerza: aplicación en la mejora del rendimiento [...]

[...] deportivo y en la readaptación post lesión a la competición

- Módulo 1: Contextualización: ¿cómo adaptamos el entrenamiento de fuerza a los deportes de equipo?
- Módulo 2: Metodología del trabajo de fuerza en el deporte de situación.
- Módulo 3: Integración del trabajo de fuerza en la planificación y programación de los deportes de situación.
- Módulo 4: La fuerza en el diseño de tareas específicas del deporte. Ejemplificación en fútbol.

CONTINUAR

Curso 6: La fuerza y potencia muscular como cualidad clave en la readaptación de las lesiones [...]

[...] deportivas

- Módulo 1: Estudio de la lesión en el deporte: los mecanismos lesivos y los factores de riesgo de lesión asociados.
- Módulo 2: Las lesiones deportivas y su relación con la cualidad de fuerza.
- Módulo 3: Manifestaciones de la fuerza y la potencia muscular en el proceso de readaptación post lesión.
- Módulo 4: Nuevos paradigmas en el entrenamiento de la fuerza: musculación mediante oclusión vascular.

[CONTINUAR](#)

Curso 7: Tecnología y entrenamiento de la fuerza y la potencia muscular

- Módulo 1: Tecnología, equipamiento y entrenamiento de la fuerza de carácter general.
- Módulo 2: Tecnología, equipamiento y entrenamiento de la fuerza de carácter específico con relación al deporte.
- Módulo 3: Tecnología en la valoración de la fuerza y la potencia muscular.
- Módulo 4: Tecnología interactiva y entrenamiento de la fuerza.

[CONTINUAR](#)

Curso 8: Macronutrientes y líquidos para el fútbol

- Módulo 1: El papel de los carbohidratos en la dieta de los jugadores.
- Módulo 2: El papel de la proteína en la dieta de los jugadores.
- Módulo 3: El papel de la grasa en la dieta de los jugadores.
- Módulo 4: Líquidos.

[CONTINUAR](#)

Curso 9: Competencias básicas del entrenador

- Módulo 1: Liderazgo.
- Módulo 2: Herramientas comunicación.
- Módulo 3: Climas motivacionales.
- Módulo 4: El entrenador y su entorno.

[CONTINUAR](#)