

Entrenamiento en Deportes de Equipo



BARÇA
INNOVATION HUB
UNIVERSITAS



MIEMBRO DE LA RED
ILUMNO

“

Haciendo un análisis de los deportes en equipo, podemos ver que ha habido una evolución a lo largo de la historia, gracias a nuevos reglamentos, a que ha ganado importancia el espectáculo, a que hay una inclusión técnica y de nuevas ciencias.



En este Certificado, presentamos los perfiles fisiológicos y cómo influyen en el entrenamiento, mediante una filosofía integradora de todas aquellas áreas que el humano deportista optimiza para el rendimiento.

Espero que este contenido te ayude en tu formación profesional para los deportes de equipo.”

Joan Ramon Tarrago

Responsable del área de preparación física deportiva del FC Barcelona.

Modalidad

Virtual

Duración

4 meses

**Tipo de
Formación**

Executive
Education

Impartido en

Español



BARÇA
INNOVATION HUB
UNIVERSITAT



MIEMBRO DE LA RED
ILUMNO

Objetivo General

Aprender acerca de los aspectos que abarca el desarrollo de un programa de entrenamiento de deportes de equipo.

Dirigido a

- Entrenadores, deportistas, preparadores físicos.
- Estudiantes y graduados de carreras relacionadas con las ciencias del deporte y la actividad física.
- Estudiantes y graduados de carreras relacionadas con las ciencias de la salud (médicos, nutricionistas, etc.).

Aprende a

- Planificar la evaluación, analizando diversas capacidades motoras y obteniendo mediciones que luego sean consideradas en el contexto del proceso de entrenamiento.
- Desarrollar y analizar programas de entrenamiento de fuerza en deportes de equipo.
- Plantear estrategias preventivas eficientes basadas en un proceso sustentado en la evidencia científica.
- Desarrollar procesos de entrenamiento en deportes de equipo, aplicando las metodologías propuestas y en base a las demandas físicas y fisiológicas del deporte elegido.

Cursos que componen este Certificado

Evaluación Deportiva

Módulo 1: EVALUACIÓN DE FUERZA EN DEPORTES DE EQUIPO
Módulo 2: EVALUACIÓN DE VELOCIDAD Y AGILIDAD
Módulo 3: EVALUACIÓN DE RESISTENCIA EN DEPORTES ACÍCLICOS
Módulo 4: MÓDULO INTEGRADOR

Entrenamiento de Fuerza en Deportes de Equipo

Módulo 1: INTRODUCCIÓN A LA FUERZA EN LOS DEPORTES COLECTIVOS. NUESTRO PARADIGMA
Módulo 2: PERIODIZACIÓN Y MEDIOS DE ENTRENAMIENTO
Módulo 3: PROGRAMACIÓN DE UNA SESIÓN
Módulo 4: MÓDULO INTEGRADOR

Prevención de Lesiones

Módulo 1: CONCEPTO BÁSICOS EN EPIDEMIOLOGIA Y PREVENCIÓN DE LESIONES
Módulo 2: PREVENCIÓN DE LESIONES MUSCULARES
Módulo 3: PREVENCIÓN DE LESIONES ARTICULARES
Módulo 4: MÓDULO INTEGRADOR

Programación del Entrenamiento y Perfil Fisiológico en Deportes de Equipo

Módulo 1: PERIODIZACIÓN, PLANIFICACIÓN Y METODOLOGÍAS. TEORÍAS Y NUEVOS PARADIGMAS
Módulo 2: TEMPORADA DEPORTIVA
Módulo 3: CARACTERIZACIÓN DE LOS DEPORTES DE EQUIPO HACIENDO FOCO EN EL FÚTBOL. ANÁLISIS DE DEMANDAS FÍSICAS
Módulo 4: MÓDULO INTEGRADOR



Tu experiencia de aprendizaje en FCB Universitas

Toda tu experiencia de aprendizaje tendrá lugar en una plataforma virtual donde encontrarás todos los recursos que necesitas para estudiar:



Lecturas

que abordan los principales temas.



Videos

que profundizan algunos temas de las lecturas.



Actividades

para aplicar los contenidos abordados en cada módulo.



Foros

donde podrás interactuar con tus compañeros.



Rúbricas

para evaluarte en el transcurso del módulo.



Autoevaluaciones

que te ayudarán a medir el progreso de tu aprendizaje.



Experto virtual

En todos los cursos contarás con el acompañamiento, soporte y seguimiento virtual de parte de un experto en la temática. Este experto virtual realizará intervenciones a lo largo de los diferentes módulos para garantizar tu aprendizaje, así como la interacción con el resto de tus compañeros.

Además, estará disponible a través del foro y por mensajería interna para que puedas acudir a él las veces que necesites.



Beneficios

- Contenido world-class, diseñado por expertos y de aplicación inmediata en el ámbito profesional.
- Acceso al material de estudio las 24 horas, donde quieras y desde cualquier dispositivo.
- Feedback personalizado en todas las actividades y consignas, individuales y grupales.
- Espacios de debate e interacción con profesionales de la industria de todas partes del mundo.





BARÇA
INNOVATION HUB
UNIVERSITAS



MIEMBRO DE LA RED
ILUMNO