



Certificado en Gestión de la Carga de Trabajo en Fútbol



BARÇA
INNOVATION HUB
UNIVERSITAS



MIEMBRO DE LA RED
ILUMNO



David Casamichana Gómez

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Preparador físico en fútbol. Profesor universitario e investigador.

Modalidad

Virtual

Duración

4 meses
120hs

**Tipo de
Formación**

Executive Education

Impartido en

Español, Inglés, Portugués



BARÇA
INNOVATION HUB
UNIVERSITAT



MIEMBRO DE LA RED
ILUMNO

Objetivo General

Desarrollar la habilidad de conocer, comprender y aplicar las variables determinantes de la carga de entrenamiento y competencia para poder gestionar un adecuado proceso.

Dirigido a

- Entrenadores
- Readaptadores
- Fisioterapeutas de cualquier modalidad
- Preparadores físicos
- Asistentes técnicos
- Especialistas en el entrenamiento de deportes de equipo con formación no universitaria
- Profesionales, atletas y personas que trabajen con atletas y equipos deportivos
- Médicos deportivos



Aprende a

- Manejar las distintas herramientas y variables de la monitorización del entrenamiento.
- Seleccionar las variables adecuadas en función de los distintos objetivos que se tengan dentro del control de carga de entrenamiento y competencia.
- Utilizar los datos arrojados por el control de la carga para evaluar y gestionar el proceso.
- Detectar y utilizar de manera adecuada los indicadores más relevantes de la carga de entrenamiento.



Cursos que componen este Certificado

Herramientas y Variables para la Monitorización de la Carga de Entrenamiento

MÓDULO 1: Introducción a la monitorización de la carga de entrenamiento
MÓDULO 2: El ciclo de planificar-intervenir-evaluar en el proceso de entrenamiento
MÓDULO 3: Herramientas de monitorización de carga interna y sus variables
MÓDULO 4: Herramientas de monitorización de carga externa y sus variables

Elección de Variables: ¿Estamos Repitiendo Información o Aportando Información Adicional?

MÓDULO 1: Relación entre variables de carga externa e interna
MÓDULO 2: Relación entre variables de carga externa
MÓDULO 3: Integración de medidas. Índice de eficiencia
MÓDULO 4: Elección de variables

Evaluación del Entrenamiento y Gestión de la Carga de Entrenamiento

MÓDULO 1: Análisis de la tarea de entrenamiento
MÓDULO 2: Análisis de la sesión y del microciclo de entrenamiento
MÓDULO 3: Análisis del mesociclo de entrenamiento
MÓDULO 4: Análisis de fases temporales amplias de entrenamiento

Indicadores para la Gestión de la Carga de Entrenamiento

MÓDULO 1: Cambios semanales
MÓDULO 2: Ratio de carga aguda: crónica tradicional
MÓDULO 3: Ratio de carga aguda: crónica exponencial
MÓDULO 4: Moduladores y mediadores de la carga de entrenamiento



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.
- Certificado avalado por Barça Innovation Hub - Universitas.



BARÇA
INNOVATION HUB
UNIVERSITAS



MIEMBRO DE LA RED
ILUMNO



BARÇA
INNOVATION HUB
UNIVERSITAT



MIEMBRO DE LA RED
ILUMINO