



BARÇA
INNOVATION HUB
Universitas

DIPLOMADO

PREPARACIÓN FÍSICA EN FÚTBOL

100% ONLINE

9 MESES

APRENDE DE LOS MEJORES | VIVE UNA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE ÚNICA | SÉ PARTE DE UNA RED GLOBAL

INFORMACIÓN

APRENDE A:

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.



MODALIDAD VIRTUAL

DURACIÓN 9 MESES

TIPO DE FORMACIÓN EXECUTIVE EDUCATION

IMPARTIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS

DOCENTES



Paco Seirul-lo Vargas

Responsable del área de metodología del FC Barcelona.



Isaac Guerrero

Director Técnico / Responsable del Área de Metodología de la Escuela de Fútbol. Área de Conocimiento en FC Barcelona.



Denis Silva

Entrenador del Juvenil A del FC Barcelona.



Xavier Damunt

Coordinador del Área de Perfeccionamiento de Barça Academy. Área de Conocimiento en FC Barcelona.



Marcel Sans

Técnico de Metodología del Juvenil B del FC Barcelona.



Daniel Romero Rodriguez

Fisioterapeuta. Preparador físico y readaptador a la competición de deportistas de alto rendimiento. Asesor de diferentes futbolistas profesionales en relación al rendimiento, prevención y readaptación post lesión.



Francesc Cos

Ex preparador físico de la fuerza del primer equipo de fútbol del FC Barcelona (2004-2016). Ex director del área de Rendimiento Deportivo del Barça Innovation Hub (2016-2018). Actualmente es Director de Rendimiento del New York City (MLS).



Ian Rollo

Científico principal del Gatorade Sports Science Institute. Investigador visitante en Loughborough University, Reino Unido. Fisiólogo del ejercicio, nutricionista deportivo y del ejercicio (SENr).



Ana Merayo García

Psicóloga deportiva. Docente. Coordinadora del SAIE (Servicio de Atención Integral al Deportista) de Masia 360, FC Barcelona.

PROGRAMA

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

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

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

4. Bases neuromusculares en el entrenamiento de la fuerza

MÓDULO 1: Características del sistema músculo esquelético.

Unidad 1: El movimiento desde el sistema nervioso central.

Unidad 2: Funcionalidad del músculo esquelético.

MÓDULO 2: Las acciones musculares y su relación con el deporte.

Unidad 1: Tipos de acción muscular.

Unidad 2: Interrelación de las acciones musculares en el movimiento y el mantenimiento de la posición.

MÓDULO 3: Cambios sistémicos en el desentrenamiento y la inmovilización.

Unidad 1: Desentrenamiento con relación al músculo esquelético.

Unidad 2: La hipertrofia muscular.

MÓDULO 4: La valoración de las propiedades musculares con relación al deporte.

Unidad 1: La electromiografía de superficie.

Unidad 2: La tensiomiografía.

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.

PROGRAMA

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.

7. Tecnología y entrenamiento de la fuerza y la potencia muscular

MÓDULO 1: Tecnología, equipamiento y entrenamiento de la fuerza de carácter general.

Unidad 1: Equipamientos para el trabajo de orientación general con relación a la especificidad del deporte.

Unidad 2: Otros equipamientos relacionados con las cargas de orientación general.

MÓDULO 2: Tecnología, equipamiento y entrenamiento de la fuerza de carácter específico con relación al deporte.

Unidad 1: Equipamientos para el trabajo de orientación dirigida y específica con relación a las habilidades específicas del deporte.

Unidad 2: La tecnología GPS y su relación con la valoración y el control de la fuerza en el entrenamiento y la competición.

MÓDULO 3: Tecnología en la valoración de la fuerza y la potencia muscular.

Unidad 1: Utilización de encoders lineales y rotatorios para la valoración de la fuerza y la potencia muscular.

Unidad 2: Sistemas integrados en la valoración muscular.

MÓDULO 4: Tecnología interactiva y entrenamiento de la fuerza.

Unidad 1: Gamificación en el deporte.

Unidad 2: Metodologías interactivas relacionadas con la gamificación.

8. Macronutrientes y líquidos para el fútbol

MÓDULO 1: El papel de los carbohidratos en la dieta de los jugadores

Unidad 1: Introducción a los carbohidratos

Unidad 2: Carbohidratos para el fútbol

MÓDULO 2: El papel de la proteína en la dieta de los jugadores

Unidad 1: Introducción a la proteína

Unidad 2: Proteínas para el fútbol

MÓDULO 3: El papel de la grasa en la dieta de los jugadores

Unidad 1: Introducción a las grasas

Unidad 2: Grasas para el fútbol

MÓDULO 4: Líquidos

Unidad 1: Introducción a los líquidos y electrolitos

Unidad 2: Líquidos y electrolitos para el fútbol

PROGRAMA

9. Competencias básicas del entrenador

MÓDULO 1: Liderazgo

MÓDULO 2: Herramientas comunicación

MÓDULO 3: Climas motivacionales

MÓDULO 4: El entrenador y su entorno

EXPERIENCIA

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.

RÚBRICAS

para evaluarte en el transcurso del módulo.

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.

FOROS

donde podrás interactuar con tus compañeros.

AUTOEVALUACIONES

que te ayudarán a medir el progreso de tu aprendizaje.

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 de participación por cada curso, emitido y avalado por Barça Innovation Hub - Universitat. En caso de aprobar cada uno de los cursos que conforman el programa, y de realizar y aprobar el examen final integrador, recibirás además un Certificado de Aprobación Verificado con validación de identidad por el programa integral, emitido y avalado por Barça Innovation Hub - Universitat.



BARÇA
INNOVATION HUB
Universitas

CREANDO UNA NUEVA GENERACIÓN DE PROFESIONALES DEL DEPORTE

