



BARÇA
INNOVATION HUB
Universitas

+ + + + + + + + +
+ + + + + + + + +
+ + + + + + + + +
+ + + + + + + + +
+ + + + + + + + +

PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FÚTBOL FEMENINO

CERTIFICADO / 100% online / 4 meses

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

El crecimiento del fútbol femenino durante los últimos años ha sido exponencial, y sigue creciendo a velocidad de crucero. Los clubes y federaciones se implican y apostan 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 F.C.Barcelona, donde el equipo en pocos años ha conseguido ser el mejor equipo 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, 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, de cómo es el desarrollo de la condición física de la mujer en el fútbol en el Barça planteado desde el punto de vista multidisciplinar de todas las áreas implicadas en el aspecto condicional.



Berta Carles
DOCENTE EXPERTO

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Preparadora Física del 1r Equipo Femenino desde 2007, los 3 años previos jugadora del mismo equipo. Consecución de 7 Copas de la Reina, 7 Ligas y 1 Champions con el F.C.Barcelona.



- MODALIDAD VIRTUAL
- DURACIÓN 4 MESES
- TIPO DE FORMACIÓN EXECUTIVE EDUCATION
- IMPARTIDO EN ESPAÑOL

OBJETIVOS

Aprender a planificar, diseñar y ejecutar el Entrenamiento Estructurado en el futbol femenino con el contexto más completo posible de la deportista.

DIRIGIDO A:

- Para cursar el certificado, se recomienda tener la licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, con tal de estar familiarizado con las teorías del entrenamiento, conocer las bases de fisiología en el trabajo de fuerza, y conocer el entrenamiento en deportes colectivos. También se recomienda haber estado en contacto directo con el mundo del futbol en la experiencia pasada, y tener cierto bagaje en su funcionamiento interno respecto a las dinámicas de entrenamiento.

APRENDE A

- Desempeñarse con conocimiento, aptitudes y habilidades en el ámbito de la preparación física en el futbol femenino de alto rendimiento.
- Conocer el modelo estructurado del F.C.Barcelona con las particularidades del fútbol femenino, y las habilidades para programar, diseñar y ejecutar el entrenamiento.
- Comprender las competencias y áreas de trabajo en el entorno de la jugadora y su rendimiento, y cómo interactuar con ellas con la búsqueda del óptimo rendimiento de la jugadora.

ESTRUCTURA

Curso 1: El Entrenamiento Optimizador en el Entrenamiento Estructurado

Módulo 1: Contexto y evolución del entrenamiento en el fútbol femenino.

Módulo 2: El Microciclo Estructurado.

Módulo 3: Integración de la estructura.

Módulo 4: Individualización de las cargas.

Curso 2: El Entrenamiento Coadyuvante

Módulo 1: Contexto y evolución del entrenamiento de Fuerza en la mujer.

Módulo 2: El Entrenamiento Coadyuvante en el microciclo estructurado.

Módulo 3: Variabilidad-Especificidad.

Módulo 4: Individualización, control y evaluación de la Fuerza.

Curso 3: La monitorización de la carga interna y externa

Módulo 1: Contextualización científica.

Módulo 2: Monitorización de la carga interna.

Módulo 3: Monitorización de la carga externa.

Módulo 4: Mecanismos de test y evaluación.

Curso 4: El trabajo multidisciplinar en el contexto de salud y rendimiento

Módulo 1: Fisiología y lesionabilidad de la mujer futbolista.

Módulo 2: Prevención, recuperación y readaptación de lesiones.

Módulo 3: Entrenamiento invisible: nutrición y descanso.

Módulo 4: Psicología y contexto sociológico.



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**