

PLA D'ESTUDIS

Sessió 1. Introducció al curs

- Què és l'entrenament Estructurat? Filosofia
 - Tipologies d'entrenament dins de l'entrenament estructurat
 - De l'entrenament general a l'entrenament específic
-

Sessió 2. Entrenament de força

- L'entrenament estructurat i la força
 - L'entrenament general de força
 - L'entrenament optimitzador de força
 - Planificació de l'entrenament de força en funció de les necessitats de l'esport
-

Sessió 3. Treball de resistència

- L'entrenament estructurat i la resistència
 - L'entrenament general de resistència
 - L'entrenament optimitzador de resistència
 - Planificació de l'entrenament de resistència en funció el model de joc
-

Sessió 4. Treball de velocitat

- L'entrenament de velocitat en els esports d'equip
 - L'entrenament de velocitat segons la força
 - L'entrenament de velocitat a nivell metabòlic
 - Planificació de l'entrenament de velocitat. De lo inespecífic a la màxima especificitat
-

Sessió 5. Tecnologia per al control de la càrrega

- Tecnologia per valorar i controlar els jugadors. Tecnologia per l'elit i low cost.
- Tecnologia per controlar la força
- Tecnologia per controlar la resistència i la velocitat
- Altres eines tecnològiques per controlar altres qualitats

Sessió 6. Treball psicològic

- Estructures humanes relacionades amb l'entrenament psicològic i l'esport
- Importància del treball psicològic dins l'entrenament en els esports d'equip
- Com podem arribar a entendre el jugador i controlar el seu estat d'ànim?
- Eines per treballar amb els nostres jugadors