

CATÁLOGO FORMACIÓN 2020

PLANIFICACIÓN Y
PREPARACIÓN DE LA
TEMPORADA TRAS EL COVID'19



FORMACIÓN EN PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN DE LA TEMPORADA

- Después de este momento histórico que hemos vivido con la epidemia del COVID 19, y sin antecedentes , hay que tomar muchas decisiones sobre cómo afrontar la “Nueva Normalidad” en el mundo del deporte profesional. Trataremos, la planificación, la programación y la orientación de la carga, en el marco conceptual en el que nos encontramos actualmente.

CONTENIDOS DEL CURSO POR TEMAS

1. CONCEPTOS BÁSICOS
2. PLANIFICACIÓN
3. PROGRAMACIÓN

FORMACIÓN EN PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN DE LA TEMPORADA

TEMA 1: CONCEPTOS BÁSICOS

FORMA DEPORTIVA

- A) Desarrollo (pretemporada)
- B) Estabilización
- C) Pérdida : Debida a la situación actual (COVID -19)

PLANIFICACIÓN: ¿Es necesario planificar? Planificar después del Covid-19

- A) Definición
- B) Programación
- C) Periodización

LA CARGA Y SU IMPORTANCIA EN LA PLANIFICACIÓN

- A) Carga de entrenamiento
- B) Carga interna y externa
- C) Carga y SGA
- D) Carga y super-compensación
- E) Carga y recuperación

FORMACIÓN EN PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN DE LA TEMPORADA

TEMA 2: LA PLANIFICACIÓN

- ESTRUCTURAS ORGANIZATIVAS
 - PLANIFICACIÓN Y RENDIMIENTO EN LA ACTUALIDAD – Covid 19
 - ANÁLISIS , COMPETICIÓN Y RENDIMIENTO EN EL FÚTBOL
- A) Densidad competitiva
- B) B) Análisis del calendario – Covid 19

FORMACIÓN EN PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN DE LA TEMPORADA

TEMA 3: PROGRAMACIÓN

ESTRUCTURAS DE LA PROGRAMACIÓN – Covid 19

- A) Ciclo plurianual
- B) Macrociclo
- C) Mesociclo
- D) Microciclo

PROGRAMACIÓN DEPORTIVA. SISTEMAS TRADICIONALES

- A) Modelo de cargas regulares
- B) Modelo pendular
- C) Modelo de altas cargas
- D) Modelo de intensificación

FORMACIÓN EN PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN DE LA TEMPORADA

TEMA 3: PROGRAMACIÓN

PROGRAMACIÓN DEPORTIVA. SISTEMAS CONTEMPORÁNEOS- Covid 19

- A) Modelo de cargas concentradas
- B) Modelo de entrenamientos por bloques
- C) Modelo ATR

En esta formación abordaremos el temario con una perspectiva diferente, para aprovechar los recursos al máximo, teniendo como marco “ la nueva normalidad, después del COVID -19

FORMACIÓN EN PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN DE LA TEMPORADA

A QUIEN VA DIRIGIDA

- Entrenadores
- Preparadores físicos
- Directores técnicos y deportivos
- Analistas de fútbol base y fútbol profesional
- Tutores cualificados

***Duración de la formación básica: 5 horas presenciales**

***Duración de la formación avanzada: 10 horas presenciales**

CONTACTO



SUSANA BUSTOS

Encargada del desarrollo de contenidos y planificación de la formación



GRACIELA DE LA ROCA

Encargada del área comercial y gestión de bonificaciones

**Visita nuestra página web: <http://gysformacion.es/>
y contacta con nosotros a través de:**

graciela@gysformacion.com

susana@gysformacion.com