



## DISEÑO DE SESIONES Y EJERCICIOS: PROGRESIÓN DE LAS ESTRATEGIAS METODOLOGICAS PARA OPTIMIZAR NUESTROS ENTRENAMIENTOS

Curso 2014-2015

**Área Temática:** Entrenamiento deportivo

**Bloque:** Metodología

### Resumen:

El fútbol, como muchos otros fenómenos creados por el hombre, ha estado acompañado de diferentes paradigmas o dimensiones de pensamiento que han condicionado la forma de intervención. De este modo, las metodologías usadas han sido diversas a lo largo del tiempo.

El presente curso se centrará en dotar de orientaciones metodológicas al entrenador para optimizar las distintas estructuras que componen el entrenamiento. El centro de dicho curso, será la progresión metodológica de las estrategias didácticas *oleadas*, *conservaciones* y *partidos*, con el fin de optimizar el aprendizaje de nuestros jugadores.

### Objetivos del curso

- Determinar la metodología de enseñanza y las estrategias de organización y control del grupo según el ejercicio que se realiza, los objetivos de la sesión y el número y características de las personas participantes.
- Determinar el tipo, la cantidad, la durada y la distribución de los ejercicios a realizar en cada una de las fases de la sesión de entrenamiento según los parámetros de durada e intensidad recomendados, acorde con los criterios de variabilidad y la posibilidad de asimilación y progresión en el aprendizaje.
- Dotar de orientaciones prácticas al entrenador para optimizar las distintas estructuras del entrenamiento a través de las estrategias didácticas *oleadas*, *conservaciones* y *partidos*, partiendo del modelo de juego de cada equipo.

### Temario

#### Introducción

- ¿Qué entendemos por metodología?
- Principales corrientes metodológicas
- Una nueva manera de entender el fútbol, des del fútbol.

#### La sesión

- Características y estructura de la sesión.
- Planificar una sesión:



- › Objectivos y contenido
- › Soporte informático para el diseño de sesiones.
- › Ejemplo de plantilla de sesión
- Conducir una sesión
- ¿Por qué es necesario presentar la sesión?
- Organización del espacio, el material y el grupo.
- La comunicación como elemento esencial para la conducción de la sesión.

#### Evaluar una sesión

- La importancia de evaluar el proceso de entrenamiento.
- Criterios de evaluación.
- Aspectos a evaluar

#### El ejercicio de entrenamiento

- Definición de ejercicio de entrenamiento.
- Tipo de ejercicios
- Aspectos a tener presentes en el momento de diseñar un ejercicio de entrenamiento.
- Variantes y progresiones de los ejercicios de entrenamiento

#### Estrategias didácticas

- Progresiones metodológicas a través de las estrategias didácticas *oleadas*, *conservaciones* y *partidos*.

#### Calendario y precio

Fecha: Pendiente de confirmación.

Horario: Pendiente de confirmación.

Sede: Pendiente de confirmación.

#### Precio:

- 10€ Entrenadores afiliados al CTE de la FCF
- 20€ No afiliados al CTE de la FCF

Número de horas del curso: 5h.

Número de plazas: Más de 30.

#### Metodología y sistema de evaluación

Clase presencial a la que hay que asistir como mínimo un 80% del total del curso.



**FEDERACIÓ  
CATALANA**  
DE FUTBOL



**RESPECTE**

C. Sicília 93-97, 1r  
08013 Barcelona

[www.fcf.cat](http://www.fcf.cat)

T. 93 265 24 77  
F. 93 231 63 66

[info@fcf.cat](mailto:info@fcf.cat)

### Requisitos de acceso

- Mayores de 16 años
- No es necesario poseer un título de la FCF

### Datos del profesorado

Pendiente de confirmación.

FEDERACIÓ  
CATALANA  
DE FUTBOL