



ESCOLA CATALANA  
D'ENTRENADORS  
FEDERACIÓ CATALANA DE FUTBOL



## Curs Especialització en Futbol Femení Online

El curs d'entrenador especialista en futbol femení és un curs online adreçat a tots aquells entrenadors i entrenadores que vulguin conèixer les principals diferències i particularitats d'entrenar un equip de futbol femení.

### CURS 2018 - 2019

#### RESUM

El curs d'entrenador especialista en futbol femení és un curs online adreçat a tots aquells entrenadors i entrenadores que vulguin conèixer les principals diferències i particularitats d'entrenar un equip de futbol femení. És el mateix entrenar a un home que a una dona esportista? Tenen les mateixes necessitats, inquietuds o motivacions els homes que les dones en el món del futbol? Tal com afirmen Murray i Matheson (1993) "Els entrenadors d'esportistes dones han assumit en molts casos que la informació sobre els homes en l'esport era directament aplicable a les dones. En conseqüència, les noies i dones han sigut entrenades de la mateixa manera que els nois i homes. En realitat, les similituds entre homes i dones són moltes més que les diferències, però el coneixement d'aquestes diferències ajudarà a maximitzar el rendiment de les dones en l'esport". En aquest curs tractarem d'exposar aquestes diferències entre els homes i les dones futbolistes i incidirem en les particularitats de la dona futbolista, per tal de conèixer les característiques d'aquesta i saber com condicionen aquests factors al joc, ens ajudarà a ajustar els paràmetres d'entrenament de manera que podrem aconseguir una major optimització del temps de treball i, en conseqüència, un major rendiment.



ESCOLA CATALANA  
D'ENTRENADORS  
FEDERACIÓ CATALANA DE FUTBOL



## CONTINGUTS

MÒDUL 1: Situació actual del futbol femení a Catalunya.

MÒDUL 2: Contextualització fisiològica de la dona esportista.

MÒDUL 3: L'entrenament de la Preparació Física i la prevenció de lesions en futbol femení.

MÒDUL 4: L'entrenament de la Tècnica, Tàctica i Joc Collectiu en futbol femení.

MÒDUL 5: Programació i planificació de continguts en el futbol femení.

MÒDUL 6: L'entrenament de la portera de futbol.

MÒDUL 7: La direcció d'un equip de futbol femení.

## METODOLOGIA I SISTEMA D'AVUACIÓ

L'alumne disposa d'una tutorització i gestió online, a través de la qual podrà fer arribar dubtes i consultes a un professor assignat via online de manera regular.

L'alumne rebrà la clau personal per accedir al campus virtual des d'on podrà descarregar-se apunts, vídeos, exercicis i articles demostratius dels continguts estudiats.

L'avaluació consistirà a resoldre una activitat de cada un dels mòduls, en la qual es



ESCOLA CATALANA  
D'ENTRENADORS  
FEDERACIÓ CATALANA DE FUTBOL



valorarà la comprensió dels continguts i la seva aplicació pràctica. Un cop finalitzats els mòduls, l'alumne haurà d'entregar una activitat final a escollir entre 3 temes.

Es duran a terme dues jornades presencials en les quals l'alumne realitzarà un entrenament amb un equip femení. Aquestes jornades es duran a terme durant el mes de Maig.

## CALENDARI I PREU

### CONVOCATÒRIA

01-05-2019 al 31-07-2019

**PREU:** 200€ (Descompte del 50% pels entrenadors afiliats al Comitè Tècnic d'Entrenadors).

Obert a tothom.