

AC

**FOOTBALL
CENTER**

PROGRAMA AVANZADO
RENDIMIENTO DEL FUTBOLISTA
MODALIDAD PRESENCIAL

Índice



P03 / **Presentación**

P04 / **Instalaciones**

P07 / **Metodología**

P08 / **Descripción del programa**

P09 / **Ficha técnica**

P11 / **Contenidos**

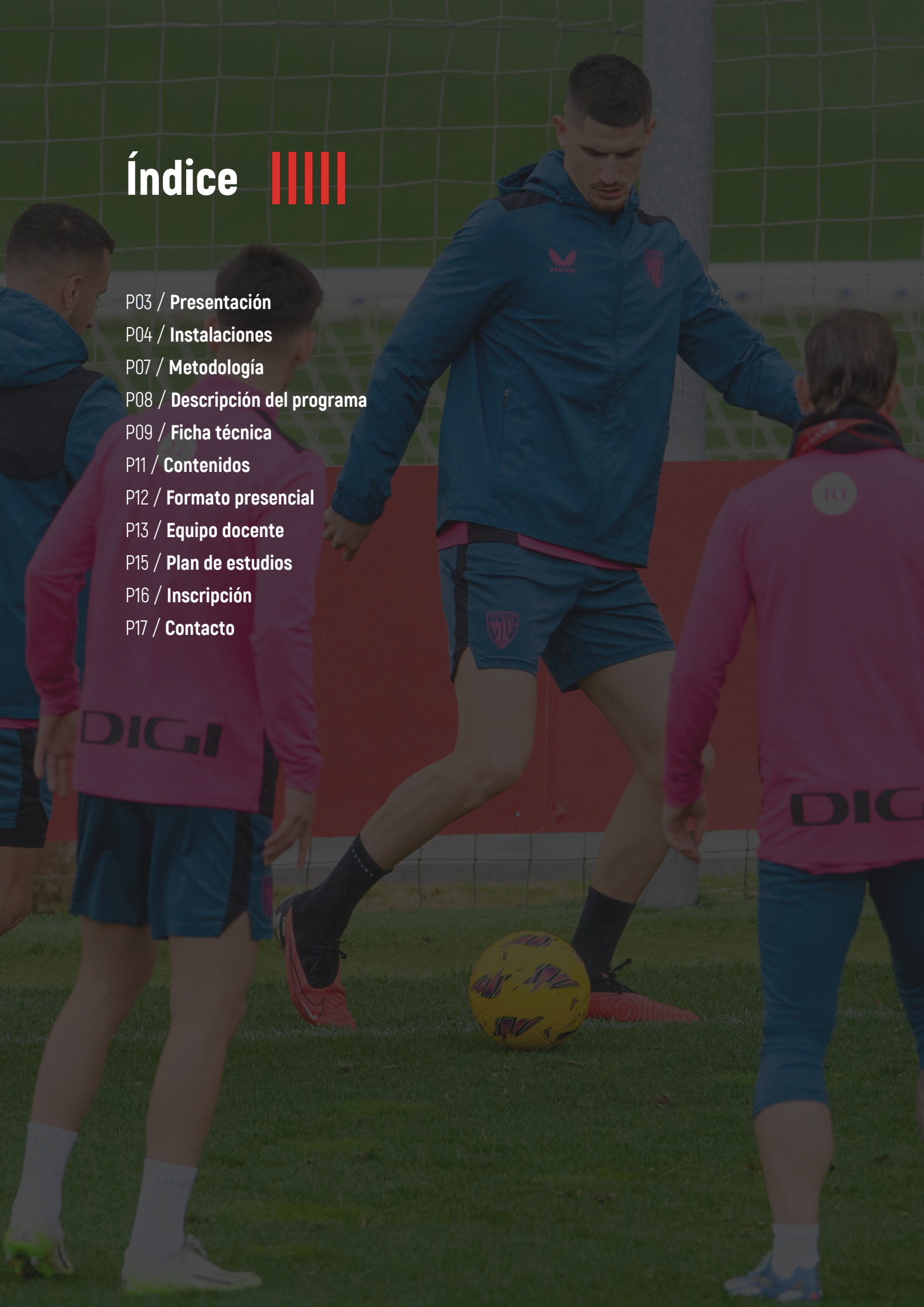
P12 / **Formato presencial**

P13 / **Equipo docente**

P15 / **Plan de estudios**

P16 / **Inscripción**

P17 / **Contacto**



Lezama abre las puertas de su conocimiento



FOOTBALL CENTER

Afrontamos el inicio de este nuevo año con la ilusión y el reto de generar unos espacios de desarrollo y formación con una propuesta específica para el área condicional y rendimiento.

Desde el equipo de Athletic Club Football Center seguimos con la responsabilidad de impulsar el crecimiento y cualificación de los profesionales del fútbol, que nos lleva a pensar iniciativas como estas Jornadas AC|FC cargadas de novedades.

En esta ocasión proponemos un programa avanzado para seguir profundizando en el desarrollo integral del futbolista y el rendimiento. Te invitamos a revisar la información con todos los detalles de esta nueva propuesta en la que tendremos la ocasión de crecer con un equipo docente referente en el sector, con décadas de experiencia y resultados.



Vive la experiencia formativa en las instalaciones del Athletic Club

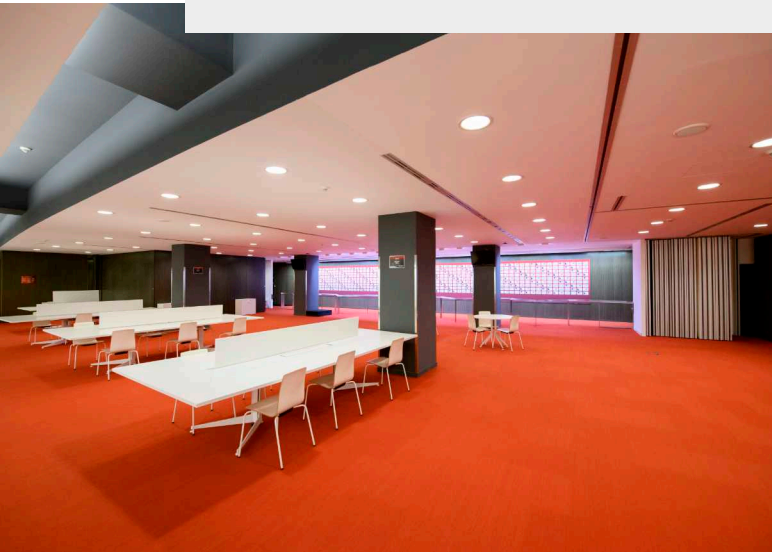
Las aulas de **San Mamés y Lezama** se convertirán en el epicentro de tu proceso de aprendizaje.





San Mamés

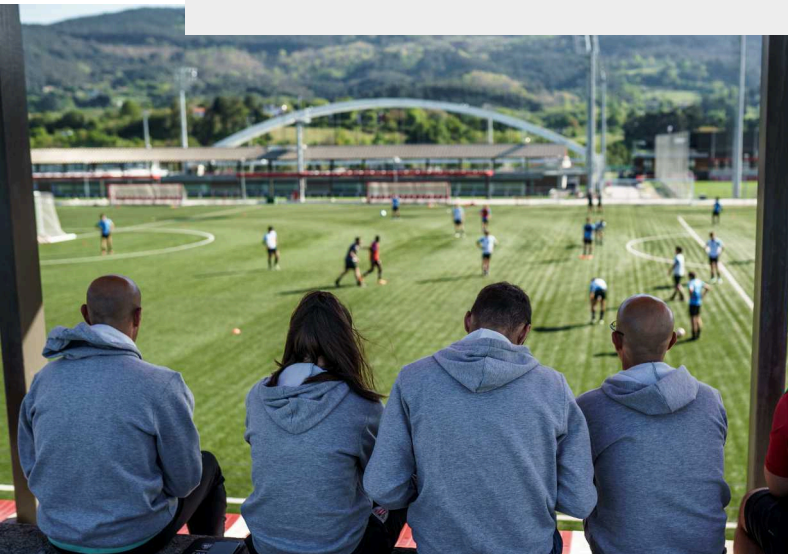
- Aulas
- Sala Audiovisual
- Sala de congresos





Lezama

- Aulas
- Sala Audiovisual
- Acceso a campos de entrenamiento
- Pabellón cubierto de entrenamiento



Metodología AC | FC

Nuestra metodología combina un aprendizaje inmersivo, participativo y versátil. El alumno estará tutorizado desde el primer minuto y le dotaremos de todas las herramientas necesarias situando siempre a la tecnología como eje transversal.



El perfil del docente

Apostamos por un equipo docente profesional y experimentado que será capaz de crear espacios de reflexión, impulsando un aprendizaje práctico adaptado a las necesidades formativas de nuestro alumnado.



Aprendizaje inmersivo

Aplicaremos los conocimientos adquiridos desde el primer día, presenciando desde dentro las diferentes dinámicas que se lleven a cabo en Lezama, realizando un análisis anterior y posterior.



Acompañamiento al alumnado

Aplicaremos los conocimientos adquiridos desde el primer día, presenciando desde dentro las diferentes dinámicas que se lleven a cabo en Lezama, realizando un análisis anterior y posterior. Proporcionaremos un espacio reservado para compartir con los tutores las cuestiones que surjan durante los programas de manera rápida y directa. Tutorías individualizadas y colectivas que arroparán al alumnado.



Múltiples estrategias de formación

Clases presenciales, focus groups, masterclass, actividades prácticas en campo, conversaciones, clases online y proyectos que proporcionarán una visión integral del contenido.



Campus virtual

La plataforma que te ayudará desde el primer día a seguir tus progresos, reunir los contenidos y comunicarte con nuestro equipo docente.



Networking

Impulsaremos la oportunidad de generar vínculos con los participantes de nuestros programas con el fin de crear sinergias a través de grupos privados, foros y encuentros.

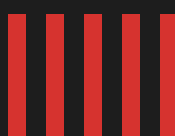
Descripción del programa

El desarrollo y potenciación del talento en fútbol cada vez abarca más estructuras del deportista, obligando a los profesionales de este deporte a atender las necesidades desde un plano integral.

Para ello, trataremos de aportar una visión 360° de los factores claves del rendimiento como:

- El concepto rendimiento en fútbol
- Entrenamiento del deportista
- Aspectos psicológicos
- Procesos de Readaptación de lesiones
- Etapas de maduración y aplicación al entrenamiento
- Nutrición y salud
- Aplicación de los datos y monitorización

En este caso, tenemos el placer de contar con los profesionales del área de rendimiento del Athletic Club , que se ha involucrado con el fin de aportar su conocimiento y mostrar algunas claves del trabajo a llevar a cabo.



Ficha técnica

Duración

Del 5 de febrero al 21 de mayo

Valor académico

Titulación AC|FC

100 horas de formación

Tutorías

Dispondrás de la opción de realizar tutorías individuales y grupales con el fin de resolver todas tus dudas.

Metodología AC | FC

Aprendizaje inmersivo,
participativo y versátil.

Instalaciones

Las clases de este programa avanzado se dinamizarán entres grandes espacios dependiendo del tipo de actividad:

San Mamés

Para las clases presenciales utilizaremos los diferentes espacios que nos ofrece el estadio. Aulas, sala de congresos, zona audiovisual.



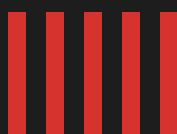
Lezama

Utilizaremos las aulas y los campos de entrenamiento para las clases presenciales acompañadas de actividad práctica.



Aula Virtual

Visualizaremos las clases online, Videos, proyectos, tutorías y material complementario.





1 ¿A quién va dirigido?

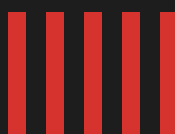
Dirigido a preparadores/as físicos, entrenadores/as personales, analistas de rendimiento, readaptadores, técnicos deportivos y licenciados/as o graduados en CAFyD.

2 ¿Qué aprenderás?

- ⊕ Entender la gestión de un departamento de rendimiento
- ⊕ Prescribir planes de entrenamiento para optimizar el rendimiento
- ⊕ Atender a cuestiones nutricionales que acompañan el proceso de desarrollo.
- ⊕ Diferenciar las etapas de maduración de los deportistas y aplicarlas al entrenamiento.
- ⊕ Desarrollar un trabajo sistémico de la capacidad coordinativa.
- ⊕ Trabajar la gestión emocional del jugador/a.
- ⊕ Utilizar la analítica del dato para el seguimiento y prescripción del entrenamiento.
- ⊕ Desarrollar propuestas de entrenamiento de fuerza.
- ⊕ Habilidades coordinativas en etapas tempranas.

3 ¿Qué incluye el programa avanzado?

- ⊕ Dinámicas y clases prácticas en Lezama o San Mamés
- ⊕ Equipo docente vinculado a clubes profesionales.
- ⊕ Certificado emitido por la Athletic Club Football Center.
- ⊕ Acceso permanente al Campus Virtual AC | FC.
- ⊕ Tutorías individualizadas y grupales.
- ⊕ Masterclass en vivo.
- ⊕ Todas las clases grabadas



Contenidos



Febrero							Marzo						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4					1	2	3
5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24
26	27	28	29				25	26	27	28	29	30	31

Abril							Mayo						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30			26	27	28	29	30	31	

Módulo 1 Rendimiento y fútbol
6 de febrero: Clase presencial
Entrega de proyectos

Módulo 2 Entrenamiento
20 de febrero: Clase presencial
5 de marzo: Clase presencial
Entrega de proyectos

Módulo 3 Desarrollo del futbolista
19 de marzo: Clase presencial
16 de abril: Clase presencial
Entrega de proyectos

Módulo 4 Procesos de readaptación
30 de abril: Clase presencial
7 de mayo: Clase presencial
Entrega de proyectos

Módulo 5 Datos y rendimiento
21 de mayo: Clase presencial
Entrega de proyectos

Clases presenciales en Lezama
Martes de 17:00 a 20:00

Clases presenciales en San Mamés
Martes de 17:00 a 20:00

¿De qué consta un módulo?

Centrado en la temática propuesta, en el periodo establecido se realizarán las siguientes actividades:

- 1-2 clases en directo de 3 horas (Con posibilidad de verla grabada)
- Material complementario, papers o bibliografía de interés que complemente las clases.
- Tarea de práctica del módulo que refuerce lo vivenciado.



¿Qué me aporta el formato presencial?



Clases presenciales en
Lezama y San Mamés

Sesiones prácticas con
técnicos del Athletic Club



Visionado de
entrenamientos en directo

Acceso permanente al
campus AC | FC



Pack AC | FC

Equipo docente

Detrás de este programa avanzado hay un **equipo humano compuesto por profesionales del fútbol y la docencia que tienen el principal objetivo de optimizar tu experiencia formativa**. Este equipo lo forman los siguientes perfiles:

1 Tutor docente:
Formará parte en el desarrollo de los módulos, realización de proyectos y la impartición de clases del programa.

2 Coordinación académica:
El equipo de coordinación académica tiene un claro objetivo, hacer que todo salga bien para que la experiencia del alumnado sea diferencial. Se encargará de los aspectos logísticos, comunicaciones y todas las gestiones derivadas del curso.



Aitor Ugarte
Athletic Club
Director de Sport Science de la academia



Eder Bikandi
Athletic Club
Fisioterapeuta 1er Equipo



Edu Morelló
Athletic Club
Director de Psicología



Imanol Martín
Athletic Club
Director de Sport Science 1er Equipo



Iñigo Aguinaga
Athletic Club
Psicólogo



Iñigo San Millán
Athletic Club
Director de rendimiento



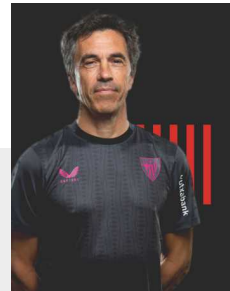
Jon Larruskain
Athletic Club
Director de Sport Science



Jon Ramos
Athletic Club
Psicólogo



José Jiménez
Cadiz C.F.
Responsable área de rendimiento de cantera



Josean Lekue
Athletic Club
Director de Servicios Médicos



Manu Lapuente
F.C. Barcelona
Rendimiento Fútbol Base Masculino



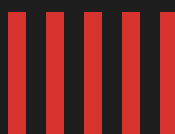
Mikel Legarreta
Athletic Club
Preparador Físico



Toscana Viar
Athletic Club
Directora de Nutrición



Xabier Monasterio
Athletic Club
Responsable de Crecimiento y Maduración



Plan de estudios

Estos son los contenidos que desarrollaremos en el programa avanzado de Rendimiento del Jugador.



Módulo 1: Rendimiento y fútbol

- Contextualización del área de rendimiento
- Organización y medios
- Conceptualización
- Visión y enfoque un departamento de rendimiento
- Metodología a emplear



Módulo 3: Desarrollo del futbolista

- Crecimiento y maduración
- Nutrición en futbolistas



Módulo 5: Datos y rendimiento

- Control y seguimiento del deportista
- Variables
- El salto al fútbol profesional



Módulo 2: Entrenamiento

- Entrenamiento de fuerza
- Habilidades coordinativas en diferentes etapas
- Entrenamiento individualizado



Módulo 4: Procesos de readaptación

- Psicología aplicada al rendimiento
- Planes individuales y Gamificación
- Gestión de los procesos
- Valoración funcional



Inscripción

Formato presencial

Oferta de lanzamiento:

Desde ~~1300€~~ **990€**

Hasta el 14 de enero

Descuento 5% a socios/as y Club Athletic

Opción de financiación sin intereses por 82,5€ al mes

Matricúlate

Contacto

info@acfootballcenter.eus

+34 619 72 77 77

