

El Centro del Alto Rendimiento (CAR) de Sant Cugat, en colaboración con el Instituto Nacional de Educación Física de Catalunya (INEFC) y de acuerdo a su convenio con Solidaridad Olímpica, les ruega valoren la propuesta de realización del

# 45 CURSO DE FORMACIÓN EN CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE 2022-2023

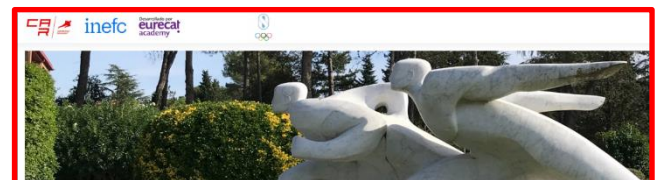
## **COMPOSICIÓN DEL CURSO**

### **Formación online**

Grupo 45.1 inicio 1 de octubre de 2022

Grupo 45.2 inicio 24 de octubre de 2022

Formación online a través de la plataforma de la academia <https://academia.car.edu>



### **Formación presencial**

Grupo 45.1 del 1 al 23 de febrero de 2023

Grupo 45.2 del 1 al 23 de marzo de 2023

Formación presencial en el CAR de Sant Cugat <https://www.car.edu/>

## NUESTROS CURSOS

Los cursos que organiza el CAR de Sant Cugat en coordinación con INEFC, en convenio con Solidaridad Olímpica, son una experiencia deportiva, formativa, académica y vital, con más de 20 años de experiencia y efectividad contrastada.



En estos cursos se imparte una formación sólida en ciencias de la actividad física y el deporte, que constituye una herramienta indispensable, proporcionando una gran cantidad de conocimientos aplicables para el alumnado, a la vanguardia del conocimiento deportivo.



A cargo de estos cursos, se encuentra un cuerpo docente que cuenta con más de 40 profesores reconocidos a nivel internacional en las diferentes áreas de la pedagogía deportiva.



Hasta la fecha hemos impartido, 44 cursos CAD, con la participación de más de 600 alumnos y alumnas de 30 países y 3 continentes.

Algunos de estos alumnos ocupan hoy día, altos cargos en instituciones deportivas de sus países, o son entrenadores de referencia.

## EL CAR DE SANT CUGAT

El CAR es una entidad con más de 30 años de experiencia en la preparación de deportistas del más alto nivel, (campeones en JJOO, campeonatos del mundo, europeos, etc.), que apuesta por la formación integral de los mismos a nivel profesional y personal.



El trabajo que se realiza en nuestro Centro destaca por ser interdisciplinar. En la unidad de Ciencias, Medicina y Tecnología, conviven y trabajan en equipo técnicos especializados en Preparación Física, Medicina, Fisioterapia, Fisiología, Psicología del deporte y Biomecánica.

Este trabajo en equipo nos permite ofrecer al deportista soluciones integrales para cada una de sus necesidades. El CAR ofrece los medios técnicos y científicos más avanzados para que los entrenadores y deportistas puedan desarrollar su labor al más alto nivel.



El CAR se sitúa en un enclave idílico en Sant Cugat del Vallès, municipio cercano a Barcelona, donde tanto deportistas como técnicos pueden concentrarse en el trabajo que conlleva el entrenamiento.



Las instalaciones, de última generación del CAR, siguen todas las innovaciones en entrenamiento deportivo, y están equipadas con la tecnología más avanzada para desarrollar programas de alto rendimiento, optimizando regularmente los recursos que nos permiten seguir siendo un referente a nivel internacional.

En el CAR, se desarrollan proyectos de investigación vanguardistas en el área de las ciencias del deporte. En nuestros cursos, el profesorado que proviene del CAR, está compuesto por profesores implicados en dichos proyectos y por profesionales del deporte de élite, todos ellos altamente cualificados.



## EL INEFC

El INEFC es el centro de enseñanza universitario, que depende de la UB (Universitat de Barcelona) donde se forman los graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. También ofrece cursos de postgrado, masters oficiales y programas de doctorado.



Sus instalaciones para el aprendizaje de la carrera universitaria que allí se cursa son de un excelente nivel internacional, así como sus recursos para la investigación, situándose en ese campo como uno de los referentes mundiales.

En nuestro curso el alumnado recibe parte de la formación en dos de los centros que INEFC tiene en Catalunya, INEFC Barcelona e INEFC Lleida.

Al ser una institución universitaria, una de sus principales actividades, además de la docencia, se centra en la investigación científica en el campo de las ciencias del deporte, donde INEFC mantiene una presencia muy destacada a nivel internacional.

Una gran parte del profesorado de nuestro curso, proviene de esta institución, dedicada a la formación deportiva con más de 45 años de historia, con la cual mantenemos lazos de estrecha colaboración continua.



**Esta es nuestra**

## Nueva estructura para el curso **45**:

### **190 horas lectivas en el módulo 1 o módulo online**

- Lecciones en vídeo de los profesores en cada materia.
- Apuntes de las asignaturas.
- Foros de debate.
- Presentación de trabajos individuales y en grupo.
- Resolución de cuestionarios evaluativos de las materias.
- Espacio virtual "alumni".



### **110 horas lectivas en el módulo 2 o módulo presencial**

- Horas lectivas e incorporación de formación práctica.
- Contenidos del módulo online ampliados.
- Nuevos contenidos acordes a la realidad social actual y a la carta olímpica.
- Clases teóricas y seminarios.
- Sesiones prácticas.
- Visitas formativas a entidades deportivas de referencia.
- Contacto e intercambio de conocimiento con entrenadores y deportistas de nivel internacional.
- Visitas culturales.

### **OBJETIVOS**

- Desarrollar los conocimientos sobre la aplicación de las ciencias del deporte en los alumnos y alumnas.
- Ofrecer una formación actualizada en la aplicación de tecnologías para el entrenamiento y en los procesos del mismo.
- Estimular la percepción de las posibilidades de organización del deporte mediante la visita a entidades deportivas, y el contacto con profesionales del sector.
- Formar a los alumnos y alumnas en valores olímpicos.

## CONTENIDOS DEL CURSO

### **Asignaturas módulo Online**

#### Bloque de ciencias aplicadas

- Didáctica del entrenamiento deportivo.
- Teoría del entrenamiento.
- Construcción de tareas en el deporte.
- Identificación del talento deportivo.
- Deporte paralímpico.
- Velocidad y saltos atléticos.
- Metodología observacional.
- Dirección y gestión.
- Cinesiología.

#### Bloque de ciencias médicas

- Medicina del deporte.
- Fisiología del esfuerzo.
- Antropometría.
- Fisioterapia deportiva.
- Nutrición deportiva.
- Podología.
- Dopaje.

#### Bloque de ciencias exactas

- Introducción a las ciencias del deporte.
- Informática aplicada al deporte.
- Biomecánica.
- Estadística.

#### Bloque de ciencias del comportamiento

- Psicología aplicada al deporte.
- Transiciones deportivas.

## Asignaturas del módulo presencial

- Entrenamiento de la fuerza muscular.
- Biomecánica.
- Teoría del entrenamiento.
- Psicología del deporte.
- Metodología observacional.
- Planificación del entrenamiento deportivo.
- Podología.
- Medicina del deporte.
- Organización institucional.
- Construcción de tareas en el deporte.
- Velocidad y saltos.
- Antropometría.
- Fisiología del deporte.
- Aplicaciones prácticas de la carga externa.
- Tecnología informática.
- Fisioterapia deportiva.
- Estadística aplicada al deporte.
- Nutrición deportiva.
- Dopaje. **New!**
- Valores olímpicos. **New!**
- Igualdad de género en el deporte. **New!**
- Mesa de debate participativo con entrenadores y deportistas de alto nivel (participantes en JJOO's y campeonatos mundiales). **New!**

## Actividades formativas del curso

- Presentación de proyectos científico-deportivos del CAR de Sant Cugat.
- Conexión online con el alumnado por parte de la responsable de SO.
- Visitas académicas y de estudio a INEFC Barcelona e INEFC Lleida.
- Visita formativa al Museo Olímpico de Barcelona.





### Otras actividades del curso



- Visita cultural a la ciudad de Barcelona.
- Visita cultural al museo del Fútbol Club Barcelona.



### Proyecto del alumnado

- El alumnado deberá presentar un proyecto deportivo acorde con la realidad socio-deportiva de su país de origen, que integre los conocimientos adquiridos en el módulo online.

### PERFIL DEL ALUMNO O ALUMNA

El alumno o alumna que opte a una beca olímpica para realizar este curso, debe cumplir con los siguientes requisitos:



- Pertener a una federación cuyo deporte figure en el programa olímpico.
- Estar en posesión de un título oficial de entrenador reconocido en el país de origen o por la federación internacional de su deporte.
- Acreditar conocimiento suficiente de la lengua española.
- Acreditar experiencia práctica como entrenador a nivel nacional o internacional.
- Presentar inquietud por transmitir y compartir los conocimientos atesorados en el curso de vuelta a su país.

## EL PROCESO DE CONSECUCCIÓN DE BECA E INSCRIPCIÓN AL CURSO

- El programa de becas olímpicas para entrenadores está disponible en la plataforma en línea de Solidaridad Olímpica.
- Los Comités Olímpicos Nacionales, seguirán el procedimiento para solicitar la beca a los alumnos y alumnas que propongan en la plataforma en línea de Solidaridad Olímpica.
- Después de recibir el formulario en línea, Solidaridad Olímpica, analizará su dossier junto con el CAR de Sant Cugat y la federación internacional de su deporte, si lo estima necesario.
- Una vez seleccionados los alumnos y alumnas, recibirán las instrucciones para darse de alta en la plataforma de la academia del CAR de Sant Cugat e iniciar su formación. <https://academia.car.edu>

## ORGANIZACIÓN Y NORMAS BÁSICAS

- El alumno o alumna debe haber finalizado como mínimo un 90% del contenido del módulo online para poder asistir al módulo presencial. El módulo online, finalizará en la misma fecha que el módulo presencial.
- Los alumnos residen en el CAR de Sant Cugat durante el módulo presencial.
- El CAR de Sant Cugat proporcionará medios informáticos a los alumnos para realizar el módulo presencial.
- Para los alumnos cuyo idioma nativo no sea el español, podrá requerirse una entrevista telemática con el fin de determinar su nivel de comprensión de la lengua para el correcto aprovechamiento del curso.
- La fecha límite para la presentación de candidaturas finaliza el **18 de septiembre de 2022**.

Contactos para aclaraciones:

[os\\_entourage@olympic.org](mailto:os_entourage@olympic.org)

[paola.bueno-de-colley@olympic.org](mailto:paola.bueno-de-colley@olympic.org)

[solimpica@academia.car.edu](mailto:solimpica@academia.car.edu)