

Propuesta del 48 curso de formación en Ciencias Aplicadas al Deporte



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:

48 CURSO DE FORMACIÓN EN CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE 2025-2026

El curso estará formado por:

Módulo 1: Formación online

Del 1 de Noviembre al 31 de Diciembre de 2025.

Formación online a través de la plataforma de la academia

<https://academia.car.edu>

Módulo 2: Formación presencial en el CAR de Sant Cugat

Grupo 48.1 del 13 de Enero al 12 de febrero de 2026

Grupo 48.2 del 24 de Febrero al 26 de Marzo de 2026

<https://www.car.edu/>

Módulo 3: Proyecto del alumnado.

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



NUEVA PROPUESTA PARA EL CURSO 48 :

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.





Módulo 1: Formación online

Del 1 de Noviembre al 31 de Diciembre de 2025.

Formación online: <https://academia.car.edu>

78 horas lectivas en el módulo 1:

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



ASIGNATURAS MÓDULO 1 - ONLINE

El curso online ha sido revisado. Algunas asignaturas contarán con contenidos nuevos. También presentamos algunos profesores nuevos, especialistas refutados en sus asignaturas. El curso online se estructura ahora en tres grandes bloques, para facilitar la comprensión y utilidad de cada materia por parte del alumno o alumna.

Entrenamiento:

- Introducción a las ciencias del deporte.
- Didáctica del entrenamiento deportivo.
- Teoría del entrenamiento. ¡Renovada y actualizada!
- Construcción de tareas en el deporte.
- Identificación del talento deportivo.
- Deporte adaptado.
- Metodología observacional. ¡Renovada y actualizada!
- Dirección y gestión.
- Cinesiología.
- Biomecánica.
- Planificación en deportes de prestación.
- Planificación en deportes de situación.
- Planificación en deportes técnico-combinatorios.
- Planificación en deportes de combate.
- Estadística.

Medicina del deporte

- Medicina del deporte.
- Primeros auxilios en el terreno de juego.
- Fisiología del esfuerzo.
- Fisioterapia deportiva.
- Nutrición deportiva.
- Podología.

Valores

- Transiciones deportivas.
- Protección del deportista frente al acoso y el abuso.



Módulo 2: Formación presencial

Grupo 48.1: del 13 de Enero al 12 de febrero de 2026

Grupo 48.2: del 24 de Febrero al 26 de Marzo de 2026

200 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, que nos mantienen en la vanguardia de la formación deportiva.
- 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.
- Contenidos mediante videoconexiones internacionales.
- Visitas culturales.
- Espacio multimedia para poner en común contenidos gráficos.

ASIGNATURAS MÓDULO 2 - PRESENCIAL

Presentamos este módulo, estructurado en los mismos bloques que el módulo 1, con 2 asignaturas nuevas, sumadas a las 9 que se crearon en los dos cursos anteriores cómo compromiso con la evolución constante y el deseo de que nuestro curso mejore su calidad formativa año tras año. Tras un profundo estudio de los contenidos presentados en los últimos cursos junto a un acotado diseño, y a la revisión de las encuestas de satisfacción del alumnado, se ha optimizado y priorizado sobre el trabajo práctico en el módulo presencial y se ha aumentado el contenido lectivo de la asignatura troncal “teoría del entrenamiento”. Las horas de asistencia a entrenamientos, se establecen en 35 horas. Este cambio, ya resultó un salto de calidad en las pasadas ediciones, muy bien recibido por el alumnado.



Entrenamiento:

- Entrenamiento de la fuerza muscular.
- Biomecánica.
- Teoría del entrenamiento. **Aumento de un 50% de las horas de clase**
- Valoración de patrones de movimiento.
- Metodología observacional.
- Organización institucional.
- Construcción de tareas en el deporte.
- Antropometría.
- Aplicaciones prácticas de la carga externa.
- Informática aplicada.
- Dopaje.
- Valores olímpicos.
- Igualdad de género en el deporte.
- Deporte adaptado.
- Planificación en deportes de prestación.
- Planificación en deportes de situación.
- Planificación en deportes técnico-combinatorios.
- Planificación en deportes de combate.
- Procesos de aprendizaje en tecnificación deportiva. New!
- Mesa de debate participativo con entrenadores y deportistas de alto nivel (participantes en JJOO's y campeonatos mundiales).



ASIGNATURAS MÓDULO 2 - PRESENCIAL

Medicina del deporte

- Medicina del deporte.
- Reanimación cardiopulmonar.
- Podología.
- Cineantropometría.
- Fisioterapia del deporte.
- Nutrición.
- Dopaje.
- Fisiología.
- Psicología del deporte.

Valores

- Igualdad de género en el deporte.
- Protección del deportista frente al acoso y el abuso.
- Protección al menor. **New!**
- Valores olímpicos.
- Transiciones deportivas.
- Valores en el deporte.
- Video conexión y debate con ex alumnos de anteriores ediciones del curso. **New!**

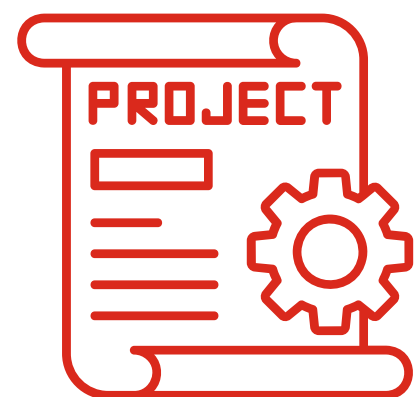
Actividades formativas del curso

- 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.
- Aumento exponencial de las jornadas de observación de entrenamientos.

Otras actividades del curso

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





Módulo 3: Proyecto del alumnado.

El alumnado deberá presentar un proyecto deportivo implementable y acorde con la realidad socio-deportiva de su país de origen, que integre los conocimientos adquiridos en el curso.
Este proyecto comprende 78 horas lectivas.



NUESTROS CURSOS:

Los cursos que organiza el CAR de Sant Cugat en coordinación con INEFC, con el soporte y en coordinación 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, 47 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.



CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO (CAR)

El CAR es una entidad con 38 años de experiencia en la preparación de deportistas para el 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 equipos 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.

Nuestro modelo de “Carrera Dual”, vela por la necesaria conciliación entre estudios y entrenamiento de los deportistas.

CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO (CAR)

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 grupo del profesorado que proviene del CAR, está compuesto por profesores implicados en dichos proyectos y por profesionales del deporte de élite, todos ellos altamente cualificados.

INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE CATALUNYA (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 casi 50 años de historia, con la cual mantenemos lazos de estrecha colaboración continua.



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:

- Pertenecer 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, por correo electrónico, 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 modulo presencial.
- El CAR de Sant Cugat proporcionará medios informáticos a los alumnos para realizar el modulo presencial.
- El proyecto de cada alumno, podrá subirse a la plataforma, como máximo dos semanas después de la finalización del curso presencial. Pasado ese plazo, la opción de entrega quedará cerrada. Los proyectos no entregados se valorarán con suspenso, situación que no permitirá conceder la condición de haber superado el curso.
- 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 15 de AGOSTO de 2025.

CONTACT US



- os_entourage@olympic.org
- solimpica@academia.car.edu

CAR



*CENTRE D'ALT
RENDIMENT*

inefc  Generalitat
de Catalunya

