

Formación Complementaria



Universidad Europea
Miguel de Cervantes

CURSO UNIVERSITARIO DE ESPECIALIZACIÓN

(C.U.E.)

PREPARACIÓN FÍSICA EN FÚTBOL

desarrollado por



distribuido por



El Curso Universitario de Especialización en **PREPARACIÓN FÍSICA EN FÚTBOL**, establece las bases teorico-practicas necesarias, para tener un conocimiento lo más científico posible, acerca de la preparación física específica en fútbol.

Sabemos que hoy en día el mercado del fútbol es cada vez más competitivo. Este curso ofrece una formación específica para el trabajo a realizar con el fútbol a todos los niveles, desde el formativo al de Alta Competición.

OBJETIVOS

Adquirir unos fundamentos de bases médicas en fútbol: nutrición, hidratación, prevención de lesiones y primeros auxilios.

Conocer las exigencias físicas del fútbol para establecer el entrenamiento y mejora de las capacidades condicionales en el fútbol.

Adaptar la preparación física a la competición.

Entender el rol de Preparador Físico en su relación con el entorno.

Uso y aplicación de nuevas tecnologías en la P.F. del fútbol.

SALIDAS PROFESIONALES

Preparador Físico de clubes y equipos de fútbol, desde niveles aficionados, a profesionales.

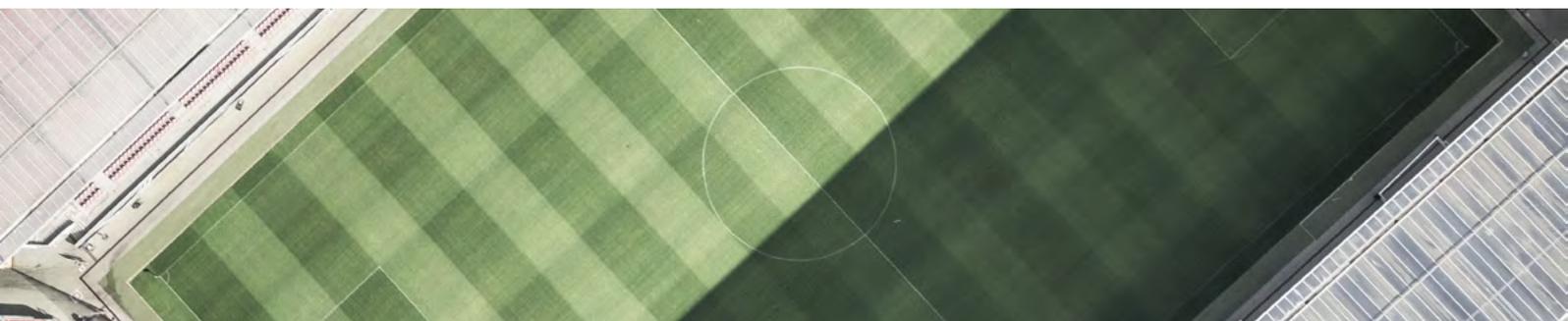
Preparador físico de fútbol base

REQUISITOS

No son necesarios requisitos académicos o de cualquier otro tipo para realizar este curso.

DIRIGIDO A

- Cualquier persona interesada en adquirir conocimientos relacionados con el mundo del entrenamiento y el liderazgo deportivo.
- Todos aquellos profesionales del ámbito deportivo, entrenadores, monitores, profesores... que quieran ampliar los conocimientos de su campo laboral o personas que deseen formarse en esta área profesional de gran demanda.



TITULACIÓN

Una vez finalizados los estudios, la Universidad Europea Miguel de Cervantes expedirá el

**Diploma de
Curso Universitario de Especialización en
Preparación Física en Fútbol**



El diploma de Curso Universitario de Especialización impartido por la UEMC no habilita para el ejercicio profesional, es exclusivamente un programa de formación o especialización. Para la habilitación o ejercicio profesional será obligatorio disponer de la titulación oficial requerida en cada Colegio Profesional o especialidad.

200
horas

Tiempo de estudio estimado que abarca el material de estudio, evaluaciones y vídeos de máster clases.

8
ECTS

Sistema Europeo de Transferencia y Acumulación de Créditos Universitarios.

1
año

Plazo que concede la UEMC para realizar este Especialista Universitario.



MODALIDAD

On line

Matrícula abierta todo el año

Dispones de todos los contenidos del curso en nuestro Aula Virtual y tutorías por correo electrónico.

ASÍ NOS GUSTA HACER LAS COSAS A NOSOTROS



Matrícula abierta todo el año

¡EMPIEZA HOY MISMO!

La **matrícula** para la **modalidad on line** está abierta todo el año, por lo que el alumno decide cuando empezar a realizar el curso, sin necesidad de esperar a fechas específicas o a que se cubra un número mínimo de plazas.



Adaptado a tu ritmo

Tú marcas tu propio ritmo de estudio. Nuestros planes de formación, gracias a la metodología online, se imparten de forma **asíncrona y guiada**, así que puedes estudiar definiendo tu propio horario y calendario.

Una vez matriculado dispones de un amplio plazo de **1 año para finalizar** el curso y obtener el correspondiente diploma.



Interactuación alumno - profesor

El método **e-learning a través de consultas por email** ofrece la posibilidad de un contacto real y continuo entre todos los actores de la formación, con la ventaja de que se atiende a cada alumno en función de sus necesidades.



Alumnos para siempre

Finalizada la formación, Total Agents Sport permite a sus alumnos **seguir accediendo por tiempo indefinido** al Campus Virtual, pudiendo aprovechar los nuevos contenidos que se vayan incorporando, tanto material didáctico como vídeos de Máster Clases, ponencias y webinars.



Profesores profesionales

Los contenidos didácticos, las clases y los procesos de evaluación están realizados por **profesionales cualificados**, con amplia experiencia en todos los aspectos del fútbol y reconocido prestigio pedagógico.



Contenidos ampliados

Además de los temas de estudio, el curso cuenta con **Máster Clases, ponencias y webinars**, impartidas por importantes profesionales vinculados a la alta competición deportiva.

Los alumnos podrán asistir en directo sin coste de inscripción y podrán disponer de forma permanente de estos contenidos **grabados en vídeo** en nuestra plataforma on-line (tanto los que pudieron asistir como para los que no), de aquellos eventos relacionados con la materia de su curso.



¿QUÉ OBTIENES CON NUESTROS CURSOS?



Diploma Universitario

Diploma expedido por la **Universidad Europea Miguel de Cervantes** a la finalización del curso y una vez abonadas las tasas universitarias correspondientes al año académico.



Completa formación

Puedes estudiar los contenidos directamente a través de nuestro **Aula Virtual**, o descargar los temarios en formato pdf.

Sistema de evaluación a través de exámenes on line y trabajos corregidos por los tutores.



Vídeos de Máster Clases

Podrás disfrutar de los vídeos de las Máster Clases a través del Aula Virtual, tanto de las jornadas celebradas en el pasado, como las que se van realizando cada nuevo curso.

Actualmente contamos con **más de 160 horas de grabación** repartidas entre todos nuestros programas formativos.



Extras*

- Licencia gratuita indefinida del software [MasCoach](#)
- 1 año de prueba gratis de la plataforma [Mundo Monitor](#)

MAS COACH

Mundo MONITOR.com

TUTOR



Juan Carlos González Hernández

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) Universidad Europea Miguel de Cervantes. | Experto en Gestión Deportiva y Alto rendimiento con maestría en Fútbol. | Grado Superior en Actividades Físicas y Deportivas. Entrenador UEFA-A de Fútbol. Preparador Físico Real Valladolid. | Entrenador Fundación Real Valladolid. | Profesor de Metodología y Táctica en la Escuela Nacional de Entrenadores de Fútbol “Colegio San Gabriel”.

PONENTES Y MÁSTER CLASES

Todos nuestros cursos cuentan, además de los materiales de estudio, con **Máster Clases** y ponencias, impartidas por importantes profesionales vinculados a la alta competición deportiva.

Matriculándote en este curso, podrás disfrutar de los vídeos de las Máster Clases a través del Aula Virtual, tanto de las jornadas celebradas en el pasado, como las que podamos ir organizando cada año.

Aquí tienes una muestra de lo que podrás ver (haz clic en las que tienen el icono de [YouTube](#) para ver un fragmento):



Víctor Paredes Hernández

Preparación Física en Alto Rendimiento

Preparador físico en Real Madrid Castilla C.F. | Preparador físico y readaptador de lesiones en el Rayo Vallecano de Madrid, S.A.D.



David Porcel

Preparación Física en Alto Rendimiento

Preparador físico en el Rayo Vallecano de Madrid, S.A.D.



Sergio Martos Varela

Entrenamiento de la fuerza excéntrica en fútbol

Readaptador y Preparador físico C.D. Leganés (2017/2018) | Preparador físico y readaptador de lesiones en el Rayo Vallecano de Madrid, S.A.D.

PONENTES Y MÁSTER CLASES



Silvia Sedano Campo

Preparación Física Fútbol Base

Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte | Vicerrectora de Estudiantes, Desarrollo del Talento y Compromiso Social en Universidad Europea Miguel de Cervantes (UEMC)



Alberto Giráldez

Relaciones del preparador físico con técnicos y entorno

Segundo entrenador del R.C.D. Espanyol, junto a Quique Sánchez Flores (2016-2018) | Segundo Entrenador Watford (2015-2016) | Director de Formación Sporting Cristal (2013 - 2015) | Director de Formación Real Madrid C.F. / julio de 2009 – junio de 2012



Frank Gornés

Nacsport. Nuevas Tecnologías en Fútbol

Responsable Management de Nacsport



Javier Lavandeira

Filosofía y Metodología de Cantera

Entrenador durante 9 años en la cantera del R.C. Deportivo de la Coruña | Profesor de Táctica en la escuela de entrenadores del R.C. Deportivo de la Coruña



David Dóniga Lara

Planificación futbolística

Técnico asistente de Víctor del Amo | Segundo Entrenador R.C. Deportivo de la Coruña (2015-2016) y Real Betis Balompie (2016-2017) | Entrenador UEFA PRO.



Alfonso Pérez Catalina

Bases médicas en el fútbol. Primeros auxilios, RCP y DESA

Experto en asistencia inicial a urgencias y emergencias

PROGRAMA DEL C.U.E.

MÓDULO 1. **BASES MEDICAS EN EL FÚTBOL**

1. NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN EN EL ENTRENAMIENTO Y LA COMPETICIÓN

- 1.1. Necesidades energéticas en el fútbol
- 1.2. Nutrición e hidratación durante los viajes
- 1.3 Hidratación en el fútbol
- 1.4 Ayudas ergogénicas en el fútbol

2. PREVENCIÓN LESIONES EN EL FÚTBOL

- 2.1. Definiciones
- 2.2. Epidemiología lesional e incidencia.
- 2.3. Severidad de las lesiones.
- 2.4. Clasificación de las lesiones.
- 2.5. Recidivas
- 2.6. Equipamiento deportivo y riesgo de lesión.
- 2.7. El entrenamiento preventivo.
- 2.8. Estudios científicos.

3. LOS AUXILIOS, REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR, FUNCIONES Y MANEJO DE DESFIBRILADOR.

MÓDULO 2.

ENTRENAMIENTO Y MEJORA DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES EN EL FÚTBOL

BLOQUE A

1. EXIGENCIAS FÍSICAS EN EL FÚTBOL

- 1.1. Análisis de las demandas fisiológicas en el fútbol
- 1.2. Valoración de la condición física del jugador de fútbol

2. PLANIFICACIÓN Y CONTROL DE LAS CARGAS EN EL ENTRENAMIENTO

- 2.1. ATR
- 2.2. Tradicional
- 2.3. Periodización táctica
- 2.4. Micro-ciclo estructurado
- 2.5. Factores a tener en cuenta a la hora de planificar
- 2.6. Organización de la sesión de entrenamiento
- 2.7. Control de la carga

3. METODOLOGÍA Y VALORACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

- 3.1. Definiciones:
 - 3.1.1 Concepto de fuerza.
 - 3.1.2 La tensión muscular.
- 3.2. Manifestaciones de la fuerza.
- 3.3. Adaptaciones neurales al entrenamiento de la fuerza.
- 3.4. Consecuencias del entrenamiento de la fuerza desde el punto de vista estructural.
- 3.5. Entrenamiento de la fuerza en el fútbol.
- 3.6. Test para medir la fuerza.
- 3.7. Estudios científicos

4. METODOLOGÍA Y VALORACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD

- 4.1. Definición de flexibilidad.
- 4.2. Características y clasificación de la flexibilidad.
- 4.3. Desarrollo de la flexibilidad en el fútbol.
- 4.4. Métodos de entrenamiento de la flexibilidad.
- 4.5. La flexibilidad como medio de prevención de lesiones y de recuperación muscular.
- 4.6. Valoración postural y prescripción de ejercicio.

PROGRAMA DEL C.U.E.

BLOQUE B

5. METODOLOGÍA Y VALORACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD- AGILIDAD

- 5.1. Conceptos de la velocidad en el fútbol
- 5.2. Objetivos del entrenamiento de la velocidad en el fútbol
- 5.3. Clasificación de la velocidad
- 5.4. Fundamentos del entrenamiento de la velocidad en el fútbol
- 5.5. Métodos de entrenamiento de la velocidad en el fútbol
- 5.6. Test de valoración de la velocidad en el fútbol

6. METODOLOGÍA Y VALORACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

- 6.1 La resistencia en el fútbol
- 6.2. Clasificación
- 6.3. Control de la carga de resistencia en el fútbol
- 6.4. Valoración de la resistencia del futbolista
- 6.5. Estudios científicos

7. METODOLOGÍA Y VALORACIÓN DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y CONDICIONALES EN EL PORTERO

- 7.1. Capacidad de coordinación y condiciones específicas
- 7.2. Las cualidades físicas específicas en el arquero
- 7.3. La técnica y la táctica del guardameta
- 7.4. Nutrición específica del portero

MÓDULO 3. ADAPTACIÓN DE LA PREPARACIÓN FÍSICA AL JUEGO

1. PF Y SU RELACIÓN CON LA TCT

- 1.1. Evolución del juego.
- 1.2. Consecuencias condicionales en función del tipo de juego.
- 1.3. Metodología de la táctica y preparación física.

- 1.4. Factores a tener en cuenta a la hora de planificar.
- 1.5. La periodicidad táctica.

2. PF EN EL FÚTBOL BASE

- 2.1. Etapas de maduración biológica.
- 2.2. Modelo de entrenamiento integrado
- 2.3. Entrenamiento en las diferentes etapas evolutivas:

MÓDULO 4. INTERVENCIÓN SOCIAL DEL PREPARADOR FÍSICO

1. PAPEL DEL PF Y SU RELACIÓN CON EL ENTORNO

- 1.1. Relaciones con el cuerpo técnico
- 1.2. Relaciones con los jugadores
- 1.3. Relaciones con la directiva
- 1.4. Relaciones con la prensa
- 1.5. Relaciones con la afición (propia y rival)

MÓDULO 5. HISTORIA, INVESTIGACIÓN Y NUEVAS TECNOLOGÍAS COMO HERRAMIENTAS COMPLEMENTARIAS PARA EL PREPARADOR FÍSICO.

1. USO Y APLICACIÓN DE NUEVAS TECNOLOGÍAS EN LA PF DEL FÚTBOL

- 1.1. Pulsómetro
- 1.2. GPS
- 1.3. Sistemas de medición de distancias recorridas
- 1.4. Sistemas de medición de lactato
- 1.5. Analizadores de VO₂

INFORMACIÓN Y CONTACTO



FUTBOLJOBS

info@futboljobs.com

+34 673 580 720

+34 966 369 050

Lunes a Viernes

9:30 a 14:00

16:30 a 19:00

Avenida Duque de Tamames, 45 bajo.

03300 Orihuela

Alicante, España

EN COLABORACIÓN CON:



Universidad Europea
Miguel de Cervantes



**Grupo
Fomento**



Fútbol Ofensivo
"Un entrenador es lo que sus futbolistas quieren que sea"



OMNIFUT
PROYECTOS DE FÚTBOL

