

Curso Universitario

Preparación Física de Futbolistas

Avalado por la NBA





Curso Universitario

Preparación Física de Futbolistas

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Global University
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/preparacion-fisica-futbolistas

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Dirección del curso

pág. 12

04

Estructura y contenido

pág. 16

05

Metodología

pág. 20

06

Titulación

pág. 28

01 Presentación

La preparación física es fundamental en el fútbol debido a que es un deporte que requiere una gran cantidad de energía y resistencia. Los jugadores deben ser capaces de correr durante largos períodos de tiempo, cambiar de dirección rápidamente y realizar movimientos explosivos en diferentes espacios. Por ello, necesitan de profesionales con amplios conocimientos en esta disciplina, que además de mejorar su condición, les permita potenciar sus capacidades para obtener un mejor rendimiento en el terreno de juego y así conseguir objetivos conjuntos. Ante esto, TECH ha creado este programa con el fin de capacitar al alumno en esta ciencia deportiva. Todo ello en un cómodo formato 100% online, colmado de recursos audiovisuales y ejercicios prácticos.



“

Desarrollarás test de fuerza, velocidad y resistencia para llevar a tus jugadores al siguiente nivel, obteniendo resultados positivos en su modelo de juego”

Una buena preparación física ayuda a los jugadores a mejorar su velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, lo que les permite realizar mejores performances en el terreno de juego. Existen casos como el de Cristiano Ronaldo o Erling Haaland que gracias a su estado de forma han conseguido resultados individuales sorprendentes, contribuyendo además a sus equipos de fútbol. Por ello, es necesario que el profesional del campo actualice sus conocimientos para llevar a cabo sesiones de entrenamiento más efectivas y con mejores resultados físicos.

Así, TECH ha creado el siguiente programa que compila la información más vanguardista y actualizada del sector. A lo largo de 6 semanas el profesional profundizará en aspectos como la planificación deportiva, la fuerza, la velocidad y la resistencia, priorizando el bienestar del jugador y la carga que conlleva una temporada anual. A todo este material podrá acceder el profesional desde cualquier dispositivo con conexión a internet, sin tener que trasladarse a centros presenciales.

Se trata de un Curso Universitario elaborado por expertos en la preparación física de futbolistas. De esta forma, el alumnado obtendrá un aprendizaje exclusivo y enfocado a las exigencias de la competencia actual. Adicional a ello, contará con la metodología Relearning, enfrentándose a casos reales y de simulación que le llevarán a poner en praxis sus conocimientos adquiridos durante cada sesión.

Este **Curso Universitario en Preparación Física de Futbolistas** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Preparación Física de Futbolistas
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- ♦ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ♦ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



Destaca en un sector en auge con gran proyección y forma parte de cuerpos técnicos de primer nivel”

“*Desarrolla esta titulación en los horarios de tu conveniencia, sin tener que asistir a centros presenciales ni clases simultaneas”*

El programa incluye en su cuadro docente a profesionales del sector que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

Este programa te capacitará para realizar planes deportivos anuales de cara a temporadas de gran exigencia física.

Los conocimientos aquí presentados te permitirán potenciar las cualidades físicas de tus jugadores.



02

Objetivos

La selección de contenidos académicos para este programa fue realizada en función de las demandas y actualizaciones del mundo del fútbol. Cada ítem y contenido de estudio será presentado al alumno mediante materiales audiovisuales y ejercicios prácticos, de manera que a la par de su actualización adquiera destrezas y habilidades para su gestión profesional. Además, al contar con la metodología Relearning, se enfrentará a casos reales y de simulación, teniendo que poner a prueba sus conocimientos adquiridos.





“

Conocerás la importancia del uso de los sistemas GPS en la planificación y desarrollo de un entrenamiento físico”



Objetivos generales

- ♦ Conocer el origen, la historia y evolución del Fútbol
- ♦ Ahondar en la organización de un club y todo lo que rodea al ámbito deportivo
- ♦ Profundizar en conocimientos técnico-tácticos actuales
- ♦ Indagar en el cambio en el análisis en el Fútbol con la introducción de las nuevas tecnologías
- ♦ Explicar la preparación física y la readaptación como parte fundamental en el Fútbol actual
- ♦ Poner en relevancia la importancia de una buena nutrición para un buen rendimiento deportivo
- ♦ Reconocer cada miembro de un cuerpo técnico y sus funciones en un club de Fútbol
- ♦ Ahondar en la Psicología como parte fundamental en el rendimiento de un futbolista



Descarga el contenido de este programa en tu dispositivo de preferencia, siendo tablet, ordenador o móvil y revísalo las veces que lo necesites"





Objetivos específicos

- Formar específica y especializada a los alumnos a través del ámbito científico y apoyada en el ámbito práctico a cerca de los diferentes contenidos de la Preparación Física y la Readaptación de Lesiones
- Dar a conocer las diferentes funciones de los profesionales del ámbito y la posibilidad del trabajo multidisciplinar con el objetivo de mejorar el rendimiento del futbolista
- Conocer los métodos de entrenamiento tanto analíticos como integrados con el objetivo de maximizar el rendimiento y prevenir el riesgo lesivo en los futbolistas
- Conocer los métodos de readaptación lesional con el objetivo de diseñar, planificar y desarrollar procesos de readaptación en las diferentes lesiones más usuales en el fútbol



03

Dirección del curso

Con el propósito de garantizar una capacitación rigurosa y con grandes resultados, TECH ha seleccionado para la dirección del programa un cuadro docente en activo y con varios años de experiencia dentro del mundo del fútbol. Se trata de expertos y especialistas de la preparación física de futbolistas, quienes además de pertenecer a respetadas entidades, están comprometidos con las nuevas generaciones, motivo por el que han contribuido en la realización del material de estudio, vertiendo sus conocimientos y trayectoria.



“

Actualizarás tus conocimientos mediante recursos audiovisuales de gran impacto, diseñado por expertos y especialistas con varios años de experiencia”

Dirección



D. Fernández Fernández, Ángel

- Entrenador en el fútbol base del Real Oviedo Femenino
- Responsable de Zona Norte de Agencia de Representación JV Sports
- Entrenador titulado Nivel 3 Fútbol
- Exdirector Deportivo CD Mosconia (3RFEF)



Profesores

D. García Santamaría, Alberto

- ♦ Preparador Físico y Readaptador Físico
- ♦ Técnico Deportivo Superior en Fútbol Nivel III
- ♦ Máster Universitario de Prevención y Readaptación de Lesiones en Fútbol por la Universidad de Castilla la Mancha
- ♦ Máster Universitario de Investigación en Ciencias del Deporte por la Universidad de Castilla la Mancha
- ♦ Máster Universitario de Preparación Física en fútbol por la Universidad de Castilla la Mancha
- ♦ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad de Castilla la Mancha



Una experiencia de capacitación única, clave y decisiva para impulsar tu desarrollo profesional”

04

Estructura y contenido

El plan de estudios de este programa ha sido diseñado siguiendo los requerimientos y demandas del sector deportivo y la preparación física. Dentro, el profesional encontrará información actualizada y rigurosa sobre los nuevos modelos de preparación física para el óptimo rendimiento de jugadores de fútbol en competiciones oficiales. Este contenido estará disponible en el campus virtual, al que se podrá acceder desde cualquier dispositivo con conexión a internet y estará habilitado durante las 24 horas del día. Además, cuenta con materiales audiovisuales de gran impacto, lecturas complementarias y ejercicios prácticos.



“

*La modalidad online de este programa
te permite compaginar tu rutina diaria con
la adquisición de nuevos conocimientos”*

Módulo 1. La Preparación Física en Fútbol

- 1.1. La Preparación Física y Rendimiento Deportivo
 - 1.1.1. La preparación física, la condición física y el entrenamiento deportivo
 - 1.1.2. Diferencias entre la preparación física general y la preparación física específica en Fútbol
 - 1.1.3. Capacidades físicas básicas determinantes en el Fútbol
 - 1.1.4. Momentos de la temporada donde trabajar las capacidades físicas determinantes en el Fútbol
- 1.2. Las capacidades físicas básicas en futbol. Métodos de entrenamiento
 - 1.2.1. La fuerza y sus tipos más importantes en el Fútbol
 - 1.2.2. La resistencia y sus tipos más importantes en el Fútbol
 - 1.2.3. La velocidad y sus tipos más importantes en el Fútbol
 - 1.2.4. La flexibilidad en el Fútbol
- 1.3. La planificación deportiva anual en el Fútbol
 - 1.3.1. Mesociclo, Macro ciclo, Microciclo y Sesión
 - 1.3.2. La Pretemporada
 - 1.3.3. La Temporada
 - 1.3.4. La semana de competición y sus diferentes tipos
- 1.4. La estructura de una sesión de entrenamiento en relación a la preparación Física
 - 1.4.1. La sesión de entrenamiento y sus partes
 - 1.4.2. El calentamiento y los diferentes tipos
 - 1.4.3. La parte principal de la sesión
 - 1.4.4. La parte final de la sesión o vuelta a la calma
- 1.5. Metodologías de entrenamiento de la preparación física en el Fútbol
 - 1.5.1. La preparación física analítica
 - 1.5.2. La preparación física integrada
 - 1.5.3. El microciclo estructurado
 - 1.5.4. La periodización táctica
- 1.6. El entrenamiento de fuerza en el futbolista
 - 1.6.1. Importancia de entrenamiento de fuerza en el rendimiento y prevención de lesiones
 - 1.6.2. Tipos de entrenamiento de fuerza
 - 1.6.3. Cuando utilizamos los entrenamientos de fuerza
 - 1.6.4. Planificación del entrenamiento de fuerza en el microciclo





- 1.7. Métodos de cuantificación de carga interna y carga externa de entrenamiento
 - 1.7.1. La carga interna y externa del entrenamiento
 - 1.7.2. Forma de cuantificar la carga interna y la carga externa del entrenamiento
 - 1.7.3. Los diferentes tipos de carga en función del microciclo y de la sesión
 - 1.7.4. Conclusiones al finalizar el entrenamiento
- 1.8. La Preparación Física en entornos climáticos extremos
 - 1.8.1. El entrenamiento del futbolista en Altitud
 - 1.8.2. El entrenamiento del futbolista en climas desérticos
 - 1.8.3. El entrenamiento del futbolista en climas fríos
 - 1.8.4. El entrenamiento del futbolista en climas húmedos
- 1.9. Periodos de No competición
 - 1.9.1. Periodo transitorio entre temporadas
 - 1.9.2. Periodo de no competición por Selecciones nacionales
 - 1.9.3. Periodos de no competición por competición nacional larga
 - 1.9.4. Periodos de no competición por motivo sanitario
- 1.10. El uso de los sistemas GPS en la planificación y desarrollo de las tareas de entrenamiento
 - 1.10.1. ¿Qué es un sistema GPS? ¿Cómo funciona y qué parámetros se pueden obtener?
 - 1.10.2. ¿Qué variables se usan para clasificar las diferentes tareas de entrenamiento?
 - 1.10.3. ¿Cómo planificamos las tareas y los microciclos en base a las variables del GPS?
 - 1.10.4. El perfil individual del futbolista en base al Modelo de Juego y las demandas físicas

“ *TECH te garantiza un aprendizaje dinámico y enfocado a las demandas actuales del deporte, por lo que encontrarás un plan de estudios de gran impacto* ”

05

Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: **el Relearning.**

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine.***





“

Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización”

Estudio de Caso para contextualizar todo el contenido

Nuestro programa ofrece un método revolucionario de desarrollo de habilidades y conocimientos. Nuestro objetivo es afianzar competencias en un contexto cambiante, competitivo y de alta exigencia.

“

Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo”



Accederás a un sistema de aprendizaje basado en la reiteración, con una enseñanza natural y progresiva a lo largo de todo el temario.



El alumno aprenderá, mediante actividades colaborativas y casos reales, la resolución de situaciones complejas en entornos empresariales reales.

Un método de aprendizaje innovador y diferente

El presente programa de TECH es una enseñanza intensiva, creada desde 0, que propone los retos y decisiones más exigentes en este campo, ya sea en el ámbito nacional o internacional. Gracias a esta metodología se impulsa el crecimiento personal y profesional, dando un paso decisivo para conseguir el éxito. El método del caso, técnica que sienta las bases de este contenido, garantiza que se sigue la realidad económica, social y profesional más vigente.

“*Nuestro programa te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera*”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores facultades del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y emitieran juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? Esta es la pregunta a la que nos enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos reales. Deberán integrar todos sus conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones.

Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

En 2019, obtuvimos los mejores resultados de aprendizaje de todas las universidades online en español en el mundo.

En TECH se aprende con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los directivos del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina Relearning.

Nuestra universidad es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019, conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos...) con respecto a los indicadores de la mejor universidad online en español.



En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica. Con esta metodología se han capacitado a más de 650.000 graduados universitarios con un éxito sin precedentes en ámbitos tan distintos como la bioquímica, la genética, la cirugía, el derecho internacional, las habilidades directivas, las ciencias del deporte, la filosofía, el derecho, la ingeniería, el periodismo, la historia o los mercados e instrumentos financieros. Todo ello en un entorno de alta exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu capacitación, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.

A partir de la última evidencia científica en el ámbito de la neurociencia, no solo sabemos organizar la información, las ideas, las imágenes y los recuerdos, sino que sabemos que el lugar y el contexto donde hemos aprendido algo es fundamental para que seamos capaces de recordarlo y almacenarlo en el hipocampo, para retenerlo en nuestra memoria a largo plazo.

De esta manera, y en lo que se denomina Neurocognitive context-dependent e-learning, los diferentes elementos de nuestro programa están conectados con el contexto donde el participante desarrolla su práctica profesional.



Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:



Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.



Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.



Prácticas de habilidades y competencias

Realizarán actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





Case studies

Completarán una selección de los mejores casos de estudio elegidos expresamente para esta situación. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



Resúmenes interactivos

El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este exclusivo sistema educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.



06

Titulación

El Curso Universitario en Preparación Física de Futbolistas garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido por TECH Global University.





“

Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”

Este programa te permitirá obtener el título propio de **Curso Universitario en Preparación Física de Futbolistas** avalado por **TECH Global University**, la mayor Universidad digital del mundo.

TECH Global University, es una Universidad Oficial Europea reconocida públicamente por el Gobierno de Andorra (**boletín oficial**). Andorra forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) desde 2003. El EEES es una iniciativa promovida por la Unión Europea que tiene como objetivo organizar el marco formativo internacional y armonizar los sistemas de educación superior de los países miembros de este espacio. El proyecto promueve unos valores comunes, la implementación de herramientas conjuntas y fortaleciendo sus mecanismos de garantía de calidad para potenciar la colaboración y movilidad entre estudiantes, investigadores y académicos.

Este título propio de **TECH Global University**, es un programa europeo de formación continua y actualización profesional que garantiza la adquisición de las competencias en su área de conocimiento, confiriendo un alto valor curricular al estudiante que supere el programa.

Título: **Curso Universitario en Preparación Física de Futbolistas**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**



*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH Global University realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.



Curso Universitario Preparación Física de Futbolistas

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Global University
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Curso Universitario

Preparación Física de Futbolistas

Avalado por la NBA

