

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 de estudio

pág. 20

06

Titulación

pág. 30

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

- ♦ 2º Entrenador en el Real Oviedo Vetusta
- ♦ 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 de estudio

TECH es la primera universidad en el mundo que combina la metodología de los **case studies** con el **Relearning**, un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración dirigida.

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo intenso y riguroso. Un modelo de aprendizaje que coloca al estudiante en el centro del proceso académico y le otorga todo el protagonismo, adaptándose a sus necesidades y dejando de lado las metodologías más convencionales.



“

TECH te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera”

El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

En la metodología de estudios de TECH el alumno es el protagonista absoluto. Las herramientas pedagógicas de cada programa han sido seleccionadas teniendo en cuenta las demandas de tiempo, disponibilidad y rigor académico que, a día de hoy, no solo exigen los estudiantes sino los puestos más competitivos del mercado.

Con el modelo educativo asincrónico de TECH, es el alumno quien elige el tiempo que destina al estudio, cómo decide establecer sus rutinas y todo ello desde la comodidad del dispositivo electrónico de su preferencia. El alumno no tendrá que asistir a clases en vivo, a las que muchas veces no podrá acudir. Las actividades de aprendizaje las realizará cuando le venga bien. Siempre podrá decidir cuándo y desde dónde estudiar.

“

*En TECH NO tendrás clases en directo
(a las que luego nunca puedes asistir)”*



Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

TECH se caracteriza por ofrecer los itinerarios académicos más completos del entorno universitario. Esta exhaustividad se logra a través de la creación de temarios que no solo abarcan los conocimientos esenciales, sino también las innovaciones más recientes en cada área.

Al estar en constante actualización, estos programas permiten que los estudiantes se mantengan al día con los cambios del mercado y adquieran las habilidades más valoradas por los empleadores. De esta manera, quienes finalizan sus estudios en TECH reciben una preparación integral que les proporciona una ventaja competitiva notable para avanzar en sus carreras.

Y además, podrán hacerlo desde cualquier dispositivo, pc, tableta o smartphone.

“

El modelo de TECH es asincrónico, de modo que te permite estudiar con tu pc, tableta o tu smartphone donde quieras, cuando quieras y durante el tiempo que quieras”

Case studies o Método del caso

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, su función era también presentarles situaciones complejas reales. Así, podían tomar decisiones y emitir juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Con este modelo de enseñanza es el propio alumno quien va construyendo su competencia profesional a través de estrategias como el *Learning by doing* o el *Design Thinking*, utilizadas por otras instituciones de renombre como Yale o Stanford.

Este método, orientado a la acción, será aplicado a lo largo de todo el itinerario académico que el alumno emprenda junto a TECH. De ese modo se enfrentará a múltiples situaciones reales y deberá integrar conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones. Todo ello con la premisa de responder al cuestionamiento de cómo actuaría al posicionarse frente a eventos específicos de complejidad en su labor cotidiana.



Método Relearning

En TECH los *case studies* son potenciados con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

Este método rompe con las técnicas tradicionales de enseñanza para poner al alumno en el centro de la ecuación, proveyéndole del mejor contenido en diferentes formatos. De esta forma, consigue repasar y reiterar los conceptos clave de cada materia y aprender a aplicarlos en un entorno real.

En esta misma línea, y de acuerdo a múltiples investigaciones científicas, la reiteración es la mejor manera de aprender. Por eso, TECH ofrece entre 8 y 16 repeticiones de cada concepto clave dentro de una misma lección, presentada de una manera diferente, con el objetivo de asegurar que el conocimiento sea completamente afianzado durante el proceso de estudio.

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



Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

Para aplicar su metodología de forma eficaz, TECH se centra en proveer a los egresados de materiales didácticos en diferentes formatos: textos, vídeos interactivos, ilustraciones y mapas de conocimiento, entre otros. Todos ellos, diseñados por profesores cualificados que centran el trabajo en combinar casos reales con la resolución de situaciones complejas mediante simulación, el estudio de contextos aplicados a cada carrera profesional y el aprendizaje basado en la reiteración, a través de audios, presentaciones, animaciones, imágenes, etc.

Y es que las últimas evidencias científicas en el ámbito de las Neurociencias apuntan a la importancia de tener en cuenta el lugar y el contexto donde se accede a los contenidos antes de iniciar un nuevo aprendizaje. Poder ajustar esas variables de una manera personalizada favorece que las personas puedan recordar y almacenar en el hipocampo los conocimientos para retenerlos a largo plazo. Se trata de un modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que es aplicado de manera consciente en esta titulación universitaria.

Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica, chat y videoconferencia).

Asimismo, este completísimo Campus Virtual permitirá que el alumnado de TECH organice sus horarios de estudio de acuerdo con su disponibilidad personal o sus obligaciones laborales. De esa manera tendrá un control global de los contenidos académicos y sus herramientas didácticas, puestas en función de su acelerada actualización profesional.



La modalidad de estudios online de este programa te permitirá organizar tu tiempo y tu ritmo de aprendizaje, adaptándolo a tus horarios”

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.

La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

Los resultados de este innovador modelo académico son constatables en los niveles de satisfacción global de los egresados de TECH.

La valoración de los estudiantes sobre la calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso y sus objetivos es excelente. No en valde, la institución se convirtió en la universidad mejor valorada por sus alumnos según el índice global score, obteniendo un 4,9 de 5.

Accede a los contenidos de estudio desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet, smartphone) gracias a que TECH está al día de la vanguardia tecnológica y pedagógica.

Podrás aprender con las ventajas del acceso a entornos simulados de aprendizaje y el planteamiento de aprendizaje por observación, esto es, Learning from an expert.



Así, en este programa estarán disponibles los mejores materiales educativos, preparados a conciencia:



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 que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás 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.



Resúmenes interactivos

Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



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 nuestras futuras decisiones difíciles.



Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.



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

