

Formación Complementaria



Universidad Europea  
Miguel de Cervantes

# CURSO UNIVERSITARIO DE ESPECIALIZACIÓN (C.U.E.)

# PREPARACIÓN FÍSICA EN FÚTBOL

desarrollado por



El Curso Universitario de Especialización en **PREPARACIÓN FÍSICA EN FÚTBOL**, ofrece un currículo diferente en calidad y diversidad.

Ha sido diseñado pensando en el fútbol moderno, en sus características y en sus atributos, también en sus necesidades.

Está dirigido a todo aquél que desee superarse, prepararse y mejorar su formación futbolística.

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.



## TITULACIÓN

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

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



**200**

**horas**

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

**8**

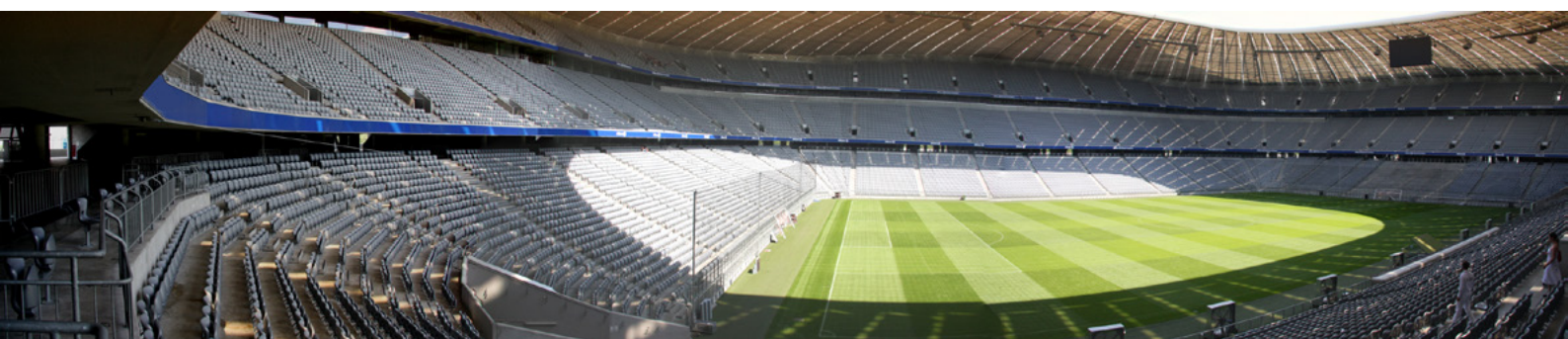
**ECTS**

Sistema Europeo de Transferencia y Acumulación de Créditos Universitarios.

**1**

**año**

Plazo que concede la UEMC para realizar este Curso Universitario de Especialización



## MODALIDAD

### On line

Matrícula abierta todo el año.

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

## 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 fútbol profesional.

Todos aquellos profesionales del ámbito deportivo, entrenadores, monitores, profesores, del ámbito del fútbol, que quieran ampliar los conocimientos de su campo laboral o personas que deseen formarse en esta área profesional de gran demanda.

## 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 y Ponencias**.



### **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**

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

Se informará a los alumnos para que puedan 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).



## ¿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.



### Videos 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 100 horas de grabación** repartidas entre todos nuestros programas formativos.



## EQUIPO DOCENTE

---



### **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 vamos 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** - 27/11/2015

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



### **David Porcel**

**Preparación Física en Alto Rendimiento** - 27/11/2015

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



### **Sergio Martos Varela**

**Entrenamiento de la fuerza excéntrica en fútbol** - 27/11/2015

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

## ◀ **PONENTES Y MÁSTER CLASES**



### **Alberto Giráldez**

**Relaciones del preparador físico con técnicos y entorno** - 18/04/2015

Director de Formación Sporting Cristal (Lima, Perú) / marzo de 2013 – actualidad. | Director de Formación Real Madrid C.F. / julio de 2009 – junio de 2012



### **Víctor Paredes Hernández**

**Preparación Física** - 22/11/2014

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



### **Frank Gornés**

**Nacsport. Nuevas Tecnologías en Fútbol** - 25/04/2014

Responsable Management de Nacsport



### **Javier Lavandeira**

**Filosofía y Metodología de Cantera** - 06/04/2014

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



### **Víctor González-Salellas**

**Camino al éxito: fundamentos del Coaching** - 24/01/2014

Coach profesional (PCC) por ICF, máster en Programación Neurolingüística (PNL) | Entrenador nacional de fútbol.



### **David Dóniga Lara**

**Planificación futbolística** - 29/11/2013

Segundo Entrenador R.C. Deportivo de la Coruña. | Técnico asistente de Manuel Alfaro | Entrenador UEFA PRO.



### **Alfonso Pérez Catalina**

**Bases médicas en el fútbol. Primeros auxilios, RCP y DESA** - 15/11/2013

Experto en asistencia inicial a urgencias y emergencias

## PROGRAMA DEL C.U.E.

### 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
  - 2.7.1. Física
  - 2.7.2. Cognitiva subjetiva

#### 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.
  - 3.3.1 Coordinación intramuscular
  - 3.3.2 Coordinación intermuscular.
- 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.
  - 4.3.1 ¿Cuándo estirar?
  - 4.3.2 ¿Cómo estirar?
  - 4.3.3 ¿Para qué estirar?
- 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.

### 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
  - 6.1.1. Concepto
  - 6.1.2. Objetivos de la resistencia en la mejora del juego
  - 6.1.3. Adaptación del entrenamiento específico de la resistencia en el fútbol



## ◀ **PROGRAMA DEL C.U.E.**

---

6.1.4. Indicadores externos

6.1.5. Indicadores internos

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

### **8. PRIMEROS AUXILIOS, RCP Y DESA**

## INFORMACIÓN Y CONTACTO

---



info@totalagentssport.com

(+34) 902 007 589

C/ Padre Claret, 7  
47004 - Valladolid (España)  
www.totalagentssport.com



### EN COLABORACIÓN CON:

---



Universidad Europea  
Miguel de Cervantes



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



LPf La Planificación  
Futbolística

