

A close-up, low-angle shot of a soccer player in motion on a grass field. The player is wearing a light blue jersey and shorts with a dark blue Umbro logo. He is wearing white and blue striped socks and a black and blue Nike cleat. The background is a blurred stadium crowd.

CURSO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE FÚTBOL

ALTORENDIMIENTO.COM

SOBRE ALTO RENDIMIENTO

Desde el año 2004, Alto Rendimiento se constituyó como centro de formación referente en todo el territorio nacional y latinoamericano, gracias a las oferta de su primer curso 100% online.

El curso de entrenador personal fue el primer curso de este ámbito y marcó el inicio de una trayectoria vinculada a la formación. Actualmente Alto Rendimiento ofrece más de 30 cursos de diverso ámbito, los cuales abarcan desde la preparación física hasta la nutrición deportiva pasando por el entrenamiento personal.

Desde entonces, Alto Rendimiento ha ido evolucionando, renovándose y ampliando sus cursos hasta cubrir gran parte del ámbito deportivo, ofreciendo siempre formación de alta calidad, avalada y certificada por EREPS, registro europeo de profesionales del ejercicio.

En el 2010 adapta la nueva web a las necesidades de mercado para cubrir el gran número de visitas y los servicios que ofrece. Consolidados los programas de formación originales, el centro expande su catálogo de formación en áreas más técnicas y específicas y es en esta etapa en la que diseña un programa de máster relacionados con la psicología, la nutrición, la preparación física deportiva y la preparación física para corredores.

Actualmente contamos con un equipo de profesionales del ámbito deportivo altamente cualificados y con una metodología de trabajo basada en las nuevas tecnologías, con ganas de aportar conocimiento a los alumnos matriculados en nuestro centro de formación y con total disponibilidad para solventar las posibles dificultades que los alumnos se encuentren en su camino.

¡¡Esperamos que quieras formar parte de nuestra comunidad educativa !!

SALUDA DEL DIRECTOR

Ricardo Segura Falcó



Este curso online te permitirá diferenciarte dentro de un mundo laboral de máxima competencia y complejidad como es el fútbol. Podrás poner todos tus conocimientos al servicio de aquel club que reclame tu atención, buscando mejorar la formación del grupo, el rendimiento del equipo o el funcionamiento metodológico en colaboración con el cuerpo técnico y bajo la dirección de un entrenador.

En nuestra academia de formación a distancia de profesorado deportivo te ofrecemos, con el curso de preparación física de fútbol la posibilidad de especializarte en esta área, orientando los recursos formativos hacia la utilidad y optimización de la aplicación práctica, ordenando los conocimientos y secuenciándolos en función de la realidad que nos acontece.

ESTRUCTURA DEL CURSO



El curso de preparación física de fútbol está estructurado en 2 módulos de contenidos. En el primer módulo se tratará los conocimientos de Acondicionamiento Físico y de Nutrición Deportiva y el módulo dos que consta de la parte específica de fútbol. Estos dos módulos se consideran de vital importancia para la correcta comprensión y el adecuado trabajo de la preparación física en los deportistas de fútbol .

Módulo 1 – Acondicionamiento físico

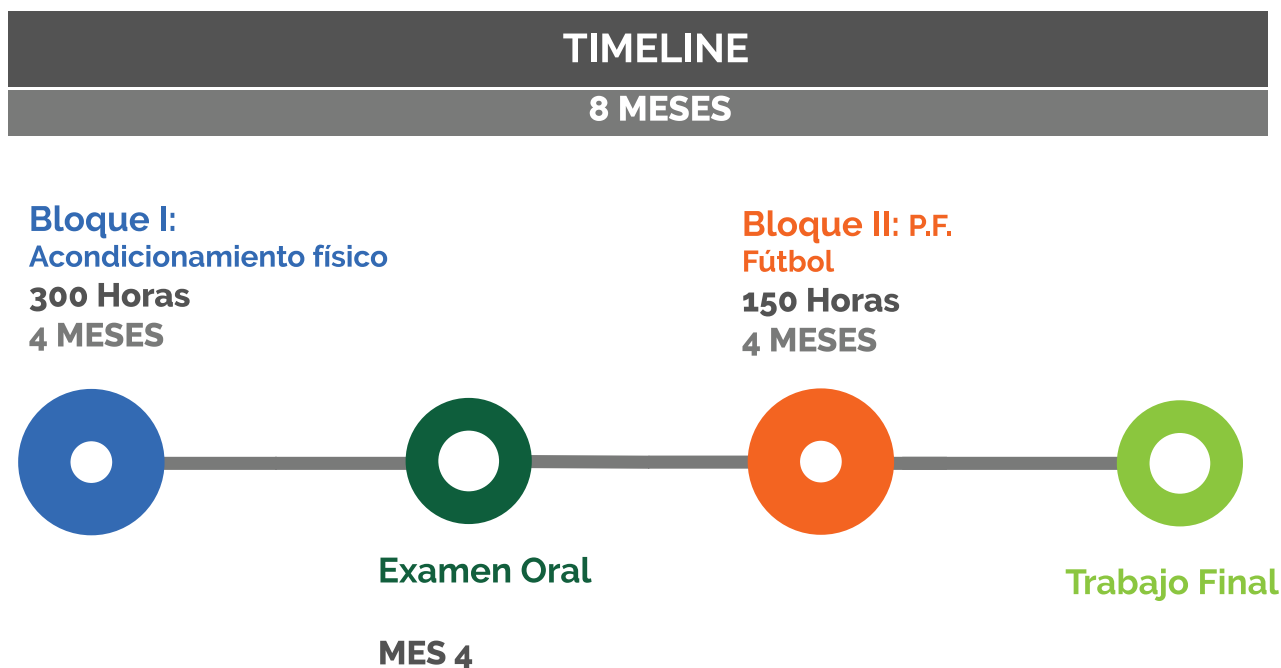
- Unidad 1 - Rol del preparador físico
- Unidad 2 - Anatomía funcional
- Unidad 3 - Fisiología del ejercicio
- Unidad 4 - Evaluación física
- Unidad 5 - Composición Corporal
- Unidad 6 - Principios de entrenamiento y de adaptación
- Unidad 7 - Resistencia
- Unidad 8 - Fuerza muscular
- Unidad 9 - Flexibilidad
- Unidad 10 - Salto y pliometría
- Unidad 11 - Potencia y Velocidad
- Unidad 12 - Diseño de programas de entrenamiento
- Unidad 13 - Periodización
- Unidad 14 - Cargas de entrenamiento
- Unidad 15 - Nutrición

Módulo 2 - Preparación física de fútbol

- Unidad 16 - Las exigencias del juego y los principios básicos de entrenamiento de fútbol
- Unidad 17 - La planificación de los entrenamientos para la temporada de fútbol
- Unidad 18 - La preparación física en niños y jóvenes futbolistas
- Unidad 19 - La velocidad del futbolista
- Unidad 20 - Pruebas básicas
- Unidad 21 - 50 ejercicios ensayados y de probada eficacia
- Unidad 22 - Los secretos de una buena preparación física de fútbol

TIMELINE

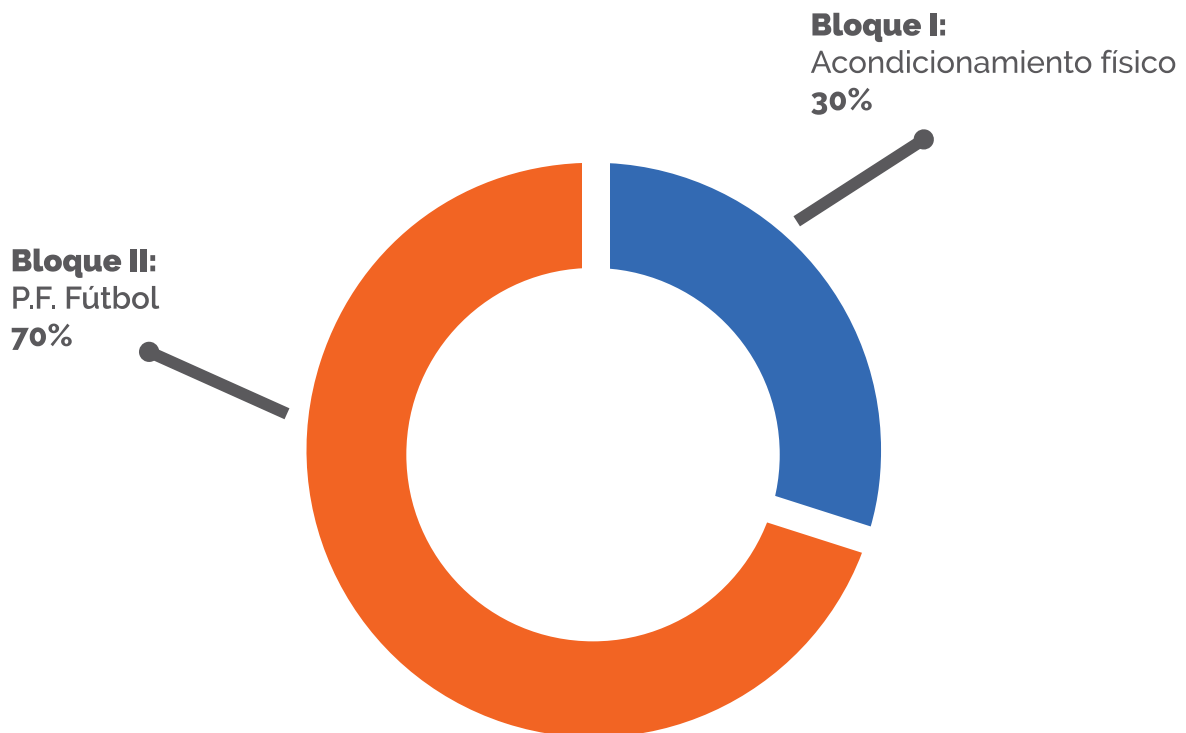
El curso está compuesto por 2 bloques de contenidos, un primer bloque de acondicionamiento deportivo y un segundo bloque específico. La duración total es de 8 meses y se puede realizar en una de las 12 convocatorias que existen al año.



SISTEMA DE EVALUACIÓN

NOTA FINAL : 100%

Para obtener la certificación, deberás de superar cada uno de los bloques de contenidos del curso así como los trabajos y el proyecto final. Los criterios de evaluación de cada uno de los bloques del curso son los siguientes:



CRITERIOS DE EVALUACIÓN

III Módulo 1 - Acondicionamiento físico y nutrición deportiva

📄 **Pruebas de evaluación: 30%**

🗣️ **Examen oral: 70%**

Pruebas de evaluación, al finalizar cada unidad, el alumno realizará un cuestionario de evaluación sobre los contenidos del tema. Es necesario aprobar con una nota mínima de 6, de lo contrario contará con una nueva oportunidad para superar el cuestionario.

Examen oral, al finalizar las 15 unidades y siempre que se haya superado con una nota mínima de 6 cada unidad, el tutor concretará una cita con el alumno para realizar un examen oral sobre los contenidos de las unidades estudiadas.

III Módulo 2 - Preparación física de fútbol

 **Cuestionarios de evaluación: 45%**

 **Pruebas prácticas de evaluación (Unidad 8): 20%**

 **Trabajo Final: 35%**

Cuestionarios de evaluación, al finalizar cada tema el alumno, realiza un cuestionario de evaluación sobre los contenidos del tema. Es necesario aprobar con un 60%, de lo contrario contará con una nueva oportunidad para superar el cuestionario.

Pruebas prácticas de evaluación, en la unidad 8 el alumno deberá preparar una serie de actividades para poder aplicar en los entrenamientos.

Trabajo final, el alumno realizará una planificación de la temporada. Los indicadores de evaluación serán los de la tabla 1.

Alumno:							
Contextualización (10%)	Consejos al deportista (5%)	Control del entrenamiento (20%)	Planificación del entrenamiento (10%)	Programación del entrenamiento (25%)	Prevención de lesiones (15%)	Microciclo ejemplo (10%)	Conclusión bibliografía (5%)
Valoración final:							

PROFESORADO

MARCOS CHENA SINOVAS



Marcos Chena Sinovas empezó su carrera como futbolista en la temporada 1991 – 1992, con tres años de edad en las categorías inferiores del equipo Deportes Olimpiada de Fútbol Sala.

7 temporadas más tarde con 10 años ficha por el Club Deportivo Guadalajara donde permanece dos temporadas, hasta que recibe una oferta para formar parte del equipo infantil en el Complutense Nadador, después de un periplo de 3 temporadas vuelve al C.D. Guadalajara donde alcanza la División de Honor Juvenil en la temporada 2006 – 2007.

SAÚL RAMÍREZ MOLINA



Actualmente está inmerso en un proyecto como fundador vinculado con la Salud y el Entrenamiento Deportivo para Alto Rendimiento, Amateurs y Jóvenes Deportistas en SR Sport & Training – Asesoría Deportiva (www.SRSportAndTRaining.es) y realizando el Doctorado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte con el objetivo de hacer la Ciencia del Deporte cada vez más cercana y práctica a los usuarios.

CERTIFICACIÓN

Al completar el curso satisfactoriamente y una vez pagadas las tasas de certificación, recibirás dos certificados. Un certificado de la parte de acondicionamiento y nutrición deportiva y otro certificado de la parte específica de la preparación física de fútbol.

Certificado: Técnico especialista en acondicionamiento y nutrición deportiva

Certificado: Técnico especialista en la preparación física de fútbol



INTERNATIONAL CERTIFICATE

For successful completion of the following program

FOOTBALL SOCCER CONDITIONING SPECIALIST

TÉCNICO ESPECIALISTA EN PREPARACIÓN FÍSICA FÚTBOL

This training programme supports the EREPS Lifelong Learning Programme

THIS CERTIFICATE OF ACCOMPLISHMENT IS PRESENTED TO

Nombre del Alumno

Date: 15/07/2015 | Study hours: 450 h. | Identify document/Passport: 00000000X

Ricardo Segura Falcó
Managing Director | Lecturer

Marcos Chena Sinovas
Lecturer

CURSO- PREPARACIÓN FÍSICA DE FÚTBOL



Alto Rendimiento.
Avd. Juan Gil Albert nº6 Complejo Deportivo Eduardo Latorre ·
03804 Alcoy (Alicante) España
Tlf: (0034) 96 633 71 35
www.altorendimiento.com