



CURSO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE FÚTBOL SALA

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



Conocer los inicios de la planificación en el fútbol sala
Aplicar los distintos tipos de planificación: a corto, medio y largo plazo.
Elaborar correctamente una planificación deportiva, atendiendo a la realidad del equipo, a los objetivos planteados y a los principios del entrenamiento.
Organizar adecuadamente las diferentes estructuras del entrenamiento en el fútbol sala: sesión, microciclo, mesociclo y macrociclo.
Realizar un exhaustivo control y seguimiento del entrenamiento.
Distribuir ordenadamente las cargas del entrenamiento.
Elegir los métodos y medios de entrenamiento más adecuados para lograr los objetivos propuestos.

ESTRUCTURA DEL CURSO



CURSO DE

PREPARACIÓN FÍSICA DE FÚTBOL SALA

altorendimiento.com

El curso de preparación física de fútbol sala 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 sala. 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 sala.

Módulo 1 – Acondicionamiento físico

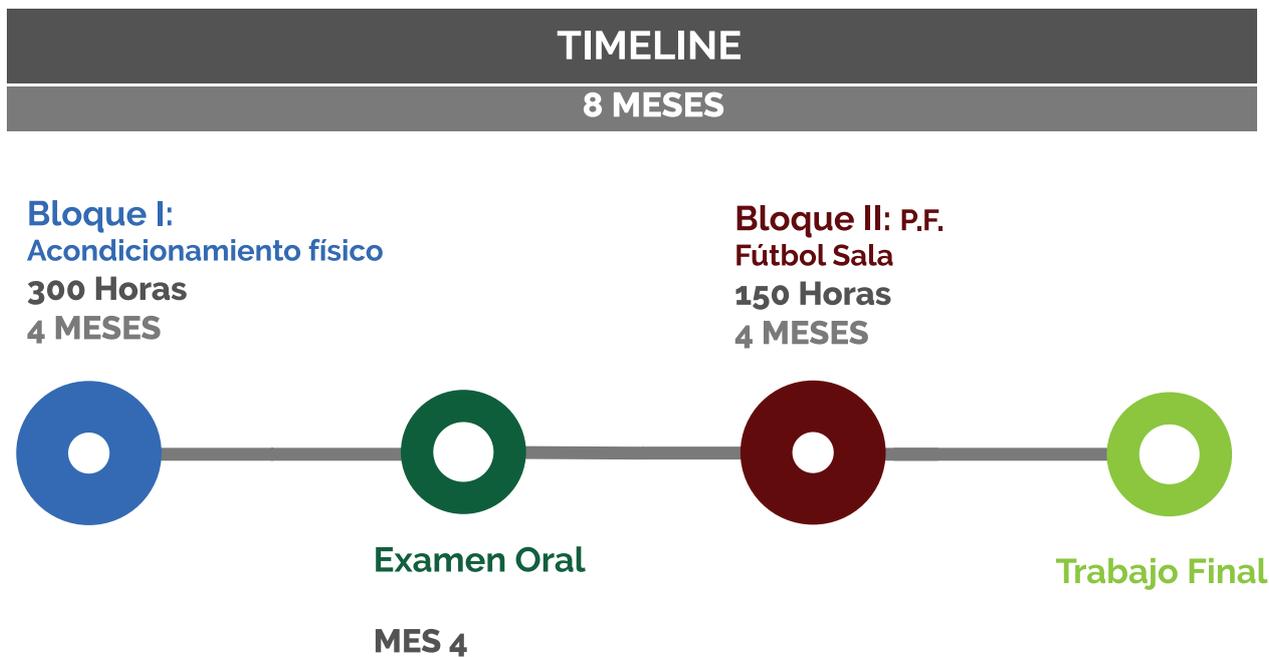
- Unidad 1 - Rol del preparador físico
- Unidad 2 - Anatomía funcional
- Unidad 3 - Fisiología del ejercicio
- Unidad 4 - Evaluación física
- Unidad 5 - Composición Corporal
- Unidad 6 - Principios de entrenamiento y de adaptación
- Unidad 7 - Resistencia
- Unidad 8 - Fuerza muscular
- Unidad 9 - Flexibilidad
- 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 sala

- Unidad 16 - El calentamiento
- Unidad 17 - Base conceptual e historia de la planificación deportiva
- Unidad 18 - Estudio y análisis previo para la planificación en fútbol sala sala
- Unidad 19 - Fases y elementos de la planificación deportiva
- Unidad 20 - Estructuración del entrenamiento deportivo en el fútbol sala sala
- Unidad 21 - Valoración de la capacidad condicional en el rendimiento del fútbol sala sala
- Unidad 22 - Casos prácticos para el entrenamiento en fútbol sala sala
- Unidad 23 - La prevención de lesiones en la preparación física
- Unidad 24 - Las lesiones musculares predominantes en el fútbol sala sala y propuestas para su recuperación desde la preparación física
- Anexo 1 - Realiza un programa de pretemporada de seis semanas para un equipo de fútbol sala sala
- Anexo 2 - Planificación detallada de la primera semana de la pretemporada

TIMELINE

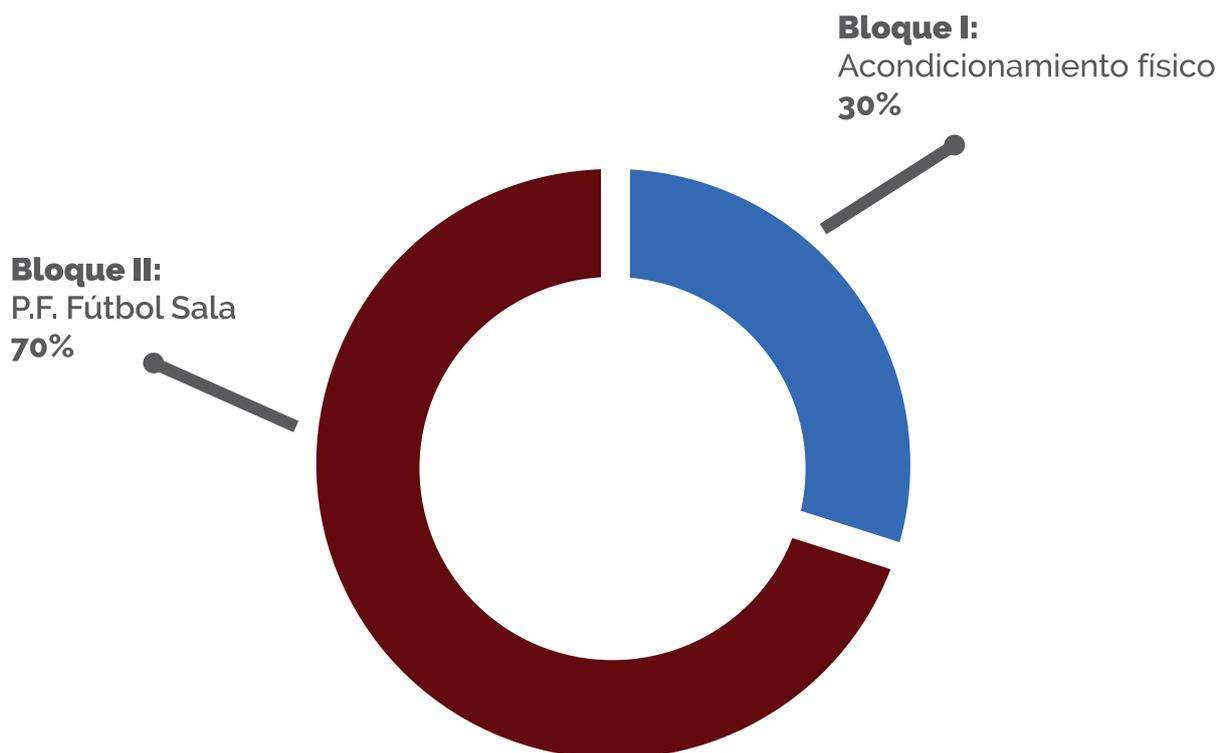
El curso está compuesto por 2 bloques de contenidos, un primer bloque de acondicionamiento deportivo y un segundo bloque específico. La duración total es de 8 meses y se puede realizar en una de las 12 convocatorias que existen al año.



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 baloncesto

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:							

OBJETIVOS

- Conocer los inicios de la planificación en el fútbol sala
- Aplicar los distintos tipos de planificación: a corto, medio y largo plazo.
- Elaborar correctamente una planificación deportiva, atendiendo a la realidad del equipo, a los objetivos planteados y a los principios del entrenamiento.
- Organizar adecuadamente las diferentes estructuras del entrenamiento en el fútbol sala sala: sesión, microciclo, mesociclo y macrociclo.
- Realizar un exhaustivo control y seguimiento del entrenamiento.
- Distribuir ordenadamente las cargas del entrenamiento.
- Elegir los métodos y medios de entrenamiento más adecuados para lograr los objetivos propuestos.
- Realizar una correcta planificación y evaluación de la fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia.
- Detectar aquellos parámetros psicológicos del futbolista para poder controlar el rendimiento deportivo y la eficacia del mismo.
- Dominar los aspectos generales de la nutrición y la hidratación en relación al rendimiento del deportista.
- Conocer la preparación física correspondiente al fútbol sala sala, dominando la aplicación de las cargas del entrenamiento y la metodología más adecuada en función de los parámetros que influyen sobre el rendimiento.

PROFESORADO

ADRIÁN PAZ FRANCO



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.

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.

SAÚL RAMÍREZ MOLINA



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 sala.

Certificado: Técnico especialista en acondicionamiento y nutrición deportiva

Certificado: Técnico especialista en la preparación física de fútbol sala



INTERNATIONAL CERTIFICATE

For successful completion of the following program

FUTSAL CONDITIONING SPECIALIST

TÉCNICO ESPECIALISTA EN PREPARACIÓN FÍSICA FÚTBOL SALA
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: 0000000X

Ricardo Segura Falcó
Managing Director | Lecturer

Adrián Paz Franco
Lecturer

CURSO- PREPARACIÓN FÍSICA DE FÚTBOL SALA



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