

TEMARIO

MÁSTER EN PREPARACIÓN FÍSICA EN FÚTBOL DE ÉLITE

NICO MAIDANA



PEDRO MENEZES



JULIO CALLEJA



JOSELU ESTEVEZ



MARCOS CHENA



MARC GUITAR



NUNO FERREIRA



ANTONIO CABALLERO



PACO SEIRULO



ANTONIO GÓMEZ



MIGUEL ANGEL
CAMPOS




ANTONIO EXPÓSITO

ADRIÁN LANZAS



MÓDULO 1 – PACO SEIRULO

INTRODUCCIÓN A LA PROFESIÓN DE PREPARADOR FÍSICO Y SU CAMINO A LA ÉLITE

CONTENIDO DEL MÓDULO:

1. Las claves a nivel de formación individual para llegar a la élite.
2. Áreas de conocimiento en la profesión de preparador físico en el fútbol base o amateur y el fútbol profesional. ¿Qué necesito?
3. La evolución de la figura del preparador físico en los últimos años ¿Qué ha cambiado?
4. El preparador físico como entrenador personal.
5. El rol del preparador físico como parte de un staff.
6. La comunicación del preparador físico con el cuerpo técnico.
7. La relación del preparador físico con los futbolistas.
8. La gestión de los estados de ánimo en el día a día



MÓDULO 2 - ANTONIO CABALLERO

EL PREPARADOR FÍSICO DE FÚTBOL EN EL CUERPO TÉCNICO: ROLES, COMPETENCIAS Y SINERGIAS

CONTENIDO DEL MÓDULO:

1. Compromisos y responsabilidades del preparador físico: ¿cómo ser útil y necesario en un equipo?
2. Funciones y objetivos del preparador físico durante las diferentes fases del microciclo.
3. El preparador físico durante la sesión de entrenamiento: antes, durante y después.
4. El día de partido: ¿Qué hacer antes, durante y después?
5. Capacidad de crear: La preparación física como medio de construcción de la identidad del equipo.
6. Hábitos de alto rendimiento: Más allá del resultado.
7. La comunicación: aprender a diseñar conversaciones incómodas.
8. Preparador físico y jugador: creación de vínculos de confianza y de espacios de rendimiento.
9. Preparador físico y cuerpo técnico: Sinergias y relaciones de élite.
10. Comportamientos “revolucionarios” del preparador físico. ¿Cómo generar impacto positivo?



MÓDULO 3 - PEDRO MENEZES

LA COMPETICION EN EL FÚTBOL: ANÁLISIS DE LA DEMANDA CONDICIONAL

CONTENIDO DEL MÓDULO:

1. Introducción: Contexto y día a día en el CR Flamengo.
 - Retos y desafíos.
 - Análisis de las demandas del microciclo.
 - Control de cargas en entrenamiento y competición.
2. Análisis y estudio del proceso de recuperación en fútbol a partir de los marcadores bioquímicos: ¿Cómo, cuándo y cuánto?
3. El uso de la termografía para analizar la fatiga y ayudar en la prevención de lesiones.
4. Aplicación, efectos y beneficios de las principales estrategias de recuperación.
5. El entrenamiento neuromuscular en los deportes colectivos y su relación con las demandas de competición.
6. Las manifestaciones de la fuerza: Aplicación práctica durante el microciclo a partir del “Velocity based training”.



MÓDULO 4 - MARCO CHENA

ENTRENAMIENTO CONDICIONAL EN FÚTBOL: LA FUERZA

CONTENIDO DEL MÓDULO:

1. La fuerza como capacidad física fundamental.
2. La fuerza en el entrenamiento coadyuvante. ¿Prevención?
3. Adaptaciones morfológicas. ¿Qué tener en cuenta?
4. Adaptaciones neurales: Control de la velocidad.
5. La individualización del entrenamiento: El perfil fuerza – velocidad.
6. Métodos del entrenamiento de fuerza.
7. Modelo funcional estructurado: ¿Regresiones y progresiones?
8. La fuerza como estrategia optimizadora.
9. El entrenamiento de fuerza en el microciclo competitivo.
10. Consideraciones del entrenamiento de fuerza en etapas de formación.



MÓDULO 5 - NICO MAIDANA

ENTRENAMIENTO CONDICIONAL EN FÚTBOL: LA RESISTENCIA

CONTENIDO DEL MÓDULO:

1. Valoraciones de la condición física con futbolistas. ¿Qué test podemos utilizar?
¿Cómo gestionamos la información? Construcción del perfil del jugador.
2. La pretemporada. ¿Qué decisiones tomamos con la información recabada? Planificar desde el sentido común (o al menos intentarlo). Progresión de cargas.
3. Principales métodos de entrenamiento. De lo general a lo específico. Tareas generales y específicas.
4. El entrenamiento de la resistencia a través de los SSG.
5. El ingrediente que requiere el fútbol actual: High Speed Running y Sprint. ¿Cómo podemos estimular estas acciones?
6. Trabajo con balón vs “Trabajo a Seco”.
7. Programación del entrenamiento de resistencia en diferentes microciclos competitivos.
8. La sesión compensatoria. ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Cuanto? ¿Cómo?



MÓDULO 6 - ADRIÁN LANZAS

PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO CONDICIONAL EN LAS ETAPAS DE FORMACIÓN

CONTENIDO DEL MÓDULO:

1. Características de las lesiones en etapas formativas. Saber el qué para encontrar el cómo.
2. Youth Physical Development: Qué trabajar en cada fase según el desarrollo madurativo de los jugadores.
3. Pico de crecimiento y masa muscular en jugadores jóvenes de fútbol: Grupos de diferentes edades en el mismo equipo.
4. El entrenamiento de fuerza en etapas de formación. ¿La fuerza es perjudicial para el crecimiento de los niños?
5. Las habilidades motrices básicas o patrones básicos de movimiento. La base que marcará al futuro deportista.
6. El entrenamiento estructural en etapas de formación. Fases y recursos.
7. El entrenamiento en campo. ¿Los niños deben entrenar como los adultos?



MÓDULO 6 - PAULINO GRANERO

PRETEMPORADA EN UN EQUIPO DE FÚTBOL

CONTENIDO DEL MÓDULO:

1. ¿Para qué sirve la pretemporada?
2. La pretemporada, momento ideal para generar hábitos que duren toda la temporada.
3. Si quieres acertar, respeta los principios de entrenamiento: principio de progresión, principio de adaptación, principio de variedad, principio de carga descanso, principio de individualización, principio de periodización.
4. Características de las sesiones de pretemporada.
5. El periodo transitorio. Momento para elevar el nivel de nuestros jugadores.
6. Batería de test en pretemporada. ¿Valorar por valorar? o ¿Valorar para tomar decisiones?
7. Modelo de planificación de pretemporada. ¿Simples, dobles o triples sesiones?
8. Cómo ajustar el número y las características de los partidos en pretemporada. ¿Más es mejor?
9. El uso de juegos reducidos como metodología de entrenamiento.
10. El uso de los HIIT para complementar nuestros entrenamientos: cómo, cuándo y dónde.



MÓDULO 8 - MIGUEL ÁNGEL CAMPOS

LA SESIÓN Y EL MICROCICLO EN EL FÚTBOL PROFESIONAL

CONTENIDO DEL MÓDULO:

1. Estructura de la sesión de entrenamiento.
2. Tipos de sesiones de entrenamiento.
3. Gestión de la carga en la sesión de entrenamiento: aspectos generales (I).
4. Gestión de la carga en la sesión de entrenamiento: matices en función del tipo de sesión (II).
5. Planificación y periodización en fútbol. Evolución del proceso.
6. Morfociclo patrón – periodización táctica.
7. Microciclo estructurado: Planificación del entrenamiento optimizador & coadyuvante en fútbol.
8. Microciclo de Entrenamiento: las tareas de campo y el trabajo en sala.
9. Microciclos especiales. Alta densidad competitiva – Microciclos cortos – Microciclos largos.
10. Cuantificación de la carga externa en un microciclo estándar en fútbol profesional.
11. Programación de la carga en el microciclo: ¿Cómo atender a las características de cada individuo?
12. Otras cuestiones a plantear en la planificación del microciclo.



MÓDULO 9 - ANTONIO GÓMEZ

SITUACIONES SIMULADORAS PREFERENCIALES. DISEÑO DE TAREAS EN FÚTBOL

CONTENIDO DEL MÓDULO:

1. ¿Qué son las situaciones simuladoras preferenciales?
2. Niveles de especificidad en las tareas de fútbol.
3. Variabilidad de la carga en función de la especificidad de la tarea.
4. Activaciones condicionales: Desde lo analítico a lo específico.
5. ¿Evoluciones o automatismos?
6. Circuitos coordinativos condicionales.
7. ¿Juegos Posición o Juegos de Posesión?
8. Small Sided Games o Partidos Reducidos
9. Escenarios de máxima exigencia. Partido vs Entrenamiento
10. Conjeturas del entrenamiento.
11. La variabilidad en las tareas y en las sesiones de entrenamiento: ¿Cuánto y cómo?.
12. EJERCICIO. Diseño de una propuesta metodológica y taxonomía de tareas para tu entrenamiento en fútbol.
13. BONUS: Ejemplos de circuitos coordinativo-condicionales



MÓDULO 10 - JOSÉ LUIS ESTÉVEZ

READAPTACIÓN DE LESIONES EN FÚTBOL

CONTENIDO DEL MÓDULO:

1. Epidemiología de lesiones en fútbol
2. Optimización del rendimiento y reducción del riesgo lesional.
3. El equipo Multidisciplinar.
4. Readaptación de lesiones: Introducción.
5. Control y monitorización de la carga durante el proceso de Readaptación.
6. Criterios en procesos de Readaptación en lesiones Musculares:
 - a. Isquiosural
 - b. Recto Femoral
 - c. Aductor
7. Criterios en procesos de readaptación en lesiones articulares (LCA)
8. Criterios durante el proceso de Return to training and Return to Play.
9. Recidivas: El gran Temor.



MÓDULO 11 - ENTRENAMIENTO Y RENDIMIENTO EN EL FÚTBOL FEMENINO

CONTENIDO DEL MÓDULO:

1. Epidemiología lesional y mecanismos lesivos en el fútbol femenino: ¿Qué diferencias encontramos respecto al fútbol masculino?
2. Prevención de lesiones: factores anatómicos, biomecánicos y hormonales de la mujer futbolista.
3. Fases del ciclo menstrual y su influencia en la programación del entrenamiento: Aplicaciones prácticas.
4. Demandas condicionales en competición en el fútbol femenino: ¿Cuáles son las variables más relacionadas con el rendimiento?
5. El entrenamiento de fuerza en el fútbol femenino: ¿Cuándo, cuánto y cómo?
6. El entrenamiento de los patrones de movimiento básicos como área de desarrollo y mejora del rendimiento.
7. El entrenamiento en campo y el diseño de tareas: Consideraciones principales.
8. Control de la carga interna y externa: ¿Qué variables podemos y debemos analizar?
9. La importancia del aspecto emocional como factor diferenciador del rendimiento en el fútbol femenino.
10. Estrategias de recuperación y principales factores condicionales a restaurar tras la competición.

MÓDULO 12 - MARC GUITART

CONTROL DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO: VARIABLES DE RENDIMIENTO

CONTENIDO DEL MÓDULO:

1. Escenario y contexto de nuestro día a día.
2. Determinación de alarmas y toma de decisiones.
3. Toma de decisiones en el trabajo coadyuvante.
4. Modificación de las tareas para la gestión de la carga individual.
5. Los escenarios de máxima exigencia en el microciclo: importancia del contexto



MÓDULO 13 - JULIO CALLEJA

EL ÁREA DE RENDIMIENTO EN UN CLUB DE FÚTBOL

CONTENIDO DEL MÓDULO:

0. Presentación
1. La figura del director del área de rendimiento
2. Que le puede ofrecer el área de rendimiento al deportista
3. Como medir el nivel de eficiencia del ARE área de rendimiento
4. La relación del director del área de rendimiento con el director deportivo y el entrenador
5. La metodología de trabajo en el área de rendimiento
6. El control, valoración y seguimiento del deportista de alto rendimiento
7. ¿Qué valorar?
8. Los perfiles que pueden integrar el área de rendimiento
9. La importancia de la recuperación en el deporte de alto rendimiento
10. Ideas clave en la gestión del área de rendimiento



MÓDULO 14 - ANTONIO EXPÓSITO

EL ENTRENADOR PERSONAL EN EL FÚTBOL DE ÉLITE

CONTENIDO DEL MÓDULO:

1. Sistema de trabajo: filosofía, procesos, KPI, Athlete profiling y toma de decisiones.
2. Evaluación: fundamentos, neurocognitivo, perfil saltos y fuerza
3. Entrenamiento
 - Teoría del Entto
 - Las 5 piezas del sistema (sprint, jump, throw, lift, play)
 - Las 5 partes de la sesión (Prep, pliometria, movimiento, fuerza y sistemas energéticos)
4. Periodización:
 - Off-Season vs Season
 - Jugador vs portero
5. Visión holística del rendimiento: hábitos, cronobiología, sueño, recuperación.



MÓDULO 14 - NUNO FERREIRA

EL ENTRENADOR PERSONAL EN EL FÚTBOL DE ÉLITE

CONTENIDO DEL MÓDULO:

1. Neuroanatomía Aplicada al Movimiento
2. Concepto Neuro Biomecánico

3. Inputs Neurales

- Integración de Sistemas Neurales
- Como utilizar los Sistemas Neurales en el entrenamiento
- Dominancia Ocular
- Visión Central y Periférica

4. Reacción y Decisión

- Diferencias
- Vías Neurales
- Córtex Pre Frontal
- Toma de Decisión
- Aplicación práctica

5. Coordinación y Secuencias motoras
 - Cerebelo
 - SMA
 - Aplicación práctica

6. Tipos de Activación Muscular

- Isometrías y Cerebelo (Circuito Cortico-Cerebelar)
- Aplicación práctica
- Diferencias Corticales entre las Contracciones Musculares Concéntrica y Excéntrica
- Aplicación práctica
- Activaciones Reactivas
- Aplicación práctica

7. Conectando Conceptos

SPZIRON
Training Club

