Curso

“Especialista en entrenamiento de Fuerza en el Fútbol”

2022

Enero-Junio

ORGANIZAN:

REAL FEDERACIÓN DE FÚTBOL DE MADRID

ASOCIACIÓN DE PREPARADORES FÍSICOS

1. INTRODCCIÓN.

Considerando el entrenamiento de fuerza como uno de los pilares básicos sobre el que desarrollar de forma óptima las aptitudes físico-deportivas, se pretende diseñar y desarrollar una formación específica con la que atender las necesidades pertinentes del movimiento. La aplicación del entrenamiento de fuerza en deportistas con el objetivo de mejorar el rendimiento individual y reducir el riesgo de lesiones está altamente justificado en la evidencia científica.

El Curso lo organizan las siguientes entidades:

- La Real Federación de Fútbol de Madrid (RFFM), como entidad representativa en el fútbol de la Comunidad de Madrid y sede del Curso.
- La Asociación Española de Preparadores Físicos de Fútbol (APF), como representante del colectivo de preparadores físicos de fútbol español. Dicha asociación nació con el objetivo de asegurar la formación de estos profesionales y preservar sus derechos e intereses. Su misión en el curso es aportar toda su experiencia a través de algunos de los profesionales más destacados de la metodología y del entrenamiento en el fútbol.

2. OBJETIVOS.

Los objetivos del Curso se pueden resumir en los siguientes puntos:

1. Ofrecer formación especializada de alta calidad a través de profesionales de máximo nivel en el ámbito práctico, científico y tecnológico.
2. Adquirir las competencias necesarias con las que identificar las distintas necesidades del rendimiento y de la salud de los deportistas desde una perspectiva práctica.
3. Aplicar principios fisiológicos, biomecánicos y psico-sociales para poder desarrollar análisis de valoración, diseñar programas de entrenamiento, aplicar técnicas de evaluación, seguimiento y control y establecer criterios de progresión en relación con el rendimiento deportivo y el acondicionamiento físico.
4. Conocer los medios tecnológicos con los que llevar a cabo los procesos de entrenamiento.
5. Identificar distintos métodos de entrenamiento con los que desarrollar de forma excelente el desempeño profesional en las distintas áreas de intervención a través del entrenamiento de fuerza.
6. Asesorar en términos de nutrición deportiva aplicados al entrenamiento de fuerza.
7. Adquirir recursos propios de la investigación científica. Manejar base de datos científicas para realizar revisiones y búsquedas bibliográficas, analizar de forma exhaustiva los criterios de calidad para reconocer las investigaciones adecuadas, aplicar técnicas estadísticas con las que hacer un análisis correcto de datos, etc.

3. COMPETENCIAS PROFESIONALES.

Las competencias especificas que los alumnos del II Curso "Especialista en entrenamiento de Fuerza en el Fútbol" deben alcanzar son:

- Dominar el conocimiento científico y técnico para poder diseñar, aplicar y valorar el entrenamiento de la fuerza en los diferentes contextos del fútbol profesional, semi-profesional, amateur y en etapas de formación.
- Conocer los fundamentos de anatomía y biomecánica necesarios para atender las necesidades del movimiento específico del fútbol, así como aquellos aspectos compensatorios y complementarios con los que paliar posibles déficits o desequilibrios individuales.
- Poseer un conocimiento de los principios neuro-mecánicos y neuro-fisiológicos para poder diseñar, desarrollar y evaluar los programas de entrenamiento de la fuerza con el objetivo de minimizar la incidencia lesional en el fútbol.
- Diseñar y aplicar con precisión el entrenamiento de fuerza para reeducar funcionalmente a futbolistas con patologías diagnosticadas y mejorar los procesos de readaptación y re-entrenamiento físico-deportivo de los futbolistas lesionados.
- Identificar las características individuales de los futbolistas y desplegar un nivel avanzado en la planificación, programación, intervención, control y evaluación de los procesos de entrenamiento individual de la fuerza.

4. DURACIÓN, Y TITULACIÓN QUE SE OBTIENE.

El Curso de "**Especialista en entrenamiento de Fuerza en el Fútbol**" tendrá una duración de **seis meses**, iniciándose en **enero de 2022** y finalizando en **junio de 2022**.

Todos los alumnos que finalicen el curso con la calificación de APTO obtendrán el Diploma de Especialista en "Entrenamiento de Fuerza en el Fútbol".

5. REQUISITOS PARA ACCEDER, FECHAS DE INSCRIPCION, MATRÍCULA Y FORMA DE PAGO.

REQUISITOS PARA ACCEDER

- Grados/Licenciados CAFyD
- Alumnos de último curso CAFYD
- Grados/Licenciados CAFyD procedentes de universidades extranjeras
- Entrenadores de fútbol

FECHAS DE INSCRIPCIÓN.

Entre **el 10 y el 15 de Enero del 2022**. El número de plazas convocadas es de 20. Las plazas se asignarán por orden de inscripción, siempre y cuando se cumplan los requisitos de admisión. Una vez comenzado el Curso, a los alumnos inscritos se les pedirá acreditar ante la secretaria del Curso la condición por la que han accedido.

PRECIO DEL CURSO: 1.800 €.

En el precio de la matrícula está incluida el material didáctico completo, asesoramiento y tutorización de los profesores durante el curso.

DESCUENTOS:

Sobre el importe de la matricula se beneficiarán de un descuento de 300€ los alumnos que cumplan uno de los siguientes requisitos:

1. Socios de la APF al corriente de pago.
2. Afiliados al Comité de Entrenadores y Preparadores Físicos de la RFFM al corriente de pago.

FORMA DE PAGO Y PLAZOS:

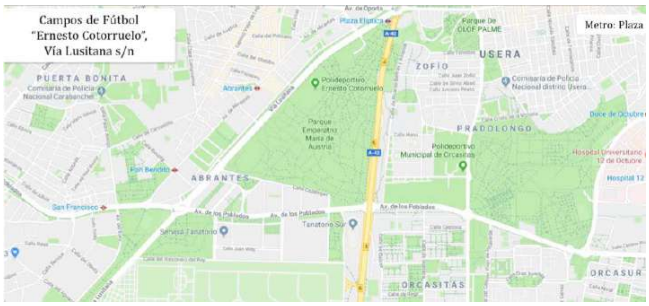
La inscripción se realizará descargando solicitud en la web https://www.rffm.es/pnfg/ y, una vez cumplimentada, será enviada al correo electrónico; formacion@rffm.es, a la atención de Alba.

Una vez comprobada la documentación por la secretaria del curso, se notificará por correo electrónico su admisión al curso. A partir ese momento tiene un plazo de 5 días para efectuar el primer pago, de no ser así la plaza será ocupada por el siguiente en lista.

	INSCRIPCIÓN GENERAL	ASOCIADOS EN LA APF, ALUMNOS Y AFILIADOS AL COMITÉ
	1800	1500
INSCRIPCIÓN (10-15 ENERO)	600	500
ANTES DEL 5 DE MARZO	600	500
ANTES DEL 5 DE MAYO	600	500

6. LUGAR DE CELEBRACIÓN.

El Curso de "**Especialista en entrenamiento de Fuerza en el Fútbol**" se desarrollará en la sede de la RFFM, Campos de Fútbol "Ernesto Cotorruelo", Vía Lusitana s/n. 28025 Madrid. Metro Plaza Elíptica, línea 11 de Metro.



Información y contacto:

Para realizar cualquier tipo de consulta sobre el Curso ponerse en contacto con el Departamento de Formación de la RFFM por correo o por teléfono.

Responsable administrativa: Alba Martín formacion@rffm.es

Teléfono de información: José Ángel García Redondo, 639770153

Webs: www.rffm.es www.futbolpf.org

7. CARACTERÍSTICAS DEL CURSO.

DISTRIBUCIÓN DE LAS SESIONES:

Sesión	Fecha	
SESIÓN 1	Lunes, 31 de enero de 2022	Presencial Virtual
SESIÓN 2	Lunes, 14 de febrero de 2022	Presencial Virtual
SESIÓN 3	Lunes, 28 de febrero de 2022	Presencial Virtual
SESIÓN 4	Lunes, 14 de marzo de 2022	Presencial Virtual
SESIÓN 5	Lunes, 28 de marzo de 2022	Presencial Virtual
SESIÓN 6	Lunes, 11 de abril de 2022	Presencial
SESIÓN 7	Lunes, 25 de abril de 2022	Presencial
SESIÓN 8	Lunes, 9 de mayo de 2022	Presencial Virtual
SESIÓN 9	Lunes, 23 de mayo de 2022	Presencial

HORARIOS:

La actividad lectiva se desarrollará entre las **16.00 horas y las 20.00 horas de la tarde**, a través de dos sesiones presenciales de dos horas, las cuales podrán ser unificadas en una sesión de cuatro horas.

EVALUACIÓN:

Se evaluarán las competencias adquiridas por el alumno a través de la elaboración de un Test de conocimientos que versa de 30 preguntas. El alumno tendrá derecho a dos convocatorias.

CALIFICACIÓN ACADÉMICA:

La calificación obtenida será expresada en términos de APTO y NO APTO.

PLAN DE ESTUDIOS:

El Curso de "**Especialista en entrenamiento de Fuerza en el Fútbol**" está formado por seis módulos de carácter especifico que a su vez están compuestos por diferentes temas. Cada uno de los módulos será desarrollado por varios docentes de reconocido prestigio del curso.

PLAN DE ESTUDIOS DEL CURSO
"Especialista en entrenamiento de Fuerza en el Fútbol"

Modulo I: Ciencias de apoyo al Entrenamiento de la Fuerza

1.1.Fundamentos de Neurofisiología Muscular

1.2.Anatomía Funcional y Biomecánica del movimiento

Modulo II: Conceptos Generales para el Entrenamiento de la Fuerza

2.1.Fundamentos Generales para el Entrenamiento de la Fuerza

2.2. Adaptaciones y respuestas biológicas al Entrenamiento de la Fuerza

Módulo III: Metodología para el Entrenamiento de la Fuerza en el Fútbol

3.1. El Entrenamiento de la Fuerza en el subsistema condicional en el Fútbol

3.2. Metodología para mejorar el Rendimiento del Jugador

3.3. Organización de los Ejercicios de Fuerza en el Fútbol

3.4. Periodización del Entrenamiento de la Fuerza en el Fútbol durante la temporada.

3.5. El Entrenamiento de la Fuerza en la Prevención de Lesiones

3.6. El entrenamiento de la Fuerza en las etapas de la Readaptación Funcional Deportiva

3.7. El Entrenamiento de la Fuerza en las diferentes categorías de formación

3.8. El Entrenamiento de la Fuerza en el Futbol Femenino

Módulo IV: Evaluación del Entrenamiento de la Fuerza en el Futbolista

4.1. Control y Evaluación del Entrenamiento de la Fuerza en el Futbolista

Módulo V. Nutrición, Suplementación y Recuperación

5.1. Nutrición Deportiva orientada al Entrenamiento de la Fuerza para el Futbolista. Ayudas Ergogénicas.

5.2. Métodos de Recuperación Muscular

8. DIRECCIÓN DEL CURSO

DIRECTOR TÉCNICO

D. Eduardo Domínguez Lago

JEFE DE ESTUDIOS

D. Marcos Chena Sinovas

D. José Ignacio Melendro Jurado

COMITÉ CIENTÍFICO

D. Francisco Javier Miñano Espín

D. Luis Casáis Martínez

D. Paulino Granero Gil

D. José Ángel García Redondo

9. PROFESORES:

Alonso Calvar, Miguel. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Responsable Área Alto Rendimiento Condicional de la Academia Valencia CF. Ex Pontevedra CF, RC Recreativo de Huelva, CD Leganés, SD Huesca, Moghreb At Tetuán (Marruecos); Marbella FC y CD Mirandés.

Benito Peinado, Pedro José Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Profesor Titular INEF Madrid de Fisiología del Ejercicio.

Casáis Martínez, Luis., Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Licenciado en Psicología. Profesor de la Universidad de Vigo. Preparador Físico de la Selección de Rusia, Ex Preparador Físico de Pontevedra C.F, Spartak de Moscú, Wuhan Zall, Hebei China Fortune (China), Atlas Guadalajara (México), F.K Rostov.

Chena Sinovas, Marcos. Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. CSCS. Preparador Físico CF Fuenlabrada. Ex Preparador Físico/Readaptador RC. Recreativo de Huelva, Getafe CF, Granada CF, CD Tenerife, Racing Santander.

De Miguel Moreno, Francisco Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. CSCS. Preparador Físico del Everton FC. Ex Preparador Físico en el Dalian Dalian Pro (China). Valencia CF, Liverpool CF, Inter Milán, Chelsea CF, Nápoles, Real Madrid C.F, Newcastle U. Getafe CF, Atlético de Madrid.

Domínguez Lago, Eduardo. Doctor en Ciencias de la Actividad Física y Deporte. CSCS. Preparador Físico Real Sporting de Gijón. Ex Preparador Físico en Al-Shabab Club (Arabia Saudita), Villareal C.F, Beijing Rehne, (China), Baniyas S.C (Emiratos Árabes), Mallorca, Spartak Moscú, RC Deportivo la Coruña, Real Sociedad, RCD Espanyol, R.C. Celta de Vigo.

García, Héctor. Licenciado en Nutrición y Ciencias de la Actividad Física y Salud (USA). Certificado de Especialista en entrenamiento de fuerza y acondicionamiento (ACSM y NSCA). Preparador Físico de Baloncesto en EE.UU. Director de un Centro Especializado de Entrenamiento y Readaptación Físico-Deportiva (Álava).

García García, José Manuel. Doctor en Ciencias de la Actividad Física y Deporte. Decano de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Castilla La Mancha.

González Zas, José Ignacio. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Asesor en el desarrollo de la motricidad y entrenamiento de fuerza en el RC Deportivo La Coruña, Director de formación en Motricidad Laboral.

Granero Gil, Paulino. Doctor en Fisiología del Rendimiento Deportivo y la Salud. Ex Preparador Físico de la Selección de Rusia, CSKA de Moscú.

Miñano Espín, Francisco Javier. Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Preparador Físico en la Selección de Armenia. Ex Preparador Físico Real Madrid, Racing Santander, Besitkas, Selección Española, Corea del Sur, Valencia C.F.

Solla Aguiar, Juan José. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Ex Preparador Físico en el Pontevedra C.F, Cádiz, Villarreal, Almería, Osasuna, Olimpiacos Volos, Kerkyra Corfu, Málaga, Rubin Kazan, Wattford, Valencia C.F

Romero Moraleda, Blanca Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Preparadora Física Selección Española Fútbol Femenina

Terrados Cepeda, Nicolás. Doctor en Medicina y Cirugía. Director de la Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias. Profesor Asociado de la Universidad de Oviedo. Especialista en Medicina de la Educación Física y del Deporte.

APF

sociación de Preparadores Físicos de fútbol

www.futbolpf.com

FFM