

Preparador físico de Fútbol

Preparador físico de Fútbol

Duración: 1200 horas

Precio: consultar euros.

Modalidad: A distancia

Objetivos:

En la práctica deportiva del fútbol, es imprescindible contar con el apoyo de un buen profesional que oriente y asesore al deportista, a fin de conseguir un entrenamiento efectivo y una forma física adecuada a cada individuo, a fin de evitar lesiones y/o daños que perjudiquen la salud del futbolista El contenido de este curso proporcionará un mejor conocimiento de las técnicas y métodos de trabajo, así como cualquier actividad encaminada a conseguir la mejora del nivel de la preparación física del futbolista.

Dirigido a:

? Deportistas amateur o incluso profesionales que quieren tener mejores y másamplios conocimientos para mejorar su rendimiento deportivo.? Estudiantes que no han conseguido graduarse pero necesitan una diplomaturay unos estudios que les permitan integrarse como profesionales.? Entrenadores y técnicos deportivos, a licenciados y profesionales titulados delárea de la Educación Física, el deporte y la salud, interesados en formarse yespecializarse como Preparadores Físicos en Fútbol.? Deportistas o instructores de élite que deseen llegar a las más altas cotas deefectividad dentro del fútbol.3

Metodología:

© icaformación2026

El Curso será desarrollado con una metodología a Distancia/on line. El sistema de enseñanza a distancia está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo

El alumno dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso. Así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación si el curso es on line. Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido y de las horas del mismo.

© icaformación2026

Profesorado:

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes: Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licencidos/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadodores/as sociales etc…

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

-Por el aula virtual, si su curso es on line
-Por e-mail
-Por teléfono

Medios y materiales docentes

-Temario desarrollado.

-Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación.

-Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.



© icaformación2026

Titulación:

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por correo o mensajería la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Programa del curso:

CONTENIDO
MÓDULO 1: INTRODUCCIÓN
- Demandas fisiológicas de entrenamiento
- Principios del entrenamiento
- Principios metodológicos
- Conceptos
- Soccer Trainer y otros programas

MÓDULO 2. RESISTENCIA
- Fundamentos básicos
- Conceptos
- Entrenamiento
- Valoración
- Aplicación práctica

MÓDULO 3. FUERZA
- Fundamentos básicos
- Conceptos
- Entrenamiento
- Valoración
- Aplicación práctica

MÓDULO 4. VELOCIDAD-AGILIDAD
- Fundamentos básicos
- Conceptos
- Entrenamiento
- Valoración
- Aplicación práctica

MÓDULO 5. Flexibilidad
- Fundamentos básicos
- Conceptos
- Entrenamiento
- Valoración
- Aplicación práctica4

© icaformación2026

MÓDULO 6. PLANIFICACIÓN, PERIODIZACIÓN Y CONTROL DE LAS CARGAS
- Modelos
- Diseño de tareas
- Estructura de la sesión
- Planificación de la sesión
- Macrociclo
- Mesociclo
- Microciclo
- Control y cuantificación de las cargas (Cognitivo, condicional…)
- Aplicación práctica (Diseño de la planificación de una temporada, un mes, una semana y las sesiones de una semana).

MÓDULO 7. LESIONES Y RECUPERACIÓN FUNCIONAL
- Lesiones musculares (+ comunes, tratamiento médico y fisio, recuperación Funcional)
- Lesiones articulares (+ comunes, tratamiento médico y fisio, recuperación Funcional)
- Lesiones óseas (+ comunes, tratamiento médico y fisio, recuperación Funcional)
- Materiales
- Planificación de la recuperación Funcional

MÓDULO 8. FÚTBOL BASE
- Etapas de formación
- Escuelas de fútbol

MÓDULO 9. NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN5

ACCESO AL PROGRAMA INFORMÁTICO “FÚTBOL-TRAINER”

Programa reconocido y utilizado por numerosos profesionales, centros de fútbol base, clubes no profesionales, centros de formación. Con más de 350 ejercicios y animaciones.

Con sus numerosos ejercicios, ofrece la posibilidad de crear sesiones y programas de entrenamiento periódicos de tal forma que se pueden imprimir para llevarlos al terreno.

Fútbol-Trainer ofrece también sesiones de entrenamiento y programas de entrenamiento muy completos ya realizados.

El programa lleva además un editor de ejercicios para que Usted pueda crear e imprimir sus propios ejercicios personales para las sesiones y los programas de entrenamiento.

Fútbol-Trainer es tanto para los entrenadores novicios como para los entrenadores con cierta experiencia. Así, pueden utilizar un asistente para ayudar a los entrenadores con menos experiencia a preparar las sesiones de entrenamiento. Las sesiones y los programas que ya existen permiten al entrenador, sin que tenga una gran experiencia, imprimir una sesión o un programa completo y de calidad, simplemente pinchando.

Los ejercicios están clasificados por objetivos y por categorías de edad, a su disposición para crear sesiones y programas de entrenamientos adecuados y adaptados para su equipo.

Características principales

? Más de 350 ejercicios probados que permiten crear sesiones de entrenamiento variadas.
? Dirigido a los entrenadores de todas las categorías: de los Prebenjamines a Sénior.
? Clasificación de los ejercicios que garantiza ejercicios adaptados a la categoría de edad escogida.
? Sesiones de entrenamiento ya hechas para cada categoría de edad.
? Creación de sesiones de entrenamiento.
? Impresión de sesiones creadas.
? Posibilidad de guardar las sesiones creadas.6
? Navegación rápida de un ejercicio a otro con vista posible del ejercicio.
? Las explicaciones son sencillas, comprensibles y sucintas.
? Posibilidad de modificar a gusto todas las sesiones disponibles en el programa

© icaformación2026

(ya hechas).
? Cada ejercicio está compuesto de objetivos y de explicaciones en cuanto al funcionamiento y al desarrollo del ejercicio con un dibujo.
? Creación de programas de entrenamiento por temporada, anual o para algunas semanas.
? Posibilidad de guardar los programas creados.
? Posibilidad de modificar a gusto todos los prototipos de programas disponibles en el programa (ya hechos).
? Programas de entrenamiento ya realizados para cada categoría de edad (Prebenjamines, Benjamines, Alevines, Infantiles, Cadetes, Juveniles, Sénior).
Número de ejercicios para cada categoría de edad:
? Hay 56 ejercicios adaptados para los prebenjamines.
? Hay 96 ejercicios adaptados para los benjamines.
? Hay 290 ejercicios adaptados para los alevines.
? Hay 343 ejercicios adaptados para los infantiles.
? Hay 357 ejercicios adaptados para los cadetes.
? Hay 349 ejercicios adaptados para los Juveniles, Séni

© icaformación2026