



altorendimiento
ciencia deportiva, entrenamiento y fitness

Curso online

Especialista en Preparación Física del Fútbol



Especialista en Preparación Física del Fútbol
www.altorendimiento.net



altorendimiento
ciencia deportiva, entrenamiento y fitness

Certificado de Finalización de Curso

*En reconocimiento por la finalización
satisfactoria del curso de*

**Especialista en Preparación
Física de Fútbol**

Se otorga a

Nombre del alumno

Director de Alto Rendimiento
Ricardo Segura Pateo

Docente del Curso
Gabriel Martínez Poch



altorendimiento
ciencia deportiva, entrenamiento y fitness

00 / 00 / 2010

Fecha

www.altorendimiento.net

Especialista en Preparación Física del Fútbol
www.altorendimiento.net



altorendimiento
ciencia deportiva, entrenamiento y fitness

Especialista en Preparación Física del Fútbol

Profesor: Gabriel Martínez Poch

Certifica: Editorial y Centro de Formación Internacional **Alto Rendimiento**

Carga horaria

50 horas - Duración estimada: 6 meses.

Reservas abiertas.

Precio del curso 500 euros. **Descuento de lanzamiento 100 euros.**

Precio Final. 400 euros.

Plazas Limitadas.

Ricardo Segura Falcó
Director General
Alto Rendimiento / ISSA-Europa
C/ Maulets 3 bajo
03801 Alcoy – Alicante

Tel. 966337135

ricardo@altorendimiento.net

www.altorendimiento.net

Síguenos en [FACEBOOK](#)

Especialista en Preparación Física del Fútbol
www.altorendimiento.net



Objetivos del curso

Nuestro principal objetivo es llevarle un gran cúmulo de conocimiento e información a todos los profesionales del equipo multidisciplinario que el fútbol moderno requiere; quienes unen sus conocimientos en función de orientar cada vez con mayor maestría y precisión al entrenamiento de los futbolistas de élite. Dentro del mismo podremos mencionar a: Directores Técnicos, Preparadores Físicos, Ayudantes de Campo, Médicos, Psicólogos, Kinesiólogos, Masajistas, Asistentes Sociales, etc. etc y estudiantes avanzados de las carreras respectivas. Pudiendo a su vez ilustrar también a quienes transitan por el ancho camino del fútbol, es decir, periodistas deportivos, profesores y estudiantes de educación física, y por que no a los mismos futbolistas.

Al finalizar el curso el alumno será capaz de:

1. Conocer en profundidad la teoría que sustenta al entrenamiento deportivo
2. Utilizar correctamente la metodología específica para el entrenamiento del futbolista profesional.
3. Articular de manera precisa la teoría y la práctica
4. Conocer los aspectos morfológicos y funcionales del organismo del futbolista de élite.
5. Dominar los aspectos básicos sobre nutrición, hidratación, masaje deportivo, técnicas de recuperación, que el futbolista profesional necesita.
6. Conocer los principales protocolos de evaluación mayormente utilizados en el campo del fútbol de alto rendimiento.
7. Identificar el rol del psicólogo deportivo, analizar las conductas de los entrenadores y de los deportistas y utilizar efectivos programas de intervención que nos permitan detectar y resolver distintas problemáticas.
8. Capacitar al alumno para definir, caracterizar y analizar desde los distintos aspectos al Fútbol.
9. Conocer los secretos de la preparación física específica del futbolista profesional, dosificando correctamente las cargas y aplicando la periodización que la competencia requiera, utilizando eficazmente la más actualizada metodología.
10. Conocer una nueva corriente metodológica específica para la preparación física del futbolista profesional denominada "Entrenamiento Multidireccional Acentuado (E.M.A)", creada y utilizada en competencias internacionales por el director de este curso.



Contenidos del Programa: 7 Unidades

UNIDAD 1: TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

- I.1. Rendimiento
- I.2. Entrenamiento Deportivo
- I.3. Fines del entrenamiento deportivo
- I.4. Proceso de desarrollo del Futbolista
- I.5. Nivel de entrenamiento
- I.6. Carga
 - I.6.1. Tipos de carga
 - I.6.2. La organización de la carga
 - I.6.3. Componentes de la carga
- I.7. Ejercicios especializados y no especializados
 - I.7.1. Grado de dificultad de los ejercicios especializados
 - I.7.2. Dosificación de la carga de los ejercicios especializados
 - I.7.2.A. Cuadrados
 - I.7.2.B. Ejercicios de juego
 - I.7.2.C. Partido de Control
 - I.7.2.D. Ejercicios Estándar
- I.8. Rendimiento Deportivo
- I.9. Calidad de Entrenamiento (Relación medios- métodos)
 - I.9.1. Método para el entrenamiento de la velocidad
 - I.9.1.A. Métodos de desplazamientos cíclicos de la velocidad
 - I.9.1.B. Métodos de la fuerza dinámica para la velocidad
 - I.9.2. Métodos para el desarrollo de la fuerza
 - I.9.3. Métodos para desarrollar la resistencia aeróbica
 - I.9.4. Métodos para el desarrollo del sistema anaeróbico
 - I.9.5. Métodos para el desarrollo de la flexibilidad
 - I.9.6. Entrenamiento en circuito
 - I.9.7. Metodología especial para el futbolista
 - I.9.7.A. Entrenamiento aeróbico
 - I.9.7.B. Entrenamiento aeróbico-anaeróbico
 - I.9.7.C. Entrenamiento anaeróbico
- I.10. Áreas básicas
- I.11. Direcciones del Entrenamiento Deportivo
 - I.11.1. Direcciones condicionantes
 - I.11.2. Direcciones determinantes
- I.12. Análisis del rendimiento del futbolista en el partido
- I.13. Principios del entrenamiento deportivo
 - I.13.1. Principios Biológicos
 - I.13.2. Principios Pedagógicos
 - I.13.3. Principios Biomecánicos



UNIDAD 2: ASPECTOS MORFOLÓGICOS Y FUNCIONALES DEL FUTBOLISTA

- II.1. Estructura y función de los músculos esqueléticos
- II.2. Estructura y función del sistema nervioso
- II.3. Tipos de fibras musculares
- II.4. Factores hormonales
- II.5. Sistemas Energéticos
- II.6. Áreas Funcionales
- II.7. Adaptación
- II.8. Fatiga
- II.9. Sobreentrenamiento

UNIDAD 3: MEDICINA DEL DEPORTE

- III.1. La nutrición óptima para el futbolista
- III.2. Hidratación en el deporte
- III.3. Recuperación.
- III.4. Masaje Deportivo
- III.5. Lesiones en el Fútbol
- III.6. Evaluaciones Deportivas.
 - III.6.1. Test de potencia de piernas con plataforma de Bosco
 - III.6.2. Test de potencia anaeróbica alactácida
 - III.6.3. Test de velocidad de reacción y aceleración
 - III.6.4. Test de potencia anaeróbica láctica
 - III.6.5. Test de flexibilidad
 - III.6.6. Test predictivo del consumo máximo de oxígeno
 - III.6.7. Evaluación de la recuperación intermitente al ejercicio intenso
 - III.6.8. Test de valoración de la resistencia específica en el fútbol
 - III.6.9. Test de Campo intervalado
 - III.6.10. Evaluación del Umbral Anaeróbico
 - III.6.11. Evaluaciones en el fútbol con GPS
 - III.6.12. Antropometría
- III.7. Psicología del Deporte
 - III.7.1. Psicología aplicada al rendimiento deportivo
 - III.7.2. Psicología del deporte aplicada al entrenador
 - III.7.2.A. Entrenador Pigmalión o teoría de la profecía autocumplida
 - III.7.3. Psicología del deporte aplicada al deportista
 - III.7.3.A. Estrés del futbolista
 - III.7.3.B. Energía psíquica
 - III.7.3.C. Relación entre energía psíquica y estrés
 - III.7.3.C.1. Consecuencias del exceso de activación sobre los tres sistemas de respuesta
 - III.7.3.C.2. Relación nivel de activación y rendimiento deportivo
 - III.7.4. Programa de intervención
 - III.7.4.1. Tratamiento y prevención del agotamiento
 - III.7.5. Demandas fisiológicas y su relación con el estrés
 - III.7.6. Los miedos de los futbolistas
 - III.7.7. Actitud



UNIDAD 4: FÚTBOL

- IV.1. Definición
- IV.2. Caracterización del Fútbol
- IV.3. Características Fisiológicas del futbolista

UNIDAD 5: PREPARACIÓN FÍSICA DEL FUTBOLISTA

- V.1. Definición
- V.2. Fuerza
- V.3. Velocidad
- V.4. Resistencia
 - V.4.1. Potencia aeróbica
 - V.4.2. Ejercicio Intermitente
 - V.4.3. Competencia en Altura
- V.5. Capacidades Coordinativas
- V.6. Flexibilidad
- V.7. Acondicionamiento previo a la actividad deportiva

UNIDAD 6: PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

- VI.1. Planificación del Entrenamiento
- VI.2. Periodización de Matvéiev
- VI.3. Periodización de Arosiev-Kalinin
- VI.4. Periodización de Forteza
- VI.5. Periodización de Issurin-Kaverin
- VI.6. Periodización de Tschiene
- VI.7. Periodización de Verhoshansky
- VI.8. Periodización Escalonada
- VI.9. Planificación para deportes de resistencia de corta duración “cargas acentuadas” de Neuhof

UNIDAD 7: MÉTODO MULTIDIRECCIONAL ACENTUADO

- VII.1. Método Multidireccional Acentuado



Presentación

El cumplimiento del programa anual de entrenamiento y competición, encierra una gran **problemática por resolver** a la hora de diagramar una **planificación** efectiva, **que** por un lado **eleva el nivel de rendimiento** del futbolista **y** por otro **garantice el mantenimiento** de ese alto nivel a lo largo de todo el calendario competitivo, sin que esto provoque:

- a. **Agotamiento excesivo**
- b. **Lesiones deportivas**
- c. **Enfermedades**
- d. **Bajo rendimiento**
- e. **Pérdida de la condición física.**

Diferentes autores y preparadores físicos dan por hecho una caída significativa del rendimiento, próximo a finalizar el ciclo competitivo, adjudicando esta merma a la pérdida de la condición física, sin realizar algún intento por revertir dicho fenómeno o en el mejor de los casos se atiende como única salida a la reducción significativa de la carga. No esta de más aclarar que si bien acordamos con el diagnóstico de aparición de la pérdida de rendimiento, creemos que dicho fenómeno puede retrasarse o hasta anularse por períodos de tiempo cada vez mayores, a partir de **trazar una estrategia efectiva** para contrarrestar este síndrome de la inminente aparición de la fatiga.

Como decíamos, la problemática antes mencionada tiene que ver principalmente con las siguientes situaciones:

1. La **escasez de tiempo** disponible para cumplir con las **etapas preparatorias** (pretemporada) como prólogo de una muy prolongada etapa competitiva de casi todo el año con apenas algunas interrupciones a media temporada. Cabe señalar que además del insuficiente tiempo disponible para la pretemporada, la misma es invadida frecuentemente por competencias extraoficiales que complican aún más todo intento de planificación sistemática ordenada, enfrentando los objetivos fisiológicos característicos de cada ciclo y obteniendo como resultado una transferencia nula o mayormente negativa, para el período competitivo.
2. **Competencias** nacionales e internacionales **simultáneas**, varios equipos compiten regularmente en forma conjunta en el campeonato local y diferentes campeonatos internacionales. Cabe destacar que con una correcta periodización, los jugadores de equipos profesionales, sin dudas serán capaces de mantener por más tiempo ese alto rendimiento que las más exigentes competencias les exijan.
3. **Períodos competitivos prolongados**, tanto en Argentina como en otros países, existen dos períodos de competencia (campeonatos) de aproximadamente cinco meses cada uno, con un pequeño receso intermedio.
4. **El sistema competitivo exige** que los equipos definan tanto al ganador como a quienes descienden de categoría en las últimas fechas (frecuentemente en la última). Lo cuál demanda a los equipos **mantener hasta el final del campeonato su mayor rendimiento**. Cabe destacar que los torneos reducidos por el descenso o permanencia consisten en una seguidilla de hasta seis encuentros cada tres días donde se juega a suerte o verdad las esperanzas de permanecer o ascender de categoría. Damos pues como erróneo el concepto "pérdida de la condición física" en cualquier instancia dentro del ciclo competitivo por motivos naturales.



5. Según el autor, la mayor dificultad radica en **desterrar definitivamente** el actual Paradigma que establece **que las ganancias** o mejoras motoras de las capacidades físicas **se producen únicamente dentro de** los escasos plazos correspondientes a **los ciclos preparatorios** y que dichos beneficios pueden sostenerse hasta una vez finalizado el período competitivo sin sufrir ningún deterioro en el rendimiento del deportista.

Actualmente, en el fútbol de alta competencia, es imposible pensar que la pretemporada es la única usina generadora de reservas energéticas físicas. Puesto que los principios de continuidad, progresión y reversibilidad nos informan que dichas prestaciones o ganancias se pierden en su totalidad por falta de estímulo. Se deberá estimular cada capacidad de manera sistemáticamente variada a lo largo de todos los microciclos competitivos.

Ante la dificultad que representa el cumplimiento del calendario oficial de fútbol, por las razones antes mencionadas, **hemos investigado** en forma exploratoria las tendencias de los principales científicos y metodólogos del deporte, en materia de periodización de la macro estructura léase (Verhoshanski, Grosser, Bosco, Weineck, Platonov, Harre, Ozolín, Bangsbo, Tschiene, Arosiev, Matvéiev, etc.) **y hemos corroborado la falta de una planificación específica** para este tipo de calendario competitivo tan exigente y en un deporte tan complejo y polivalente como es el fútbol de nuestro tiempo.

Cabe destacar que acordamos en parte con algunos especialistas como Cometti, Popov, Forteza, Portugal y otros autores.

Las ciencias aplicadas al deporte y la experiencia en conjunto cobran una importancia superlativa a la hora de enfrentar con éxito el problema planteado creando un programa de entrenamiento que supere la intuición, el sentido común y la improvisación.

Para alegría de los futbolistas, debemos decir que a nuestro entender las pretemporadas “características” es decir voluminosas y despiadadas han perdido (o nunca han tenido) efectividad. Pero en contrapartida, se deberán alternar periódicamente estímulos de adquisición con estímulos de mantenimiento y recuperación a lo largo de todo el período competitivo, de manera se pueda asegurar un nivel óptimo de capacidades tanto condicionantes como determinantes del equipo en su totalidad.

Sin haber realizado un relevamiento riguroso, hemos podido constatar que cada vez que un equipo profesional haya apuntado a realizar una muy exigente pretemporada, en un período tan corto de tiempo (10-15 días) el resultado fue insatisfactorio en concordancia del esfuerzo realizado a través de la misma.

Los motivos pueden ser varios, pero al respecto, nosotros aseguramos que:

1. Las **cargas concentradas provocan una disminución temporal del rendimiento** similar al tiempo en que las mismas fueron aplicadas (Verhoshansky); esto se torna inaplicable puesto que los jugadores deberán rendir en un nivel óptimo desde el principio mismo del campeonato, no pudiéndose dar el lujo de perder puntos en ninguna fecha, pues ello traería aparejado una pérdida de credibilidad en el proyecto de parte de jugadores, dirigentes y seguidores creando un clima de trabajo adverso.
2. Durante la pretemporada, **los plazos biológicos** necesarios para obtener una adaptación crónica (permanente o mayormente estable en el tiempo) **son insuficientes** dentro de la programación de los campeonatos actuales. (Grosser).



3. Existe en muchos casos una discordancia o **falta de interconexión vertical de la programación de cargas físicas y técnico-tácticas**, las cuales se suman dando por resultado un muy exigente programa de entrenamiento que provoca el sobreentrenamiento de los futbolistas o en varios casos de deja de lado el trabajo técnico específico durante la fase de adquisición física, lo cual lo convierte a dicho entrenamiento en ineficaz.

4. Las evaluaciones con células fotoeléctricas, plataforma de Bosco, Mediciones de Frecuencia Cardíaca, Ácido Láctico, Antropometría, y especialmente con GPS intra esfuerzo competitivo, han demostrado fehacientemente la eficacia de nuestro método de entrenamiento denominado Multidireccional Acentuado, además de haber obtenido grandes rendimientos en los últimos años, donde en el 2004 obtuvimos el 2º puesto en el Club Nueva Chicago, en el 2005 el segundo puesto en el Club Almagro y en el 2006 el Campeonato con el Club Wilstermann de Cochabamba y la Clasificación a la Copa Sudamericana 2007, esos tres campeonatos con un prácticamente nulo índice de lesionados (un desgarro muscular menor, 6 esguinces, 4 fatigas musculares y varios traumatismos). También nos permitió mejorar sensiblemente el rendimiento físico en el club Real Potosí donde por haber perdido los tres primeros partidos por la Copa Libertadores 2008, despiden al Director Técnico y colaboradores y requieren de nuestro servicio. Cabe destacar que el equipo a continuación le gana 3 a 1 al Caracas de Venezuela, 5 a 1 al Cruzeiro de Brasil y estuvo a punto de llevarse un empate con San Lorenzo en Buenos Aires con una visible mejora en el plano físico y sin ningún lesionado. Actualmente en el Club Deportivo Quito, donde con constantes inconvenientes de índole dirigencial y económicos, que han llevado a tomar medidas de fuerza al plantel el cuál durante los dos meses de participación en la Copa Libertadores 2009, estuvo prácticamente una cuarta parte de ese tiempo (15 días) con huelga de jugadores como fue publicitado por la prensa internacional, interrumpiendo la planificación preestablecida y dando increíbles ventajas a los rivales. La utilización del Método Multidireccional Acentuado contrarrestó en gran medida los efectos negativos provocados por las prolongadas detenciones por un lado y por otro puso rápidamente a ritmo competitivo al plantel una vez superada la crisis, ganándole a equipos como Estudiantes de La Plata, Universitario de Sucre y haciendo un gran partido a Cruzeiro de Brasil empatándole, con un amplio dominio sobre el final del partido, de haber conseguido los tres puntos se hubiera clasificado a la siguiente ronda.



altorendimiento
ciencia deportiva, entrenamiento y fitness

Procedimiento del curso

El curso se imparte a distancia.

Completada la Hoja de Matricula el alumno recibirá el material de estudio en su Domicilio.

El Nombre de los alumnos matriculados aparecerá en la Web de Alto Rendimiento y de la misma forma se indicará en la web el nombre de aquellos que hayan completado el programa de estudio satisfactoriamente.

El Profesor se pondrá en contacto con usted vía email y podrá ser contactado para esclarecer cualquier duda e inquietud que pueda surgir.

El alumno dispone de un mes para completar las pruebas de cada unidad y dos meses para el trabajo teórico-práctico.

Las actualizaciones y modificaciones que el curso pueda recibir podrán descargarse desde la web de Alto Rendimiento.

Evaluación

A la finalización de cada unidad de estudio, el alumno completará un prueba de preguntas tipo test y otro de preguntas de desarrollo.

Para obtener la Certificación el alumno debe aprobar todas las unidades de estudio y realizar un trabajo de desarrollo práctico.



Profesor: **Gabriel Martínez Poch**

- P.F. 1º división (Ecuador) Club S. Deportivo Quito D.T Rubén Insúa (2009) Copa Libertadores. Campeón Ecuatoriano 2008.
- P.F. 1º división (Argentina) Club Talleres de Córdoba. D.T Humberto Grondona (2008).
- P.F. 1º división (Bolivia) Club Real Potosí Copa Libertadores. D.T. Tito Montaña (2008).
- P.F. 1º división (Argentina) Club Talleres de Córdoba. D.T. Rubén Insúa (2007-8).
- P.F. 1º división (Bolivia) Club Aurora. (2007).
- P.F. 1º división (Bolivia) Club Wilstermann. D.T Rubén Insúa. (2007).
- P.F. 1º división (Bolivia) Club Wilstermann. D.T. Mauricio Soria.(2006).
- Campeón y Clasificación Copa Sudamericana 2007.
- P.F. 1º división (Nacional B) Club Almagro. D.T. José Luís "Tata", Brown (2006) 2º puesto.
- P.F. 1º división Club Almagro. D.T. José Luís "Tata" Brown. (2005).
- P.F. 1º división (Nacional B) Club Nueva Chicago. DT. Ricardo Rezza (2.004). 2º puesto.
- P.F. 1º división (Bolivia) Club Blooming (2003). DT. Carlos Aragonés.
- P.F. 1º división (Bolivia) Club Blooming (2002). DT. José Luís "Tata" Brown.
- P. F. 3º división (España) Club San Pedro - Marbella (2002), DT. Lucas Cazorla.
- P. F. 1º división Club Nueva Chicago DT. José Luís Brown-Héctor Enrique (2.001-02).
- Evaluador 1º división Club Estudiantes L. P. (2.001) DT. Néstor Craviotto.
- Coord. Gral. Área de Entrenamiento C. Estudiantes L. P. (1999-00).
- P. F. Liga A Soccer C. Cyclones Jacksonville. E.E.U.U.(1998). D.T. P. Peterson.
- P. F. 4º div. Racing Club Avellaneda (1998) D.T. E. Novarini.
- Coordinador deportivo del Manager Internacional FIFA, Luís Felipe Posso (1996-2001).
- P.F. 1º división de Basquet Club Gimnasia y Esgrima L. P. Ascenso a Liga Nacional. DT. César Soma (1986-7)

Antecedentes Académicos

- Candidato a Doctorado en la Universidad de Granada, España (2007-2009).
- Master en Entrenamiento Deportivo La Habana - Cuba (2000).
- Licenciado en Alto Rendimiento y Tecnología Deportiva. U. A.I. (2002).
- Postgrados de Especialización en Alto Rendimiento Deportivo:
 - Preparación Física del Alto Rendimiento. La Habana – Cuba (1999).
 - Evaluaciones Físicas y Funcionales de Campo. La Habana –Cuba (1999).
 - Planificación del Alto Rendimiento. La Habana - Cuba (2000).
 - Especialista en Entrenamiento de la Fuerza para Deportes de Equipo (1994).
- Disertante Congreso Internacional de Fútbol Salamanca 2002, España .
- Prof. Adjunto en la cátedra de Rendimiento Deportivo, Licenciatura en Alto Rendimiento Universidad Abierta Interamericana (2000-2003).
- Director Técnico de A.F.A.