ESIBE ESCUELA IBEROAMERICANA DE POSTGRADO

# Máster de Entrenador de Fútbol Nivel 1 y Nivel 2 + Titulación Universitaria





Elige aprender en la escuela
**líder en formación online**

# ÍNDICE


1 | Somos **ESIBE**

2 | **Rankings**

3 | **Alianzas** y acreditaciones

4 | By **EDUCA EDTECH Group**

5 | **Metodología LXP**

6 | **Razones** por las que elegir ESIBE

7 | Financiación y **Becas**

8 | Métodos de **pago**

9 | **Programa** Formativo

10 | **Temario**

11 | Contacto


ESIBE
ESCUELA IBEROAMERICANA DE POSTGRADO

## SOMOS ESIBE

**ESIBE** es una **institución Iberoamericana de formación en línea** que tiene como finalidad potenciar el futuro empresarial de los profesionales de Europa y América a través de masters profesionales, universitarios y titulaciones oficiales. La especialización que se alcanza con nuestra nueva **oferta formativa** se sustenta en una metodología en línea innovadora y unos contenidos de gran calidad.

Ofrecemos a nuestro alumnado una **formación de calidad sin barreras físicas,** flexible y adaptada a sus necesidades con el finde garantizar su satisfacción y que logre sus metas de aprendizaje más ambiciosas. Nuestro modelo pedagógico se ha llevado a miles de alumnos en toda Europa, enriqueciendo este recorrido de la mano de **universidades de prestigio,** con quienes se han alcanzado alianzas.




ESIBE
ESCUELA IBEROAMERICANA
DE POSTGRADO



Conectamos continentes,

**Impulsamos conocimiento**



## QS, sello de excelencia académica

ESIBE: 5 estrellas en educación online

# RANKINGS DE ESIBE

**ESIBE** ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional, gracias a sus programas de Master profesionales y titulaciones oficiales.

Para la elaboración de estos rankings, se emplean indicadores como la excelencia académica, la calidad de la institución, el perfil de los profesionales.

Financial Magazine
Economía, Educación & Centros de Formación

Ranking Educativo
Innovatec



# ALIANZAS Y ACREDITACIONES













































## BY EDUCA EDTECH

ESIBE es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group,** que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas **instituciones educativas de formación online.** Todas las entidades que lo forman comparten la misión de **democratizar el acceso a la educación** y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación.

EDUCA EDTECH Group

ONLINE EDUCATION

EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

inesem business school

INEAF BUSINESS SCHOOL

red educa.net

inesalud

EDU SPORT

oposiciones docentes

educaopen

Educa.Pro

EDUCA business school

ESIBE ESCUELA IBEROAMERICANA DE POSTGRADO

INNOVA SCHOOL OF MANAGEMENT

Educa UNIVERSITY

ceupe European Business School

Structuralia Engineering eLearning

UDAVINCI

# METODOLOGÍA LXP

La metodología **EDUCA LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



**1. Flexibilidad**

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar donde, cuando y como quiera.



**2. Accesibilidad**

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



**3. Personalización**

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



**4. Acompañamiento / Seguimiento docente**

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



**5. Innovación**

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



**6. Excelencia educativa**

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.



Programas
**PROPIOS**
**UNIVERSITARIOS**
**OFICIALES**

# RAZONES POR LAS QUE ELEGIR ESIBE

## 1. Formación Online Especializada

Nuestros alumnos aceden a un modelo pedagógico innovador de **más de 20 años de experiencia educativa** con Calidad Europea.



## 2. Metodología de Educación Flexible



### 100% ONLINE

Con nuestra metodología estudiaran **100**% **online**



### PLATAFORMA EDUCATIVA

Nuestros alumnos tendran **acceso los 365 días del año** a la plataforma educativa.



## 3. Campus Virtual de Última Tecnología

Contamos con una plataforma avanzada con **material adaptado a la realidad empresarial**, que fomenta la participación, interacción y comunicación on alumnos de distintos países.

## 4. Docentes de Primer Nivel

Nuestros docentes están acreditados y formados en **Universidades de alto prestigio en Europa**, todoss en activo y con amplia experiencia profesional.



ESIBE
ESCUELA IBEROAMERICANA DE POSTGRADO



## 5. Tutoría Permanente

Contamos con un **Centro de Atención al Estudiante CAE**, que brinda atención personalizada y acompañamiento durante todo el proceso formativo.

## 6. Bolsa de Empleo y Prácticas

Nuestros alumnos tienen acceso a **ofertas de empleo y prácticas**, así como el **acompañamiento durante su proceso de incorporación al mercado laboral** en nuestro ámbito nacional.

## 7. Comunidad Alumni

Nuestros alumnos tienen acceso automático a servicicos completementarios gracias a una **Networking formada con alumnos en los cincos continentes**.



## 8. Programa de Orientación Laboral

Los alumnos cuentan con **asesoramiento personalizado** para mejorar sus skills y afrontar con excelencia sus procesos de selección y promoción profesional.



## 9. Becas y Financiación

Nuestra Escuela ofrece **Becas para profesionales latinoamericanos y finaciación sin intereses y a la medida**, de modo que el factor económico no sea un impedimento para que los profesionales tengan acceso a una formación internacional de alto nivel.

## FINANCIACIÓN Y BECAS

Financia tu cursos o máster y disfruta de las becas disponibles. ¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

**25%** Beca **ALUMNI**

**20%** Beca **DESEMPLEO**

**15%** Beca **EMPRENDE**

**15%** Beca **RECOMIENDA**

**15%** Beca **GRUPO**

**20%** Beca **FAMILIA NUMEROSA**

**20%** Beca **DIVERSIDAD FUNCIONAL**

**20%** Beca **PARA PROFESIONALES, SANITARIOS, COLEGIADOS/AS**



# MÉTODOS DE PAGO

Con la Garantía de:

educapay

Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin interéres de forma segura.

mastercard maestro VISA PayPal

bizum amazon pay Pay Pay

Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:

OXXO mercado pago DISCOVER efecty Diners Club INTERNATIONAL CMR Falabella

y muchos más...

CONFIANZA ONLINE

Protección al Comprador

ESIBE
ESCUELA IBEROAMERICANA
DE POSTGRADO

# Máster de Entrenador de Fútbol Nivel 1 y Nivel 2 + Titulación Universitaria

**DURACIÓN**
1500 horas

**MODALIDAD**
**ONLINE**

**ACOMPAÑAMIENTO**
**PERSONALIZADO**

**CREDITOS**
5 ECTS

## Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Master de Entrenador de Fútbol Nivel 1 y Nivel 2 con 1500 horas expedida por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION, miembro de la AEEN (Asociación Española de Escuelas de Negocios) y reconocido con la excelencia académica en educación online por QS World University Rankings - Titulación Universitaria de Entrenador de Fútbol Base con 5 Créditos Universitarios ECTS con 125 horas. Este Curso de Entrenador de Fútbol Online, es de carácter no oficial, y de acuerdo a la Disposición Adicional Octava del R.D. 1363/2007 del 24 de Octubre. BOE nº268 del 8 de Noviembre de 2007 no sería objeto de homologación/convalidación automática por la Conserjería de Educación de la Comunidad Autónoma correspondiente o del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.




## Descripción

El fútbol es un juego complejo y exigente que requiere de un entrenamiento específico y detallado. Los jugadores deben contar con un buen estado físico aeróbico, velocidad, fuerza, habilidad con la pelota, entendimiento táctico y conocimiento de las estrategias básicas del fútbol. Con el Master de Entrenador de Fútbol Nivel 1 y Nivel 2 se pretenden aportar los conocimientos y habilidades necesarias para permitir desarrollar las habilidades necesarias para llegar a ser entrenador profesional de Fútbol. Aprenderás las lecciones técnicas y tácticas, las habilidades psicológicas que un entrenador debe obtener y conocerá los aspectos esenciales de este deporte desde una perspectiva emocional o psicológica. Asimismo obtendrás una formación especializada en en entrenamiento del portero.

## Objetivos

Los objetivos de este Máster en Entrenador de Fútbol son:
- Comprobar la importancia que el desarrollo de una adecuada alimentación tiene en el desarrollo óptimo del deporte en general y el fútbol en particular. - Conocer los aspectos generales relacionados con los primeros auxilios, necesarios a tener en cuenta en el desarrollo de los entrenamientos de fútbol. - Conocer los aspectos avanzados de biomecánica en el deporte, observando la biomecánica de distintas partes del cuerpo humano como la columna cervical, la columna dorsal, la columna lumbar, las extremidades y la cadera. - Conocer las lesiones deportivas que se pueden producir en los miembros inferiores del cuerpo como en piernas, rodillas, tobillos, pies, etc. - Comprender todos los aspectos psicológicos que existen en el fútbol, las emociones que transmite el deporte así como el liderazgo y el entrenamiento mental. - Analizar todo lo relacionado con el entrenador de fútbol, la ética profesional que ha de seguir, las claves de su éxito, las adaptaciones a los equipos y la relación que se establece entre el entrenador y el fútbol contemporáneo. - Manejar una amplia gama de ejercicios de entrenamiento de fútbol para poder emplear en las sesiones de entrenamiento. - Poseer

una idea precisa de la táctica y de los sistemas de juego en el fútbol, estimando la importancia que tienen en el éxito o fracaso de los equipos. - Conocer las bases psicopedagógicas de la enseñanza y el entrenamiento deportivo, así como los fundamentos sociológicos del deporte - Analizar y conocer la teoría y la práctica del entrenamiento deportivo, técnicas y tácticas elementales, dirección de equipos y la metodología de la enseñanza y entrenamiento deportivo - Conocer el Rol psicológico del entrenador y los diferentes estilos. - Desarrollo de las habilidades psicológicas propias de un entrenador. - Adquirir las habilidades para liderar y dirigir equipos de fútbol. - Realizar un programa de entretenimiento. - Controlar el estrés y los pensamientos. - Regular la presión. - Mejorar la concentración. - Aumentar la autoconfianza y la fe en la habilidad personal. - Controlar las emociones. - Realizar desplazamientos. - Perfeccionar los desvíos/despejes. - Realizar saque de mano. - Controlar el pase. - Mejorar la cobertura.

## Para qué te prepara

El presente Master de Entrenador de Fútbol Nivel 1 y Nivel 2 está dirigido a todos aquellos entrenadores de fútbol o aquellas personas que quieran orientar su carrera profesional en este ámbito que quieran aprender unos conocimientos profesionales sobre el entrenador de fútbol. (La presente formacion va dirigida al entrenamiento de Equipos de Futbol no profesionales asi como para ejercer como DIRECTOR DEPORTIVO de un Equipo: para equipos profesionales consultar con la Federacion de Futbol correspondiente)

## A quién va dirigido

A través de este Master de Entrenador de Fútbol Nivel 1 y Nivel 2 te preparará para poder desempeñar la profesión de entrenador de fútbol, aprendiendo las habilidades técnicas y tácticas y los aspectos psicológicos y habilidades psicológicas de un entrenador de alto nivel de fútbol. Este Curso de Entrenador de Fútbol Online, es de carácter no oficial, y de acuerdo a la Disposición Adicional Octava del R.D. 1363/2007 del 24 de Octubre. BOE nº268 del 8 de Noviembre de 2007 no sería objeto de homologación/convalidación automática por la Conserjería de Educación de la Comunidad Autónoma correspondiente o del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

## Salidas laborales

Con este Máster en Entrenador de Fútbol el alumno podrá ampliar su formación en el ámbito de la actividad física y el deporte. Además, estará capacitado para desarrollar de manera profesional funciones como entrenador de fútbol en escuelas deportivas o clubes deportivos.

# TEMARIO

PARTE 1. ENTRENADOR BÁSICO DE FÚTBOL. NIVEL 1

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DE LA BIOMECÁNICA DEPORTIVA

1. Definición e importancia de la biomecánica deportiva
    1. - Objetivos de la biomecánica deportiva
2. Cinesiología y biomecánica
    1. - Concepto y principios de la cinesiología
3. Relación entre biomecánica y actividad física
4. Mecánica del movimiento
5. Elementos anatómicos del movimiento
    1. - Planos, ejes y articulaciones
    2. - Fisiología del movimiento
    3. - Preparación y gasto de energía

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTUDIO DEL SISTEMA MUSCULAR

1. Miología
2. Tejidos musculares: liso, esquelético y cardiaco
    1. - Movimientos musculares
3. Características del tejido muscular
    1. - Regeneración del tejido muscular
4. El músculo esquelético
    1. - Clasificación de los músculos esqueléticos
    2. - Acción muscular sobre el esqueleto
5. Uniones musculares
6. Tono y fuerza muscular
    1. - Tono muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESTUDIO DEL SISTEMA ÓSEO

1. Morfología
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
    1. - Crecimiento óseo
5. Sistema óseo
    1. - Columna vertebral
    2. - Tronco
    3. - Extremidades
    4. - Cartílagos
    5. - Esqueleto apendicular
6. Articulaciones y movimiento
    1. - Articulación tibio-tarsiana
    2. - Articulación de la rodilla

3. - Articulación coxo-femoral
4. - Articulación escapulo humeral

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES DEPORTIVAS: CONCEPTO Y PREVENCIÓN

1. Concepto de lesión deportiva y su relevancia
2. Causas de las lesiones deportivas
3. Fases de la lesión deportiva
4. Factores que influyen en la lesión y curación
    1. - Factores predisponentes para sufrir una lesión deportiva
    2. - Factores que intervienen en el proceso de curación
5. Prevención de la lesión deportiva
6. Reconocimiento médico previo
7. Psicología de la lesión deportiva
8. Fases de tratamiento de recuperación de la lesión

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

1. Fundamentación teórica
2. Gasto calórico
3. Nutrientes en el deporte
    1. - Hidratos de carbono
    2. - Grasas
    3. - Proteínas
    4. - Agua y electrolitos
    5. - Micronutrientes

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO

1. El entrenamiento y sus tipos
    1. - Entrenamiento de la flexibilidad
    2. - Entrenamiento muscular
    3. - Entrenamiento de la fuerza
    4. - Entrenamiento de la resistencia
    5. - Entrenamiento de la velocidad
    6. - Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
    7. - El desentrenamiento
2. Intensidad del entrenamiento
    1. - Ley del umbral (Ley de Shultz-Arnodt)
3. Adaptación del organismo
    1. - Síndrome general de adaptación o teoría del estrés de Seyle
    2. - Principio de la supercompensación
    3. - Principios del entrenamiento de la condición física
4. Factores que intervienen en el entrenamiento físico
5. Programación y organización de las sesiones de entrenamiento
    1. - Planificación del entrenamiento
    2. - Sesión del entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 7. MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL

1. Entender los métodos de entrenamiento del fútbol
    1. - Entrenamiento físico
    2. - Entrenamiento técnico
    3. - Táctica y estrategia
2. Calentamiento, movilidad, flexibilidad
3. Estado físico de carrera
4. Entrenamiento para aumentar la fuerza
    1. - Entrenamiento con pesas y desarrollo de los músculos
5. Programa de entrenamiento para aumentar la fuerza y levantar pesas
6. Entrenamiento pliométrico
    1. - Fisiología del entrenamiento pliométrico

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

1. Importancia de la psicología en el deporte
    1. - La finalidad de la intervención psicológica
    2. - Variables, habilidades y técnicas psicológicas
    3. - Entrenamiento de habilidades psicológicas
    4. - Tipos de intervención psicológica
2. Componentes generales de un programa de preparación psicológica
3. Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico
4. Planificación del entrenamiento psicológico
    1. - La planificación
    2. - Planificación de un programa psicológico deportivo
    3. - Ejecución del programa de entrenamiento psicológico
5. Diseño de programas de entrenamiento psicológico
    1. - Mentalidad ganadora y fomento de la motivación
6. Participación de los deportistas en la preparación psicológica

UNIDAD DIDÁCTICA 9. REGLAS DEL FÚTBOL

1. Introducción: normativa
2. Reglamento FIFA y características fundamentales
    1. - El terreno de juego
    2. - El balón
    3. - El número de jugadores
    4. - El equipamiento de los jugadores
    5. - El árbitro
    6. - La duración del partido
    7. - El gol marcado
    8. - El fuera de juego
    9. - Tiros libres
    10. - El penalti
    11. - El saque de banda
    12. - El saque de esquina
3. Interpretación de las reglas del juego

UNIDAD DIDÁCTICA 10. TÉCNICA INDIVIDUAL Y COLECTIVA

1. La técnica
2. Técnica individual
    1. - El control
    2. - Habilidad
    3. - La conducción
    4. - La cobertura
    5. - Golpeo con el pie
    6. - Golpeo con la cabeza
    7. - La finta
    8. - El regate
    9. - El tiro
3. Técnica colectiva
    1. - El pase
    2. - El relevo técnico
    3. - Acciones combinativas
4. Técnica del portero
    1. - Técnica individual
    2. - Técnica colectiva

UNIDAD DIDÁCTICA 11. TÁCTICAS Y SISTEMAS DE JUEGO

1. Generalidades de los sistemas de juego
2. Estilos de juego
    1. - Estilos de ataque
    2. - Estilos de juego defensivo
    3. - Elección de estilos de juego
3. Estrategias y tácticas de juego
    1. - Principios ofensivos y defensivos

UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
    1. - Principios básicos de actuación en primeros auxilios
    2. - La respiración
    3. - El pulso
2. Actuaciones en primeros auxilios
    1. - Ahogamiento
    2. - Las pérdidas de consciencia
    3. - Las crisis cardíacas
    4. - Hemorragias
    5. - Las heridas
    6. - Las fracturas y luxaciones
    7. - Las quemaduras
3. Normas generales para la realización de vendajes
4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar
    1. - Ventilación manual
    2. - Masaje cardíaco externo

PARTE 2. ENTRENADOR AVANZADO DE FÚTBOL. NIVEL 2

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ASPECTOS AVANZADOS DE BIOMECÁNICA EN EL DEPORTE

1. Biomecánica de los segmentos anatómicos
2. Postura estática y dinámica
3. Biomecánica de la marcha humana normal
    1. - Fase de apoyo
    2. - Fase de oscilación
    3. - Biomecánica de la fase de apoyo de la marcha
    4. - Biomecánica de la fase de oscilación de la marcha
    5. - Cadenas musculares implicadas en la marcha, detección de acortamientos musculares, medidas básicas de prevención y mejora
4. Biomecánica de columna cervical
5. Biomecánica de columna dorsal y tórax
6. Biomecánica de columna lumbar
7. Biomecánica de extremidad superior
    1. - Biomecánica del hombro
    2. - Biomecánica del codo
    3. - Biomecánica de la muñeca
    4. - Biomecánica de la mano
8. Biomecánica de extremidad inferior
    1. - Biomecánica de cadera
    2. - Biomecánica de la rodilla

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LESIONES DEPORTIVAS EN LOS MIEMBROS INFERIORES

1. Osteología del miembro inferior
    1. - Huesos
    2. - Articulaciones
    3. - Estructuras subcutáneas
2. Musculatura del miembro inferior
    1. - Músculos del muslo
    2. - Músculos de la pierna
    3. - Músculos del pie
3. Lesiones de la pierna y el muslo
    1. - Fractura de tibia y peroné
    2. - Fractura de estrés
    3. - Rotura del gemelo
    4. - Rotura del tendón de Aquiles
    5. - Tendinitis aquilea
    6. - Bursitis aquilea
4. Lesiones de la rodilla
    1. - Esguince de rodilla
    2. - Lesiones de menisco
    3. - Rodilla inestable
    4. - Luxación de rótula
    5. - Lesión del cartílago de la rodilla
    6. - Bursitis
    7. - Rodilla del saltador
5. Lesiones del tobillo

    1. - Fractura de los huesos del tobillo
    2. - Fracturas por sobrecarga o estrés
    3. - Esguince de tobillo
    4. - Tobillo inestable
    5. - Tobillo de futbolista
6. Lesiones del pie
    1. - Talalgia
    2. - Fascitis plantar
    3. - Fractura del calcáneo
    4. - Pie plano
    5. - Pie cavo
    6. - Metatarsalgia
    7. - Hallux valgus
    8. - Fractura de los dedos de los pies
    9. - Uña negra
    10. - Uña encarmada
    11. - Tiña podal. Pie de atleta

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LESIONES GRAVES EN EL FÚTBOL: LIGAMENTOS DE LA RODILLA

1. Introducción a las lesiones de ligamentos de la rodilla
2. Diagnóstico en lesiones de ligamentos de rodilla
3. Distensión de ligamentos
4. Esguince de rodilla
5. Roturas ligamentosas
    1. - Rotura de ligamento lateral interno
    2. - Rotura de ligamento lateral externo
    3. - Rotura de ligamentos cruzados
6. Tríada
7. Tratamiento generalizado de ligamentos de rodilla

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ALIMENTACIÓN EN EL FÚTBOL

1. Alimentación para el rendimiento
2. Energía para entrenar y disputar partidos
    1. - Necesidad de energía
3. La dieta del futbolista
4. Alimentos y suplementos deportivos
    1. - Suplementos y dopaje
5. Otras sustancias para aumentar el rendimiento deportivo
    1. - Hormona de crecimiento humano
    2. - Eritropoyetina (EPO)
    3. - Efedrina y citrus aurantium

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PSICOLOGÍA EN EL FÚTBOL

1. Las emociones en el deporte
    1. - Recomendaciones para los deportistas y entrenadores
    2. - Emociones antes de la competición

2. Aspectos psicológicos a considerar en el fútbol
    1. - Motivación
    2. - Autoconfianza
    3. - Concentración
3. Metas y objetivos en el fútbol
    1. - Diseño de un sistema de establecimiento de metas
    2. - Plantear metas
    3. - Conseguir metas
4. El liderazgo en el fútbol
    1. - Tipos de liderazgo
5. El entrenamiento mental

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL ENTRENADOR DE FÚTBOL

1. Ética profesional del entrenador
    1. - El trabajo del entrenador de fútbol
    2. - La dirección técnica de un partido
2. Claves para el éxito
    1. - Motivación
    2. - Autoestima
    3. - Autoconfianza
3. Adaptación de los entrenadores en el equipo
4. El entrenador y el fútbol contemporáneo

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL

1. Entender los métodos de entrenamiento del fútbol
    1. - Entrenamiento físico
    2. - Entrenamiento técnico
    3. - Táctica y estrategia
2. Calentamiento, movilidad, flexibilidad
3. Estado físico de carrera
4. Entrenamiento para aumentar la fuerza
    1. - Entrenamiento con pesas y desarrollo de los músculos
5. Entrenamiento pliométrico
    1. - Fisiología del entrenamiento pliométrico
    2. - Ejercicios pliométricos específicos del fútbol
6. La recuperación y la regeneración en el entrenamiento de fútbol
    1. - El entrenamiento de recuperación

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL

1. Ejercicios técnico-tácticos
2. Ejercicios defensivos
    1. - Ejercicios de defensa colectiva
3. Ejercicios con finalización

UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÁCTICA EN EL FÚTBOL

1. La táctica de equipo
    1. - Conceptos tácticos defensivos
    2. - Conceptos tácticos ofensivos
2. La defensa zonal y su aplicación táctica
    1. - Dinámica de la defensa en zona
    2. - El juego ofensivo dentro de la estructura zonal
3. Táctica en ataque y en defensa
    1. - Táctica de ataque
    2. - Táctica de defensa
4. Equilibrio entre defensa y ataque
    1. - La superioridad numérica
5. Tácticas individuales y grupales
    1. - Tácticas individuales
    2. - Tácticas grupales

UNIDAD DIDÁCTICA 10. LOS SISTEMAS DE JUEGO EN EL FÚTBOL

1. Fundamentos del sistema de juego
    1. - Características de un sistema de juego
    2. - Elementos que componen un sistema de juego
    3. - Clasificación de los sistemas de juego
    4. - Perfilar un sistema de juego
2. Evolución de los sistemas de juego en el fútbol
    1. - Los primeros sistemas y la mentalidad ofensiva
    2. - Táctica piramidal
    3. - El sistema WM o Doble V
    4. - La línea de cuatro defensas
    5. - El Fútbol Total
    6. - La época de los carrileros
3. Análisis de los sistemas de juego actuales
    1. - Sistema 1-4-4-2
    2. - Sistema 1-4-3-3
    3. - Sistema 1-5-3-2
    4. - Sistema 1-5-4-1
    5. - Sistema 1-4-5-1
    6. - Sistema 1-4-2-3-1
    7. - Sistema 1-3-4-3
    8. - Sistema 1-3-5-2

UNIDAD DIDÁCTICA 11. EL FÚTBOL ACTUAL: PRINCIPALES CONSIDERACIONES

1. Las competiciones domésticas
    1. - Principales ligas según la IFFHS
2. Competición europea de clubes
    1. - Liga de Campeones de la UEFA
    2. - UEFA Europa League
3. Competición internacional de selecciones
    1. - Copa Mundial de la FIFA

UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
    1. - La respiración
    2. - El pulso
2. Actuaciones en primeros auxilios
    1. - Ahogamiento
    2. - Las pérdidas de consciencia
    3. - Las crisis cardiacas
    4. - Hemorragias
    5. - Las heridas
    6. - Las fracturas y luxaciones
3. Normas generales para la realización de vendajes
4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar
    1. - Ventilación manual
    2. - Masaje cardiaco externo

PARTE 3. ENTRENADOR DE FÚTBOL BASE

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL FÚTBOL BASE

1. Definición del fútbol base
2. Categorías del fútbol base
    1. - Prebenjamín y benjamín
    2. - Alevines
    3. - Infantiles
    4. - Cadetes
    5. - Juveniles
3. La sesión de entrenamiento en el fútbol base
    1. - Enfoque pedagógico de una sesión

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BASES ANATÓMICAS Y BIOMECÁNICAS DEL DEPORTE

1. Introducción a la anatomía
    1. - Sistema óseo
    2. - Sistema muscular
    3. - Sistema nervioso
    4. - Sistema linfático
2. Fundamentos de la biomecánica deportiva
    1. - Objetivos de la biomecánica deportiva
    2. - Relación entre biomecánica y actividad física
3. Mecánica del movimiento
4. Elementos anatómicos del movimiento
    1. - Planos, ejes, articulaciones
    2. - Fisiología del movimiento
    3. - Preparación y gasto de energía
5. El ejercicio físico
    1. - Efectos fisiológicos en niños y adolescentes
    2. - Fases del ejercicio

6. Cualidades físicas básicas
    1. - Resistencia
    2. - Fuerza
    3. - Velocidad
    4. - Flexibilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LESIONES DEPORTIVAS EN EL FÚTBOL BASE

1. Concepto de lesión deportiva y su relevancia
    1. - Causas de las lesiones deportivas
    2. - Fases de la lesión deportiva
2. Factores que influyen en la lesión y curación
    1. - Factores predisponentes para sufrir una lesión deportiva
    2. - Factores que intervienen en el proceso de curación
3. Prevención de la lesión deportiva
4. Lesiones graves en el fútbol base
    1. - Lesiones de la pierna y el muslo
    2. - Lesiones en la rodilla
    3. - Lesiones del tobillo
    4. - Problemas en el entrenamiento diario
5. Psicología de la lesión deportiva

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ALIMENTACIÓN EN EL FÚTBOL BASE

1. Alimentación para el rendimiento
2. Nutrientes en el deporte
    1. - Hidratos de carbono
    2. - Proteínas
    3. - Grasas
    4. - Vitaminas, minerales y antioxidantes
    5. - Agua
3. La importancia de la alimentación en el fútbol base
4. Necesidades concretas de los jugadores jóvenes
    1. - Estrategias alimenticias
5. Alimentos y suplementos deportivos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. BASES PSICOPEDAGÓGICAS Y EDUCACIÓN EN VALORES EN EL FÚTBOL BASE

1. Las emociones en el deporte
    1. - Emociones antes de competir
2. Aspectos psicológicos a considerar en el fútbol base
    1. - Motivación
    2. - Autoconfianza
    3. - Concentración
3. Metas y objetivos en el fútbol base
    1. - Diseño de un sistema de establecimiento de metas
    2. - Conseguir metas
4. Formación en valores
    1. - Influencia entre los jugadores

2. - Influencia de los amigos, la familia y el ámbito escolar

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL ENTRENADOR-EDUCADOR DE FÚTBOL BASE

1. Ética profesional del entrenador
    1. - Relación entrenador - jugador
    2. - El trabajo del entrenador de fútbol base
    3. - La dirección técnica de un partido
2. Claves para el éxito
3. El entrenador como educador en el fútbol base
4. La adaptación del entrenador al equipo
5. El liderazgo en el fútbol base
    1. - Tipos de liderazgo

UNIDAD DIDÁCTICA 7. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO EN EL FÚTBOL BASE

1. Métodos de entrenamiento en el futbol base
    1. - Entrenamiento físico
    2. - Entrenamiento técnico
    3. - Táctica y estrategia
2. Calentamiento, movilidad, flexibilidad
3. Estado físico de carrera
4. Entrenamiento pliométrico
    1. - Ejercicios pliométricos específicos del fútbol
5. Ejercicios prácticos en el entrenamiento
6. Recuperación y regeneración en el entrenamiento
    1. - El entrenamiento de recuperación

UNIDAD DIDÁCTICA 8. REGLAS BÁSICAS DEL FÚTBOL

1. Introducción: normativa
2. Reglamento FIFA y características fundamentales
    1. - El terreno de juego
    2. - El balón
    3. - El número de jugadores
    4. - El equipamiento de los jugadores
    5. - El árbitro
    6. - La duración del partido
    7. - El gol marcado
    8. - El fuera de juego
    9. - Tiros libres
    10. - El penalti
    11. - El saque de banda
    12. - El saque de esquina
3. Interpretación de las reglas del juego

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA INDIVIDUAL Y COLECTIVA

1. La técnica

    1. - Procedimiento de aprendizaje
2. Técnica individual
    1. - El control
    2. - Habilidad
    3. - La conducción
    4. - La cobertura
    5. - Golpeo con el pie
    6. - Golpeo con la cabeza
    7. - La finta
    8. - El regate
    9. - El tiro
3. Técnica colectiva
    1. - El pase
    2. - El relevo técnico
    3. - Acciones combinativas
4. Técnica del portero
    1. - Técnica individual
    2. - Técnica colectiva

UNIDAD DIDÁCTICA 10. TÁCTICA ELEMENTAL EN ETAPAS DE FÚTBOL BASE

1. Táctica y estrategia de juego
    1. - Principios ofensivos y defensivos
    2. - Táctica de equipo
2. Táctica en ataque y en defensa
    1. - Táctica de ataque
    2. - Táctica de defensa
    3. - Equilibrio entre defensa y ataque
3. Tácticas individuales y grupales
    1. - Tácticas individuales
    2. - Tácticas grupales
4. Sistemas de juego elementales
    1. - Sistemas de juego aconsejables en el fútbol base
    2. - Perfilar un sistema de juego

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRIMEROS AUXILIOS PEDIÁTRICOS

1. Introducción a los primeros auxilios
    1. - La respiración
    2. - El pulso
    3. - Actuaciones en primeros auxilios
2. Normas generales para la realización de vendajes
3. Anatomía y desarrollo del paciente pediátrico
    1. - Diferencias anatómico-fisiológicas entre el adulto y el niño
4. Urgencias pediátricas
    1. - Crisis asmática
    2. - Insuficiencia cardíaca
    3. - Cefaleas
    4. - Hemorragia gastrointestinal

5. - Ingestión de cuerpos extraños
6. - Vómitos

5. Reanimación cardiopulmonar en niños

PARTE 4. GUÍA DE ENTRENAMIENTO MENTAL PARA EL FÚTBOL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MUCHO ANTES DE QUE SUENE EL SILBATO

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ¿QUIÉN ESTÁ EN EL EQUIPO?

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ¿QUÉ ES LA FUERZA MENTAL?

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EVALUACIÓN INICIAL

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL ESTRÉS

UNIDAD DIDÁCTICA 7. COMO CONTROLAR EL ESTRÉS

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA RELAJACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA VISUALIZACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 10. CONTROLAR LOS PENSAMIENTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PLANIFICAR Y ANALIZAR

UNIDAD DIDÁCTICA 12. REGULAR LA PRESIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 13. SE NECESITA UN “EQUIPO” PARA LOS DEPORTES DE EQUIPO

UNIDAD DIDÁCTICA 14. MOTIVACIÓN Y DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 15. DEFINIR LOS OBJETIVOS: EL CAMINO DEL ÉXITO

UNIDAD DIDÁCTICA 16. UN PEQUEÑO DESCANSO

UNIDAD DIDÁCTICA 17. LA AUTOCONFIANZA Y LA FE EN LA HABILIDAD PERSONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 18. EL CONTROL EMOCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 19. LA CONCENTRACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 20. LAS LESIONES SON PARTE DEL JUEGO

UNIDAD DIDÁCTICA 21. LA FORMA FÍSICA, LA ALIMENTACIÓN Y EL DESCANSO

UNIDAD DIDÁCTICA 22. SITUACIONES ESPECIALES EN EL PARTIDO

UNIDAD DIDÁCTICA 23. EL PORTERO ES EL 80% DEL EQUIPO

UNIDAD DIDÁCTICA 24. EL PROGRAMA SEMANAL DE ENTRENAMIENTO MENTAL

UNIDAD DIDÁCTICA 25. EJEMPLOS DE ENTRENAMIENTO CON EL MÉTODO DE LA VISUALIZACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 26. EL PITIDO FINAL

PARTE 5. ENTRENADOR TÉCNICO DEL PORTERO DE FÚTBOL

MÓDULO 1. PRESENTACIÓN, OBJETIVOS Y CONTENIDO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN

1. Presentación.
2. Objetivos.
3. Contenido.

MÓDULO 2. FUNDAMENTOS TÉCNICOS ESPECÍFICOS DEFENSIVOS PREVIOS

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA POSICIÓN BÁSICA

1. Concepto.
2. Objetivo.
3. Consideraciones.
    1. - La posición de las rodillas.
    2. - La posición de las manos y los brazos.
    3. - La posición de las puntas de los pies.
    4. - El equilibrio de la tensión corporal.
4. Posición estática de reducción de espacios.
5. Consideraciones.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LOS DESPLAZAMIENTOS

1. Concepto.
2. Objetivo.
3. Tipos de desplazamientos.
    1. - Desplazamientos frontales.
    2. - Desplazamientos laterales.
    3. - Desplazamientos laterales cruzando el paso.
    4. - Desplazamientos dorsales.
    5. - Desplazamientos dorsal lateral.

MÓDULO 3. FUNDAMENTOS TÉCNICOS ESPECÍFICOS DEFENSIVOS DE RECUPERACIÓN DE BALÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL BLOCAJE SIN CAÍDA

1. Concepto.
2. Tipos de blocaje sin caída.
    1. - Blocaje de manos.
    2. - Blocaje de manos en dos tiempos.
    3. - Blocaje de pecho.

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL BLOCAJE CON CAÍDA

1. Concepto.
2. Tipos de blocaje con caída.
    1. - Blocaje frontal a ras de suelo.
    2. - Blocaje frontal a media altura.
3. Blocaje con caída.
    1. - Blocaje frontal con caída.
    2. - Blocaje frontal a media altura.
4. Blocaje lateral con caída.
    1. - Blocaje lateral a ras de suelo.
    2. - Blocaje lateral a media altura o alto sin fase de vuelo.
    3. - Blocaje lateral a media altura o alto con fase de vuelo.

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL BLOCAJE AÉREO

1. Concepto.
2. Consideraciones.
3. La colocación inicial.
4. El cálculo de la trayectoria del balón.
5. El desplazamiento.
    1. - El desplazamiento en centros al área procedentes de zonas frontales.
    2. - Desplazamientos en centros al área procedentes de zonas laterales.
6. La ejecución del salto.
7. El blocaje.
    1. - La posición de las manos y los brazos.
    2. - El blocaje.
    3. - La amortiguación del balón.

MÓDULO 4. FUNDAMENTOS TÉCNICOS ESPECÍFICOS DEFENSIVOS DE NO RECUPERACIÓN DEL BALÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL DESVIÓ

1. Concepto.
2. Objetivos.
3. Consideraciones.
4. Tipos de desvió.
5. El desvió lateral a una mano.
    1. - El desvió a una mano a ras de suelo.
    2. - El desvió a una mano a media altura o alto.
    3. - El desvió a una mano cambiada.
6. El desvió lateral a dos manos.
    1. - El desvió a dos manos a media altura.
    2. - El desvió a dos manos a ras de suelo.

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL RECHACE.

1. Concepto.

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LAS INCORPORACIONES

1. Concepto.
2. Objetivos.
3. Consideraciones.
4. Tipos de incorporaciones.
    1. - Incorporación al estado natural (vuelta a la posición básica).
    2. - Incorporación hacia el mismo lado de la estirada.
    3. - Incorporación hacia el lado contrario de la estirada (rotación en el suelo).

UNIDAD DIDÁCTICA 10. EL DESPEJE DE PUÑOS

1. Concepto.
2. Consideraciones.
    1. - La colocación inicial.
    2. - El cálculo de la trayectoria del balón.
    3. - El desplazamiento.
3. - El despeje.
4. Tipos de despeje de puños.
    1. - El despeje con un puño.
    2. - El despeje con dos puños.
    3. - El despeje frontal con dos puños.

UNIDAD DIDÁCTICA 11. LA PROLONGACIÓN

1. Concepto.
2. Tipos de prolongación.
    1. - La prolongación frontal por encima del larguero.
    2. - La prolongación lateral por encima del larguero.

MÓDULO 5. FUNDAMENTOS TÉCNICOS ESPECÍFICOS OFENSIVOS

UNIDAD DIDÁCTICA 12. EL SAQUE DE MANO

1. Concepto.
2. Consideración.
3. Tipos de saque de mano.
    1. - Saque de mano a ras de suelo.
    2. - Saque de mano picado.
    3. - Saque de mano picado sin movimiento circular del brazo.
    4. - Saque de mano aéreo o largo.

UNIDAD DIDÁCTICA 13. EL SAQUE DE PIE

1. Concepto.
2. Tipos de saque de pie.
    1. - Saque de volea.
    2. - Saque de media volea o semivolea.
    3. - Saque rodado o con el balón en juego.

MÓDULO 6. FUNDAMENTOS TÉCNICOS INESPECÍFICOS

UNIDAD DIDÁCTICA 14. EL CONTROL

1. Concepto.
2. Consideraciones.
3. Tipos de control.
    1. - Control clásico.
    2. - Control orientado.
    3. - Control de amortiguación.
4. Superficies más comunes utilizadas.
    1. - Interior del pie.
    2. - Exterior del pie.
    3. - Empeine.
    4. - Muslo.
    5. - Pecho.
    6. - Abdomen.
    7. - Cabeza.

UNIDAD DIDÁCTICA 15. LA CONDUCCIÓN

1. Concepto.
2. Consideraciones.

UNIDAD DIDÁCTICA 16. EL PASE

1. Concepto.
2. Consideraciones.
3. Tipos de pase.
    1. - Pase con el interior.
    2. - Pase con el empeine.
    3. - Pase con la parte interior del empeine.
    4. - Pase con la parte exterior del empeine.

UNIDAD DIDÁCTICA 17. EL DESPEJE

1. Concepto.
2. Consideraciones.
3. Tipos de despeje.
    1. - Despeje a ras de suelo con el empeine.
    2. - Despeje a ras de suelo con el interior.
    3. - Despeje a bote pronto con el empeine.
    4. - Despeje a bote pronto el interior.
    5. - Despeje de volea con el empeine.
    6. - Despeje de volea con el interior.

UNIDAD DIDÁCTICA 18. LA COBERTURA

1. Concepto.
2. Consideraciones.

UNIDAD DIDÁCTICA 19. EL REGATE

1. Concepto.
2. Consideraciones.

ESIBE
ESCUELA IBEROAMERICANA
DE POSTGRADO

By
EDUCA EDTECH
Group