



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE  
DEL ÉXITO**

# Guía del Curso

## Entrenador Avanzado de Fútbol Sala. Nivel 2

---

Modalidad de realización del curso: [A distancia y Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

---

### OBJETIVOS

Dentro del ámbito de las actividades físicas deportivas, el fútbol sala ha ganado un peso considerable en los últimos años. El número de jugadores de fútbol sala y la importancia de este deporte en la sociedad, no ha parado de crecer y evolucionar en los últimos años. Este tipo de deporte se realiza de un modo sencillo, requiere pocos jugadores y las dimensiones del terreno de juego no son grandes. Todo ello permite que sea uno de los deportes más populares de la actualidad. El entrenador de fútbol sala tiene ante sí un mundo de emociones que le harán emplearse en su trabajo poniendo, cada día, los cinco sentidos en él. De igual manera, es un deporte muy reconfortante en el terreno social. El continuo contacto con diferentes individuos y distintas sensibilidades hacen que sea una actividad profesional especial. Este curso proporciona todos los conocimientos necesarios, atendiendo a los principales aspectos del fútbol sala, para desarrollar una actividad profesional en este ámbito ...

### CONTENIDOS

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL SISTEMA MUSCULAR

1. Miología
2. Tejidos musculares: liso, esquelético y cardiaco
3. - Movimientos musculares

4. Características del tejido muscular
5. - Regeneración del tejido muscular
6. El músculo esquelético
7. - Clasificación de los músculos esqueléticos
8. - Acción muscular sobre el esqueleto
9. Uniones musculares
10. Tono y fuerza muscular
11. - Tono muscular

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL SISTEMA ÓSEO

1. Morfología
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. - Crecimiento óseo
6. Sistema óseo
7. - Columna vertebral
8. - Tronco
9. - Extremidades
10. - Cartílagos
11. - Esqueleto apendicular
12. Articulaciones y movimiento
13. - Articulación tibio-tarsiana
14. - Articulación de la rodilla
15. - Articulación coxo-femoral
16. - Articulación escapulo humeral

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. PRINCIPIOS GENERALES DE BIOMECÁNICA APLICADA AL DEPORTE

1. Definición e importancia de la biomecánica deportiva
2. - Objetivos de la biomecánica deportiva
3. Cinesiología y biomecánica

4. - Concepto y principios de la cinesiología
5. Relación entre biomecánica y actividad física
6. Mecánica del movimiento
7. Elementos anatómicos del movimiento
8. - Planos, ejes y articulaciones
9. - Fisiología del movimiento
10. - Preparación y gasto de energía
11. Biomecánica de la marcha humana normal
12. - Fase de Apoyo
13. - Fase de oscilación
14. - Biomecánica de la fase de apoyo de la marcha
15. - Biomecánica de la fase de oscilación de la marcha
16. - Cadenas musculares implicadas en la marcha, detección de acortamientos musculares, medidas básicas de prevención y mejora
17. Biomecánica de columna cervical
18. Biomecánica de columna dorsal y tórax
19. Biomecánica de columna lumbar
20. Biomecánica de extremidad superior
21. - Biomecánica del hombro
22. - Biomecánica del codo
23. - Biomecánica de la muñeca
24. - Biomecánica de la mano
25. Biomecánica de extremidad inferior
26. - Biomecánica de cadera
27. - Biomecánica de rodilla

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES EN EL MIEMBRO INFERIOR

1. Lesiones más comunes en los jugadores de fútbol
2. Osteología del miembro inferior
3. - Huesos
4. - Articulaciones
5. - Estructuras subcutáneas
6. Musculatura del miembro inferior

7. - Músculos del muslo
8. - Músculos de la pierna
9. - Músculos del pie
10. Lesiones de la pierna y el muslo
11. - Fractura de tibia y peroné
12. - Fractura de estrés
13. - Rotura del gemelo
14. - Rotura del tendón de Aquiles
15. - Tendinitis aquilea
16. - Bursitis aquilea
17. Lesiones de la rodilla
18. - Esguince de rodilla
19. - Lesiones de menisco
20. - Rodilla inestable
21. - Luxación de rótula
22. - Lesión del cartílago de la rodilla
23. - Bursitis
24. - Rodilla del saltador
25. Lesiones del tobillo
26. - Fractura de los huesos del tobillo
27. - Fracturas por sobrecarga o estrés
28. - Esguince de tobillo
29. - Tobillo inestable
30. - Tobillo de futbolista
31. Lesiones del pie
32. - Talalgia
33. - Fascitis plantar
34. - Fractura del calcáneo
35. - Pie plano
36. - Pie cavo
37. - Metatarsalgia
38. - Hallux valgus
39. - Fractura de los dedos de los pies
40. - Uña negra

41. - Uña encarnada
42. - Tiña podal. Pie de atleta

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. PREVENCIÓN DE LESIONES EN FÚTBOL SALA

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones graves en el fútbol
6. - Roturas ligamentosas
7. - Tríada
8. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
9. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DEL DEPORTISTA

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

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. ENTRENAMIENTO FÍSICO. EL CALENTAMIENTO

1. Entender los métodos de entrenamiento del fútbol
2. - Entrenamiento físico
3. - Entrenamiento técnico
4. - Táctica y estrategia

5. Calentamiento, movilidad, flexibilidad
6. Estado físico de carrera
7. Entrenamiento para aumentar la fuerza
8. - Entrenamiento con pesas y desarrollo de los músculos
9. Programa de entrenamiento para aumentar la fuerza y levantar pesas
10. Entrenamiento pliométrico
11. - Fisiología del entrenamiento pliométrico

## UNIDAD DIDÁCTICA 8. ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN DEPORTES COLECTIVOS

1. La psicología y el deporte
2. - El papel del entrenador y la psicología
3. - Definición de la psicología del deporte
4. Entrenamiento deportivo
5. - Características del entrenamiento deportivo
6. El rendimiento deportivo
7. Componentes generales de un programa de preparación psicológica
8. Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico
9. Planificación del entrenamiento psicológico
10. Diseño de programas de entrenamiento psicológico

## UNIDAD DIDÁCTICA 9. LIDERAZGO, COMUNICACIÓN Y MOTIVACIÓN EN FÚTBOL SALA

1. El liderazgo en el fútbol
2. - Tipos de liderazgo
3. - Aproximaciones teóricas al liderazgo en grupos deportivos
4. La comunicación en el equipo
5. - Elementos constitutivos de la comunicación
6. - La comunicación y el entrenador de fútbol sala
7. - Habilidades conversacionales
8. - La escucha
9. - La empatía

10. La clave para el éxito: jugadores motivados
11. - Teorías que explican la motivación
12. - La motivación en el fútbol

## UNIDAD DIDÁCTICA 10. TÉCNICA INDIVIDUAL Y COLECTIVA

1. El fútbol sala
2. Normativa
3. Posiciones de los jugadores en el terreno de juego
4. Técnica individual en fútbol sala
5. Técnica colectiva
6. - El pase
7. - El relevo
8. - Acciones combinativas
9. Técnica del portero
10. Acciones tácticas ofensivas en fútbol sala
11. - Principios defensivos en fútbol sala
12. - Principios ofensivos en fútbol sala
13. Ejercicios para trabajar la técnica y táctica en fútbol sala

## UNIDAD DIDÁCTICA 11. ESTRATEGIAS Y SISTEMAS DE JUEGO

1. Fundamentos del sistema de juego
2. - Características de un sistema de juego
3. - Elementos que componen un sistema de juego
4. Clasificación de los sistemas de juego
5. - Sistemas de juego basados en la amplitud de espacios
6. - Sistemas de juego basados en la ocupación racional del terreno de juego
7. - Perfilar un sistema de juego
8. Estrategias y sistemas de juego utilizados en fútbol sala
9. - Sistemas defensivos
10. - Sistemas ofensivos
11. Ejercicios para trabajar las estrategias y sistemas de juego en fútbol sala

## UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRINCIPIOS DIDÁCTICOS PARA LA ENSEÑANZA DE TÉCNICAS Y TÁCTICAS EN FÚTBOL SALA

1. Reglamento (FIFA) y características
2. - La superficie de juego
3. - El balón
4. - El número de jugadores y sustituciones
5. - El equipamiento de los jugadores
6. - Los árbitros
7. - La duración del partido
8. - El inicio y la reanudación del juego
9. - Tiros libres
10. - El tiro penal
11. - El saque de banda
12. - El saque de meta
13. - El saque de esquina
14. Proceso de enseñanza-aprendizaje en el fútbol sala
15. - Roles a observar por el entrenador en las sesiones de trabajo
16. El entrenador: la tarea a realizar

## UNIDAD DIDÁCTICA 13. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
2. - Principios básicos de actuación en primeros auxilios
3. - La respiración
4. - El pulso
5. Actuaciones en primeros auxilios
6. - Ahogamiento
7. - Las pérdidas de consciencia
8. - Las crisis cardíacas
9. - Hemorragias
10. - Las heridas
11. - Las fracturas y luxaciones

12. - Las quemaduras
13. Normas generales para la realización de vendajes
14. Maniobras de resucitación cardiopulmonar
15. - Ventilación manual
16. - Masaje cardíaco externo



C/ San Lorenzo 2 - 2  
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476  
Fax: 951 987 941



[www.academiaintegral.com.es](http://www.academiaintegral.com.es)  
E-mail: [info@academiaintegral.com.es](mailto:info@academiaintegral.com.es)