

.....  
**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE  
DEL ÉXITO**

# Guía del Curso

## Entrenador Básico de Fútbol Sala. Nivel 1

---

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

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

---

### OBJETIVOS

Este curso de Entrenador Básico de Fútbol Sala. Nivel 1 le ofrece una formación especializada en la materia. En el ámbito de las actividades físicas deportivas, cada día más en auge e integradas en la sociedad, es necesario comprender los distintos aspectos que nos permitirán desarrollarnos dentro del área profesional del deporte. El fútbol sala es un deporte que cada día gana más adeptos. Su realización es sencilla y no requiere de una gran infraestructura para llevarlo a cabo. Requiere de una gran técnica y capacidad con el balón. Ser entrenador de fútbol sala necesita de una gran dedicación y aptitudes. Es una actividad profesional reconfortante en la que se ponen de manifiesto los elementos más personales del individuo. Florece la capacidad de liderazgo, la empatía social y la motivación personal. De esta forma, con el presente curso, se pretenden recopilar todos los conocimientos básicos necesarios para llegar a ser Entrenador de Fútbol Sala Nivel Básico.

### CONTENIDOS

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. DIFERENTES USOS DEL DEPORTE

1. Conceptos generales
2. Logro y mantenimiento de la salud
3. - Salud física
4. - Salud mental

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANATOMÍA IMPLICADA EN EL DEPORTE

1. Anatomía de columna cervical
2. Anatomía de columna dorsal y tórax
3. Anatomía de columna lumbar
4. Anatomía de extremidad superior
5. - Osteología de cingulo o cintura escapular
6. - Osteología de brazo, antebrazo y mano
7. - Musculatura del miembro superior
8. Anatomía de extremidad inferior
9. - Cadera
10. - Pierna
11. - Pie

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

1. Capacidades físicas básicas en el entrenamiento deportivo
2. Resistencia
3. - Factores que influyen en el desarrollo de la resistencia
4. - Desarrollo y evolución de la resistencia
5. Fuerza
6. - Tipos de fuerza
7. - Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
8. - Desarrollo y evolución de la fuerza
9. Velocidad
10. - Tipos de velocidad
11. - Factores que influyen en la velocidad
12. - Desarrollo y evolución de la velocidad

13. Flexibilidad
14. - Tipos de flexibilidad
15. - Factores que influyen en la flexibilidad

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL ENTRENADOR DE FÚTBOL SALA

1. Ética profesional del entrenador
2. Claves para el éxito
3. - Motivación
4. - Autoestima
5. - Autoconfianza
6. Adaptaciones de los entrenadores en el equipo

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. FÚTBOL SALA

1. El fútbol sala
2. Normativa
3. Reglamento (FIFA) y características
4. - La superficie de juego
5. - El balón
6. - El número de jugadores y sustituciones
7. - El equipamiento de los jugadores
8. - Los árbitros
9. - La duración del partido
10. - El inicio y la reanudación del juego
11. - Tiros libres
12. - El tiro penal
13. - El saque de banda
14. - El saque de meta
15. - El saque de esquina
16. Estrategias de juego en fútbol sala

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. El entrenamiento y sus tipos
2. - Entrenamiento de la flexibilidad
3. - Entrenamiento muscular
4. - Entrenamiento de la fuerza
5. - Entrenamiento de la resistencia
6. - Entrenamiento de la velocidad
7. - Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
8. El desentrenamiento
9. Intensidad del entrenamiento. Ley del umbral o ley de Shultz-Arnoldt
10. - Ley del umbral (Ley de Shultz-Arnoldt)
11. Adaptación del organismo. Teoría del síndrome general de adaptación
12. - Síndrome general de adaptación o teoría del estrés de Seyle
13. - Principio de la supercompensación
14. - Principios del entrenamiento de la condición física
15. Factores que intervienen en el entrenamiento físico

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROGRAMACIÓN DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO

1. Programación del proceso de entrenamiento
2. Planificación del entrenamiento
3. Sesión de entrenamiento
4. - Fases de una Sesión de Entrenamiento
5. - Objetivos de la Sesión de Entrenamiento
6. - Tipos de sesiones de entrenamiento
7. Características de un buen entrenador

## UNIDAD DIDÁCTICA 8. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

1. Necesidades psicológicas en el deporte

2. - Necesidades psicológicas
3. La finalidad de la intervención psicológica
4. Variables, habilidades y técnicas psicológicas
5. Entrenamiento de habilidades psicológicas
6. Tipos de intervención psicológica
7. El papel de la Psicología
8. Participación de los deportistas en la preparación psicológica

## UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

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

## UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES DEPORTIVAS

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
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 11. 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)