



Universidad
Pontificia
de Salamanca

GUÍA DOCENTE 2026-2027

PREPARACIÓN FÍSICA EN FÚTBOL

Máster de Formación Permanente en Entrenamiento y
Rendimiento en Fútbol

Modalidad de la asignatura: Virtual

DATOS BÁSICOS

Tipología	Obligatoria
Modalidad de impartición	Virtual
Créditos	12 ECTS
Calendario	De OCTUBRE del 2026 a ENERO del 2027
Horario	Lunes, de 17:00 a 20:00 a Viernes, de 17:00 a 20:00.
Idioma	Castellano
Profesor responsable	Javier Sánchez Sánchez
E-mail	jsanchezsa@upsa.es
Tutorías	A confirmar con cita previa
Otros profesores	Mario Sánchez García. Julen Castellano Paulis. Sergi Bellmunt Guasch. David Casamichana Gómez. Antonio Gómez Díaz. Moisés Falcés Prieto. Javier Raya González. Fernando Pareja Blanco. Sergio Maroto Izquierdo. Alejandro Rodríguez Fernández. Rodrigo Ramírez Campillo. Blanca Romero Moraleda. Profesor por definir.

BREVE DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

La asignatura de Entrenamiento de la condición física en fútbol, aborda el análisis de las demandas físicas de la competición en fútbol y el estudio de los métodos de entrenamiento orientados a la mejora de los factores de rendimiento condicional desde una perspectiva que conjuga la evidencia científica y la experiencia práctica. También es un contenido de este módulo el análisis de las principales estrategias de control y cuantificación de la carga, así como de las principales estructuras de planificación empleadas en la actualidad para organizar el entrenamiento del futbolista profesional, aficionado y en formación. Todos estos contenidos se desarrollarán incluyendo una perspectiva teórica, que es complementada por la óptima formación práctica.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- R1. Conocer la demanda físico-fisiológica del jugador de fútbol en el contexto de competición, así como los principales instrumentos, variables y métricas para llevar a cabo este análisis.
- R2. Dominar los principales métodos y medios para el entrenamiento de los factores de rendimiento en fútbol desde la perspectiva de la mejora de la condición física.
- R3. Ser capaz de construir una batería de pruebas para la evaluación de los factores de rendimiento condicional y tomar decisiones a partir de sus resultados.

CONTENIDOS

1. Introducción al entrenamiento en fútbol. Consejos para entrenar y competir mejor.
2. La competición en fútbol: análisis de la demanda condicional.
3. Entrenamiento neuromuscular: programas de entrenamiento utilizando dispositivos inerciales.
4. Control del entrenamiento de la fuerza a través de la monitorización de la velocidad de ejecución.
5. Entrenamiento de la resistencia específica: diseño de programas para la mejora de la capacidad de repetir sprints.
6. Valoración de la capacidad de resistencia específica
7. Programación del entrenamiento condicional en las etapas de formación.
8. Control de la carga de entrenamiento en fútbol: variables de control y tecnología aplicada a la monitorización del entrenamiento en fútbol.

9. El microciclo de entrenamiento fútbol: estrategias para el análisis y cuantificación de la carga de entrenamiento semanal.
10. El microciclo estructurado en fútbol: de la sesión a la semana de entrenamiento.

METODOLOGÍAS DOCENTES

- Clase magistral: el docente realiza sesiones expositivas, explicativas y/o demostrativas de contenido.
- Aprendizaje basado en proyectos: se les orienta a los estudiantes a buscar posibles soluciones sobre una determinada problemática, a partir de proyectos.

ACTIVIDADES FORMATIVAS

- Actividades de formación teórica en grupo.
- Tutorías individuales y en grupo: orientación, asesoramiento, retroalimentación.

SISTEMAS DE EVALUACIÓN

Convocatoria ordinaria

1. 50% de la nota: participación activa y reflexiva en un FORO desarrollado a través de la plataforma Moodle. Esta actividad estará relacionada con alguno de los contenidos teóricos de la asignatura.
2. 25% de la nota: calificaciones obtenidas en las tareas correspondientes a los contenidos de: (i) entrenamiento de la fuerza; (ii) evaluación de la capacidad de repetir sprints; (iii) control de la carga de entrenamiento en fútbol; (iv) diseño del microciclo de entrenamiento.
3. 25% de la nota: participación activa en las sesiones desarrolladas durante cada una de las asignaturas.

Convocatoria extraordinaria

1. 50% de la nota: participación activa y reflexiva en un FORO desarrollado a través de la plataforma Moodle. Esta actividad estará relacionada con alguno de los contenidos teóricos de la asignatura.

2. 50% de la nota: calificaciones obtenidas en las tareas correspondientes a los contenidos de:
(i) entrenamiento de la fuerza; (ii) evaluación de la capacidad de repetir sprints; (iii) control de la carga de entrenamiento en fútbol; (iv) diseño del microciclo de entrenamiento.

RECURSOS DE APRENDIZAJE Y APOYO TUTORIAL

BIBLIOGRAFÍA

- Acero, R. M., & Peñas, C. L. (2005). Deportes de equipo: comprender la complejidad para elevar el rendimiento (Vol. 309). INDE.
- Alcalá, E. P., García, A. M., Trench, M. G., Hernández, I. G., i Costa, J. R. T., Seirul, F., & Morera, F. C. (2020). Entrenamiento en deportes de equipo: el entrenamiento optimizador en el Fútbol Club Barcelona. *Apunts. Educación física y deportes*, 4(142), 55-66.
- Bangsbo, J. (2008). Entrenamiento de la condición física en el fútbol. Editorial Paidotribo.
- Casamichana, D., San Román, J., Calleja, J., & Castellano, J. (2015). Los juegos reducidos en el entrenamiento del fútbol. *Futbol de libro*.
- Castellano, J., Blanco-Villaseñor, A., & Álvarez, D. (2011). Contextual Variables and Time-Motion Analysis in Soccer. *International Journal of Sports Medicine*, 32(6), 415–421.
- Castellano, J. y Casamichana, D. (2016). El arte de planificar en fútbol. *Futbol de libro*.
- Cometti, G. (2007). La preparación física en el fútbol. Editorial Paidotribo.
- Duffield, R., Reid, M., Baker, J., & Spratford, W. (2010). Accuracy and reliability of GPS devices for measurement of movement patterns in confined spaces for court-based sports. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(5), 523–525. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2009.07.003>
- Mallo, J. (2014). La preparación (física) en el Fútbol basada en el Juego. *Futbol de libro*.
- Maroto-Izquierdo, S., García-López, D., Fernandez-Gonzalo, R., Moreira, O. C., González-Gallego, J., & de Paz, J. A. (2017). Skeletal muscle functional and structural adaptations after eccentric overload flywheel resistance training: a systematic review and meta-analysis. *Journal of science and medicine in sport*, 20(10), 943-951.
- Martín-García, A., Gómez Díaz, A., Bradley, P. S., Morera, F., & Casamichana, D. (2018). Quantification of a Professional Football Team's External Load Using a Microcycle Structure. *Journal of Strength and Conditioning Research*, (September), 1. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002816>

- Martín-García, A., Casamichana, D., Gómez Díaz, A., Cos, F., & Gabbett, T. J. (2018). Differences in the Most Demanding Passages of Play in Football Competition. *Journal of Sports Science and Medicine*, 17, 563–570.
- Pareja-Blanco, F., Rodríguez-Rosell, D., Sánchez-Medina, L., Gorostiaga, E., & González-Badillo, J. J. (2014). Effect of Movement Velocity during Resistance Training on Neuromuscular Performance. *International Journal of Sport Medicine*, 35, 916–924.
- Ramírez-Campillo, R., Álvarez, C., García-Hermoso, A., Ramírez-Vélez, R., Gentil, P., Asid, A., ... Izquierdo, M. (2018). Methodological Characteristics and Future Directions for Plyometric Jump Training Research: A Scoping Review. *Sports Medicine*, 48, 1059–1081. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0870-z>
- Raya-González, J., & Sánchez-Sánchez, J. (2018). Métodos de entrenamiento de la fuerza para la mejora de las acciones en el fútbol. *Apuntes. Educación Física y Deportes*, 132, 72–93.
- Rodríguez-Fernández, A., Sánchez-Sánchez, J., Ramírez-Campillo, R., Nakamura, F. Y., Rodríguez-Marroyo, J. A., & Villa-Vicente, J. G. (2019). Relationship between repeated sprint ability, aerobic capacity, intermittent endurance and heart rate recovery in youth soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33, 3406–3413. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002193>
- Sánchez-Medina, L., & González-Badillo, J. J. (2011). Velocity loss as an indicator of neuromuscular fatigue during resistance training. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, (22), 1725–1734. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213f880>
- Sánchez-Sánchez, J., Sánchez, M., Hernández, D., Gonzalo-Skok, O., Casamichana, D., Ramírez-Campillo, R., & Nakamura, F. Y. (2019). Physical Performance During Soccer-7 Competition and Small-Sided Games in U12 Players. *Journal of Human Kinetics*, 67(1), 281–290. <https://doi.org/10.2478/hukin-2018-0082>
- Sánchez-Sánchez, J., Hernández, D., Martín, V., Sánchez, M., Casamichana, D., Rodríguez-Fernández, A., ... Nakamura, F. Y. (2019). Assessment of the external load of amateur soccer players during four consecutive training microcycles in relation to the external load during official match. *Motriz. Revista de Educação Física*, 24(1), e101938.
- Tarragó, J. R., Seirul-lo, F., & Cos, F. (2019). Training in team sports: structured training in the FCB. *Apuntes. Educació Física i Esports*, (137), 103-114.

PLATAFORMA MOODLE

Los estudiantes del Máster tendrán acceso en la plataforma a todo el material que los profesores consideren necesario para su formación teórico-práctica. En caso de que se considere por parte del profesor establecer alguna tarea para el alumno, éstas deberán entregarse en un plazo determinado, indicado por el profesor responsable, subiendo los archivos correspondientes. La bibliografía utilizada será la aportada por los profesores que imparten clase en la asignatura.

APOYO TUTORIAL

Los profesores de cada contenido estarán disponibles para los estudiantes durante el período de duración del Máster, pudiendo realizar tutorías de forma online a través de su correo electrónico o previo contacto con los responsables del Máster. Este contacto previo puede ser de forma presencial en el Despacho del Máster (Aulario frente a la Facultad de Comunicación, Planta 2) o de forma online a través de la plataforma Moodle o vía telefónica o al email a la dirección del máster (master.futbol@upsa.es). Se podrán aclarar dudas, sobre el contenido impartido y recibir orientaciones acerca de los trabajos que haya que realizar, revisar calificaciones de las tareas u otros aspectos que necesite resolver el alumnado.

BREVE CV DEL PROFESORADO

- **Javier Sánchez Sánchez.** Catedrático de Entrenamiento y Rendimiento Deportivo en la UPSA. Posee la Acreditación de Profesor Titular de Universidad por la ANECA y dos Sexenios de Investigación por la CNEAI. Su ámbito de investigación se centra en el control de la carga y evaluación de programas de entrenamiento deportivo, así como en el diseño y evaluación de estrategias de prevención y readaptación de lesiones deportivas. En la actualidad es Director del Master de Entrenamiento Rendimiento en Fútbol (UPSA), así como Investigador Responsable del Grupo de Investigación Adscrito a la UPSA "Planificación y evaluación del rendimiento y entrenamiento deportivo" y miembro honorífico del Grupo de Investigación VALFIS, adscrito a la Universidad de León. Ha publicado más de 150 trabajos de investigación en revistas nacionales e internacionales. Desarrolla funciones de revisor/colaborador en revistas científicas de ámbito nacional e internacional y participa como Docente Invitado en Masters Universitarios de Entrenamiento Deportivo y Prevención de Lesiones.
- **Julen Castellano Paulis:** Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Universidad del País Vasco, UPV/EHU). Profesor Pleno de la UPV/EHU. Docente en Másteres de rendimiento en deportes de equipo (UPV/EHU, Valencia, Murcia, Salamanca, Madrid, Sevilla y Málaga). Entrenador Nivel III en Fútbol. La línea de investigación principal es el análisis del rendimiento en deportes colectivos a partir del Método observacional y tecnologías de

seguimiento. Asesor científico de equipos de élite de fútbol y baloncesto. La producción científica puede consultarse en: <http://www.researcherid.com/rid/D-6127-2011> <http://orcid.org/0000-0001-5167-5284>. <https://www.researchgate.net/profile/Julen-Castellano/research>

- **Profesor 1:** Dr. Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Especialista en control de la carga externa del Microciclo Estructurado. Experiencia de 10 años trabajados como preparador físico en tanto en cantera de club profesional como en club profesional. Áreas de interés: Control de la carga, prevención de lesiones y optimización del rendimiento en deportes colectivos.
- **Sergi Bellmunt Guasch:** Ingeniería Química (Universidad Politécnica de Cataluña). Máster en Alto Rendimiento Deportivo y Tecnificación de Alto Nivel: Deportes de Equipo (INEFC- Universidad de Barcelona (UB)). Máster en Alto Rendimiento Deportivo y Tecnificación de Alto Nivel: Triatlón (INEFC - Universidad de Barcelona (UB)). Máster en Fisiología (Facultad de Biología - Universidad de Barcelona (UB)). Máster en Big Data Deportivo (Big Data International Campus-UCAM). Doctorando en Universidad Autónoma de Barcelona (UAB) sobre el estudio de la carga interna en pilotos de motociclismo. Curriculum Profesional Sport Scientist en Departamento Ciencias del Deporte en Realtrack Systems SL. Strength and Conditioning Coach en 4 Slam Tennis Academy (2017-2018). Consultor en proyectos de Smart Cities en Ayuntamiento de Barcelona.
- **David Casamichana Gómez:** Dr. en Ciencias del Deporte por la Universidad del País Vasco (UPV/EHU). Preparador físico en la Real Sociedad de Fútbol. Más de 50 artículos científicos en revistas bajo revisión por pares acerca de la *preparación física en fútbol*, *monitorización de la carga de entrenamiento* y *entrenamiento específico en fútbol*, 10 capítulos de libros y co-autor de dos libros acerca del entrenamiento en fútbol.
- **Antonio Gómez Díaz:** doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Máster en Alto Rendimiento y Deportes de Equipo. Ha trabajado como preparador físico en clubes de la Premier League (Liverpool FC, Sunderland AFC), la Championship (Ipswich Town FC), La Liga (FC Barcelona B y FC Barcelona) y la Selección Nacional de Polonia. Durante la temporada 2022, fue el preparador físico y responsable del área de rendimiento del CR Flamengo (Brasil). Ex Preparador Físico de las Selecciones Inferiores Masculinas de la Selección Nacional Española, y Readaptador de la Selección Española Absoluta.

- **Moisés Falcés Prieto:** doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Curso académico: 2017/2020. Universidad Pablo de Olavide (Sevilla). Redactor jefe de Logía, educación física y deporte (www.logiaefd.com). Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Especialidad: Alto Rendimiento en Fútbol. Curso académico: 2008/2013. Número de colegiado: 55040. Universidad Pablo de Olavide (Sevilla). Máster Universitario Oficial en Actividad Física y Salud. Curso académico 2015/2017. Universidad Internacional de Andalucía (España) Máster Profesional en Preparación Física y Readaptación de Lesiones en el Fútbol. Universidad Pablo de Olavide (Sevilla). Curso académico 2012/2013. Universidad Pablo de Olavide (Sevilla). FORMACIÓN COMPLEMENTARIA Y PERTENENCIA A GRUPOS • Entrenador de Fútbol (Nivel 3) • Socio del COPLEF de Cataluña. Número de colegiado 55.040 • Socio de la APF (Asociación de Preparadores Físicos de España). Departamento de Alto Rendimiento Al Nassr FC. Preparador físico Ibiza.
- **Javier Raya González:** Trayectoria docente universitaria desde 2017. IP de partner en 2 proyectos Erasmus+ Sport. Coordinador docente de curso durante 5 años en el Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. > 50 artículos sobre fútbol en revistas indexadas. Miembro del grupo de investigación en deporte y educación física para el desarrollo personal y social (GIDEPSO; HUM-1115). Beneficiario contrato Ramón y Cajal (disfrutado de 01/2023 a mayo/2024 UEx). Miembro del banco de expertos de la Agencia Estatal de Investigación. Dirección de 2 tesis doctorales. Miembro del equipo investigador en 3 proyectos estatales (uno relacionado con fútbol femenino; carga, entrenamiento y lesiones). IP de 2 Registros Propiedad Intelectual. Preparador físico en fútbol profesional.
- **Fernando Pareja Blanco:** Profesor acreditado por ANECA con categoría de Profesor Titular de Universidad con fecha de Julio de 2020. Doctor Internacional en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en la Universidad Pablo de Olavide, con una calificación de Sobresaliente Cum Laude, por unanimidad. Premio Extraordinario de Doctorado por la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla. Convocatoria 2015-2016 Artículos en revistas con impacto JCR = 72 Índice H = 14 Investigador Principal de proyecto (PID2020-117915RA-100) de la convocatoria «Proyectos de I+D+i», en el marco de los Programas Estatales de Generación de Conocimiento y Fortalecimiento Científico y Tecnológico del Sistema de I+D+i y de I+D+i Orientada a los Retos de la Sociedad, del Plan Estatal de Investigación Científica y Técnica y de Innovación 2017-2020 Registro de una patente Autor de un libro (versión inglés y castellano) y de un capítulo de libro Revisor en 6 revistas de impacto JCR Estancias nacionales = 3; estancia

internacional = 3 (Dinamarca, Finlandia y Brasil). Publicaciones en congresos nacionales e internacionales >50 Actualmente co-dirigiendo 5 tesis doctorales (1 FPU). Ponente invitado en diversas jornadas y congresos Docencia en diferentes cursos de post-grado Docencia en post-grado en Jyvaskyla (Finlandia) y Bochum (Alemania). Profesor asociado en la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla desde febrero de 2015 hasta actualidad Profesor sustituto interino en la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla durante los cursos 2009-2010; 2011-2012 y 2012-2013. Técnico superior de investigación en el Centro de Investigación en Rendimiento Físico y Deportivo (CIRFD) de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla durante 3 años. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte Máster en Alto Rendimiento Deportivo por el Comité Olímpico Español Máster en Rendimiento Físico y Deportivo por la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla Miembro del grupo de investigación: SEJ505: Rendimiento Físico y Deportivo (rfyd) Investigador en proyecto de investigación con financiación I+D+i: dep2011-29501 Preparador físico en diferentes canteras de clubes de fútbol profesionales.

- **Sergio Maroto Izquierdo:** doctor con Mención Internacional en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de León. Profesor e investigador en la Universidad Europea Miguel de Cervantes (UEMC). Profesor en diferentes Máster y Posgrados de Rendimiento Deportivo e Investigación. Autor de diferentes artículos científicos indexados en JCR. Director del Área de Rendimiento Deportivo e Investigación de Proporción A. Experiencia como preparador físico en balonmano profesional (Liga ASOBAL y DH Plata) y de numerosos deportistas profesionales (fútbol, rugby, baloncesto, balonmano, hockey, padel).
- **Alejandro Rodríguez Fernández:** Diplomado en Magisterio: Educación Física (Universidad de León, 2007), Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Universidad de León, 2010) Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Cum Laude, Universidad de León, 2016). Actualmente Profesor Ayudante Doctor del Departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de León. Ha sido preparador físico de diferentes equipos de fútbol masculino perteneciente al Centro de Tecnificación de la Federación de Castilla y León de Fútbol. Además, ha impartido docencia relacionada con la preparación física en varios másteres universitarios: Master en Preparación Física en Fútbol (Real Federación Española de Fútbol) Máster en Entrenamiento Deportivo (Universidad Pontificia de Salamanca). Su principal línea de investigación se relaciona con la cuantificación y control de la carga de entrenamiento y los efectos del entrenamiento y el desentrenamiento en los deportes colectivos.

- **Rodrigo Ramírez Campillo:** Profesor de Educación Física. Magisterio en Fisiología del Ejercicio y Dr. en Ciencias de la Salud con más de 150 publicaciones en revistas JCR. Editor y revisor en más de 20 revistas JCR. Interés de investigación en Fisiología del Ejercicio, Medicina Deportiva y Ciencias del Deporte en población pediátrica, adultos y geriatría, y particularmente en deportistas. Experiencia como guía de Tesis Doctorales nacionales e internacionales.
- Blanca Romero Moraleda: Dra. en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Profesora del Departamento de Educación Física, Deporte y Motricidad Humana de la Universidad Autónoma de Madrid. Experta en prevención y readaptación de lesiones. Experiencia en el campo del fútbol femenino profesional como Preparadora física del Madrid CFF y de la Selección Española Femenina de fútbol.