



Universidad
Pontificia
de Salamanca

GUÍA DOCENTE 2026-2027

EL ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO

Máster de Formación Permanente en Entrenamiento y
Rendimiento en Fútbol

Modalidad de la asignatura: Virtual

DATOS BÁSICOS

Tipología	Obligatoria
Modalidad de impartición	Virtual
Créditos	6 ECTS
Calendario	De OCTUBRE del 2026 al 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. Daniel Castillo Alvira. Tomás García Calvo. Jaime Sampaio Da Eira. Alexander Gil Arias. Ibon Etxeazarra.

BREVE DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

La asignatura “Principales medios de entrenamiento en fútbol”, se hace un análisis en profundidad de los juegos reducidos, como principal medio de entrenamiento para el desarrollo de los factores de rendimiento en fútbol. Además, se compararán los efectos de este medio de entrenamiento con los de otras tareas menos específicas por estar basada en el entrenamiento atlético. Los juegos reducidos serán analizados como herramienta al servicio de la mejora de la condición física, técnica y táctica del futbolista adulto y también del jugador en formación.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

R1. Ser capaz de diseñar actividades de entrenamiento basadas en los juegos reducidos, en función de diferentes objetivos de mejora basados en las capacidades de rendimiento del futbolista.

CONTENIDOS

1. Aplicación práctica de los juegos reducidos. El concepto de variabilidad.
2. Aplicación práctica de los juegos reducidos en jóvenes jugadores.
3. Carga cognitiva en los juegos reducidos
4. El entrenamiento interválico de alta intensidad.

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, diseño de tareas de juego reducido a partir de unas determinadas características.
3. 25% de la nota: participación activa en las sesiones desarrolladas durante cada una de las asignaturas.

Convocatoria extraordinaria

1. 50% de la nota, diseño de tareas de juego reducido a partir de unas determinadas características.
2. 50% de la nota: participación activa en las sesiones desarrolladas durante cada una de las asignaturas.

RECURSOS DE APRENDIZAJE Y APOYO TUTORIAL

BIBLIOGRAFÍA

- Bujalance-Moreno, P., Latorre-román, P. Á., & García-, F. (2018). A systematic review on small-sided games in football players: Acute and chronic adaptations. *Journal Os Sports Sciences*, 37(8), 921-949.
- Casamichana, D., & Castellano, J. (2010). Time-motion, heart rate, perceptual and motor behaviour demands in small-sides soccer games: effects of pitch size. *Journal of Sports Sciences*, 28(14), 1615–1623. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.521168>
- Cardoso, F. D. S., García-Calvo, T., Patrick, T., Afonso, J., & Teoldo, I. (2021). How Does Cognitive Effort Influence the Tactical Behavior of Soccer Players?. *Perceptual and Motor Skills*, 0031512521991405.
- Castillo, D., Rodríguez-Fernández, A., Nakamura, F. Y., Sanchez-Sanchez, J., Ramirez-Campillo, R., Yanci, J., ... & Raya-González, J. (2019). Influence of Different Small-Sided Game Formats

on Physical and Physiological Demands and Physical Performance in Young Soccer Players. *Journal of strength and conditioning research*.

- Clemente, F. M., Ramirez-Campillo, R., Afonso, J., & Sarmiento, H. (2021). Effects of Small-Sided Games vs. Running-Based High-Intensity Interval Training on Physical Performance in Soccer Players: A Meta-Analytical Comparison. *Frontiers in Physiology*, 12, 240.
- Clemente, F. M., Ramirez-Campillo, R., Afonso, J., Sarmiento, H., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2021). A Meta-Analytical Comparison of the Effects of Small-Sided Games vs. Running-Based High-Intensity Interval Training on Soccer Players' Repeated-Sprint Ability. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2781.
- Moran, J., Blagrove, R. C., Drury, B., Fernandes, J. F. T., Paxton, K., Chaabene, H., & Ramirez-Campillo, R. (2019). Effects of Small-Sided Games vs. Conventional Endurance Training on Endurance Performance in Male Youth Soccer Players: A Meta-Analytical Comparison. *Sports Medicine*, 49(5), 731-742. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01086-w>
- Sanchez-Sanchez, J., Sánchez García, M., A Asián-Clemente, J., Nakamura, F. Y., & Ramírez-Campillo, R. (2019). Effects of the Directionality and the Order of Presentation Within the Session on the Physical Demands of Small-Sided Games in Youth Soccer. *Asian Journal of Sports Medicine*, 10(2).
- Sanchez-Sanchez, J., Ramirez-Campillo, R., Carretero, M., Martín, V., Hernández, D., & Nakamura, F. Y. (2018). Soccer small-sided games activities vary according to the interval regime and their order of presentation within the session. *Journal of human kinetics*, 62(1), 167-175.
- Sanchez-Sanchez, J., Hernández, D., Casamichana, D., Martínez-Salazar, C., Ramirez-Campillo, R., & Sampaio, J. (2017). Heart rate, technical performance, and session-RPE in elite youth soccer small-sided games played with wildcard players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 31(10), 2678-2685.
- Zouhal, H., Hammami, A., Tijani, J. M., Jayavel, A., de Sousa, M., Krstrup, P., ... Ben Abderahman, A. (2020). Effects of Small-Sided Soccer Games on Physical Fitness, Physiological Responses, and Health Indices in Untrained Individuals and Clinical Populations: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 50(5), 987–1007. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01256-w>

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

- **Mario Sánchez García.** Posee la Acreditación de Profesor Contratado Doctor por la ANECA y un sexenio de investigación por la CNEAI. Su ámbito de investigación se centra en el control de la carga y evaluación de la técnica y la táctica en deporte colectivos, concretamente en el fútbol. En la actualidad es Co-Director del Máster de Entrenamiento Rendimiento en Fútbol (UPSA) y encargado del Practicum del Máster Oficial en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas (ambos de la Universidad Pontificia de Salamanca. Además es Investigador del Grupo de Investigación Adscrito a la Universidad Pontificia de Salamanca, “Planificación y evaluación del rendimiento y entrenamiento deportivo” Es diplomado en Magisterio de Educación Física (Universidad de Salamanca), Graduado y Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Universidad Pontificia de Salamanca). Ha cursado el Máster Oficial en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas (Universidad Pontificia de Salamanca). Ha sido profesor de la Conserjería de Educación de Madrid y actualmente en excedencia en la Junta de Castilla y León, en diferentes colegios de primaria, impartiendo la especialidad de Educación Física desde 2007. También ha trabajado como preparador de oposiciones en la Academia Norteesport y participado en los procesos de selección de personal de Educación Física Primaria en las oposiciones públicas para docentes. Paralelo a su formación académica es entrenador Nacional en Fútbol, dirigiendo actualmente a la UD Santa Marta de 3ª RFEF, por cuarto año consecutivo. Su producción científica se ve refrendada en publicaciones en revistas nacionales e internacionales sobre control de la carga y análisis técnico- táctico en fútbol.

- **Daniel Castillo Alvira:** Doctor acreditado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en las figuras de Ayudante Doctor, Contratado Doctor y Universidad Privada por la ANECA. Tesis con calificación Sobresaliente CUM LAUDE y Premio Extraordinario de Doctorado por la Universidad del País Vasco (UPV/EHU). Campo de investigación ligado a la "Cuantificación de las respuestas físicas y fisiológicas y análisis de la fatiga en deportes de equipo, y especialmente en fútbol". Entrenador de Fútbol UEFA PRO. Ex-Entrenador en fútbol base Deportivo Alavés (JDH, CA, Tecnificación). Alrededor de 100 publicaciones científicas en revistas indexadas en Web Of Science (JCR) y SCOPUS. Participación en comités editoriales y revisor en revistas científicas internacionales. Actualmente en la Universidad de Valladolid, Campus de Soria. Su proyecto de investigación actual es 'Rendimiento físico, cuantificación de la carga de entrenamiento y partido, análisis de la fatiga y programas de prevención de lesiones' en jugadores de deportes de equipo.
- **Tomás García Calvo:** Catedrático de Universidad. 3 sexenios de investigación, 1 de transferencia y 4 quinquenios docentes. Coordinador del Grupo de Investigación ACAFYDE. Actualmente es Decano de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Extremadura y Director del Instituto de Investigación en Ciencias del Deporte (INIDE). Participación en un total de 59 proyectos-contratos de investigación de índole regional, nacional e internacional, siendo el investigador principal en 29 de ellos. Producción de más de 180 artículos en revistas indexadas en las diferentes bases de datos, principalmente en Wos Of Science (WOS). Estas publicaciones han generado un alto nivel de citas, que se comprueba con el valor de índice H de 26 /49 puntos en WOS y Google Scholar respectivamente. Además, aparece entre los 5000 de científicos españoles más relevantes en función de número de citas recibidas, y entre los 40 más citados en el área de Ciencias del Deporte . Asimismo, ha publicado 11 libros y 8 capítulos de libros. Por otro lado, ha llevado a cabo más de 200 contribuciones a congresos nacionales e internacionales. Asimismo, ha organizado o pertenecido a la organización de 16 congresos o jornadas científicas. Para terminar este apartado, señalar que ha actuado como editor y evaluador en diferentes revistas científicas indexadas en bases de datos específicas y ha participado en el comité científico de numerosos congresos. Además, pertenece a diversas redes, consorcios y asociaciones científicas. Respecto a su actividad Docente, lleva impartiendo docencia universitaria desde el año 2003. Es docente en numerosos masters y doctorados nacionales e internacionales. Premio a la excelencia docente por la Universidad de Extremadura. Ha dirigido 17 tesis doctorales. Además es evaluador para diferentes agencias nacionales como ANECA (evaluador de programas de movilidad), Agencia Estatal de Investigación, Agencia de Calidad del Sistema Universitario del País Vasco (UNIBASQ),

Cataluña (AQU-C), Valencia (AVAP) y la Agencia de Calidad del Sistema Universitario de Castilla y León. Igualmente, es evaluador del sello de calidad de la AUIP (Asociación Universitaria Iberoamericana de Postgrado), de títulos universitarios y de proyectos del Ministerio de Educación de Uruguay, de Brasil y de Chile. Presidente de la Asociación Española de Ciencias del Deporte.

- **Jaime Sampaio Da Eira:** director del Centro de Investigación para el Deporte, la Salud y el Desarrollo Humano (CIDESD) desde 2013, consorcio de investigación de 8 instituciones portuguesas de educación superior, financiado por la Fundación Portuguesa para la Ciencia y la Tecnología. En el centro, dirige la comunidad de investigación CreativeLab y dos laboratorios, CreativeLab y SporTech, que se ocupan, respectivamente, del análisis del rendimiento en deportes de equipo y de aplicaciones tecnológicas en los deportes. Mentor y actual supervisor del "Talentódromo Desportivo de Vila Real", innovador proyecto comunitario, financiado por el Ayuntamiento de Vila Real, que promueve el desarrollo del talento en el deporte. Su actividad investigadora se centra en el análisis de rendimiento en deportes de equipo, después de haber producido varias publicaciones en revistas internacionales de revisión por pares (más de 277) y libros de texto. Actualmente está gestionando en co-promoción el proyecto NanoS-TIMA - Macro-to-Nano Human Sensing: Towards Integrated Multimodal Health Monitoring and Analytics (NORTE-01-0145-FEDER-000016, financiación 6.110.998,49 €) con INESC-TEC y el proyecto Deus Ex-Machina (NORTE-01-0145-FEDER-000026, 2.591.129,47 €) con Fraunhofer Portugal. Está calificado en Google Scholar con un índice h de 55 con 8910 citas y con un índice h de 37 con 3608 citas en SCOPUS. Editor académico de PLoS ONE, el Journal of Sports Sciences and Research Quarterly for Exercise and Sport.
- **Alexander Gil Arias:** Dr. en Ciencias del Deporte por la Universidad de Extremadura (2013) Profesor Titular de Universidad en la Universidad Rey Juan Carlos (2021). Vicerrector Adjunto de Deportes (2021). Profesor del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en la asignatura de Didáctica de la Actividad Física y del Deporte. Profesor del Máster en Formación del Profesorado (especialidad Educación Física). Experiencia Docente en otras Universidades (Universidad Católica de Murcia - UCAM y Universidad de Extremadura) en diversas asignaturas vinculadas a la iniciación deportiva y a la enseñanza de la Educación Física. 2 sexenios de investigación
1 Docencia Líneas de investigación: - Análisis de las variables psicosociales, toma de decisiones y rendimiento en la iniciación deportiva.- Modelos pedagógicos en Educación Física.

- **Ibon Etxeazarra:** Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Máster Universitario en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en UPV/EHU. Profesor adjunto en la Facultad de Educación y Deporte de la UPV/EHU. Miembro de la Unidad de Evaluación y Rendimiento en la Real Sociedad de Fútbol S.A.D.