IAD26

PROGRAMA DE
FORMACIÓN CONTINUA

El deporte en movimiento



202626

4

RENDIMIENTO DEPORTIVO

Actualidad de la preparación física en fútbol

Junta de Andalucía
Consejería de Cultura,
Patrimonio Histórico y Deporte

Instituto Andaluz
del Deporte

PRESENTACIÓN

El fútbol actual exige una preparación física cada vez más específica, basada en la evidencia científica y adaptada a las demandas reales del juego. Este curso aborda los principales avances y tendencias en el ámbito de la preparación física aplicada al fútbol, con un enfoque práctico y actualizado.

A lo largo de las sesiones se profundizará en temas clave como el rendimiento multidireccional, el entrenamiento de fuerza en periodos congestionados y la planificación del trabajo interválico de alta intensidad durante la competición. Además, se explorarán estrategias para la evaluación y optimización del rendimiento neuromuscular desde las etapas formativas hasta el alto rendimiento, junto con el uso de herramientas de análisis y variables GPS para el control de la carga.

El curso culminará con una mesa redonda en la que expertos debatirán las nuevas tendencias en la preparación física del futbolista, ofreciendo una visión integral y actual del entrenamiento en el fútbol de élite.

OBJETIVOS

> Conocer los factores que influyen en el rendimiento físico del futbolista.

> Aprender estrategias de entrenamiento y control de la carga para mejorar la fuerza, la resistencia y el rendimiento durante la semana de competición.

ÁREA 4 RENDIMIENTO DEPORTIVO

202626

Acción formativa **Actualidad de la preparación física en fútbol**
Área temática Rendimiento Deportivo
Tipología Curso
Modalidad *Online* en directo
Código 202626
Número de plazas 500 plazas
Fechas 20, 26 y 27 de noviembre de 2026
Lugar *Online*
Duración 15 horas

Precio público Gratuito

Inscripciones Plazo de inscripción: hasta el 9 de noviembre de 2026 inclusive

Destinatarios/as

- Graduados/as y licenciados/as en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Graduados/as y licenciados/as en Educación Primaria, mención en Educación Física.
- Título de Técnico deportivo y Técnico deportivo superior en Fútbol.
- Otras personas interesadas en la preparación física en el fútbol.

Dirección Alejandro Pérez Castilla.
Profesor titular de universidad. Coordinador del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Vicedecano de Calidad, Divulgación y Transferencia del Conocimiento en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Almería.

Profesorado

> Andrés Baena Raya.
Investigador posdoctoral en el *Leiden University Medical Center*.

> Andrés López Sagarra.
Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Preparador físico en Aspetar.

> Alexis Padrón Cabo.
Doctor. Profesor titular en la Universidad de Vigo.

> David Solleiro Durán.
Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Preparador físico en el Real Madrid CF.

> Carlos Martínez Rubio.
Doctor. Profesor asociado de la Universitat Abat Oliba CEU. *Solution Consultant* en Hudl.



ESTRUCTURA Y CONTENIDOS

HORARIO	CONTENIDOS	PONENTES
20 DE NOVIEMBRE		
16:00-16:15	PRESENTACIÓN	
16:15-18:15	Determinantes mecánicos de la aplicación de fuerza y su influencia en el rendimiento multidireccional en fútbol	Andrés Baena Raya
18:15-18:30	DESCANSO	
18:30-21:00	Monitorización y entrenamiento de fuerza en períodos congestionados	Andrés López Sagarra
26 DE NOVIEMBRE		
16:00-16:15	PRESENTACIÓN	
16:15-18:45	Programación del entrenamiento interválico de alta intensidad durante el microciclo competitivo	Alexis Padrón Cabo
18:45-19:00	DESCANSO	
19:00-21:00	Evaluación y optimización del rendimiento neuromuscular: del joven atleta al alto rendimiento	David Solleiro Durán
27 DE NOVIEMBRE		
16:00-16:15	PRESENTACIÓN	
16:15-19:15	Variables y herramientas de análisis para monitorizar la carga de GPS	Carlos Martínez Rubio
19:15-19:30	DESCANSO	
19:30-21:00	Mesa redonda: Nuevas tendencias en la preparación física del futbolista	Andrés López Sagarra Alexis Padrón Cabo David Solleiro Durán Carlos Martínez Rubio Modera: Alejandro Pérez Castilla



Junta de Andalucía
Consejería de Cultura,
Patrimonio Histórico y Deporte

Instituto Andaluz
del Deporte

INSTITUTO ANDALUZ DEL DEPORTE

Avenida Santa Rosa de Lima nº 5 - 29007 Málaga
Tel.: (+34) 951 041 900 / 951 04 19 24 / 951 04 19 59 / 951 04 19 35

https://www.juntadeandalucia.es/organismos/culturaydeporte/areas/deporte/formacion-investigacion-innovacion/formacion-continua.html