



Curso Preparación Física en Fútbol



<https://g-se.com/curso-preparacion-fisica-futbol-t-j66605f0b68c45>





Curso Preparación Física en Fútbol

Sobre el Curso

TECNOFITS Tecnofits

El fútbol es un deporte que demanda un alto nivel de preparación física y técnica para alcanzar el éxito en el campo de juego. En este curso de Preparación Física en Fútbol, exploraremos los diferentes aspectos fundamentales para optimizar el rendimiento de los jugadores y equipos en todas las etapas de la temporada.

Desde el diagnóstico inicial del estado físico y las necesidades específicas del equipo, hasta la planificación detallada de sesiones de entrenamiento y la prevención de lesiones, este curso abordará cada aspecto crucial para el éxito en el fútbol moderno.

A lo largo de los módulos, profundizaremos en temas como la gestión del trabajo en equipo, la adaptación cultural en entornos deportivos, la periodización adecuada de la semana de trabajo y la importancia de las entradas en calor personalizadas para diferentes condiciones climáticas y contextos de juego.

Además, dedicaremos tiempo a aspectos especializados como el entrenamiento de porteros, la preparación física en el fútbol femenino y la readaptación de jugadores luego de lesiones.



Curso Preparación Física en Fútbol

Docentes



ALEXIS OLARIAGA



Curso Preparación Física en Fútbol

Programa académico (12 Horas cátedra)

Módulo 1

Curso Preparación Física en Fútbol

Módulo 1.

- **Diagnostico del Lugar a donde llegamos.** (testimonios).
- **Gestión de áreas.** Trabajo en equipo (testimonios).
- **Adaptación Cultural.** Entender donde estamos y para que estamos.
- **Periodización de la semana de trabajo.** Entender y atender la semana de acuerdo a la situación y momento.
- **Nomenclatura de los días de trabajo.** +1, +2, -4, -3, Etc.

Módulo 2.

- **Prevención- Evaluación.** Evaluar para prevenir. Evaluar para programar
- **Entradas en calor.** Entradas en calor de acuerdo al objetivo de la sesión. (sesiones compensatorias, neuromusculares, de volumen, de velocidad, pre-partidos)
- **Entradas en calor de partidos.** En Climas fríos, Cálidos, En Altura, de Local, etc.
- **Distintas sesiones en una sesión.** Prevención individual, prevención grupal, activación, sesión principal, mejora composición corporal, crioterapia, masajes, etc.
- **Un día de trabajo en club.** Primeros en llegar, últimos en salir.
- **Sesiones compensatorias.** Apenas finalizado el partido. Día posterior a partido.

Módulo 3. Entrenamiento de Porteros- Arqueros.

- Entrada en calor.
- Situaciones de juego.
- Juego aéreo.
- Como armar la semana de acuerdo a los días que disponemos.
- Pretemporada de los Arqueros.



Curso Preparación Física en Fútbol

Programa académico (12 Horas cátedra)

Módulo 4

- **Pretemporada- Inter temporada.** Que esperamos de esta Etapa. ¿Qué trabajar?. Testimonios.
- **Periodo competitivo.** Estructurar un micro ciclo. Como armamos la semana. Volúmenes de cada capacidad. Distribución en la semana. Como periodizar y trabajar la semana en base a contenidos: Semana de 7- 6-5-4 y 3 días.
- **Nueva tendencia: jugar cada 3 días.** ¿Cómo entrenar?, ¿Qué hacer y que no hacer? , Recuperación post partido.

Módulo 5. Fútbol Femenino

- Scouting.
- Armado de planteles.
- Preparación física general.
- Preparación física especial.
- Aspectos que difieren de la preparación masculina.

Módulo 6

- Readaptadores en el fútbol.



Journals



SPORT Discus™ with Full Text



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 videos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.



Curso Preparación Física en Fútbol

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: Tecnofits
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha asistido a una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.

Avales Científicos



Formas de Pago

GLOBALES

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

SOLO PARA ARGENTINA

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

SOLO PARA BOLIVIA

PagosNet

SOLO PARA CHILE

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

SOLO PARA COLOMBIA

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

SÓLO PARA ECUADOR

SafetyPay

SÓLO PARA MÉXICO

OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

SÓLO PARA URUGUAY

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)



En todos los países:





Q&A



G-SE "Preguntas"

Inicio Sesión

Haz una pregunta...

Home

Mis Preguntas

Preguntas Seguidas

Mis Respuestas

¿Qué?

Pregunta

27 may 2021 · 11:29

La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?

La expos

ver más +

Respuesta

27 may 2021 · 11:29

Ernesto Cifuentes Merenea

Jugar un partido de fútbol por la noche (>20 horas) implica una gran carga física y mental, así como un alto estrés emocional. Además, las rutinas posteriores al partido (atención médica, estrategias de recuperación, comida y viaje de regreso) con frecuencia conducen a una hora de acostarse muy tarde, lo que también puede alterar la calidad y cantidad del sueño (1)

Los jugadores de fútbol élite están expuestos a la luz artificial del estadio y también el acceso a disposi...

(ver más)

Responder...

G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio. Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

¿Cómo puedo participar?

- **Posteando preguntas a colegas.** Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- **Aportando tu conocimiento** respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

¡Echa un vistazo y comienza a participar!

MÁS INFORMACIÓN



Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) "Artículos", en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) "Capacitaciones", una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) "Foros" en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.

 g-se@g-se.com

   [g-se.com](https://www.g-se.com)