



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

Entrenador Avanzado de Fútbol 7. Nivel 2

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

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

OBJETIVOS

Este curso de Entrenador Avanzado de Fútbol 7. Nivel 2 le ofrece una formación especializada en la materia. En el ámbito deportivo la práctica deportiva acoge a un gran número de seguidores y practicantes es por ello que, es necesario conocer las distintas modalidades, entre ellas el Fútbol 7, que éste deporte nos permite. Así, con el presente curso de formación se pretende aportar los conocimientos necesarios para llevar a cabo el trabajo como Entrenador Avanzado de Fútbol 7. Nivel 2

CONTENIDOS

MÓDULO 1. ANATOMÍA, FISIOLOGÍA, BIOMECÁNICA, ALIMENTACIÓN Y LESIONES EN EL ÁMBITO DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTUDIO DEL SISTEMA MUSCULAR

1. Miología
2. Tejidos musculares: liso, esquelético y cardiaco
3. - Movimientos musculares
4. Características del tejido muscular
5. - Regeneración del tejido muscular

6. El músculo esquelético
7. - Clasificación de los músculos esqueléticos
8. - Acción muscular sobre el esqueleto
9. Uniones musculares
10. Tono y fuerza muscular
11. - Tono muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTUDIO DEL SISTEMA ÓSEO

1. Morfología
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. - Crecimiento óseo
6. Sistema óseo
7. - Columna vertebral
8. - Tronco
9. - Extremidades
10. - Cartílagos
11. - Esqueleto apendicular
12. Articulaciones y movimiento
13. - Articulación tibio-tarsiana
14. - Articulación de la rodilla
15. - Articulación coxo-femoral
16. - Articulación escapulo humeral

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNDAMENTOS DE LA BIOMECÁNICA DEPORTIVA

1. Definición e importancia de la biomecánica deportiva
2. - Objetivos de la biomecánica deportiva
3. Cinesiología y biomecánica

4. - Concepto y principios de la cinesiología
5. Relación entre biomecánica y actividad física
6. Mecánica del movimiento
7. Elementos anatómicos del movimiento
8. - Planos, ejes y articulaciones
9. - Fisiología del movimiento
10. - Preparación y gasto de energía
11. Biomecánica de la marcha humana normal
12. - Fase de Apoyo
13. - Fase de oscilación
14. - Biomecánica de la fase de apoyo de la marcha
15. - Biomecánica de la fase de oscilación de la marcha
16. - Cadenas musculares implicadas en la marcha, detección de acortamientos musculares, medidas básicas de prevención y mejora
17. Biomecánica de columna cervical
18. Biomecánica de columna dorsal y tórax
19. Biomecánica de columna lumbar
20. Biomecánica de extremidad superior
21. - Biomecánica del hombro
22. - Biomecánica del codo
23. - Biomecánica de la muñeca
24. - Biomecánica de la mano
25. Biomecánica de extremidad inferior
26. - Biomecánica de cadera
27. - Biomecánica de rodilla

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES DEPORTIVAS EN LOS MIEMBROS INFERIORES

1. Osteología del miembro inferior
2. - Huesos
3. - Articulaciones
4. - Estructuras subcutáneas

5. Musculatura del miembro inferior
6. - Músculos del muslo
7. - Músculos de la pierna
8. - Músculos del pie
9. Lesiones de la pierna y el muslo
10. - Fractura de tibia y peroné
11. - Fractura de estrés
12. - Rotura del gemelo
13. - Rotura del tendón de Aquiles
14. - Tendinitis aquilea
15. - Bursitis aquilea
16. Lesiones de la rodilla
17. - Esguince de rodilla
18. - Lesiones de menisco
19. - Rodilla inestable
20. - Luxación de rótula
21. - Lesión del cartílago de la rodilla
22. - Bursitis
23. - Rodilla del saltador
24. Lesiones del tobillo
25. - Fractura de los huesos del tobillo
26. - Fracturas por sobrecarga o estrés
27. - Esguince de tobillo
28. - Tobillo inestable
29. - Tobillo de futbolista
30. Lesiones del pie
31. - Talalgia
32. - Fascitis plantar
33. - Fractura del calcáneo
34. - Pie plano
35. - Pie cavo
36. - Metatarsalgia
37. - Hallux valgus
38. - Fractura de los dedos de los pies

39. - Uña negra
40. - Uña encarnada
41. - Tiña podal. Pie de atleta

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LESIONES DE LA RODILLA

1. Introducción a las lesiones de ligamentos de la rodilla
2. Diagnóstico en lesiones de ligamentos de rodilla
3. Distensión de ligamentos
4. Esguince de rodilla
5. Roturas ligamentosas
6. - Rotura de ligamento lateral interno
7. - Rotura de ligamento lateral externo
8. - Rotura de ligamentos cruzados
9. Tríada
10. Tratamiento generalizado de ligamentos de rodilla

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ALIMENTACIÓN EN EL FÚTBOL

1. Alimentación para el rendimiento
2. Energía para entrenar y disputar partidos
3. - Necesidad de energía
4. La dieta del futbolista
5. Alimentos y suplementos deportivos
6. - Suplementos y dopaje
7. Otras sustancias para aumentar el rendimiento deportivo
8. - Hormona de crecimiento humano
9. - Eritropoyetina (EPO)
10. - Efedrina y citrus aurantium

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PRIMEROS AUXILIOS, PREVENCIÓN Y MEDIOS PARA LA RECUPERACIÓN

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. - Pérdida de conciencia
8. - Crisis cardíacas
9. - Crisis convulsiva
10. - Hemorragias
11. - Heridas
12. - Fracturas y luxaciones
13. Normas generales para la realización de vendajes
14. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones
15. Bases biológicas de la recuperación y Clasificación de medios y métodos de recuperación
16. Medios y métodos de recuperación intra e inter sesión
17. - Físicos
18. - Fisioterapéuticos

MÓDULO 2. ASPECTOS RELEVANTES A TENER EN CUENTA PARA EL ENTRENAMIENTO EFICIENTE

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PSICOLOGÍA EN EL FÚTBOL

1. Las emociones en el deporte
2. - Recomendaciones para los deportistas y entrenadores
3. - Emociones antes de la competición

4. Aspectos psicológicos a considerar en el fútbol
5. - Motivación
6. - Autoconfianza
7. - Concentración
8. Metas y objetivos en el fútbol
9. - Diseño de un sistema de establecimiento de metas
10. - Plantear metas
11. - Conseguir metas
12. El liderazgo en el fútbol
13. - Tipos de liderazgo
14. El entrenamiento mental

UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL LIDERAZGO

1. Contextualización sobre el liderazgo en el ámbito deportivo
2. Liderazgo
3. Estilos de liderazgo
4. - Clasificaciones del liderazgo
5. - Otros tipos de liderazgo
6. Enfoques en la teoría del liderazgo
7. - Enfoques centrados en el líder
8. - Teorías situacionales o de contingencia
9. Aproximaciones teóricas al liderazgo en grupos deportivos
10. - Rasgos universales de liderazgo para el deporte
11. - Conductas universales de liderazgo en el deporte
12. - La aproximación de rasgos situacionales al liderazgo
13. - La aproximación de la conducta situacional al liderazgo

UNIDAD DIDÁCTICA 10. LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN

1. Conceptualización de la comunicación
2. - Elementos constitutivos de la comunicación
3. - Teorías de la comunicación según el contexto

4. - Obstáculos en la comunicación
5. - Tipos de comunicación
6. Habilidades sociales comunicativas
7. - Habilidades conversacionales
8. - La escucha
9. - La empatía
10. - La reformulación
11. - La aceptación incondicional
12. - La destreza de personalizar
13. - La confrontación
14. Preguntas de evaluación

UNIDAD DIDÁCTICA 11. MOTIVACIÓN, AUTOCONFIANZA, ACTIVACIÓN, ESTRÉS Y ANSIEDAD

1. La motivación
2. - Tipos de motivación
3. - Teorías que explican la motivación
4. - Motivos para la participación y el abandono de la actividad deportiva
5. - Evaluación de la motivación en el deporte
6. - Control e intervención en los déficits de la motivación
7. - Déficit en la motivación y el trabajo psicológico
8. La Autoconfianza
9. - Ventajas de la autoconfianza
10. - Limitaciones de la autoconfianza
11. La activación
12. - Componentes de la activación
13. - Modelos implicados
14. El estrés
15. La ansiedad
16. - Componentes de la ansiedad
17. - Tipos de ansiedad
18. - Manifestaciones de la ansiedad en la competición

19. Evaluación de la ansiedad, estrés y otros
20. - Evaluación de la ansiedad
21. - Evaluación de la activación
22. - Evaluación del estrés

MÓDULO 3. EL ENTRENAMIENTO EN EL FÚTBOL

UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Factores de la capacidad de rendimiento deportivo
2. Principios de la carga para producir efectos de adaptación
3. Principios de la organización cíclica para garantizar la adaptación
4. Principios de especialización para hacer específico el entrenamiento
5. Principios de proporcionalización

UNIDAD DIDÁCTICA 13. ENSEÑANZAS DE JUEGO

1. La labor de enseñanza. ¿Qué y cómo debemos enseñar?
2. Fases en el proceso de enseñanza y aprendizaje del fútbol
3. Pautas metodológicas en el proceso de iniciación
4. El juego: características
5. La figura del monitor deportivo en fútbol
6. Construcción del juego
7. - Relación con el balón
8. - Presencia del adversario
9. - El juego entre siete: juego completo

UNIDAD DIDÁCTICA 14. EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO PARA EL FUTBOL

1. Entender los métodos de entrenamiento del fútbol
2. - Entrenamiento físico
3. - Entrenamiento técnico
4. Calentamiento, movilidad y flexibilidad
5. Estado físico de carrera
6. Entrenamiento para aumentar la fuerza
7. - Entrenamiento con pesas y desarrollo de los músculos
8. Entrenamiento pliométrico
9. - Fisiología del entrenamiento pliométrico
10. - Ejercicios pliométricos específicos del fútbol
11. La recuperación y la regeneración en el entrenamiento de fútbol
12. - El entrenamiento de recuperación
13. Tipos de ejercicios para el entrenamiento en fútbol 7
14. - Circuito físico con finalizaciones
15. - Ejercicios para mejorar la cognición. Triángulo de pases con dos balones
16. - Ejercicio de oleadas, desdoblamiento en bandas y finalización
17. - Salida del balón combinativa por banda, centro y finalización

UNIDAD DIDÁCTICA 15. ESTRATEGIAS Y SISTEMAS DE EQUIPO

1. Fundamentos del sistema de juego
2. - Características de un sistema de juego
3. - Elementos que componen un sistema de juego
4. - Clasificación de los sistemas de juego
5. - Perfilar un sistema de juego
6. Sistemas de juego en el Fútbol 7
7. - Sistema de Juego 1-3-1-1-1
8. - Sistema de Juego 1-2-3-1
9. - Sistema de Juego 1-3-2-1
10. - Sistema Juego 1-3-1-2

UNIDAD DIDÁCTICA 16. TÉCNICA INDIVIDUAL Y COLECTIVA

1. La técnica
2. Técnica individual
3. - El control
4. - Habilidad
5. - La conducción
6. - La cobertura
7. - Golpeo con el pie
8. - Golpeo con la cabeza
9. - La finta
10. - El regate
11. - El tiro
12. Técnica colectiva
13. - El pase
14. - El relevo técnico
15. - Acciones combinativas

UNIDAD DIDÁCTICA 17. TÉCNICA Y ENTRENAMIENTO DEL PORTERO

1. El portero
2. - Reglamentación en base a la figura del portero
3. El entrenamiento
4. Entrenamiento Técnica individual
5. - Blocaje
6. - Desviaciones
7. - Despeje
8. - Prolongaciones
9. - Rechaces
10. Entrenamiento Técnica colectiva
11. La comunicación

UNIDAD DIDÁCTICA 18. TÁCTICA EN EL FÚTBOL

1. Táctica
2. Metodología de la preparación táctica
3. Ocupación racional del terreno
4. - Formas de ocupar el terreno de juego
5. Las transiciones en el fútbol
6. Algunas tácticas o acciones ofensivas con balón
7. El posicionamiento defensivo
8. - Dinámica de la defensa en zona
9. Ejercicios para el trabajo de la táctica
10. - Ejercicio para la mejora del marcaje y el desmarque
11. - Ejercicio para la mejora del juego ofensivo entre puntas y mediocampistas
12. - Ejercicio para la mejora de la transición ataque- defensa con finalización en jugada a gol
13. - Ejercicio para la mejora del mantenimiento de la posesión del balón en espacios de juego reducidos en superioridad numérica
14. - Ejercicio para la mejora de la transición ataque-defensa
15. - Ejercicio para la mejora del mantenimiento de la posesión del balón en espacios de juego reducido en igualdad numérica



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es