

LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO

Guía del Curso

Entrenador Avanzado de Fútbol. Nivel 2

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

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

OBJETIVOS

Este curso de Entrenador Avanzado de Fútbol. Nivel 2 le ofrece una formación especializada en la materia. Dentro del ámbito de las actividades físicas deportivas, la hegemonía del fútbol es constatable a todos los niveles. Es un deporte que moviliza a una gran cantidad de personas alrededor del mundo. Ser entrenador de fútbol requiere una gran dedicación y aptitudes. Es una actividad profesional reconfortante en la que se ponen de manifiesto los elementos más personales del individuo como la capacidad de liderazgo, la empatía social y la motivación personal. Este curso proporciona todos los conocimientos necesarios, atendiendo a los aspectos principales del fútbol, para desarrollar una actividad profesional en este ámbito deportivo. De esta forma, con la realización de este curso, se adquirirán las competencias requeridas para llegar a ser Entrenador Avanzado de Fútbol.

CONTENIDOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ASPECTOS AVANZADOS DE BIOMECÁNICA EN EL DEPORTE

1. Biomecánica de los segmentos anatómicos
2. Postura estática y dinámica
3. Biomecánica de la marcha humana normal
4. - Fase de apoyo

5. - Fase de oscilación
6. - Biomecánica de la fase de apoyo de la marcha
7. - Biomecánica de la fase de oscilación de la marcha
8. - Cadenas musculares implicadas en la marcha, detección de acortamientos musculares, medidas básicas de prevención y mejora
9. Biomecánica de columna cervical
10. Biomecánica de columna dorsal y tórax
11. Biomecánica de columna lumbar
12. Biomecánica de extremidad superior
13. - Biomecánica del hombro
14. - Biomecánica del codo
15. - Biomecánica de la muñeca
16. - Biomecánica de la mano
17. Biomecánica de extremidad inferior
18. - Biomecánica de cadera
19. - Biomecánica de la rodilla

UNIDAD DIDÁCTICA 2. 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 3. LESIONES GRAVES EN EL FÚTBOL:

LIGAMENTOS 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 4. 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 5. 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 6. EL ENTRENADOR DE FÚTBOL

1. Ética profesional del entrenador
2. - El trabajo del entrenador de fútbol
3. - La dirección técnica de un partido
4. Claves para el éxito
5. - Motivación
6. - Autoestima
7. - Autoconfianza
8. Adaptación de los entrenadores en el equipo
9. El entrenador y el fútbol contemporáneo

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL

1. Entender los métodos de entrenamiento del fútbol
2. - Entrenamiento físico
3. - Entrenamiento técnico
4. - Táctica y estrategia
5. Calentamiento, movilidad, flexibilidad
6. Estado físico de carrera
7. Entrenamiento para aumentar la fuerza
8. - Entrenamiento con pesas y desarrollo de los músculos
9. Entrenamiento pliométrico
10. - Fisiología del entrenamiento pliométrico
11. - Ejercicios pliométricos específicos del fútbol
12. La recuperación y la regeneración en el entrenamiento de fútbol
13. - El entrenamiento de recuperación

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL

1. Ejercicios técnico-tácticos
2. Ejercicios defensivos
3. - Ejercicios de defensa colectiva
4. Ejercicios con finalización

UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÁCTICA EN EL FÚTBOL

1. La táctica de equipo
2. - Conceptos tácticos defensivos
3. - Conceptos tácticos ofensivos
4. La defensa zonal y su aplicación táctica
5. - Dinámica de la defensa en zona
6. - El juego ofensivo dentro de la estructura zonal
7. Táctica en ataque y en defensa
8. - Táctica de ataque
9. - Táctica de defensa
10. Equilibrio entre defensa y ataque
11. - La superioridad numérica
12. Tácticas individuales y grupales
13. - Tácticas individuales
14. - Tácticas grupales

UNIDAD DIDÁCTICA 10. LOS SISTEMAS DE JUEGO EN EL FÚTBOL

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. Evolución de los sistemas de juego en el fútbol
7. - Los primeros sistemas y la mentalidad ofensiva
8. - Táctica piramidal
9. - El sistema WM o Doble V

10. - La línea de cuatro defensas
11. - El Fútbol Total
12. - La época de los carrileros
13. Análisis de los sistemas de juego actuales
14. - Sistema 1-4-4-2
15. - Sistema 1-4-3-3
16. - Sistema 1-5-3-2
17. - Sistema 1-5-4-1
18. - Sistema 1-4-5-1
19. - Sistema 1-4-2-3-1
20. - Sistema 1-3-4-3
21. - Sistema 1-3-5-2

UNIDAD DIDÁCTICA 11. EL FÚTBOL ACTUAL: PRINCIPALES CONSIDERACIONES

1. Las competiciones domésticas
2. - Principales ligas según la IFFHS
3. Competición europea de clubes
4. - Liga de Campeones de la UEFA
5. - UEFA Europa League
6. Competición internacional de selecciones
7. - Copa Mundial de la FIFA

UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
2. - La respiración
3. - El pulso
4. Actuaciones en primeros auxilios
5. - Ahogamiento
6. - Las pérdidas de consciencia
7. - Las crisis cardíacas
8. - Hemorragias

9. - Las heridas
10. - Las fracturas y luxaciones
11. Normas generales para la realización de vendajes
12. Maniobras de resucitación cardiopulmonar
13. - Ventilación manual
14. - Masaje cardiaco externo



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