

PROGRAMA DE FORMACIÓN EN

# PREPARACIÓN FÍSICA

MAPA CURRICULAR

## NIVELES I Y II

Iniciación al fútbol infantojuvenil

### FORMACIÓN FÍSICA DEPORTIVA

- Habilidades motrices básicas
- Psicomotricidad
- Capacidades coordinativas
- Capacidades coordinativas aplicadas al fútbol
- Estimulación de las capacidades condicionales.

### CIENCIAS APLICADAS A LA PREPARACIÓN FÍSICA

- Estrategias didácticas
- Programación del entrenamiento
- Sesión de entrenamiento
- Tareas de entrenamiento
- Niveles de desempeño
- Principios psicopedagógicos
- Evaluación del entrenamiento
- Desarrollo del futbolista joven
- Fases sensibles del desarrollo motor
- Control y seguimiento del entrenamiento
- Anatomía del futbolista
- Fisiología aplicada al fútbol
- Psicología deportiva formativa
- Entrenamiento en las academias de fútbol.

## NIVEL III

Especialización del fútbol juvenil elite

### FORMACIÓN FÍSICA DEPORTIVA

- Pruebas físicas
- Métodos de entrenamiento
- Capacidades condicionales
- Prevención y readaptación física
- Entrenamiento para condiciones específicas.

### CIENCIAS APLICADAS A LA PREPARACIÓN FÍSICA

- Nivel de desarrollo del futbolista
- Estrategias didácticas para el nivel de especialización
- Estructura de la sesión
- Planificación clásica
- Planificación contemporánea
- Bloque básico y bloque específico
- Modelo de juego
- Psicología en el nivel de especialización
- Biomecánica
- Nutrición e hidratación.

## NIVEL IV

Fútbol profesional

### FORMACIÓN FÍSICA DEPORTIVA

- Pruebas físicas
- Métodos de entrenamiento
- Capacidades condicionales
- Prevención y readaptación física
- Entrenamiento para condiciones específicas.

### CIENCIAS APLICADAS A LA PREPARACIÓN FÍSICA

- Nivel de alto rendimiento en el fútbol
- Psicología en el alto rendimiento
- Prevención de lesiones desde la medicina deportiva
- Entrenamiento coadyuvante
- Estrategias de recuperación
- Gestión deportiva en el período de alto rendimiento
- Metodología de la enseñanza aprendizaje en el alto rendimiento
- Planificación y programación del entrenamiento del fútbol en el alto rendimiento
- Nuevas tendencias del análisis y monitoreo del rendimiento del futbolista.