



INESEM

BUSINESS SCHOOL

***Entrenador Avanzado de Fútbol. Nivel 2 +
Entrenador de Fútbol Base (Doble Titulación con 5
Créditos ECTS)***

+ Información Gratis

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

Entrenador Avanzado de Fútbol. Nivel 2 + Entrenador de Fútbol Base (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

duración total: 425 horas

horas teleformación: 205 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

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. Este Curso de Entrenador Avanzado de Fútbol. Nivel 2 + Entrenador de Fútbol Base proporciona todos los conocimientos necesarios para desarrollar una actividad profesional en este ámbito deportivo, además conocerás las técnicas y tácticas y los valores que se deben infundir en este deporte de fútbol base.



+ Información Gratis

a quién va dirigido

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

objetivos

- Conocer los aspectos avanzados de biomecánica en el deporte, observando la biomecánica de distintas partes del cuerpo humano como la columna cervical, la columna dorsal, la columna lumbar, las extremidades y la cadera.
- Conocer las lesiones deportivas que se pueden producir en los miembros inferiores del cuerpo como en piernas, rodillas, tobillos, pies, etc.
- Enunciar los beneficios de una correcta alimentación en el fútbol y la forma de repercutir positivamente en el jugador de fútbol.
- Comprender todos los aspectos psicológicos que existen en el fútbol, las emociones que transmite el deporte así como el liderazgo y el entrenamiento mental.
- Analizar todo lo relacionado con el entrenador de fútbol, la ética profesional que ha de seguir, las claves de su éxito, las adaptaciones a los equipos y la relación que se establece entre el entrenador y el fútbol contemporáneo.
- Entender los métodos de entrenamiento del fútbol y todas sus variantes.
- Manejar una amplia gama de ejercicios de entrenamiento de fútbol para poder emplear en las sesiones de entrenamiento.
- Poseer una idea precisa de la táctica y de los sistemas de juego en el fútbol, estimando la importancia que tienen en el éxito o fracaso de los equipos.
- Evaluar el fútbol actual en su conjunto, teniendo en cuenta las principales consideraciones y todo lo que abarca.
- Comprender la importancia de los primeros auxilios en el deporte y la forma práctica de efectuarlos ante un caso de emergencia durante la práctica deportiva.
- Conocer las bases psicopedagógicas de la enseñanza y el entrenamiento deportivo, así como los fundamentos sociológicos del fútbol base.
- Conocer la organización y la legislación del deporte aplicables al fútbol base.

para qué te prepara

El presente Curso de Entrenador Avanzado de Fútbol. Nivel 2 + Entrenador de Fútbol Base te preparará para poder desempeñar tu actividad profesional como Entrenador Avanzado de Fútbol ampliando los conocimientos que se deben conocer en el ámbito profesional del entrenador de fútbol base.

salidas laborales

Entrenador Avanzado de Fútbol, Escuelas deportivas, Clubes de fútbol, Administración pública.

titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).



INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de XXXX
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en
Granada, a (día) de (mes) de (año)

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Firma del alumno/a

Sello

NOMBRE DEL ALUMNO/A



forma de bonificación

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

materiales didácticos

- Manual teórico 'Entrenador de Fútbol Base Vol. II'
- Manual teórico 'Entrenador Avanzado de Fútbol. Nivel 2'
- Manual teórico 'Entrenador de Fútbol Base Vol. I'



profesorado y servicio de tutorías

Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado "Guía del Alumno" entregado junto al resto de materiales de estudio. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.

- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como disponer de toda su documentación



plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

campus virtual online

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de ineseem ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

comunidad

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

revista digital

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

secretaría

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

PARTE 1. ENTRENADOR AVANZADO DE FÚTBOL. NIVEL 2

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
 - 1.- Fase de apoyo
 - 2.- Fase de oscilación
 - 3.- Biomecánica de la fase de apoyo de la marcha
 - 4.- Biomecánica de la fase de oscilación de la marcha
 - 5.- Cadenas musculares implicadas en la marcha, detección de acortamientos musculares, medidas básicas de prevención y mejora
4. Biomecánica de columna cervical
5. Biomecánica de columna dorsal y tórax
6. Biomecánica de columna lumbar
7. Biomecánica de extremidad superior
 - 1.- Biomecánica del hombro
 - 2.- Biomecánica del codo
 - 3.- Biomecánica de la muñeca
 - 4.- Biomecánica de la mano
8. Biomecánica de extremidad inferior
 - 1.- Biomecánica de cadera
 - 2.- Biomecánica de la rodilla

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LESIONES DEPORTIVAS EN LOS MIEMBROS INFERIORES

1. Osteología del miembro inferior
 - 1.- Huesos
 - 2.- Articulaciones
 - 3.- Estructuras subcutáneas
2. Musculatura del miembro inferior
 - 1.- Músculos del muslo
 - 2.- Músculos de la pierna
 - 3.- Músculos del pie
3. Lesiones de la pierna y el muslo
 - 1.- Fractura de tibia y peroné
 - 2.- Fractura de estrés
 - 3.- Rotura del gemelo
 - 4.- Rotura del tendón de Aquiles
 - 5.- Tendinitis aquilea
 - 6.- Bursitis aquilea
4. Lesiones de la rodilla
 - 1.- Esguince de rodilla
 - 2.- Lesiones de menisco
 - 3.- Rodilla inestable
 - 4.- Luxación de rótula
 - 5.- Lesión del cartílago de la rodilla
 - 6.- Bursitis
 - 7.- Rodilla del saltador

5. Lesiones del tobillo

- 1.- Fractura de los huesos del tobillo
- 2.- Fracturas por sobrecarga o estrés
- 3.- Esguince de tobillo
- 4.- Tobillo inestable
- 5.- Tobillo de futbolista

6. Lesiones del pie

- 1.- Talalgia
- 2.- Fascitis plantar
- 3.- Fractura del calcáneo
- 4.- Pie plano
- 5.- Pie cavo
- 6.- Metatarsalgia
- 7.- Hallux valgus
- 8.- Fractura de los dedos de los pies
- 9.- Uña negra
- 10.- Uña encarnada
- 11.- 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
 - 1.- Rotura de ligamento lateral interno
 - 2.- Rotura de ligamento lateral externo
 - 3.- Rotura de ligamentos cruzados
6. Tríada
7. 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
 - 1.- Necesidad de energía
3. La dieta del futbolista
4. Alimentos y suplementos deportivos
 - 1.- Suplementos y dopaje
5. Otras sustancias para aumentar el rendimiento deportivo
 - 1.- Hormona de crecimiento humano
 - 2.- Eritropoyetina (EPO)
 - 3.- Efedrina y citrus aurantium

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PSICOLOGÍA EN EL FÚTBOL

1. Las emociones en el deporte
 - 1.- Recomendaciones para los deportistas y entrenadores
 - 2.- Emociones antes de la competición
2. Aspectos psicológicos a considerar en el fútbol
 - 1.- Motivación
 - 2.- Autoconfianza
 - 3.- Concentración
3. Metas y objetivos en el fútbol
 - 1.- Diseño de un sistema de establecimiento de metas
 - 2.- Plantear metas
 - 3.- Conseguir metas

4.El liderazgo en el fútbol

- 1.- Tipos de liderazgo

5.El entrenamiento mental

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL ENTRENADOR DE FÚTBOL

1.Ética profesional del entrenador

- 1.- El trabajo del entrenador de fútbol
- 2.- La dirección técnica de un partido

2.Claves para el éxito

- 1.- Motivación
- 2.- Autoestima
- 3.- Autoconfianza

3.Adaptación de los entrenadores en el equipo

4.El entrenador y el fútbol contemporáneo

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL

1.Entender los métodos de entrenamiento del fútbol

- 1.- Entrenamiento físico
- 2.- Entrenamiento técnico
- 3.- Táctica y estrategia

2.Calentamiento, movilidad, flexibilidad

3.Estado físico de carrera

4.Entrenamiento para aumentar la fuerza

- 1.- Entrenamiento con pesas y desarrollo de los músculos

5.Entrenamiento pliométrico

- 1.- Fisiología del entrenamiento pliométrico
- 2.- Ejercicios pliométricos específicos del fútbol

6.La recuperación y la regeneración en el entrenamiento de fútbol

- 1.- El entrenamiento de recuperación

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL

1.Ejercicios técnico-tácticos

2.Ejercicios defensivos

- 1.- Ejercicios de defensa colectiva

3.Ejercicios con finalización

UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÁCTICA EN EL FÚTBOL

1.La táctica de equipo

- 1.- Conceptos tácticos defensivos
- 2.- Conceptos tácticos ofensivos

2.La defensa zonal y su aplicación táctica

- 1.- Dinámica de la defensa en zona
- 2.- El juego ofensivo dentro de la estructura zonal

3.Táctica en ataque y en defensa

- 1.- Táctica de ataque
- 2.- Táctica de defensa

4.Equilibrio entre defensa y ataque

- 1.- La superioridad numérica

5.Tácticas individuales y grupales

- 1.- Tácticas individuales
- 2.- Tácticas grupales

UNIDAD DIDÁCTICA 10. LOS SISTEMAS DE JUEGO EN EL FÚTBOL

1.Fundamentos del sistema de juego

- 1.- Características de un sistema de juego
- 2.- Elementos que componen un sistema de juego

- 3.- Clasificación de los sistemas de juego
- 4.- Perfilar un sistema de juego
- 2.Evolución de los sistemas de juego en el fútbol
 - 1.- Los primeros sistemas y la mentalidad ofensiva
 - 2.- Táctica piramidal
 - 3.- El sistema WM o Doble V
 - 4.- La línea de cuatro defensas
 - 5.- El Fútbol Total
 - 6.- La época de los carrileros
- 3.Análisis de los sistemas de juego actuales
 - 1.- Sistema 1-4-4-2
 - 2.- Sistema 1-4-3-3
 - 3.- Sistema 1-5-3-2
 - 4.- Sistema 1-5-4-1
 - 5.- Sistema 1-4-5-1
 - 6.- Sistema 1-4-2-3-1
 - 7.- Sistema 1-3-4-3
 - 8.- Sistema 1-3-5-2

UNIDAD DIDÁCTICA 11. EL FÚTBOL ACTUAL: PRINCIPALES CONSIDERACIONES

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

UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS

- 1.Introducción a los primeros auxilios
 - 1.- La respiración
 - 2.- El pulso
- 2.Actuaciones en primeros auxilios
 - 1.- Ahogamiento
 - 2.- Las pérdidas de consciencia
 - 3.- Las crisis cardíacas
 - 4.- Hemorragias
 - 5.- Las heridas
 - 6.- Las fracturas y luxaciones
- 3.Normas generales para la realización de vendajes
- 4.Maniobras de resucitación cardiopulmonar
 - 1.- Ventilación manual
 - 2.- Masaje cardíaco externo

PARTE 2. ENTRENADOR DE FÚTBOLBASE

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL FÚTBOL BASE

- 1.Definición del fútbol base
- 2.Categorías del fútbol base
 - 1.- Prebenjamín y benjamín
 - 2.- Alevines
 - 3.- Infantiles
 - 4.- Cadetes
 - 5.- Juveniles
- 3.La sesión de entrenamiento en el fútbol base

1.- Enfoque pedagógico de una sesión

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BASES ANATÓMICAS Y BIOMECÁNICAS DEL DEPORTE

1.Introducción a la anatomía

- 1.- Sistema óseo
- 2.- Sistema muscular
- 3.- Sistema nervioso
- 4.- Sistema linfático

2.Fundamentos de la biomecánica deportiva

- 1.- Objetivos de la biomecánica deportiva
- 2.- Relación entre biomecánica y actividad física

3.Mecánica del movimiento

4.Elementos anatómicos del movimiento

- 1.- Planos, ejes, articulaciones
- 2.- Fisiología del movimiento
- 3.- Preparación y gasto de energía

5.El ejercicio físico

- 1.- Efectos fisiológicos en niños y adolescentes
- 2.- Fases del ejercicio

6.Cualidades físicas básicas

- 1.- Resistencia
- 2.- Fuerza
- 3.- Velocidad
- 4.- Flexibilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LESIONES DEPORTIVAS EN EL FÚTBOL BASE

1.Concepto de lesión deportiva y su relevancia

- 1.- Causas de las lesiones deportivas
- 2.- Fases de la lesión deportiva

2.Factores que influyen en la lesión y curación

- 1.- Factores predisponentes para sufrir una lesión deportiva
- 2.- Factores que intervienen en el proceso de curación

3.Prevenición de la lesión deportiva

4.Lesiones graves en el fútbol base

- 1.- Lesiones de la pierna y el muslo
- 2.- Lesiones en la rodilla
- 3.- Lesiones del tobillo
- 4.- Problemas en el entrenamiento diario

5.Psicología de la lesión deportiva

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ALIMENTACIÓN EN EL FÚTBOL BASE

1.Alimentación para el rendimiento

2.Nutrientes en el deporte

- 1.- Hidratos de carbono
- 2.- Proteínas
- 3.- Grasas
- 4.- Vitaminas, minerales y antioxidantes
- 5.- Agua

3.La importancia de la alimentación en el fútbol base

4.Necesidades concretas de los jugadores jóvenes

- 1.- Estrategias alimenticias

5.Alimentos y suplementos deportivos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. BASES PSICOPEDAGÓGICAS Y EDUCACIÓN EN VALORES EN EL FÚTBOL BASE

1.Las emociones en el deporte

- 1.- Emociones antes de competir

2.Aspectos psicológicos a considerar en el fútbol base

- 1.- Motivación
- 2.- Autoconfianza
- 3.- Concentración

3.Metas y objetivos en el fútbol base

- 1.- Diseño de un sistema de establecimiento de metas
- 2.- Conseguir metas

4.Formación en valores

- 1.- Influencia entre los jugadores
- 2.- Influencia de los amigos, la familia y el ámbito escolar

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL ENTRENADOR-EDUCADOR DE FÚTBOL BASE

1.Ética profesional del entrenador

- 1.- Relación entrenador - jugador
- 2.- El trabajo del entrenador de fútbol base
- 3.- La dirección técnica de un partido

2.Claves para el éxito

3.El entrenador como educador en el fútbol base

4.La adaptación del entrenador al equipo

5.El liderazgo en el fútbol base

- 1.- Tipos de liderazgo

UNIDAD DIDÁCTICA 7. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO EN EL FÚTBOL BASE

1.Métodos de entrenamiento en el futbol base

- 1.- Entrenamiento físico
- 2.- Entrenamiento técnico
- 3.- Táctica y estrategia

2.Calentamiento, movilidad, flexibilidad

3.Estado físico de carrera

4.Entrenamiento pliométrico

- 1.- Ejercicios pliométricos específicos del fútbol

5.Ejercicios prácticos en el entrenamiento

6.Recuperación y regeneración en el entrenamiento

- 1.- El entrenamiento de recuperación

UNIDAD DIDÁCTICA 8. REGLAS BÁSICAS DEL FÚTBOL

1.Introducción: normativa

2.Reglamento FIFA y características fundamentales

- 1.- El terreno de juego
- 2.- El balón
- 3.- El número de jugadores
- 4.- El equipamiento de los jugadores
- 5.- El árbitro
- 6.- La duración del partido
- 7.- El gol marcado
- 8.- El fuera de juego
- 9.- Tiros libres
- 10.- El penalti
- 11.- El saque de banda
- 12.- El saque de esquina

3.Interpretación de las reglas del juego

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA INDIVIDUAL Y COLECTIVA

1.La técnica

- 1.- Procedimiento de aprendizaje

2.Técnica individual

- 1.- El control
 - 2.- Habilidad
 - 3.- La conducción
 - 4.- La cobertura
 - 5.- Golpeo con el pie
 - 6.- Golpeo con la cabeza
 - 7.- La finta
 - 8.- El regate
 - 9.- El tiro
- 3.Técnica colectiva
- 1.- El pase
 - 2.- El relevo técnico
 - 3.- Acciones combinativas
- 4.Técnica del portero
- 1.- Técnica individual
 - 2.- Técnica colectiva

UNIDAD DIDÁCTICA 10. TÁCTICA ELEMENTAL EN ETAPAS DE FÚTBOL BASE

- 1.Táctica y estrategia de juego
 - 1.- Principios ofensivos y defensivos
 - 2.- Táctica de equipo
- 2.Táctica en ataque y en defensa
 - 1.- Táctica de ataque
 - 2.- Táctica de defensa
 - 3.- Equilibrio entre defensa y ataque
- 3.Tácticas individuales y grupales
 - 1.- Tácticas individuales
 - 2.- Tácticas grupales
- 4.Sistemas de juego elementales
 - 1.- Sistemas de juego aconsejables en el fútbol base
 - 2.- Perfilar un sistema de juego

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRIMEROS AUXILIOS PEDIÁTRICOS

- 1.Introducción a los primeros auxilios
 - 1.- La respiración
 - 2.- El pulso
 - 3.- Actuaciones en primeros auxilios
- 2.Normas generales para la realización de vendajes
- 3.Anatomía y desarrollo del paciente pediátrico
 - 1.- Diferencias anatómico-fisiológicas entre el adulto y el niño
- 4.Urgencias pediátricas
 - 1.- Crisis asmática
 - 2.- Insuficiencia cardíaca
 - 3.- Cefaleas
 - 4.- Hemorragia gastrointestinal
 - 5.- Ingestión de cuerpos extraños
 - 6.- Vómitos
- 5.Reanimación cardiopulmonar en niños

+ Información Gratis