



INESEM

BUSINESS SCHOOL

Entrenador Básico de Fútbol. Nivel 1 + 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 Básico de Fútbol. Nivel 1 + Entrenador de Fútbol Base (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

duración total: 365 horas

horas teleformación: 175 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

El fútbol es un juego complejo y exigente que requiere de un entrenamiento específico y detallado. Los jugadores deben contar con un buen estado físico aeróbico, velocidad, fuerza, habilidad con la pelota, entendimiento táctico y conocimiento de las estrategias básicas del fútbol. Con este Curso de Entrenador Básico de Fútbol. Nivel 1 + Entrenador de Fútbol Base aprenderás las habilidades y competencias necesarias para desarrollar su labor como entrenador de fútbol y conocerás las lecciones técnicas y tácticas y aquellos valores que se deben infundir en este deporte.



a quién va dirigido

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

objetivos

- Profundizar en los aspectos relacionados con la biomecánica deportiva, así como en el estudio del sistema osteomuscular.
- Indagar en lo relacionado con la prevención y detección de diferentes lesiones deportivas que puedan surgir en los entrenamientos de fútbol.
- Comprobar la importancia que el desarrollo de una adecuada alimentación tiene en el desarrollo óptimo del deporte en general y el fútbol en particular.
- Adquirir habilidades y conocimientos propios en relación con el desarrollo de un entrenamiento de fútbol, indagando en la planificación a nivel psicológico del mismo, así como en el desarrollo de las reglas, las técnicas individuales y colectivas y las tácticas y sistemas de juego.
- Conocer el concepto y la finalidad del fútbol base, importancia y desarrollo profesional
- Conocer las bases psicopedagógicas de la enseñanza y el entrenamiento deportivo, así como los fundamentos sociológicos del deporte
- Analizar y conocer la teoría y la práctica del entrenamiento deportivo, técnicas y tácticas elementales, dirección de equipos y la metodología de la enseñanza y entrenamiento deportivo
- Conocer la organización y la legislación del deporte aplicables al fútbol base

para qué te prepara

El presente Curso de Entrenador Básico de Fútbol. Nivel 1 + Entrenador de Fútbol Base te preparará para poder desempeñar tu actividad profesional correctamente, ampliando o incorporando los conocimientos que se deben conocer en el ámbito profesional del entrenador de fútbol base y todos aquellos aspectos relacionados con la mejor del entrenamiento específico de fútbol.

salidas laborales

Entrenador de fútbol, Futbolista, Deportistas, Magisterio, Actividades extraescolares.

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 Básico de Fútbol. Nivel 1'
- Manual teórico 'Entrenador de Fútbol Base Vol. I'



profesorado y servicio de tutorías

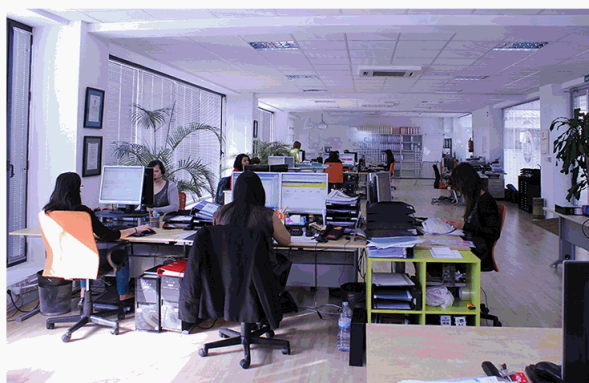
Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado "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

programa formativo

PARTE 1. ENTRENADOR BÁSICO DE FÚTBOL. NIVEL 1

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DE LA BIOMECÁNICA DEPORTIVA

1. Definición e importancia de la biomecánica deportiva
 - 1.- Objetivos de la biomecánica deportiva
2. Cinesiología y biomecánica
 - 1.- Concepto y principios de la cinesiología
3. Relación entre biomecánica y actividad física
4. Mecánica del movimiento
5. Elementos anatómicos del movimiento
 - 1.- Planos, ejes y articulaciones
 - 2.- Fisiología del movimiento
 - 3.- Preparación y gasto de energía

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTUDIO DEL SISTEMA MUSCULAR

1. Miología
2. Tejidos musculares: liso, esquelético y cardíaco
 - 1.- Movimientos musculares
3. Características del tejido muscular
 - 1.- Regeneración del tejido muscular
4. El músculo esquelético
 - 1.- Clasificación de los músculos esqueléticos
 - 2.- Acción muscular sobre el esqueleto
5. Uniones musculares
6. Tono y fuerza muscular
 - 1.- Tono muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESTUDIO DEL SISTEMA ÓSEO

1. Morfología
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
 - 1.- Crecimiento óseo
5. Sistema óseo
 - 1.- Columna vertebral
 - 2.- Tronco
 - 3.- Extremidades
 - 4.- Cartílagos
 - 5.- Esqueleto apendicular
6. Articulaciones y movimiento
 - 1.- Articulación tibio-tarsiana
 - 2.- Articulación de la rodilla
 - 3.- Articulación coxo-femoral
 - 4.- Articulación escapulo humeral

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES DEPORTIVAS: CONCEPTO Y PREVENCIÓN

1. Concepto de lesión deportiva y su relevancia
2. Causas de las lesiones deportivas
3. Fases de la lesión deportiva
4. 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

- 5.Prevencción de la lesión deportiva
- 6.Reconocimiento médico previo
- 7.Psicología de la lesión deportiva
- 8.Fases de tratamiento de recuperación de la lesión

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

- 1.Fundamentación teórica
- 2.Gasto calórico
- 3.Nutrientes en el deporte
 - 1.- Hidratos de carbono
 - 2.- Grasas
 - 3.- Proteínas
 - 4.- Agua y electrolitos
 - 5.- Micronutrientes

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO

- 1.El entrenamiento y sus tipos
 - 1.- Entrenamiento de la flexibilidad
 - 2.- Entrenamiento muscular
 - 3.- Entrenamiento de la fuerza
 - 4.- Entrenamiento de la resistencia
 - 5.- Entrenamiento de la velocidad
 - 6.- Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
 - 7.- El desentrenamiento
- 2.Intensidad del entrenamiento
 - 1.- Ley del umbral (Ley de Shultz-Arnodt)
- 3.Adaptación del organismo
 - 1.- Síndrome general de adaptación o teoría del estrés de Seyle
 - 2.- Principio de la supercompensación
 - 3.- Principios del entrenamiento de la condición física
- 4.Factores que intervienen en el entrenamiento físico
- 5.Programación y organización de las sesiones de entrenamiento
 - 1.- Planificación del entrenamiento
 - 2.- Sesión del entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 7. MÉTODOS DE 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.Programa de entrenamiento para aumentar la fuerza y levantar pesas
- 6.Entrenamiento pliométrico
 - 1.- Fisiología del entrenamiento pliométrico

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

- 1.Importancia de la psicología en el deporte
 - 1.- La finalidad de la intervención psicológica
 - 2.- Variables, habilidades y técnicas psicológicas
 - 3.- Entrenamiento de habilidades psicológicas
 - 4.- Tipos de intervención psicológica
- 2.Componentes generales de un programa de preparación psicológica
- 3.Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico

4. Planificación del entrenamiento psicológico
 - 1.- La planificación
 - 2.- Planificación de un programa psicológico deportivo
 - 3.- Ejecución del programa de entrenamiento psicológico
5. Diseño de programas de entrenamiento psicológico
 - 1.- Mentalidad ganadora y fomento de la motivación
6. Participación de los deportistas en la preparación psicológica

UNIDAD DIDÁCTICA 9. REGLAS 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 10. TÉCNICA INDIVIDUAL Y COLECTIVA

1. La técnica
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 11. TÁCTICAS Y SISTEMAS DE JUEGO

1. Generalidades de los sistemas de juego
2. Estilos de juego
 - 1.- Estilos de ataque
 - 2.- Estilos de juego defensivo
 - 3.- Elección de estilos de juego
3. Estrategias y tácticas de juego
 - 1.- Principios ofensivos y defensivos

UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios

- 1.- Principios básicos de actuación en primeros auxilios
- 2.- La respiración
- 3.- 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
 - 7.- Las quemaduras
- 3.Normas generales para la realización de vendajes
- 4.Maniobras de resucitación cardiopulmonar
 - 1.- Ventilación manual
 - 2.- Masaje cardíaco externo

PARTE 2. ENTRENADOR DE FÚTBOL BASE

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. Prevención 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 fútbol 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