



# INESEM

BUSINESS SCHOOL

## ***Curso de Entrenador de Fútbol Base + Curso de Monitor Deportivo (Doble Titulación con 10 Créditos ECTS)***

**+ Información Gratis**

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

## **Curso de Entrenador de Fútbol Base + Curso de Monitor Deportivo (Doble Titulación con 10 Créditos ECTS)**

**duración total:** 250 horas

**horas teleformación:** 110 horas

**precio:** 0 € \*

**modalidad:** Online

\* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

### **descripción**

En el campo de la actividad física y el deporte, es necesario conocer los diferentes conceptos del fútbol base, ya que el fútbol es considerado el primer deporte en multitud de países. Así, con el presente Curso de Entrenador de Fútbol Base y de Monitor Deportivo se pretende aportar los conocimientos necesarios para conocer las primeras lecciones técnicas y tácticas y, aquellos valores que se deben infundir en este deporte y los conocimientos necesarios para poder enseñar al alumnado diferentes habilidades y técnicas deportivas.



## *a quién va dirigido*

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

## *objetivos*

- Analizar las bases anatómicas y fisiológicas de la actividad deportiva
- 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
- Describir el concepto de monitor, y las cualidades, habilidades y actitudes que debe tener.
- Conocer las cualidades físicas básicas que todo deportista debe desarrollar.
- Aprender el proceso a seguir para la programación y organización de las sesiones de entrenamiento.
- Introducir la reglamentación y las normas de juego básicas de cada deporte.
- Enumerar las lesiones deportivas que pueden aparecer en este contexto y sus medidas de prevención y tratamiento correspondientes.
- Adquirir las nociones básicas de primeros auxilios que debe conocer un monitor deportivo.

## *para qué te prepara*

El presente Curso de Entrenador de Fútbol Base y de Monitor Deportivo te preparará para poder desempeñar tu actividad profesional correctamente, ampliando o incorporando los conocimientos en organizar, programar y controlar la práctica deportiva a través de entrenamientos y sesiones de trabajo que se deben conocer en el ámbito profesional del entrenador de fútbol base.

## *salidas laborales*

Monitor deportivo, entrenador deportivo, entrenador personal, entrenador fútbol base.

## 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 de Fútbol Base Vol. I'
- Manual teórico 'Monitor Deportivo'





## 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 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

+ Información Gratis



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

## PARTE 2. MONITOR DEPORTIVO

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL MONITOR

1. Definición de monitor
  - 1.- Factores y ámbito de actuación de un monitor
2. Funciones del monitor
3. Estilos del monitor deportivo
  - 1.- Estilos según la finalidad
4. Tipos de actividades
  - 1.- Criterios para la organización de las actividades

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. CUALIDADES Y CARACTERÍSTICAS DEL MONITOR

1. Cualidades físicas básicas que debe poseer y desarrollar el monitor
  - 1.- Resistencia
  - 2.- Fuerza
  - 3.- Flexibilidad
  - 4.- Velocidad
2. Las cualidades psicomotrices
3. Habilidades sociales del monitor
  - 1.- La asertividad
  - 2.- La Inteligencia emocional
  - 3.- Autoconcepto y autoestima
  - 4.- La empatía
4. Actitudes desarrolladas por el monitor

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Introducción a la anatomía
2. Sistema óseo
  - 1.- Fisiología
  - 2.- División del esqueleto
  - 3.- Desarrollo óseo
  - 4.- Sistema óseo: composición
  - 5.- Articulaciones y movimiento
3. Sistema muscular
  - 1.- Tejido muscular
  - 2.- Clasificación muscular
  - 3.- Ligamentos
  - 4.- Musculatura dorsal
  - 5.- Tendones
4. Sistema nervioso
5. Sistema linfático

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico
  - 1.- Clasificación
  - 2.- Efectos fisiológicos del ejercicio físico

3.- Efectos fisiológicos en niños y adolescentes

4.- Fases del ejercicio

2.Adaptaciones orgánicas en el ejercicio

1.- Adaptaciones metabólicas

2.- Adaptaciones circulatorias

3.- Adaptaciones cardíacas

4.- Adaptaciones respiratorias

5.- Adaptaciones de la sangre

6.- Adaptaciones del medio interno

3.Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

1.- Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular

2.- La fatiga

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS**

1.Introducción a las cualidades físicas básicas

2.Resistencia

1.- Factores que influyen en el desarrollo de la resistencia

2.- Desarrollo y evolución de la resistencia

3.Fuerza

1.- Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza

2.- Desarrollo y evolución de la fuerza

4.Velocidad

1.- Factores que influyen en la velocidad

2.- Desarrollo y evolución de la velocidad

5.Flexibilidad

1.- Factores que influyen en la flexibilidad

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. CUALIDADES PSICOMOTRICES Y FORMAS PARA ALCANZAR SU DESARROLLO**

1.Introducción a las cualidades psicomotrices

2.El esquema corporal

1.- Elaboración del esquema corporal

2.- Organización del esquema corporal

3.El proceso de lateralización

4.Coordinación

1.- Tipos de coordinación

2.- Factores condicionantes de la coordinación

3.- La evolución de la coordinación

4.- Orientaciones educativas para el desarrollo de la coordinación

5.Equilibrio

1.- Tipos de equilibrio

2.- Factores condicionantes del equilibrio

3.- Evolución del equilibrio

4.- Orientaciones educativas para el equilibrio

6.Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices

7.Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROGRAMACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO**

1.Programación del proceso de entrenamiento

2.Planificación del entrenamiento

3.Sesión de entrenamiento

1.- Fases de una sesión de entrenamiento

2.- Objetivos de la sesión de entrenamiento

3.- Tipos de sesiones de entrenamiento

4.Características de un buen entrenador

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICAS DE DESARROLLO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

+ Información Gratis

1. Técnica y táctica de los deportes
  - 1.- La técnica
  - 2.- La táctica
2. Reglas de juego
3. Didáctica de la iniciación deportiva
  - 1.- Modelos de iniciación deportiva
  - 2.- Fases de la iniciación deportiva
  - 3.- Tipos de juegos para la iniciación deportiva
  - 4.- Juegos de iniciación para deportes de equipo
4. Juegos aplicados a la educación física
  - 1.- Tipos de juegos aplicados a la educación física
5. Aprendizaje y desarrollo motor
  - 1.- Características del aprendizaje motor
  - 2.- Principales modelos explicativos del aprendizaje motor
  - 3.- Factores que intervienen en el aprendizaje motor
  - 4.- Desarrollo motor
6. Test y baterías de evaluación

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÉCNICAS DE DESARROLLO FÍSICO INTEGRAL**

1. La actividad física y el deporte a desarrollar
2. Métodos y técnicas didácticas aplicadas a la educación física. Juegos aplicados a la educación física
  - 1.- Métodos de enseñanza en educación física
  - 2.- Técnicas de enseñanza en educación física
3. Reglamentación y normas de juego básicas en cada deporte
  - 1.- Aeróbic
  - 2.- Fútbol
  - 3.- Natación
  - 4.- Baloncesto
  - 5.- Tenis
  - 6.- Atletismo
  - 7.- Artes marciales: Judo
  - 8.- Voleibol
  - 9.- Balonmano
  - 10.- Bádminton

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO**

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
  - 1.- Lesiones musculares
  - 2.- Lesiones en los tendones
  - 3.- Lesiones articulares
  - 4.- Lesiones óseas
6. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. 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