



ASOCIACIÓN DE PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL FÚTBOL ARGENTINO

CURSO PRESENCIAL DE ACTUALIZACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO EN LA PREPARACIÓN FÍSICA Y LA EFICIENCIA BIOMECÁNICA EN LA TÉCNICA DEL FÚTBOL

CICLO LECTIVO 2022

REQUISITOS

- Ser Profesor de Educación Física o estar cursando el último año de la carrera (quienes aún no estén recibidos podrán cursar pero no asociarse a APEFFA, quedando la certificación del curso pendiente para el momento en que presenten el título de Profesor de Educación Física)
- Ser Socio de APEFFA (\$500 por mes o \$5.000 anual)

RÉGIMEN

Duración: 1 año

Cursada: Martes y Viernes de 19:00 a 22:00

SEDE

Av. Dr. Ricardo Balbín 4750
Parque Sarmiento – Sector 1
Ciudad Autónoma de Buenos Aires
<https://goo.gl/maps/tMrCLw1vWCJ2>

COSTOS

- Matrícula Anual: \$4.500
- 9 cuotas mensuales de \$4.500 (de Abril a Diciembre)



PROGRAMA DE ESTUDIOS

MODULO: PEDAGOGIA DE LA ENSEÑANZA Y EL ENTRENAMIENTO DEL FUTBOL

NIVEL 1

BLOQUE 1

- Caracterización de los grupos etarios en la niñez y la adolescencia. Grupos etarios. Acciones pedagógicas. Evolución del dominio de la enseñanza.
- Objetivos de formación física y deportiva en los diferentes grupos etarios.
- Componentes de la carga de formación y su adaptación a los grupos etarios.

BLOQUE 2

- Principios de formación deportiva y su aplicación.
- Formación física relacionada al fútbol en la niñez y la adolescencia.
- Capacidades coordinativas y movilidad, su desarrollo según etapas.

NIVEL 2

BLOQUE 1

- Talento deportivo. Formas de identificarlo. Evaluaciones motoras, físicas y de dominio (técnico-táctico)
- Puntos de partida para conducir la preparación física. Perfil antropométrico y motriz del practicante de fútbol en los niveles formales y no formales. Características de los esfuerzos físicos que requiere un partido. Acciones biomecánicas que facilitan el mejoramiento de la técnica. Músculos que participan en cada una y régimen de trabajo muscular.
- Capacidades condicionales. Formas de aparición del trabajo de fuerza, velocidad y resistencia. Etapas sensibles, método de entrenamiento. Pruebas de control general. Experiencias prácticas. Elaboración de ejercicios.

BLOQUE 2

- Preparación física en la juventud. Rendimientos condicionales y coordinativos. Entrenamiento orientado al fútbol de capacidades coordinativas y condicionales. Efectos condicionales y coordinativos de los ejercicios técnicos, técnico-tácticos, juegos y partidos. Rendimiento mínimo a alcanzar en cada capacidad condicional según las edades. Volúmenes máximos de entrenamiento a alcanzar por sesión en las distintas capacidades condicionales para la edad
- Preparación física en la adultez. Rendimientos condicionales y coordinativos. Entrenamiento de capacidades coordinativas y condicionales orientadas hacia lo específico del fútbol. Efectos condicionales y coordinativos de los ejercicios técnicos, técnico-tácticos, juegos y partidos. Rendimientos mínimos a alcanzar en cada capacidad condicional. La preparación física en el fútbol recreativo. Volúmenes máximos de entrenamiento a alcanzar en cada sesión, de las distintas capacidades condicionales. Principales características biológicas, motoras y psicológicas de los adultos.



(011) 5197-6108



info@apeffa.com



www.apeffa.com



MODULO: ORGANIZACIÓN, PLANIFICACIÓN Y CONDUCCIÓN

NIVEL 1

BLOQUE 1

- Planificación de una sesión diaria
- Organización de una semana de enseñanza
- Planificación de un mesociclo de enseñanza
- Estructura y organización de un año de enseñanza

BLOQUE 2

- Planificación de un megaciclo deportivo
- Implementos didácticos para diferentes grupos etarios

NIVEL 2

BLOQUE 1

- El Profesor de Educación Física dentro de un cuerpo docente y cuerpo técnico. Responsabilidades y valores. Relación con los integrantes del grupo de trabajo.
- Aspectos legales de la profesión. Formas de contratación a futuros jugadores con salida laboral. Posibilidades legales de ejercicio profesional en otros países.
- Organización institucional. Competencias organizadas por las instituciones anteriores (niveles: escolar, infantil, juvenil, amateur, semi profesional y profesional. Competencias organizadas por otras asociaciones, countries, ligas de fútbol infantil escolar y ligas de fútbol amateur). Periodicidad de los torneos y partidos

BLOQUE 2

- Organización administrativa de competencias y entrenamiento. Organización de una competencia juvenil (formal y no formal) y de adultos. Concentraciones: en pre y post-competencias, concentraciones de pretemporada: selección de lugares, horarios, medios de transporte, diagramas de viaje, alimentación duración y requerimientos para los diversos niveles y confección de planillas de seguimiento en entrenamiento y competencia
- Elaboración de proyectos para su presentación en las escuelas e instituciones. Proyecto ante el ingreso a una escuela o institución. Elaboración de proyectos para fútbol juvenil. Elaboración de proyectos para fútbol adultos.



MODULO: MEDICINA

NIVEL 1

BLOQUE 1

- Rol del cuerpo médico en las evaluaciones escolares
- Necesidades nutricionales del niño, prepúber y adolescente
- Composiciones corporales. Somatocarta Cine-antropometría

BLOQUE 2

- Fundamentos fisiológicos del entrenamiento aplicado a los distintos niveles
- Lesiones musculares frecuentes en los niños y adolescentes.

NIVEL 2

BLOQUE 1

- Fisiopatología. Tendinitis de Aquiles, rodilla del saltador, pubialgia y sus diagnósticos diferenciales. Patología insercional de la pelvis. Isquialgia.
- Semiología de la rodilla. Síndromes meniscales. Inestabilidad de rodilla (ligamento cruzado anterior, posterior y lateral interno y combinadas)
- Rodilla del niño y del adolescente Gonalgia interna y síndrome fémoro patelar. Tobillo del futbolista. Inestabilidad del tobillo. Columna: comportamiento de la columna en el deporte y su cuidado. Cadera del adolescente y del joven. Hombro: Inestabilidad.: Síndrome de fricción sub-acromial. Codo: comportamiento del codo en el deporte y su cuidado

BLOQUE 2

- Traumatismos en el campo de juego. Muerte súbita. Electrocardiograma en el esfuerzo. Corazón de atleta. Resucitación cardio pulmonar (RCP)
- Concepto fisiológico actual de fatiga metabólica. Tipos de fatiga en relación a las características de la actividad desarrollada. Stress físico y adaptación. Adaptación metabólica.



MODULO: PSICOLOGIA

NIVEL 1

BLOQUE 1

- Determinación de las características psico-sociales de los practicantes del fútbol
- Determinación del perfil psicológico del niño y la forma de encarar los diferentes grupos etarios

BLOQUE 2

- El entorno en la infancia
- La motivación, un fenómeno conductual
- El liderazgo

NIVEL 2

BLOQUE 1

- La construcción de pautas disciplinarias: la importancia de las reglas claras, los objetivos comunes. Definición de disciplina y conducta. La construcción de pautas de convivencia: prevalencia del “nosotros” por sobre el “yo”
- Dimensión psicológica. Caracterización. La importancia de la visualización. Entrenamiento de la dimensión psicológica: modos de evaluar la concentración. La desconcentración interna y externa. Formas de concentración, clave para el rendimiento en el juego., comparación con otros deportes como el tenis y el rugby
- Los impedimentos. El nivel de estrés: el desequilibrio. Cómo controlarlo. Las técnicas de respiración, relajación de Jacobson y la visualización. Control de la ansiedad previa a los eventos.

BLOQUE 2

- Las lesiones y burn out. Prevención, detección de la multi causa. Rehabilitación psicológica, el alta y la persistencia de los miedos. Los agotamientos físicos y psíquicos. El retiro y las pérdidas
- El equipo de soporte. Trabajo interdisciplinario. un aprendizaje en las relaciones de poder, grupos y equipos. El éxito colectivo: los roles y la dinámica. El trabajo en grupo, la clave de la cohesión grupal. Teorías del deporte colectivo. Los sociogramas. La interdisciplina: su diferenciación de la multidisciplina y la transdisciplina.



MÓDULO: TALLER Y PRÁCTICA DE LA ENSEÑANZA EN NIVELES FORMALES Y NO FORMALES

NIVEL 1


BLOQUE 1

- Aspectos formales a considerar: Tipo de escuelas o de instituciones, instalaciones y material utilizado
- Aspectos pedagógicos a considerar: objetivos, métodos y medios seleccionados
- Aspectos organizativos: de la sesión; partes de la sesión, contenidos, actividades, distribución de los ejecutantes y del material
- Aspectos particulares del nivel:
 - niñez y adolescencia (uso del espacio y de los implementos en niveles formales y no formales)
 - organización del trabajo formativo en los diferentes grupos etarios
 - Divisiones infantiles, su desarrollo en instituciones deportivas. Categorías 10, 11 y 12 años y divisiones 9º, 8º y 7º en el fútbol infantil y comienzos del fútbol juvenil


NIVEL 2

BLOQUE 1

- Aspectos formales a considerar: Tipo de escuelas o de instituciones, instalaciones y material utilizado
- Aspectos pedagógicos a considerar: objetivos, métodos y medios seleccionados
- Aspectos organizativos: de la sesión; partes de la sesión, contenidos, actividades, distribución de los ejecutantes y del material
- Aspectos particulares del nivel:
 - adolescencia y adultez (uso del espacio y de los implementos en niveles formales y no formales)
 - organización del trabajo formativo en los diferentes grupos etarios
 - Divisiones juveniles, su desarrollo en instituciones deportivas. Divisiones 6º, 5º y 4º en el fútbol juvenil. Selectivos y División Reserva. El salto al profesionalismo.

 (011) 5197-6108

 info@apeffa.com

 www.apeffa.com