



## **ASOCIACIÓN DE PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL FÚTBOL** **ARGENTINO**

### **CURSO SEMI-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 (\*)
- Tener una cuenta de GMAIL, para formar parte de nuestras clases en CLASSROOM.

#### **RÉGIMEN**

Se cursará de manera virtual los días Lunes de 20 a 22hs y tendrá una clase PRESENCIAL al finalizar la cursada (optativa).

- Abril 4 (presentación del curso)
- Abril 11 (clase virtual)
- Abril 25 (clase virtual)
- Mayo 9 (clase virtual)
- Mayo 23 (clase virtual)
- Mayo 30 (evaluación)
- Junio 13 (clase virtual)
- Junio 27 (clase virtual)
- Julio 11 (clase virtual)
- Agosto 1 (clase virtual)
- Agosto 8 (Evaluación)
- Agosto 22 (clase virtual)
- Septiembre 5 (clase virtual)
- Septiembre 19 (clase virtual)
- Octubre 3 (clase virtual)
- Octubre 10 (Evaluación)
- Octubre 24 (clase virtual)
- Noviembre 7 (clase virtual)
- Noviembre 21 (clase virtual)
- Diciembre 5 (clase virtual)
- Diciembre 12 (Evaluación)
- Diciembre 17 (CLASE PRESENCIAL CON ENTREGA DE DIPLOMAS)



(\*) 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.

## SEDE

Av. Dr. Ricardo Balbín 4750  
Parque Sarmiento –  
Sector 1 Ciudad Autónoma de Buenos Aires  
<https://goo.gl/maps/tMrCLw1vWCJ2>  
(011) 5197-6108  
[info@apeffa.com](mailto:info@apeffa.com)  
[www.apeffa.com](http://www.apeffa.com)

## COSTOS

### Matrícula – Reserva de la vacante

Para reservar la vacante se deberá abonar \$5.000 (en concepto de inscripción al Curso, se le otorgará el carnet de afiliado solamente a los que acrediten el título de profesor de educación física) en la Sede Central de APEFFA o a través de un depósito, transferencia bancaria.

### BANCO CREDICOOP (CUALQUIER SUCURSAL)

Cuenta Corriente 22233/6 de la Suc. 060  
CBU: 1910060555006002223364

### BANCO NACIÓN (CUALQUIER SUCURSAL)

Cuenta Corriente Especial 022045357/4 de la Suc. 0088  
CBU: 0110022840002204535744

Una vez que hayas realizado el depósito o transferencia, **envianos los datos del comprobante por correo electrónico a [semipresencial@apeffa.com](mailto:semipresencial@apeffa.com)**. No es necesario ser cliente para realizar este trámite.

### Costos – Modalidades de pago

- 1 pago de **\$35.000** (que deberá ser abonado en Abril)
- 2 pagos de **\$19.600** (que deberá ser abonado en Abril y Junio)
- 4 pagos de **\$11.200** (que deberá ser abonado en Abril, Junio, Agosto y Octubre)

### Beneficio para alumnos que viven a más de 100km de Buenos Aires

Los alumnos que viven a más de 100km de Buenos Aires cuentan con una bonificación para solventar los costos de traslado, pudiendo pagar el curso en:

- 1 pago de **\$28.000** (que deberá ser abonado en Abril)
- 2 pagos de **\$16.800** (que deberá ser abonado en Abril y Junio)
- 4 pagos de **\$9.800** (que deberá ser abonado en Abril, Junio, Agosto y Octubre)

## DOCUMENTACIÓN A PRESENTAR



El primer día de cursada se deberá presentar, dentro de un folio con Apellido y Nombre:

- Foto 4x4
- Original y fotocopia del Documento Nacional de Identidad
- Original y fotocopia del título de Profesor de Educación Física o constancia de estar cursando el último año del Profesorado de Educación Física
- Apto físico para realizar clases prácticas durante todo el año

## 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.

## **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 postcompetencias, 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: o niñez y adolescencia (uso del espacio y de los implementos en niveles formales y no formales) o organización del trabajo formativo en los diferentes grupos etarios o 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: o adolescencia y adultez (uso del espacio y de los implementos en niveles formales y no formales) o organización del trabajo formativo en los diferentes grupos etarios o Divisiones juveniles, su desarrollo en instituciones deportivas. Divisiones 6º, 5º y 4º en el fútbol juvenil. Selectivos y División Reserva. El salto al profesionalismo.