



ASOCIACIÓN DE PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL FÚTBOL ARGENTINO

CURSO DE PREPARACIÓN FÍSICA EN FÚTBOL A NIVEL INFANTIL, JUVENIL Y PROFESIONAL CON EL AVAL DE **AFA Y CONMEBOL**, PARA GESTIONAR LICENCIAS A Y B DE CONMEBOL

Modalidad Presencial

CICLO LECTIVO 2026

REQUISITOS

- Ser Profesor de Educación Física o estar cursando el último año de la carrera.
- Tener cuenta de Gmail, para formar parte del Classroom.

RÉGIMEN

El ciclo lectivo será de abril a diciembre del correspondiente año y se cursará de manera presencial en las instalaciones de APEFFA los días martes y viernes de 19:00 a 22:00 horas.

Cronograma del mismo puede estar sujeto a modificaciones respecto suspensiones de las clases presenciales. De tal manera las mismas se dictarán en formato virtual.

- **Abril 07 (presentación y comienzo de la cursada)**
- **20 de Julio al 31 de Julio (receso invernal)**
- **Diciembre 11 (entrega de diplomas, fecha a confirmar)**

IMPORTANTE: Si se realizan algunas clases virtuales se darán por la plataforma Zoom, obligatoriamente se ingresa con nombre completo y con cámara prendida para acreditar su asistencia. Solo se permiten un máximo de 8 inasistencias durante el año.

SEDE

Av. Dr. Ricardo Balbín 4750

Parque Sarmiento –

Sector 1 Ciudad Autónoma de Buenos Aires <https://goo.gl/maps/tMrCLw1vWCJ2>

Solo Llamadas: 11 2519-8078

Whatsapp (solo mensajes): (011) 3821-2618 info@apeffa.com

www.apeffa.com



COSTOS

Matrícula – Reserva de la vacante

Para reservar la vacante se deberá abonar **\$52.000** en concepto de inscripción al Curso, (se le otorgará la credencial 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

MERCADOPAGO:

apeffa.mp

Una vez que hayas realizado el depósito o transferencia, **envíanos los datos del comprobante por correo electrónico a info@apeffa.com** .No es necesario ser cliente para realizar este trámite.

COSTOS – Modalidades de pago MENSUAL

- Abril, mayo y junio \$52.000
- Julio, agosto y septiembre \$58.000
- Octubre, noviembre y diciembre \$62.000

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



PROGRAMA DE ESTUDIOS

Módulo A

MÓDULO: PEDAGOGIA DE LA ENSEÑANZA Y EL ENTRENAMIENTO DEL FUTBOL 1

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.



MÓDULO: 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.



MÓDULO: MEDICINA 1

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.



MÓDULO: 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 ^[2]
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) u 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) u 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.



Módulo B

MÓDULO: PEDAGOGIA DE LA ENSEÑANZA Y EL ENTRENAMIENTO DEL FUTBOL 2

- Entrenamiento por áreas funcionales.
- Entrenamiento de la fuerza.
- Resistencia aeróbica y anaeróbica.
- Entrenamiento e la velocidad.
- Entrenamiento integrado.
- Fuerza Máxima.
- Flexibilidad.
- Velocidad.
- El preparador físico como auxiliar técnico
- Entrenamiento físico en condiciones especiales (altitud/ humedad altas y bajas temperaturas).
- Pre entrenamiento.
- Estrategias de recuperación.
- Ejecución y corrección del gesto técnico.
- Evaluación y Test, valoración
- Psicomotricidad: Definición, alcances, características, campo de acción. Una mirada inter y trans-disciplinaria.



MÓDULO: MEDICINA 2

- Conmoción cerebral. Definición, recaudos, pautas organizadoras para gestión de Mils, sintomatología, evaluación SCAT
- FIFA 11+
- FMS
- Análisis del movimiento
- Identificación del desequilibrio muscular y articular
- Patologías frecuentes y su derivación, control, diagnóstico y tratamiento
- Transición después de lesiones. RTP (Return to play)

MÓDULO: NUTRICIÓN

- Composiciones corporales. Somatocarta. Cine-antropometría
- Necesidades nutricionales del niño, prepuber y adolescente
- Suplementación deportiva
- Precaución y derivación de las sustancias prohibidas

MÓDULO: TECNOLOGÍA APLICADA

- Taller de Tic's
- Uso, análisis e interpretación del GPS
- Tecnología aplicada a la evaluación
- Uso de Apps y sitios Web para la gestión, control, fiscalización del entrenamiento
- Herramientas de OFFICE
- Uso y gestión de redes sociales
- Testeos y tecnologías
- Recursos tecnológicos aplicados a la preparación física

MÓDULO: PLANIFICACIÓN Y EVALUACIÓN

- Planificación y periodización del entrenamiento (Microciclo estructurado, ATR, morfociclo)
- Entrenamiento físico avanzado y periodización táctica
- Planeamiento a largo plazo Fútbol Profesional. Distintos tipos de testeos, protocolos, parámetros de evaluación, baromación, etc.

MÓDULO: IDIOMA INGLÉS

El programa atenderá a cuestiones vinculadas al dominio general de la lengua, como del tecnicismo del entrenamiento aplicado al fútbol (Programas y temáticas a definir por el docente).

MÓDULO: CLASES ESPECIALES

- Fútbol
- Fútbol playa
- Fútbol femenino
- Entrenamiento de arqueros