



CURSO DE PERSONAL TRAINER ESPECIALIZADO EN FUTBOL

PLAN DE ESTUDIO



DESCRIPCIÓN

Curso presencial y online (teórico-práctico) orientado a profesionales y estudiantes de la actividad física, salud, deporte y fútbol.

INFORMACIÓN

DURACIÓN 5 meses

MODALIDAD 100 %online



DISERTANTES

Nicolás Acuña
Leandro Gioda

GA FUTBOL ARGENTINO



TEMARIO



MÓDULO 1: ENTRENAMIENTO

- Evaluaciones
- Fuerza
- Resistencia
- Flexibilidad
- Metodología
- Planificación



MÓDULO 2:

PSICOLOGÍA

Bases de Psicología Aplicada

- Concentración
- Autoconfianza
- Cohesión grupal
- Liderazgo
- Motivación
- Control presiones
- Más una clase de psicopatología y otra de tercera edad
-



MÓDULO 3:

PRIMEROS AUXILIOS

- Fundamentación sobre la importancia de los Primeros Auxilios en el Deporte, focalizado en Fútbol
- Signos vitales (Pulso, temperatura, respiración y Tensión Arterial)
- Heridas más comunes y su desinfección
- Hemorragias: clasificación y formas de detenerlas
- Lesiones articulares, musculares y en ligamentos, con sus primeros auxilios (calambres, desgarros, dislocaciones o luxaciones, esguinces, lesiones en rodilla, cabeza y cuello)
- Fracturas (causas, síntomas y tratamiento)
- Activación del SEM (Sistema de emergencias Médicas)
- Emergencias Médicas (convulsiones, pérdida de conocimiento y muerte súbita)
- Reanimación cardiopulmonar (RCP): RCP Básico (sólo de manos), RCP en adultos, niños y bebés, RCP completo (Personal de Salud), Uso del DEA (Desfibrilador externo automático)



MÓDULO 4: INTRODUCCIÓN A LOS CONCEPTOS FUTBOLÍSTICOS

Funciones y características por puesto

- Conceptos tácticos básicos según las funciones y características
- Pase y recepción
- Conducción, aceleración y desaceleración
- Coordinación, reacción, treno y gambeta con pelota
- Análisis del alumno futbolista para su mejora
- Planificación
-



MÓDULO 5: NUTRICIÓN

Nutrición. Definiciones. Generalidades. Implicancia en la salud y el ambiente. Diferentes tipos de patrones

- alimentarios. Alimentación omnívora, vegetariana, vegana. Plan de alimentación, dieta, menú, preparaciones, alimentos, nutrientes. Alimentos naturales, orgánicos, procesados, ultraprocesados. Alimento light, dietético, enriquecido, fortificado. Actualidad en nutrición general y deporte. Rotulado de alimentos.
Macronutrientes: Definición, clasificación, funciones. Hidratos de carbono. Proteínas. Grasas. Fuentes alimentarias.
- Agua. Micronutrientes: Definición, clasificación, funciones. Fuentes alimentarias.
Grupos de alimentos. Aporte de principales macro y micronutrientes. Guías alimentarias para la población argentina.
- Distribución diaria de comidas y formas de preparación.
Cocina en vivo
- Evaluación antropométrica. Antropometría del futbolista. Parámetros de referencia. Objetivos de composición corporal. Estrategias nutricionales según objetivos.
Requerimientos de energía y macronutrientes en fútbol. Alimentación del futbolista. Timing. Alimentación habitual, pre y post competencia. Estrategias prácticas.
- Suplementación en fútbol.
-



MÓDULO 6: ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA

Sistema nervioso

- Metabolismo
- Aparato cardiovascular
- Planimetría, planos y ejes de movimiento
- Cintura escapular
- Pelvis
- Análisis de las demandas fisiológicas en el fútbol
- Anatomía y biomecánica y aplicada al fútbol
-



MÓDULO 7: MARKETING

MÓDULO 8: ENTRENAMIENTO E INCONVENIENTES



VALOR DEL CURSO



Extranjeros

Distancia **PayPal**
+ 5 Cuotas de \$80 U\$D

TOTAL 400 U\$D



MÉTODOS DE PAGO





Link para abonar:

<https://www.paypal.me/jmifitsrl>



Enviar el comprobante de pago a
info@jmifit.com

Indicando

Nombre completo

Método de pago

Capacitación inscripta



¡YA ESTÁS ANOTADO!



CERTIFICACIÓN



Se entrega un certificado avalado por la
ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA
+ ALIANZA DE SALUD INTERNACIONAL al finalizar el curso
Incluye PDF con el contenido detallado del curso digital.





info@jmifit.com

www.jmifit.com

www.instagram.com/jmifitoficial

Bonpland 2069 | CABA | Argentina

+5491156461277