



JMI PRESENTA

CURSO

*Personal Trainer
Especializado en Fútbol*

A CARGO DE G.A. Fútbol



DISERTANTE

G.A. Fútbol

MODALIDAD

100% ONLINE

CUPOS

Limitados



TEMARIO

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

TEMARIO

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)

TEMARIO

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

TEMARIO

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.

TEMARIO

MÓDULO 6: ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA

● 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

OPCIÓN 1

Distancia Transferencia

Matrícula: \$600 AR\$ +
3 Cuotas de \$15.000 AR\$

TOTAL \$ 45.600 AR\$

OPCIÓN 2

Distancia Transferencia

Matrícula: \$600 AR\$ +
1 pago de \$35.000 AR\$

TOTAL \$ 35.600 AR\$

Extranjeros

Distancia PayPal

Matrícula: \$6 U\$D +
3 Cuotas de \$50 U\$D

TOTAL \$ 156 AR\$

MÉTODOS DE PAGO

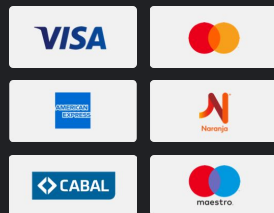
Deberás elegir entre los siguientes **métodos de pagos**



Solicitar link de pago a
administracion@jmifit.com



Podés abonar hasta 3 cuotas
sin interés con las siguientes
tarjetas



Argentina
NRO CUENTA.
Banco SANTANDER
CBU:
0720519420000000809922
CUIT: 33-71641659-9
Titular: MAXMAT SRL
Cuenta Corriente en Pesos
N° Cta: 8099/2
Sucursal: 0519



Link para abonar:
<https://www.paypal.me/jmifitsrl>

Enviar el comprobante de pago a
administracion@jmifit.com

Indicando:

- 1 - Nombre completo
 - 2 - Método de pago
 - 3 - 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.



CONTACTO

info@jmifit.com

www.jmifit.com

www.instagram.com/jmifitoficial

Bonpland 2069 | CABA | Argentina

+5491156461277
