



**CURSO**

**“PERSONAL TRAINER  
ESPECIALIZADO EN FÚTBOL”**

PLAN DE ESTUDIO

# INFORMACIÓN

## DURACIÓN

5 MESES

## MODALIDAD

100% ONLINE

## DISERTANTES

Nicolás Acuña

Leandro Gioda

GA FÚTBOL ARGENTINO



JMIFITOFICIAL



# TEMARIO

JMIFITOFICIAL

## MÓDULO 01 ENTRENAMIENTO

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

## MÓDULO 02 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 03 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 04

### 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, freno y gambeta con pelota
- Análisis del alumno futbolista para su mejora
- Planificación



# TEMARIO

## MÓDULO 05 NUTRICIÓN

JMIFITOFICIAL

- 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 06

### 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 07

### MARKETING

## MÓDULO 08

### ENTRENAMIENTO E INCONVENIENTES



# VALOR DEL CURSO

**MODALIDAD**  
ONLINE

**ARS 160.000**  
(3 cuotas)

PAGO ÚNICO \$480.000

Opción pago en cuotas con tarjeta

JMIFITOFICIAL



# MÉTODOS DE PAGO

## CURSO

“Personal trainer especializado en fútbol”



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

## Getnet

Podés abonar hasta 3 cuotas sin  
interés con las siguientes tarjetas



# MÉTODOS DE PAGO

## CURSO

"Personal trainer especializado en fútbol"

Enviar el comprobante de pago

a : **info@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](mailto:info@jmifit.com)

[www.jmifit.com](http://www.jmifit.com)

[www.instagram.com/jmifitoficial](https://www.instagram.com/jmifitoficial)

Bonpland 2069 | CABA | Argentina

+549115322-7777