

# PREPARACIÓN FÍSICA Y CALENDARIO: APLICACIONES PRÁCTICAS

CURSO

- CONMEBOL -  
EVOLUCIÓN

# PREPARACIÓN FÍSICA Y CALENDARIO: APLICACIONES PRÁCTICAS

01.

## Descripción

### Perfil de Egresado

Ante los desafíos que supone el calendario de fútbol profesional sudamericano y los elevados estándares en la preparación física de los jugadores, la propuesta del curso se basa en presentar y analizar contenido actualizado de la realidad del ámbito futbolístico profesional, orientado a preparadores físicos que trabajan o buscan ingresar en los niveles de alto rendimiento de dicho deporte.

Al finalizar el curso, el egresado tendrá una comprensión sistémica y científica de las acciones prácticas tendientes al diseño del entrenamiento físico en múltiples contextos del fútbol profesional sudamericano, desarrollando nuevas ideas y soluciones para sus desafíos diarios.

El egresado de este curso tendrá una comprensión sistémica y científica de las acciones prácticas tendientes al diseño del entrenamiento físico en el fútbol profesional.



#### DURACIÓN

1 MES



#### NÍVEL

CURSO



#### DOCENTE EXPERTO

Felipe Nunes Rabelo

# OBJETIVOS

02.

**Proponer acciones prácticas para el diseño del entrenamiento físico en fútbol profesional a partir de principios científicos y en base a la realidad del calendario de fútbol sudamericano.**

## DIRIGIDO A:

Entrenadores, preparadores físicos, fisiólogos, fisioterapeutas, kinesiólogos, directores técnicos de fútbol profesional, estudiantes de educación física y deportes.

## COMPETENCIAS A DESARROLLAR

- Conocimiento de los métodos más eficientes para trabajar la fuerza, velocidad y resistencia de los atletas profesionales.
- Capacidad de evaluar y planificar los entrenamientos en base al modelo de juego.
- Habilidad para crear soluciones en los entrenamientos, en el marco de un calendario deportivo apretado, en diferentes situaciones de microciclo y juego.
- Capacidad para discernir y seleccionar las mejores estrategias de rehabilitación para futbolistas ante el calendario de fútbol profesional.

## Docente Experto

### Felipe Nunes Rabelo

Graduado en Ciencias del Deporte y magíster en Fisiología del Ejercicio por la UEL-PR, con posgrado en Entrenamiento Deportivo por la UNIFESP-SP.

Tiene experiencia como preparador físico de fútbol, futsal, tenis y carreras callejeras. Fue preparador físico del equipo de futsal de San Pablo (2012) y del Corinthians (2013-2015). Recientemente se desempeñó como fisiólogo (2015-2019) y coordinador de performance (2019-2021) en el Club Atlético Paranaense, dirigiendo la preparación física y fisiológica desde las liga base hasta la profesional.

Es instructor en las Licencias para Entrenadores de la CBF Academy desde 2016, profesor de formaciones de posgrado y disertante. Coautor del libro Futsal: la Ciencia de la Preparación Física, presente en más de 35 países.

## Preparación física y evolución metodológica

**Unidad 1:** Preparación física y fisiología

**Unidad 2:** Capacidades físicas específicas

**Unidad 3:** Entrenamiento de las capacidades físicas en el fútbol profesional

## Control de cargas en el fútbol

**Unidad 1:** Control de cargas

**Unidad 2:** Seguimiento del entrenamiento

**Unidad 3:** Planificación del entrenamiento

## Calendario del fútbol profesional y modelo de juego

**Unidad 1:** Calendario del fútbol profesional: particularidades y desafíos

**Unidad 2:** Modelos de microciclos en el calendario del fútbol profesional

**Unidad 3:** La preparación física y el modelo de juego

## Prevención de lesiones y estrategias de rehabilitación

**Unidad 1:** Prevención de lesiones

**Unidad 2:** Estrategias de rehabilitación