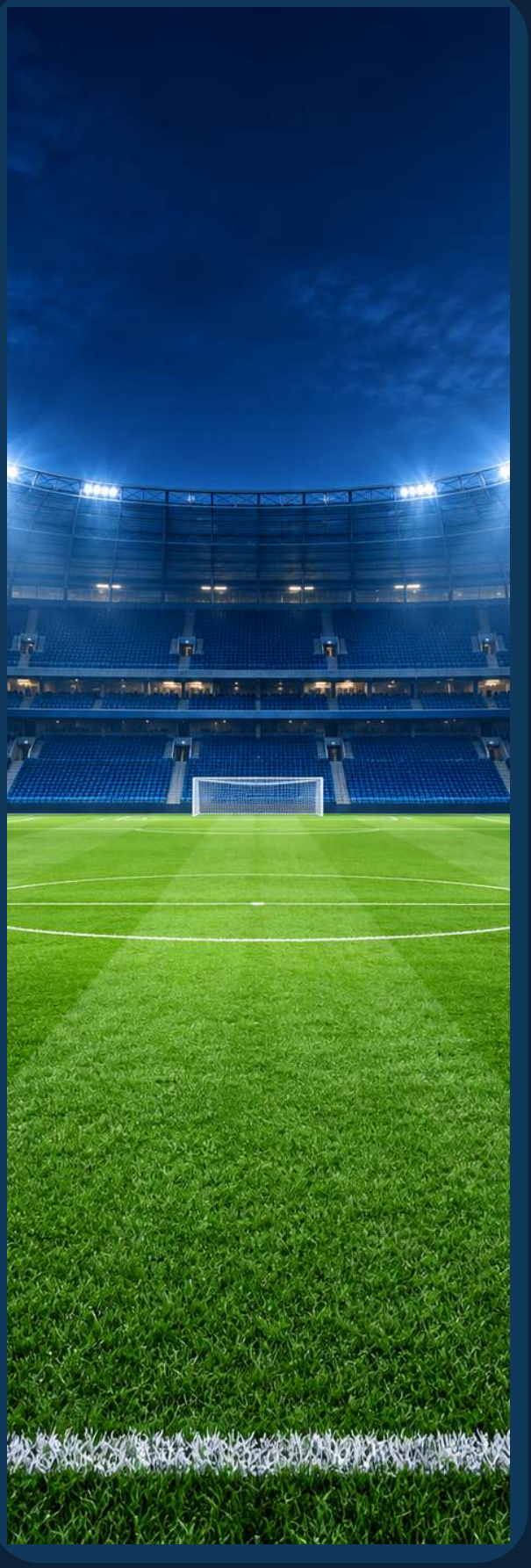
FORMACIÓN INTENSIVA PREPARADOR FÍSICO

ESPECIALIZADO EN FÚTBOL



INSTITUTO
LEONARDO DA VINCI

100% ONLINE

CLASES EN VIVO

DURACIÓN: 3 MESES

Preparación física aplicada al fútbol

Fundamentación

Una propuesta intensiva para comprender, planificar y controlar las demandas físicas del fútbol actual.

¿POR QUÉ ESTA FORMACIÓN?

La preparación física en fútbol exige mucho más que “hacer correr” a un equipo. Requiere analizar el contexto, comprender las capacidades físicas específicas del deporte, planificar cargas y diseñar sesiones que se integren con la realidad competitiva.

Esta formación reúne esos ejes en un recorrido concreto de 3 meses, orientado a brindar herramientas aplicables para el trabajo con futbolistas y equipos.

AL FINALIZAR, VAS A PODER:

- Analizar el contexto de trabajo, los objetivos, los recursos y las características físicas del fútbol.
- Planificar el entrenamiento de la fuerza, la resistencia y la velocidad según las demandas del deporte.
- Diseñar sesiones, microciclos, macrociclos y estructuras de semanas competitivas.
- Programar y controlar las cargas con herramientas tecnológicas y métodos accesibles sin tecnología.
- Integrar la preparación física con prácticas de campo y tareas con balón.

Un enfoque práctico, específico y orientado al trabajo en fútbol.

CERTIFICACIÓN

Avales y certificaciones

La formación cuenta con opciones de certificación nacional e internacional.

CERTIFICACIÓN NACIONAL

Cámara Argentina para la Formación Profesional y la Capacitación Laboral

Resolución N° 2517/17

ARANCELADA

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

OIEP - Organización Internacional para la Educación Permanente

ARANCELADA

PLAN DE ESTUDIO

Contenido

6 módulos para recorrer las capacidades físicas, la planificación y el control de cargas en fútbol.

MÓDULO 1

ANÁLISIS Y PRINCIPIOS

- Análisis del contexto: lugar, materiales y objetivos
- Principios del entrenamiento: carga, progresión y variabilidad
- Características físicas del deporte

MÓDULO 2

FUERZA

- Qué es la fuerza
- Manifestaciones de la fuerza
- Patrones de movimiento
- Planificación

MÓDULO 3

RESISTENCIA

- Qué es y cuánto influye en el fútbol
- Métodos de entrenamiento
- Programación y control
- Prácticas con balón

MÓDULO 4

VELOCIDAD

- Qué es y qué influencia tiene
- Cómo se entrena
- Aceleración y desaceleración
- Cambios de dirección

MÓDULO 5

PLANIFICACIÓN

- Diseño de microciclos y macrociclos
- Diseño de sesiones
- Planificación anual
- Estructura de semanas competitivas

MÓDULO 6

CONTROL DE CARGAS

- Cómo controlar las cargas
- Controles con tecnología
- Controles sin tecnología

EQUIPO DOCENTE

Docente

Experiencia académica y trabajo directo en preparación física aplicada al fútbol.



CÉSAR GERMÁN BRANDT

Profesor de Educación Física

ACTUALMENTE

Preparador físico - 8.ª división

Club Atlético Belgrano

FORMACIÓN DESTACADA

- Profesor de Educación Física - IPEF Córdoba.
- Lic. en Educación Física - Entrenamiento deportivo y alto rendimiento - Universidad FASTA.
- Experto en preparación física de fútbol.
- Formación complementaria en fuerza, HIIT, periodización, fitness y rehabilitación deportiva.

EXPERIENCIA

- Club Lasallano - Preparador físico.
- Club Los Andes - Preparador físico.
- DIEF - Escuela de fútbol.

INFORMACIÓN DE CURSADO

EMPEZÁ A PREPARAR EL RENDIMIENTO DESDE EL FÚTBOL

MODALIDAD

100% online

DURACIÓN

3 meses

CURSADO

Clases en vivo

ENFOQUE DE LA FORMACIÓN

Preparación física aplicada al fútbol.

Planificación, entrenamiento y control de cargas.

Formación Intensiva de Preparador Físico

Especializado en Fútbol