



CERTIFICA QUE

DANIEL PÁEZ

25296069

Efectuó el examen del curso

PREPARACIÓN FÍSICA Y PLANIFICACIÓN EN EL FÚTBOL

Con una duración de 20 horas

Realizado OnLine mediante la plataforma de certificación de AulaFacil.com

Calificación: 6

OBTENIENDO EL CERTIFICADO DE **APTITUD**

Fecha Certificación: 03 de marzo de 2022



(Firma alumno)

www.AulaFacil.com
CIF B-82812322

DANIEL PÁEZ
25296069



Verificar validez del certificado mediante la imagen QR, o visitando

<https://usuarios.aulafacil.com/validar-certificado/202203033-06a936>

Temario del Curso

0. Introducción
1. Conceptos fundamentales
2. Entrenamiento y principios fundamentales
3. La fuerza
4. La resistencia
5. La velocidad
6. La flexibilidad
7. Otras cualidades o habilidades motrices aplicadas al fútbol
8. La pretemporada
9. Preparación física adaptada
10. El método integrado
11. Métodos de trabajo para la prevención de lesiones
12. Periodización: ¿Qué es?
13. Cómo planificar
14. Aspectos que condicionan la planificación
15. Macrociclos y períodos
16. El mesociclo
17. El microciclo
18. La sesión
19. Partes de la sesión
20. El calentamiento
21. Parte principal de la sesión
22. La vuelta a la calma
23. Entrenamiento y medios de recuperación post-partido
24. Algunas nociones sobre nutrición específica para fútbol
25. Lesiones y readaptación del futbolista
26. Conclusión
27. Bibliografía
28. Webgrafía