

Diplomatura Fútbol complejo: formación, enseñanza y entrenamiento integrado

PROGRAMA Y CRONOGRAMA:

ENCUENTRO 1 (9 de mayo):

Perspectivas ecológicas en relación al entrenamiento del fútbol.

Contenido: Valores educativos del deporte. Conceptos de holismo, pensamiento complejo, comportamientos sistémicos. Introducción a los sistemas dinámicos complejos. El entrenamiento físico desde una perspectiva de los sistemas complejos. Análisis de las demandas físicas en la competición en el fútbol.

4 h reloj.

Capacitador responsable: GONZÁLEZ, Manuel, MAZZAFORTE, Dino, FELICIA, Leonardo

Bibliografía:

- Introducción a los sistemas dinámicos complejos. Material exclusivo de Maestría en entrenamiento de fuerza aplicado al alto rendimiento. Tech Universidad.
- La fuerza como condición fundamental. Material exclusivo de Maestría en entrenamiento de fuerza aplicado al alto rendimiento. Tech Universidad.
- Material de estudio de Competencias socio afectivas y cognitivas de la carrera de Técnico Universitario en Actividades Físicas.
- Nacleario, F. (2011) Entrenamiento Deportivo. Fundamento y aplicación a diferentes deportes. Medicapanamericana.
- Seirul-lo Vargas, F. (1992). Valores Educativos del Deporte. Revista de Educación Física, 44, 3-11.

Evaluación: Mediante formulario con preguntas cerradas.

ENCUENTRO 2 (23 de mayo):

Sistemas, roles y estructuras en el fútbol

Contenido: enseñanza (entrenamiento) de los espacios, de los diferentes momentos del juego, los roles en cada uno de estos, los sistemas, y las estructuras que dan identidad a un equipo.

4 h reloj.



Capacitador responsable: FELICIA, Leonardo

Bibliografía:

- Felicia, L. (2021) Equipos con identidad. Ed. Libros pelotas. Buenos Aires. Argentina.
- Felicia, L. (2023) Juego de superioridades. Ed. Libros pelotas. Buenos Aires. Argentina.
- Perarnau, M. (2022) La evolución táctica del fútbol. Roca Editorial. Barcelona, España.
- Wilson, J. (2014) La pirámide invertida. Editorial Debate. Madrid, España.

Evaluación: Mediante formulario con preguntas con preguntas cerradas.

ENCUENTRO 3 (6 de junio):

- **Tema 1: Fundamentos fisiológicos y metodológicos del entrenamiento de la fuerza para fútbol:**

Contenido: Concepto de fuerza desde una perspectiva fisiológica. Demandas de fuerza en el fútbol. Manifestaciones de fuerza. Fundamentos neuromusculares, biomecánicos, metabólicos, hormonales y estructurales asociados a las demandas del fútbol. Ciclo de estiramiento Acortamiento (CEA).

2 h reloj.

Capacitador responsable: GONZÁLEZ, Manuel

Bibliografía:

- García Manso JM (1999), La fuerza. Fundamento, valoración y entrenamiento. Gymnos. España
- González Badillo, J., Gorostiaga Ayestarán. (1995) Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo. 2da edición. Inde
- López Chicharro, J., Fernández Vaquero, A. (2006) Fisiología del ejercicio. 3ra edición. Medica panamericana.
- Naclerio, F. (2011) Entrenamiento Deportivo. Fundamento y aplicación a diferentes deportes. Medica panamericana.

- **Tema 2: Antropometría en divisiones formativas.**

Contenido: La medición antropométrica como indicador general de salud. Detección temprana de talentos deportivos a partir de datos recopilados y procesados. Posibilidad de armados de grupos a partir de la edad biológica.

2 h reloj.

Capacitador responsable: LEVRINO, Gustavo



Bibliografía:

- Norton K. Olds T. Antropométrica. Biosystem Servicios Educativo. 2000.
- Weineck E. Fútbol total. El entrenamiento físico del futbolista. Edit. Paidotribo. 1994.
- Zubeldía, Gustavo D. Características Físicas y Antropométricas correspondiente a las divisiones del Fútbol juvenil del Club Atlético Lanús. PubliCE Standard. 26/11/2007. Pid: 898.

Evaluación: Mediante formulario con preguntas cerradas.

ENCUENTRO 4 (27 de junio):**Modelos de entrenamiento para el desarrollo de habilidades técnicas/tácticas para el fútbol**

Contenido: Modelos de enseñanza aprendizaje de los deportes colectivos. Modelo Comprensivo; Modelo Ecológico; Periodización Táctica; Entrenamiento Estructurado.

4 h reloj.

Capitador responsable: MAZZAFORTE, Dino, FELICIA, Leonardo

Bibliografía:

- Damunt, E., Guerrero, I. (2021) El entrenamiento sistémico basado en las emociones. Editorial FDL. Buenos Aires, Argentina.
- Francesc Cos (2019) Entrenamiento en deportes de equipo: el entrenamiento estructurado en el FCB. Apunts. Educacion Fisica y Deportes · July 2019 DOI: 10.5672/apunts.2014-0983.es. (2019/3).137.08
- Kohan, A. (2013) "Periodización Táctica. Un enfoque metodológico diferente, llámese sistémico". <https://es.scribd.com/document/314002392/Periodizacio-n-Ta-ctica-Profe-Kohan-3>
- López Ros, V. et. al. (2015) Modelos para una enseñanza comprensiva del deporte. Espacios comunes para el encuentro (y algún desencuentro) Ágora, para la Educación Física y el Deporte.
- Martín-Barrero, A., Camacho Lazarraga, P. (2020) El diseño de las tareas en el fútbol desde el enfoque de la pedagogía no lineal. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (www.retos.org)

Evaluación: Mediante formulario con preguntas cerradas.

ENCUENTRO 5 (4 de julio):**Modelo de juego: construcción, pedagogía y formas didácticas del armado de un modelo de juego desde una visión sistémica.**

Contenido: clasificación de los modelos de juego. Formas didácticas. Diferentes herramientas para la construcción de la identidad en un equipo de fútbol.

4 h reloj.



Capacitador responsable: FELICIA, Leonardo

Bibliografía:

- Mackey, M. (2021) Pedagogía para el Alto desempeño deportivo. Editorial Homo Sapiens. Rosario, Argentina.
- Perarnau, M. (2021) La metamorfosis. Roca Editorial. Barcelona, España.
- Perarnau, M. (2022) La evolución táctica del fútbol. Roca Editorial. Barcelona, España.
- Wilson, J. (2014) La pirámide invertida. Editorial Debate. Madrid, España.

Evaluación: Mediante formulario con preguntas cerradas.

ENCUENTRO 6 (1 de agosto):

- **Tema 1: Diseño de programas de entrenamiento de fuerza para el fútbol.**

Contenidos: Ciclos de entrenamiento: preparación y formación, competición y receso. Programación, planificación y periodización. Principios fundamentales. Componentes de la carga de entrenamiento: Ejercicios, intensidad, volumen, frecuencia, distribución. Manifestaciones de fuerza en el fútbol. Sesiones de entrenamiento de fuerza indoor y outdoor con métodos complejos.

2 h reloj.

Bibliografía:

- Capa, D. Entrenamiento de la Potencia muscular (2000) Versión digital Grupo Sobrentrenamiento.
- González Badillo, J. J. (2001) La fuerza y sus factores determinantes. Material exclusivo del curso: El entrenamiento de la fuerza aplicado al rendimiento físico y deportivo.
- González Badillo, J. J., Serna, J. R. (2002). Bases de la programación del entrenamiento de fuerza.
- Naclerio, F. (2011) Entrenamiento Deportivo. Fundamento y aplicación a diferentes deportes. Medica panamericana.
- Verkhoshansky, Y., Siff M. (2000). "Superentrenamiento".
- **Tema 2: Fundamentos fisiológicos y metodológicos del entrenamiento de velocidad, agilidad y rapidez.**

Contenido: Conceptualización de velocidad, rapidez y agilidad. Entrenamiento de la velocidad. Componentes de la carga, Métodos de entrenamiento de aceleración, máxima velocidad, resistencia a la velocidad y aceleración. Entrenamiento de rapidez y agilidad. Componentes de carga. Métodos de entrenamiento de rapidez y agilidad.

2 h reloj.

Capacitador responsable: GONZALEZ, Manuel



fef.upc.edu.ar

A 50 años del golpe

20 años de políticas públicas de memoria, por la verdad y la justicia.

Córdoba con memoria abraza la democracia.

Bibliografía:

- Bangsbo, J. (1998). Buenos Aires: El entrenamiento en el fútbol. Editorial Paidotribo.
- Costa, I. (2022) Preparación física para el fitness y el deporte de rendimiento. Una mirada revisionista. Universidad de Fasta.
- Weinek, J. (2005). Entrenamiento Total. Paidotribo.

Evaluación: Mediante formulario con preguntas cerradas.

ENCUENTRO 7 (15 de agosto):

Entrenamiento de habilidades cognitivas en la preparación del futbolista. Fundamentos y propuestas metodológicas.

Contenido: Habilidades cognitivas. Atención, percepción, memoria, toma de decisiones. Conceptos, aplicación al entrenamiento.

4 h reloj.

Capacitador responsable: MAZZAFORTE, Dino

Bibliografía:

- Dehaene, S. (2019) Cómo aprendemos. Ed. Siglo veintiuno. Bs. As. Argentina. del cerebro. La incidencia de la acción motriz en los procesos cerebrales de aprendizaje y en el desarrollo de la salud.
- Estévez-González, A. García Sánchez, C y Junqué, C. (1997) La atención: una compleja función cerebral. *REV NEUROL* 1997; 25: 1989-97].
- Eustache, F y Desgranges, B. (2014) Hacia un modelo unificado de la memoria. *Mentes y Cerebro*, cuadernos, N°9. Investigaciónyciencia.es.
- Fernández Coto, R. (2014) Cerebrando el aprendizaje. Recursos teóricos-prácticos para conocer y potenciar “el órgano del aprendizaje”. 2da edición. Buenos Aires. Ed. Bonum.
- Material de estudio de Competencias socio afectivas y cognitivas de la carrera de Técnico Universitario en Actividades Físicas.
- Perez, A. (2012) Neurociencia: El cerebro del fútbol. Inteligencia ejecutiva y emocional.
- Redolar Ripoll, D. (2014) Neurociencia cognitiva. Editorial Panamericana. Madrid.

Evaluación: Mediante formulario con preguntas cerradas.

ENCUENTRO 8 (29 de agosto):

- **Lesiones, readaptación y recuperación motriz para el rendimiento del futbolista.**

Contenido: Lesiones frecuentes, tipos de lesiones. Factores de riesgo implicados en la producción de lesiones. Consecuencias de la lesión. Fases del proceso de Rehabilitación. Etapas y criterios para el retorno al rendimiento.

4 h reloj.



fef.upc.edu.ar

A 50 años del golpe

20 años de políticas públicas de memoria, por la verdad y la justicia.

Córdoba con memoria abraza la democracia.

Capacitador responsable: TORLETTI, Damián

Bibliografía:

- Casais, L. y Fernández, F. (2009) Propuesta de abordaje de la readaptación deportiva en función de las exigencias futbolísticas. Revista de Preparación Física en el Fútbol.
- Lalin, Novoa, C. (2010) La readaptación lesional. Madrid.
- África López-Illescas Ruiz. (2010). La readaptación Física: Rehabilitación y valoración funcional motriz en deportistas de alto rendimiento.
- Andrew M., Mo, G. (2004) Un plan de recuperación para el fútbol profesional: un enfoque basado en criterios para que los jugadores profesionales lesionados vuelvan a la competición.
- Paolo, P., Fearghal Kerin, N., Beato, M. (2025). Criterios para el regreso al juego tras una lesión de isquiotibiales en el fútbol profesional: una revisión exploratoria. Publicado 2025.

Evaluación: Mediante formulario con preguntas cerradas.

ENCUENTRO 9 (12 de septiembre):

- **Tema 1: Fundamentos Fisiológicos y metodológicos del entrenamiento metabólico:**

Contenidos: La resistencia en los deportes colectivos y en el futbol. Demandas físicas y metabólicas en el futbol. Aeróbicas, anaeróbicas y neuromusculares. Modelos de entrenamiento de las condiciones metabólicas. La potencia aeróbica y la resíntesis de los fosfágenos. El VO_{2max} y su relación con el rendimiento deportivo.

2 h reloj.

Capacitador responsable: GONZALEZ, Manuel

Bibliografía:

- Buchheit, Martin. El 30-15 Test de Fitness Intermitente: Exactitud para Individualizar el Entrenamiento Intervalado de Jugadores Jóvenes de Deportes Intermitentes. Journal of Strength and Conditioning Research:Volume 22(2)March 2008pp 365-374
- Lopez Chicharro, J.; Vicente Campos, D. (2018). HIIT. Entrenamiento intervalado de alta intensidad. Exersice Fhisiology Training
- Nacleario, F. (2011) Entrenamiento Deportivo. Fundamento y aplicación a diferentes deportes. Medicapanamericana.
- Solé Fortó, J. Entrenamiento de la resistencia en los deportes colectivos. INEF, Barcelona

- **Tema 2: Nutrición y composición corporal en futbolistas:**

Contenidos: Nutrientes y funciones. Periodización nutricional. Composición corporal. Suplementación y ayudas ergo génicas

2 h reloj:



fef.upc.edu.ar

A 50 años del golpe

20 años de políticas públicas de memoria, por la verdad y la justicia.

Córdoba con memoria abraza la democracia.

Capacitador responsable: SOSA, Noelia

Bibliografía:

- Declaración del grupo de expertos de la UEFA sobre nutrición en el fútbol de élite <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/early/2020/10/22/bjsports-2019-101961.full.pdf>
- Nutrición Deportiva: Ciencia, herramientas y estrategia. Luciano Spena.

Evaluación: Mediante formulario con preguntas cerradas.

ENCUENTRO 10 (26 de septiembre):

- **Sistema ofensivo (Fase ofensiva)**

Contenido: Estructuras más utilizadas, conceptos, roles, características individuales, sociedades y superioridades ofensivas, análisis, muestreo de las diferentes formas de atacar utilizadas en el mundo.

4 h reloj.

Capacitador responsable: FELICIA Leonardo

Bibliografía:

- Felicia, L. (2021) Equipos con identidad. Ed. Libros pelotas. Buenos Aires. Argentina.
- Felicia, L. (2023) Juego de superioridades. Ed. Libros pelotas. Buenos Aires. Argentina.
- Perarnau, M. (2021) La evolución táctica del fútbol. Roca editorial. Barcelona España.
- Wilson, J. (2014) La pirámide invertida. Editorial Debate. Madrid, España.

Evaluación: Mediante formulario con preguntas cerradas.

ENCUENTRO 11 (10 de octubre):

- **Capacidades socio afectivas en la preparación del futbolista (entrenamiento mental)**

Contenido: Emociones: gestión de las emociones, marcadores somáticos. Habilidades sociales; empatía, asertividad, liderazgo, comunicación. Herramientas prácticas (mindfulness, PNL, respiración, visualización, reestructuración cognitiva, diálogo interno, creencias, manejo de conflictos)

4 h reloj.

Capacitador responsable: MAZZAFORTE, Dino - LEPEZ, Eliana



Bibliografía:

- Damasio, A. (1997) El error de Descartes. Ed. Andrés Bello. Santiago – Chile.
- Fernandez Coto, R. (2013) Cerebrando las emociones. Recursos teóricos-prácticos para usar nuestras emociones con inteligencia. 1da edición. Buenos Aires. Ed. Bonum.
- Goleman, Daniel. La Inteligencia Emocional. 25 a ed.-Buenos Aires: Zeta, Javier Vergara Editor, 2006.
- Material de estudio de Competencias socio afectivas y cognitivas de la carrera de Técnico Universitario en Actividades Físicas.

Evaluación: Mediante formulario con preguntas cerradas.

ENCUENTRO 12 (24 de octubre):

- **Diseño y programas de entrenamientos metabólicos orientado a las demandas del fútbol**

Contenido: Evaluación, programación y periodización de la carga de entrenamiento metabólico en deportes colectivos y en el fútbol. Modelos de entrenamiento de las condiciones metabólicas. Componentes de la carga: volumen intensidad, frecuencia, densidad. Métodos intervalados, intermitentes y de juegos reducidos. Valoración de la aptitud intermitente a partir de VIFT 30-15.

4 h reloj.

Capacitador responsable: GONZALEZ, Manuel

Bibliografía:

- Buchheit, Martin. El 30-15 Test de Fitness Intermitente: Exactitud para Individualizar el Entrenamiento Intervalado de Jugadores Jóvenes de Deportes Intermitentes. Journal of Strength and Conditioning Research:Volume 22(2)March 2008pp 365-374
- Cometti, G. (2007). La preparación física en el fútbol. Paidotribo
- Naclerio, F. (2011) Entrenamiento Deportivo. Fundamento y aplicación a diferentes deportes. Medica panamericana.
- Solé Fortó, J. Entrenamiento de la resistencia en los deportes colectivos. INEF, Barcelona

Evaluación: Mediante formulario con preguntas cerradas.

ENCUENTRO 13 (7 de noviembre):

- **Sistema defensivo (Fase defensiva)**

Contenido: estructuras más utilizadas, conceptos, roles, características individuales, sociedades y superioridades defensivas análisis, muestreo, de las diferentes formas de atacar utilizadas en el mundo.

4 h reloj.



Capacitador responsable: FELICIA Leonardo

Bibliografía:

- Felicia, L. (2021) Equipos con identidad. Ed. Libros pelotas. Buenos Aires. Argentina.
- Felicia, L. (2023) Juego de superioridades. Ed. Libros pelotas. Buenos Aires. Argentina.
- Perarnau, M. (2021) La evolución táctica del fútbol. Roca editorial. Barcelona España.
- Wilson, J. (2014) La pirámide invertida. Editorial Debate. Madrid, España.

Evaluación: Mediante formulario con preguntas cerradas.

ENCUENTRO 14 (21 de noviembre):

- **Control de la carga de entrenamiento (variables internas y externas)**

Contenido: Conceptualización de carga externa e interna y su relación con los procesos de adaptación del jugador. Variables externas e internas de carga. Relación entre carga aguda y carga crónica. Aplicación del monitoreo de carga en el fútbol. Análisis del monitoreo de carga desde una perspectiva holística del futbolista.

4 h reloj.

Capacitador responsable: BERTOLA, Mayra - SABATTINI, Alejandro

Bibliografía:

- Buchheit, M., & Simpson, B. M. (2017). Player-tracking technology: Half-full or half-empty glass? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(S2), S2-35–S2-41. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2016-0499>
- Impellizzeri, F. M., Marcora, S. M., & Coutts, A. J. (2019). Internal and external training load: 15 years on. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14(2), 270–273. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2018-0935>
- Matas-Bustos, J. B., Mora-García, A. M., de Hoyo Lora, M., Nieto-Alarcón, A., & Gonzalez-Fernández, F. T. (2025). Advanced feature engineering in acute:chronic workload ratio (ACWR) calculation for injury forecasting in elite soccer. *PLOS ONE*, 20(7), e0327960. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0327960>
- Morin, E. (2008). Introducción al pensamiento complejo. Gedisa.
- Pimienta, P., et al. (2020). The need for GPS data to be normalized for performance and fatigue monitoring in soccer: Considerations for accelerations and decelerations. *International Journal of Sports Physiology and Performance*.

