

## ANEXO 3

### LICENCIA CONMEBOL DE ENTRENADORES

### CARGA HORARIA Y CONTENIDOS MÍNIMOS



## LICENCIA "B"

### 1) CONTENIDOS ESPECÍFICOS 110 hs.

#### **1.1) Técnica, Táctica y estrategia 49 hs.**

- La enseñanza del Fútbol
  - Construcción del currículo de formación técnica-táctica
  - Análisis del juego
- Modelo de juego
  - Fases del juego
- Introducción a la periodización táctica
- Evaluación y control del entrenamiento
- Introducción al entrenamiento del arquero

#### **1.2) Preparación Física 15 hs.**

- 11+
- Adaptación del entrenamiento
  - Síndrome general de adaptación
- Control de carga de trabajo y diagnóstico
  - Tiempo y tipo de la carga y su relación con la recuperación
  - Control de carga de acuerdo a la fase de crecimiento
- Principios del entrenamiento

#### **1.3) Reglamento 6 hs.**

Las reglas de juego

#### **1.4) Metodología de la enseñanza 18 hs.**

- Proceso de enseñanza aprendizaje
  - Fases de la enseñanza
  - Las fases sensibles
- Estilos de enseñanza
- Identificación y selección de talentos
- Características del jugador oriundo
  - Idiosincrasia

- Fases de desarrollo

**1.5) Planificación del entrenamiento 10 hs.**

- La sesión de trabajo
  - Plan de trabajo
  - Objetivos de la sesión
  - Descripción de las actividades
  - Seguimiento, control y documentación

**1.6) Nutrición 6 hs.**

- Nutrición e hidratación del futbolista
  - En el entrenamiento y en la competición

**1.7) Fisioterapia 6 hs.**

- Prevención de lesiones
  - Trabajos propioceptivos
- La recuperación del futbolista
  - Entrenamiento y partido
  - Lesiones

**2) CONTENIDOS GENERALES 30 hs**

**2.1) Fisiología aplicada al fútbol 10 hs.**

- Adaptaciones cardiovasculares al ejercicio
- Identificación de los sistemas bioenergéticos y de las valencias físicas
- Adaptaciones metabólicas al ejercicio

**2.2) Ética y valores 6 hs**

- Comportamiento
- Código de ética
- Responsabilidad social

**2.3) Psicología 10 hs.**

- Normas de conducta del futbolista
- Concentración, atención y motivación
- Fases del desarrollo psicológico y emocional

**2.4) Historia del Fútbol del País 4 hs.**

## LICENCIA "A"

### 1) CONTENIDOS ESPECÍFICOS 180 hs.

#### 1.1) Técnica, Táctica y estrategia 84 hs.

- Sistemas de juego
  - Preparación del partido
  - Variantes
  - Versatilidad
- Aspectos tácticos ofensivos y defensivos
- Principios de juego
- Lectura de juego
- Periodización táctica avanzada
- Entrenamiento del arquero avanzada

#### 1.2) Preparación Física 25 hs.

- Entrenamiento por áreas funcionales
- Planificación y Periodización del entrenamiento
- Introducción al trabajo de la fuerza
- Resistencia aeróbica y anaeróbica
- Entrenamiento de la velocidad
- Entrenamiento integrado

#### 1.3) Dirección de Jugadores y Equipos 15 hs.

- Manejo de grupos y equipos
- El cuerpo técnico
- Comunicación
- Evaluación y toma de decisiones

#### 1.4) Desarrollo de Talentos 15 hs.

- Plan de desarrollo
- Identificación de jugadores para el alto rendimiento

#### 1.5) Planificación del entrenamiento 25 hs.

- Plan de la formación integral
- Microciclo, Mesociclo y Macrociclo

#### 1.6) Biomecánica 12 hs.

- Análisis del movimiento
  - Identificación del desequilibrio muscular y articular
  - Ejecución y corrección del gesto técnico

#### 1.7) Reglamento 4 hs.

- Actualización reglamentaria

## **2) CONTENIDOS GENERALES 60 HS**

### **2.1) Medicina Deportiva y Fisiología 18 hs.**

- Patologías frecuentes y su derivación
- Valoración y test
- Gasto y balance energético
- Termorregulación

### **2.2) Psicología 20 hs.**

- Liderazgo y motivación (Coaching)
- Rehabilitación Psicológica de las lesiones deportivas

### **2.3) Organización Deportiva 8 hs.**

- Estructura Institucional
  - Organización del Fútbol (Internacional y local)

### **2.4) Administración deportiva 8 hs.**

- Planificación estratégica
  - Institucional
  - Propia del entrenador
- Ejecución y control

### **2.5) Legislación Deportiva 6 hs.**

- Aspectos jurídicos, legislativos locales y nacionales
- Normativa de las Asociaciones

## LICENCIA “PRO”

### 1) CONTENIDOS ESPECÍFICOS 270 hs.

#### 1.1) Técnica, Táctica y estrategia 119 hs.

- Entrenamiento táctico de alto rendimiento
- Observación y análisis de partidos
- Análisis comparativo de los sistemas
- Entrenamiento del arquero
- Análisis de desempeño

#### 1.2) Preparación Física 40 hs.

- Fuerza máxima
- Velocidad
- Recuperación
- Evaluación

#### 1.3) Dirección de Jugadores y Equipos 40 hs.

- Manejo de conflictos
- Resolución de problemas
- Trabajo interdisciplinario

#### 1.4) Planificación del entrenamiento 40 hs.

- Plan de la temporada
- Planificación plurianual

#### 1.5) Administración y planeamiento estratégico 25 hs.

- Plan estratégico para el alto rendimiento
  - Institucional
  - Propia del entrenador
- Ejecución y control

#### 1.6) Reglamento 6 hs.

- Actualización reglamentaria

### 2) CONTENIDOS GENERALES 90 hs.

#### 2.1) Medicina Deportiva y Fisiología 25 hs.

- Tipo de lesiones
- Precauciones y derivaciones de las sustancia prohibidas
- Suplementación deportiva
- Procesos fisiológicos de regeneración y recuperación
- El fútbol en situaciones climáticas especiales

- 2.2) Recursos Humanos **20 hs.****
- Gestión de los recursos humanos asociados al entrenador
  - Análisis de los factores internos y externos
  - Gestión de comunicación
    - Comunicación interna
    - Relaciones públicas
- 2.3) Legislación deportiva **6 hs.****
- Aspectos internacionales
  - Reglamento de competiciones
  - Normativa de la FIFA y de la CONMEBOL
- 2.4) Fútbol Internacional **7 hs.****
- Identificación de las bases culturales internacionales y el fútbol
- 2.5) Tecnología aplicada al fútbol **20 hs.****
- Sistemas para la planificación y control del entrenamiento
  - Análisis de partidos
  - Investigación de nuevos software
  - Sistemas para la medición y/o apoyo a la condición física, médicas
- 2.6) Psicología **12 hs.****
- Las necesidades psicológicas de los deportistas de Alto Rendimiento
  - El entrenador de Alto Rendimiento.