

Asociación Preparadores Físicos



Introducción

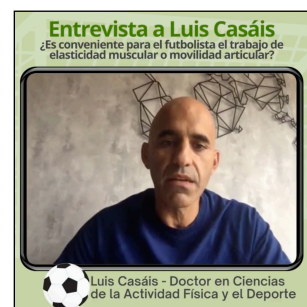
El mes de noviembre ha estado cargado de actividades formativas y de nuevos proyectos que se desarrollarán en los próximos meses. Como asociado, ¡benefíciate de los descuentos por ser miembro de la APF! Además, los asociados en situación de desempleo podrán optar a una ayuda del 50% del coste de las formaciones gracias a la subvención que hemos recibido del CSD. En el rincón del PF os presentamos a uno de los preparadores físicos con mayor futuro de nuestra asociación.

Formación

XV Máster en Preparación Física - Jornada 4 y 5

El día 4 de noviembre se desarrolló la cuarta jornada con la visita al Rayo Vallecano y visualización del entrenamiento del equipo de 3ª RFEF y posterior reunión con el cuerpo técnico en donde mostraron la planificación semanal y el control de la carga. La sesión de tarde fue a cargo de **Luis Casáis** con otra sesión práctica enfocada a la estabilización lumbo-pélvica y el taller de valoración artromuscular.

La quinta jornada tuvo dos profesores, **Nicolás Terrados** dentro del área médica incidió en los factores nutricionales que ayudan al futbolista y las estrategias de recuperación del futbolista. En la sesión de tarde, **Alberto Giráldez** completó su bloque dentro del área de ciencias sociales con las relaciones del preparador físico en los clubes y con los jugadores.



III Curso Especialista en Entrenamiento de Fuerza en Fútbol

¡El próximo mes de diciembre comienza la tercera edición del Curso Especialista en Entrenamiento de Fuerza en Fútbol! Todavía puedes beneficiarte de ser asociado y hacer la formación online.

Los asociados a la APF tendrán un descuento de **600 €** respecto al precio total del curso. Además, podrán obtener una ayuda entre 300 y 600 € en función de la situación laboral, gracias a la subvención recibida por parte del CSD para proyectos de inserción laboral.



[Ver III Curso Fuerza](#)

Herramientas para la gestión emocional del Preparador Físico

Durante este mes se han desarrollado tres nuevos microciclos de contenidos para seguir dando forma al ámbito emocional del Preparador Físico. Asimismo, dos webinars completaron la formación de los módulos.

El próximo mes nos adentramos en el último mesociclo de contenidos, que se completará con dos webinars realizadas por nuestros compañeros **Marcos Chena** y **Jesús Pérez**.

Si estás interesado en la segunda edición, solicita información en el siguiente enlace:

[G. Emocional Versión 2.0.](#)

IX Congreso Internacional de Readaptación y Prevención de Lesiones en la Actividad Física y del Deporte. VII Congreso Internacional de Salud y Ejercicio Físico.

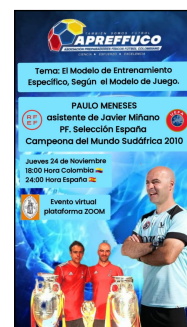
La APF como entidad colaboradora del Congreso os invita a participar en una nueva edición de manera presencial o virtual. Se desarrollará los días 3, 4 y 5 de febrero en Valencia.

¡Aprovéchate de los descuentos, solicitando tu código de asociado a través de contenidos@futbolpf.com! [¡Inscríbete aquí!](#)



Colaboración con Asociación de Preparadores Físicos de Colombia

Durante el mes de noviembre, dos compañeros han realizado diferentes ponencias de manera virtual con la Apreffuco. El martes 15 de noviembre, **Francisco Javier Vela** expuso la planificación del microciclo competitivo en el fútbol profesional, una propuesta basada en la ciencia y experiencia profesional. El día 24 de noviembre fue el compañero **Paulo Meneses** quien expuso el modelo de entrenamiento específico, según el modelo de juego.



El rincón del PF

Incorporaciones a la APF en el mes de noviembre ¡Bienvenidos!

1060. Jose Ricardo Gomes

1061. David Martín

1061. Xerman López

El preparador físico del mes de noviembre es **Francisco Javier Vela Terrero**, asociado número 975 y actualmente preparador físico del Cádiz CF "C".

Francisco Vela es Graduado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte, Máster en Preparación Física en Fútbol, Máster en Prevención y Readaptación de Lesiones en Fútbol y entrenador Uefa B. El joven preparador físico, natural de Cádiz, comenzó su carrera en el San Fernando CD durante una temporada en el equipo juvenil nacional para posteriormente pasar a la estructura del Cádiz CF. En la cantera del club gaditano ha estado en las etapas juvenil y senior. Durante este mes de noviembre, nuestro compañero ha compartido su método de trabajo con la Asociación de Preparadores Físicos de Colombia mediante una excelente ponencia.

Desde la APF queremos felicitarle por su progresión en los últimos años y desearte la mayor de las suertes en esta temporada 22/23. ¡El futuro está asegurado!



@APFfutbolpf



@futbolpf



@APFfutbolpf

YouTube

@preparadoresfisicos