

Asociación Preparadores Físicos



Introducción

En este mes de febrero continua la formación APF, se han desarrollado dos jornadas del Máster PF y dos jornadas del Curso Especialista en Entrenamiento de Fuerza. Compartimos nuevamente oportunidades laborales, en esta ocasión ofertas de empleo público para todos los Licenciados o Graduados en CCAFD. Por último, os presentamos la trayectoria de un compañero que ha hecho historia lejos de nuestras fronteras.

Formación

XV Máster en Preparación Física - Jornada 9 y 10

El 10 de febrero se desarrolló la novena jornada de manera virtual. En una jornada eminentemente enfocada al área condicional, **José Luis Arjol** expuso las claves del entrenamiento de velocidad en el fútbol mientras que **Eduardo Domínguez** desarrolló el entrenamiento de fuerza.

La décima jornada presencial fue totalmente práctica en las instalaciones de la RFFM. Dicha jornada, completó el contenido teórico-práctico mostrado por los ponentes en la novena jornada. **José Luis Arjol** durante la sesión matinal desarrolló numerosas tareas para el entrenamiento de la resistencia y velocidad en el fútbol. En la sesión de tarde, **Eduardo Domínguez** junto con **Ramón Lago** desarrollaron el contenido de la fuerza y las máquinas isoinerciales en el fútbol.

Preguntas sobre resistencia

¿Qué factores son importantes para escoger el tipo de tarea según los niveles de aproximación?

En las tareas de carácter dirigido, una cosa son aquellas en las que van a aparecer formas no jugadas.



José Luis Arjol - Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte



III Curso Especialista en Entrenamiento de Fuerza en Fútbol - Jornada 4 y 5

Marcos Chena fue el docente que expuso el contenido de la cuarta sesión presencial. Las dos ponencias que realizó nuestro compañero estuvieron fundamentadas con mucha bibliografía y ejemplos prácticas hacia los diferentes métodos de entrenamiento de la fuerza.

El último lunes del mes, el preparador físico de la selección absoluta de Marruecos y semifinalista mundial de Qatar 2022, **Eduardo Domínguez** indicó a los alumnos como es la gestión y organización de un entrenamiento de fuerza en fútbol, mientras que en la segunda ponencia, **Paco de Miguel** valoró los ítems más importantes a la hora de realizar una planificación de fuerza en fútbol.

Daño Muscular



El tipo de cargas de trabajo para el crecimiento del músculo, provoca un daño muscular. Una serie de roturas en el interior de las miofibrillas que activan los procesos inflamatorios, y activan los mioblastos que son los impulsores de la formación del músculo.

Fuente: Curso Especialista en Entrenamiento de Fuerza en Fútbol.

Ofertas de empleo público

Compartimos diferentes ofertas de carácter público alojadas en nuestra página web.

- Titulado Superior Universitario en el ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y Deporte - L'Hospitalet (Barcelona)
- Técnico Deportivo - Ayuntamiento de Mollet del Vallés (Barcelona).
- Director del servicio-delegación de deportes - San Roque (Cádiz).

<https://futbolpf.org/ofertas-de-empleo-publico-febrero2023/>

El rincón del PF

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

1066. Lluís Sala

1067. Eduardo José Pesqueira

El preparador físico del mes de febrero es **Fernando Maniega Legarda**, asociado número 398.

Fernando Maniega es Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte en el INEFC de Barcelona, así como Máster en Deportes Colectivos y certificado CSCS por NSCA. En sus inicios, Fernando desarrolló su carrera por España combinando el fútbol con la gestión de centros deportivos, pero es en el 2012 cuando emprende la aventura internacional al ser nombrado preparador físico del tecnológico de Monterrey. En el año 2014 se traslada a Bahrein para desarrollar las mismas funciones en el Manama Club. Después de esta experiencia profesional, está durante cuatro años dedicado al tenis, siendo preparador físico de varias academias. Sus últimas experiencias internacionales fueron en la temporada 21-22 en Rumania y el pasado año en Ecuador con el Independiente del Valle, en la función de readaptador deportivo.

Desde la APF queremos reconocer la trayectoria de nuestro compañero, así como felicitarle públicamente por la consecución de la Copa de Ecuador (equivalente a nuestra Copa del Rey) y en la Conmebol Copa Sudamericana frente a São Paulo de Brasil.



Asamblea APF - 14/04/2023

La Asociación de Preparadores Físicos de Fútbol prepara un gran evento para el próximo viernes 14 de abril en donde se desarrollará la Asamblea General de la APF. Será un acto cargado de gran contenido formativo y emotivo, puesto que nuestro presidente José Ángel García Redondo y su Junta Directiva ponen punto y final a 24 años de presidencia. ¡Esperamos contar con muchos compañeros! Sigue más novedades en el próximo mes de marzo.



@APFfutbolpf



@futbolpf



@APFfutbolpf

YouTube

@preparadoresfisicos