



HOJA DE RUTA

Uso de GPS en fútbol

NAHUEL ALONSO



Bienvenida

Este curso propone una introducción integral al **uso del GPS en el fútbol**, orientada a entrenadores, preparadores físicos y profesionales que buscan comprender, interpretar y aplicar datos de rendimiento en contextos reales de entrenamiento y competencia.

Contenidos

- Funcionamiento y variables principales de los dispositivos GPS.
- Obtención, análisis e interpretación de datos de rendimiento.

REDINA



- Cuantificación de la carga y toma de decisiones en el entrenamiento.
- Alternativas de control de carga en contextos sin tecnología GPS.

CLASES

Este es un curso **asincrónico**, organizado en 14 **capítulos temáticos**. Cada capítulo incluye un video de clase y, en algunos casos, materiales o trabajos prácticos. El curso finaliza con una evaluación y una instancia de cierre.

Capítulo 1: ¿Qué es y cómo funciona un GPS?

Introducción a los dispositivos GPS y sus componentes básicos. Principios de funcionamiento y tipos de sistemas de posicionamiento.

Capítulo 2: Posibilidades de uso del GPS

Aplicaciones del GPS en entrenamiento y competencia. Aportes a la planificación, el monitoreo y la prevención de lesiones.

Capítulo 3: ¿Cómo se obtienen los datos?

Procesos de recolección de datos en vivo y post sesión. Transferencia, recorte y organización de la información registrada.



Capítulo 4: Clasificación de variables

Clasificación de variables locomotivas y mecánicas. Diferencias entre volumen, intensidad y variables clave de análisis.

Capítulo 5: Bandas o zonas de carrera

Definición y configuración de bandas de velocidad.

Interpretación de las zonas de carrera en el fútbol formativo y competitivo.

Capítulo 6: Player Load, Acceleration Load y HSR

Análisis de variables mecánicas y de alta intensidad. Relación entre carga, demanda muscular y rendimiento.

Capítulo 7: Recopilación de datos

Organización y sistematización de los datos obtenidos. Criterios para construir perfiles individuales y grupales.

Capítulo 8: Aplicación y uso del GPS en fútbol

Uso del GPS para la toma de decisiones diarias. Planificación semanal, control de sesiones y retorno al juego.

Capítulo 9: Cuantificación de la carga

Cuantificación de la carga individual y colectiva. Relación entre carga aguda, carga crónica y riesgo de lesión.

Capítulo 10: Biblioteca virtual



Construcción de una biblioteca de tareas con datos de GPS. Uso de videos y registros históricos para orientar futuras propuestas de entrenamiento.

Capítulo 11: Abordaje práctico – sesión diaria

Análisis de una sesión de entrenamiento con datos reales. Lectura de objetivos, resultados y ajustes necesarios.

Capítulo 12: Abordaje práctico – detalle por jugador

Interpretación individual de los datos de rendimiento. Perfiles por puesto, objetivos personalizados y seguimiento.

Capítulo 13: Abordaje práctico – acumulado semanal

Análisis del acumulado semanal de carga. Comparación con valores de referencia y objetivos planificados.

Capítulo 14: Alternativas a la cuantificación de la carga sin GPS

Herramientas complementarias al GPS: wellness y PSE. Criterios para controlar la carga en contextos sin tecnología.

Evaluación

El curso incluye una **evaluación final con fines formativos** a través de un formulario online.

Al completarla, los participantes podrán inscribirse a una **clase en vivo de cierre y consultas** con el tutor.



Materiales

En el **aula classroom del curso** encontrarán disponibles:

- Videos de clase organizados por capítulos.
- Materiales complementarios seleccionados.
- Espacio de consultas al tutor y recursos de apoyo.