

De PF Local a Profesional Internacional: La Única Barrera Es el Idioma

El fútbol no tiene fronteras, y tú tampoco deberías tenerlas. Este recurso gratuito te da las palabras y frases esenciales que necesitas para comunicarte con confianza en un entorno profesional, en cualquier club del mundo. Desde el calentamiento hasta la recuperación, domina el idioma del fútbol de élite y abre la puerta a nuevas oportunidades internacionales para tu carrera como preparador físico.

GUÍA GRATUITA

PARA PF DE FÚTBOL

INGLÉS PROFESIONAL

El Mercado Internacional Te Está Esperando

El fútbol profesional es hoy una industria verdaderamente global. Los clubes de Europa, Norteamérica, Oriente Medio y Asia buscan constantemente talento humano cualificado para sus departamentos de rendimiento, y los preparadores físicos de habla hispana tienen una ventaja competitiva real: son reconocidos por su formación rigurosa, su capacidad de trabajo y su pasión por el deporte. Sin embargo, existe una barrera que frena a muchos profesionales talentosos: el idioma.

La Premier League inglesa, la MLS estadounidense, la liga saudí, los clubes de la Eredivisie holandesa o de la Bundesliga alemana están incorporando cada vez más técnicos de habla hispana. No es casualidad: el modelo de entrenamiento latino, con su énfasis en la preparación física integral, la periodización táctica y el trabajo de campo intensivo, es altamente valorado en el fútbol moderno. Pero para acceder a esas oportunidades, necesitas algo más que conocimiento técnico. Necesitas poder comunicarte.

El inglés no es un lujo para el preparador físico que quiere crecer. Es una herramienta de trabajo tan necesaria como el cronómetro, el GPS o el software de análisis. Sin él, las puertas de los clubes internacionales permanecen cerradas, aunque su currículum sea impecable. Con él, te conviertes en un profesional completo, capaz de integrarte en cualquier staff técnico del mundo.

500+

Clubes profesionales

en el mundo que buscan PF cualificados cada temporada

70%

De ofertas internacionales

requieren inglés profesional como requisito indispensable

3x

Mayor salario

promedio en clubes de Europa y Oriente Medio vs. mercado local

20+

Países con demanda

activa de preparadores físicos hispanohablantes en 2024



¿Te Identificas con Esto?

Conoces a muchos profesionales que se encuentran en esta situación. Han invertido años en formarte, han trabajado duro en clubes locales, tienes experiencia real con jugadores de élite... pero cuando llega la oportunidad de dar el salto internacional, algo te frena. No es el conocimiento técnico. Es la comunicación.

😞 Lo que normalmente preocupa al PF de habla hispana

- Tienes experiencia y formación, pero no puedes acceder a ofertas internacionales por el idioma
- Sientes que te quedas atrás mientras otros con menos experiencia pero mejor inglés avanzan
- Te da vergüenza hablar en inglés por miedo a cometer errores delante del cuerpo técnico
- Los cursos de inglés general no te sirven: necesitas vocabulario específico de tu profesión
- Has perdido oportunidades reales porque no pudiste comunicarte en una entrevista o sesión práctica
- Te sientes limitado en tu crecimiento profesional aunque seas muy bueno en tu trabajo

🚀 Los Deseos que Los Mueven

- Trabajar en un club profesional de Europa, EE.UU. o cualquier liga de primer nivel mundial
- Comunicarte con seguridad en el vestuario, en el campo y en las reuniones técnicas
- Que tu conocimiento técnico sea reconocido más allá de las fronteras de tu país
- Acceder a salarios y condiciones laborales acordes a tu nivel de preparación
- Formar parte de staffs técnicos internacionales y aprender de los mejores del mundo
- Construir una carrera sin techo, donde tu talento sea el único límite

📌 El inglés específico no es un obstáculo: es el puente entre donde estás y donde quieres llegar.



Vocabulario Esencial: El Calentamiento

El calentamiento es el primer momento de contacto con el grupo y donde más se nota la confianza del preparador físico. Estas son las frases que usarás en cada sesión, desde el inicio hasta la activación final. Domínalas y proyectarás autoridad y profesionalidad desde el primer minuto.



Organización del grupo

- **"Gather around, please"** — Reúnete, por favor
- **"Form two lines"** — Forma dos filas
- **"Spread out, more space"** — Extiéndete, más espacio
- **"Partner up"** — Busca pareja
- **"Follow me"** — Sígueme
- **"Let's get started"** — Vamos a empezar



Dinámica de movimiento

- **"Light jog to start"** — Trote suave para empezar
- **"Increase the pace"** — Sube el ritmo
- **"High knees, heels to glutes"** — Rodillas altas, talones al glúteo
- **"Side shuffle, stay low"** — Desplazamiento lateral, mantente bajo
- **"Backpedal, eyes forward"** — Carrera hacia atrás, mirada al frente
- **"Accelerate on my signal"** — Acelera a mi señal



Movilidad y activación

- **"Dynamic stretching now"** — Estiramientos dinámicos ahora
- **"Leg swings, controlled"** — Balanceo de piernas, controlado
- **"Hip openers, both sides"** — Aperturas de cadera, ambos lados
- **"Activate the core"** — Activa el core
- **"Glute activation drills"** — Ejercicios de activación de glúteo
- **"Ready to go?"** — ¿Listo para empezar?

Vocabulario Esencial: Durante el Entrenamiento

El núcleo de la sesión es donde más vocabulario técnico necesitas. Desde la explicación de los ejercicios hasta la corrección de la técnica, estas frases te permitirán dirigir el entrenamiento con claridad, precisión y autoridad profesional. Practícalas hasta que salgan de forma natural.

Instrucciones de ejercicio

- **"The drill is 4 vs 4 plus 2 jokers"** — El ejercicio es 4 contra 4 más 2 comodines
- **"You have 30 seconds work, 30 seconds rest"** — Tienes 30 segundos de trabajo, 30 de descanso
- **"Three sets of eight repetitions"** — Tres series de ocho repeticiones
- **"Keep the intensity high"** — Mantén la intensidad alta
- **"Focus on the transition"** — Concéntrate en la transición
- **"Press high, compact shape"** — Presión alta, bloque compacto
- **"Switch the play"** — Cambia el juego
- **"Recover your position"** — Recupera tu posición

Correcciones y feedback

- **"Good effort, but..."** — Buen esfuerzo, pero...
- **"Lower your center of gravity"** — Baja el centro de gravedad
- **"Faster feet, quicker steps"** — Pies más rápidos, pasos más rápidos
- **"Eyes up, scan the field"** — Cabeza levantada, escanea el campo
- **"Communicate with your teammates"** — Comunícate con tus compañeros
- **"That's better, keep it up"** — Eso está mejor, sigue así
- **"Again, from the top"** — Otra vez, desde el principio
- **"Listen to your body"** — Escucha a tu cuerpo



Consejo profesional: Usa siempre el nombre del jugador antes de la corrección. "Carlos, eyes up!" es más efectivo que una corrección general al grupo.



Vocabulario Esencial: Carga, Pausa y Recuperación

La gestión de la carga de trabajo y los momentos de recuperación son aspectos críticos que todo preparador físico debe dominar en inglés. Estos términos te permitirán monitorizar el esfuerzo de los jugadores, ajustar la intensidad en tiempo real y comunicar datos de rendimiento al entrenador principal y al staff médico con total profesionalidad.

Gestión del tiempo

- **"Time"** — Tiempo
- **"Last rep"** — Última repetición
- **"Final set"** — Serie final
- **"30 seconds left"** — Quedan 30 segundos
- **"Take a break"** — Toma un descanso
- **"Recovery time"** — Tiempo de recuperación

Intensidad y carga

- **"RPE? How do you feel?"** — ¿Esfuerzo percibido?
¿Cómo te sientes?
- **"Push harder"** — Esfuérate más
- **"Easy pace now"** — Ritmo suave ahora
- **"Monitor your heart rate"** — Controla tu frecuencia cardíaca
- **"Load is high today"** — La carga es alta hoy
- **"We're in the red zone"** — Estamos en zona roja

Recuperación activa

- **"Cool down now"** — Vuelta a la calma ahora
- **"Static stretching"** — Estiramientos estáticos
- **"Hold for 30 seconds"** — Mantén 30 segundos
- **"Deep breathing"** — Respiración profunda
- **"Hydrate"** — Hidrátate
- **"Ice bath after training"** — Baño de hielo después del entrenamiento

Comunicación con el staff

- **"He's feeling tight"** — Tiene tensión muscular
- **"He's not 100%"** — No está al 100%
- **"We need to monitor him"** — Necesitamos monitorizarle
- **"Load management"** — Gestión de carga
- **"He's ready to return"** — Está listo para volver
- **"Medical clearance needed"** — Necesita autorización médica

Frases Clave para Reuniones Técnicas y Briefings

Más allá del campo, el preparador físico profesional participa activamente en reuniones de staff, briefings pre-partido y sesiones de análisis post-entrenamiento. Saber expresarse con claridad en estos contextos es fundamental para ganar credibilidad ante el entrenador principal, el director deportivo y el resto del cuerpo técnico. Aquí tienes las frases que te harán sonar como un profesional de élite.

Presentando datos de rendimiento

- **"Based on the GPS data..."** — Basándonos en los datos del GPS...
- **"The total distance covered was..."** — La distancia total recorrida fue...
- **"High intensity running increased by..."** — La carrera de alta intensidad aumentó un...
- **"Player load is within the expected range"** — La carga del jugador está dentro del rango esperado
- **"We need to reduce the load for..."** — Necesitamos reducir la carga para...
- **"The recovery index shows..."** — El índice de recuperación muestra...
- **"I recommend a lighter session tomorrow"** — Recomendando una sesión más suave mañana

Colaboración con el entrenador

- **"From a physical perspective..."** — Desde el punto de vista físico...
- **"The squad is ready for the match"** — La plantilla está lista para el partido
- **"We have some fatigue concerns"** — Tenemos algunas preocupaciones sobre la fatiga
- **"I suggest we rotate these players"** — Sugiero que rotemos a estos jugadores

Frases para el día a día en el club

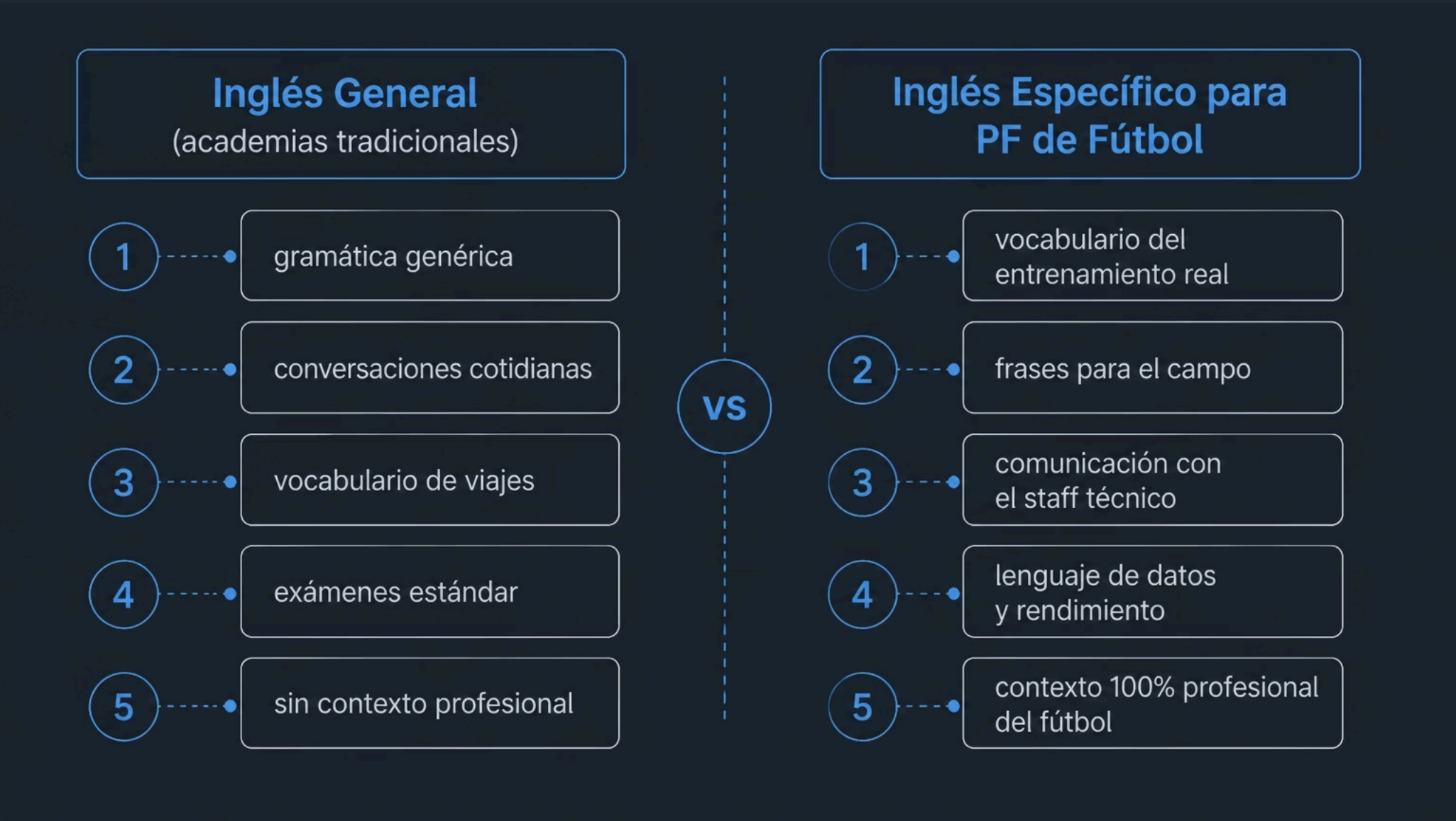
- **"Good morning, how's everyone feeling?"**
- **"Let me brief you on today's session"**
- **"Any issues or concerns?"**
- **"I'll send you the report later"**
- **"Can we schedule a meeting?"**
- **"I need to speak with the coach"**
- **"The medical team has cleared him"**
- **"See you at tomorrow's session"**

✓ Dominar estas frases te posiciona como un profesional integrado, no como un extranjero que intenta comunicarse.



El Inglés que No Te Enseñan

Existe una diferencia enorme entre el inglés que se aprende en una academia tradicional y el inglés que realmente necesitas en el día a día de un club profesional. El primero te enseña a hablar del tiempo o a pedir un café. El segundo te enseña a dirigir un entrenamiento, a corregir a un jugador internacional y a presentar datos de rendimiento ante un entrenador extranjero. Son dos mundos completamente distintos.



El preparador físico que aprende inglés general invierte cientos de horas en contenidos que nunca usarás en tu trabajo. En cambio, el que se forma en inglés específico para su profesión acelera su aprendizaje porque cada palabra, cada frase y cada estructura gramatical está directamente conectada con tu realidad laboral. El contexto lo es todo: cuando aprendes algo que vas a usar mañana en el entrenamiento, lo retienes mucho más rápido y con mayor profundidad.

Además, el inglés específico te da algo que el inglés general nunca podrá darte: confianza real en el entorno profesional. No se trata solo de saber vocabulario, se trata de saber cuándo usarlo, cómo sonar natural y cómo proyectar la autoridad que tu posición requiere. Un preparador físico que habla con seguridad en inglés es percibido como un profesional de primer nivel, independientemente de su acento o de su nacionalidad.

Tu Próximo Paso: De la Teoría a la Práctica

Conocer el vocabulario es el primer paso, pero la verdadera transformación ocurre cuando empiezas a usar ese inglés en contextos reales. La buena noticia es que no necesitas esperar a conseguir un trabajo en el extranjero para empezar a practicar. Hay formas efectivas de integrar el inglés específico en tu rutina diaria de preparación, incluso desde tu ciudad, incluso desde tu club actual.

1 Escucha activamente el inglés del fútbol

Busca podcasts, entrevistas y sesiones de entrenamiento de preparadores físicos en clubes de la Premier League, MLS o ligas europeas. Escucha cómo dan las instrucciones, qué frases usan, cómo corrigen a los jugadores. Tu oído se acostumbrará al ritmo y al vocabulario real del fútbol profesional en inglés. Canales como el de la Premier League, UEFA o clubes específicos tienen contenido gratuito de gran valor.

3 Crea tu propio glosario personalizado

Anota las frases que más usas en tu trabajo diario y tradúcelas al inglés. Construye tu propio diccionario de preparador físico con las expresiones que realmente necesitas. Este glosario personalizado será mucho más útil que cualquier libro de texto genérico, porque estará hecho a medida de tu realidad profesional y de los ejercicios que realmente diriges.

2 Practica en voz alta, aunque estés solo

Durante tus propios entrenamientos o sesiones de preparación, habla en inglés en voz alta como si estuvieras dirigiendo a un grupo. "Gather around, let's start with a light jog." Parece extraño al principio, pero esta práctica solitaria es una de las técnicas más efectivas para ganar fluidez y eliminar el miedo a hablar en público. Los grandes oradores y técnicos lo hacen.

4 Busca un programa de inglés específico para tu profesión

El aprendizaje autodidacta tiene un techo. Para dar el salto real, necesitas un programa estructurado que te guíe desde el vocabulario básico hasta la comunicación fluida en todos los contextos de tu trabajo: el campo, las reuniones, las entrevistas y los informes técnicos. Un buen programa te ahorra meses de intentos fallidos y en la siguiente página encontrarás el indicado.

Aprovecha Esta Oportunidad Empieza Hoy Tu Camino Hacia el Fútbol Internacional

Has llegado hasta aquí porque algo en ti sabe que mereces más. Que tu conocimiento, tu dedicación y tu pasión por la preparación física tienen el potencial de llevarte mucho más lejos de lo que imaginas. El único obstáculo real entre tú y esa oportunidad es el idioma, y ese obstáculo tiene solución.

Curso Inglés Específico para el PF de Fútbol

Lo Que Tienes Ahora Mismo

Esta guía gratuita es solo el comienzo. Contiene el vocabulario y las frases esenciales que necesitas para empezar a moverte en inglés dentro de un entorno de fútbol profesional. Úsala, practícala, conviértela en parte de tu rutina diaria.

- Vocabulario de calentamiento y activación
- Frases para dirigir el entrenamiento
- Lenguaje de carga, pausa y recuperación
- Comunicación en reuniones técnicas
- Expresiones del día a día en el club

Lo Que Viene Después

El curso **Inglés Específico para el Preparador Físico de Fútbol** te lleva mucho más allá de esta guía. Un programa completo, diseñado por y para profesionales del fútbol, que te prepara para comunicarte con confianza en cualquier club del mundo.

- Módulos estructurados por contexto real de trabajo
- Situaciones reales de fútbol
- Comunidad de PF hispanohablantes para tus consultas por WhatsApp
- Soporte y feedback permanente

[Quiero Acceder al Curso](#)[Más Info Aquí](#)

"El fútbol es el idioma universal. Pero para trabajar en él a nivel internacional, necesitas hablar el idioma de quienes te contratan. El inglés no es opcional para el PF que quiere crecer: es la llave que abre todas las puertas."



**ACADEMIA
GLOBAL**

CURSO ONLINE

INGLÉS PARA EL PREPARADOR FÍSICO DE FÚTBOL

**DIRIGIDO A LOS
PROFES DEL
FÚTBOL**



**MÁS DE
400 ALUMNOS
SATISFECHOS**

**LIC. EMILIANO
SCHENONE**



Made with **GAMMA**