



CERTIFICACIÓN
Orientador de Fútbol



M3 LA CONDICIÓN FÍSICA PARA EL FÚTBOL BÁSICO
ESCOLAR Y AMATEUR

NOMBRE DEL PROGRAMA:

LA CONDICIÓN FÍSICA PARA EL FÚTBOL BÁSICO ESCOLAR Y AMATEUR



DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Curso virtual de carácter teórico-práctico, que está diseñado para proporcionar a los participantes sólidos conocimientos y habilidades del acondicionamiento físico en el fútbol escolar y amateur. Durante el desarrollo del programa se explicará la importancia de la condición física en el fútbol; se abordarán conceptos básicos como el desarrollo de la resistencia, la velocidad, la fuerza y la agilidad, así como también se analizarán ejercicios y técnicas específicas para mejorar cada una de estas habilidades en la etapa escolar y amateur.



PÚBLICO OBJETIVO:

El curso está dirigido a entrenadores o técnicos de fútbol amateur, profesores, estudiantes y personas apasionadas por el fútbol, con experiencia en el ámbito deportivo que deseen actualizar sus conocimientos y competencias.

LA FINALIDAD DEL PROGRAMA ES:

- Proporcionar a los estudiantes las habilidades y técnicas necesarias para mejorar la condición física y el rendimiento deportivo de los futbolistas en etapa escolar y amateur.



Plan de Estudio:

UNIDAD 1

Desarrollo de las capacidades físicas condicionales según las fases madurativas del futbolista

- Estructuras del individuo futbolista
- La estructura afectiva
- La estructura cognitiva
- La estructura coordinativa
- La estructura condicional
- Fases madurativas de los jugadores desde la condición física
- Capacidades físicas a desarrollar en los jóvenes futbolistas

UNIDAD 2

Exigencias físicas en el fútbol

- Introducción
- Exigencias Físicas en el Fútbol
- La Coordinación
- La Resistencia
- La Fuerza
- La velocidad

UNIDAD 3

Programa de entrenamiento y acondicionamiento muscular para la prevención de lesiones

- Introducción
- Estructura del programa de entrenamiento según FIFA 11
- Organización del Terreno de Juego
- 1ra Parte: ejercicios de carrera (8 minutos)
- 2da Parte: de ejercicios de fuerza, pliometría y equilibrio (10 minutos)
- 3ra Parte: Ejercicios de Carrera (2 minutos)

ANTECEDENTES - CARACTERÍSTICAS

Duración: 11 horas pedagógicas.

Cupos: Máximo de 35 participantes - mínimo 15

Modalidad: a distancia

Acceso a la plataforma: 24/7 días de la semana.

(de acuerdo al calendario del curso)

Sala virtual e-campus INAF <https://ecampus.inaf.cl/>



Que incluye el programa

- Clases online sincrónicas de autoaprendizaje, con metodologías activo-participativa.
- Material de estudio descargable en aula virtual
- Videoconferencia (de acuerdo al calendario del programa)
- Uso de aula virtual en la plataforma (e-campus 24/7)
- Certificado digital
- Comunicación mediada por tecnología.
 - Soporte técnico: Para consultas relacionadas a la plataforma, comuníquese al correo eduvirtual@inaf.cl
 - Contacto con el profesor: a través de las clases online vía Webex.
 - Consultas académicas y administrativas al correo vcm@inaf.cl

Evaluación

La evaluación del programa incluirá una prueba teórica online, así como la participación activa a través de test y/o actividades realizadas durante las sesiones online.

Requisitos

Para aprobar el programa, el estudiante debe obtener un promedio ponderado igual o superior a 4,0 en una escala de 1 a 7. La calificación final se obtendrá con una ponderación de 85% para la evaluación teórica y de 15% para la participación y asistencia en las clases online.

Requisitos de Inscripción

- Certificado de inhabilidad.
- Certificado de nacimiento.
- Copia del carnet de identidad por ambos lados.
- Licencia de enseñanza media/título profesional o técnico.
- Certificado de Antecedentes

Este curso cuenta como módulo del programa **“Orientador de Fútbol”**

Para mayor información, puede solicitar el programa de estudio una vez matriculado en el curso en fcontinua@inaf.cl

CERTIFICACIÓN **Orientador de Fútbol**
CURSO **La Condición Física para el Fútbol**



INAF
INSTITUTO NACIONAL DEL FÚTBOL
DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA

