



LICENCIA PRO NACIONAL Preparación Física en el Fútbol

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA



Programa de formación teórico- práctico, diseñado para certificar y perfeccionar las competencias de los preparadores físicos en el fútbol profesional, En estricto cumplimiento con los estándares de CONMEBOL y las exigencias del fútbol moderno, este programa permite a los profesionales obtener la certificación otorgada por la Federación de Fútbol de Chile.

El programa se estructura en módulos, que integran fundamentos científicos con su aplicación directa en contextos reales de entrenamiento y competencia, la propuesta formativa aborda áreas como fisiología, neurociencia, biomecánica, metodología y planificación del entrenamiento, control y monitorización de la carga, evaluación del rendimiento y el uso de tecnología aplicada al fútbol.

La propuesta formativa certifica 210 horas y las competencias necesarias para desempeñarse profesionalmente en cuerpos técnicos del fútbol profesional, consolidando al preparador físico como un actor estratégico en el diseño, ejecución y control del rendimiento deportivo



PÚBLICO OBJETIVO

**Está dirigido a
Preparadores Físicos
con Licencia A**

LA FINALIDAD DEL PROGRAMA ES:

Entregar herramientas y actualizar competencias académicas del Preparador Físico que le permitan planificar, organizar, controlar y evaluar de manera efectiva el proceso de entrenamiento en el ámbito del fútbol profesional



PROGRAMA DE ESTUDIO:

MÓDULO 1

40 Horas

Ciencias aplicadas al Fútbol

- **Unidad 1: Fisiología**

- Bases fisiológicas en el fútbol
- Sistemas energéticos y su aplicación
- Adaptaciones metabólicas al esfuerzo
- Entrenamiento en condiciones extremas
- Respuesta hormonal al esfuerzo

- **Unidad 2: Neurociencia**

- Organización y funcionamiento del sistema nervioso central y periférico.
- Relación entre cerebro, sistema sensorial y sistema motor en el fútbol.
- Atención y control atencional en contextos dinámicos.
- Memoria operativa y toma de decisiones en juego.
- Integración perceptiva y respuesta motora en situaciones reales de juego.

- **Unidad 3: Biomecánica**

- Rol de la biomecánica en la preparación física moderna.
- Carrera lineal y multidireccional: aceleraciones, desaceleraciones y cambios de dirección.
- Mecánica del sprint y fases de máxima velocidad.
- Saltos, aterrizajes y acciones aéreas.
- Golpeo de balón y gestos técnicos desde una perspectiva mecánica.

MÓDULO 2

20 Horas

Metodología del entrenamiento condicional

- Introducción a la metodología del entrenamiento
- Modelos metodológicos en el fútbol moderno
- La función del espacio reducido en la preparación física
- Desarrollo del modelo de juego desde la preparación física
- Integración de la preparación física con la táctica y la técnica



MÓDULO 3

20 Horas

Planificación del entrenamiento

- Introducción a la planificación y periodización
- Microciclos preparación y competencia
- Característica y organización de la sesión de entrenamiento
- Diseño de sesiones de entrenamiento integradas
- Evaluación y control de los contenidos

MÓDULO 4

20 Horas

Control de cargas

- Introducción e importancia de la carga
- Importancia de la monitorización del entrenamiento
- Métodos de control de la carga interna y externa
- Análisis de carga aguda y crónica
- Interpretación de datos para la racionalización de la carga

MÓDULO 5

20 Horas

Tecnología aplicada al fútbol

- Introducción a la tecnología aplicada al fútbol
- Uso de GPS y sistemas de tracking para el monitoreo del rendimiento
- Software para planificación y control del entrenamiento
- Aplicación de inteligencia artificial y Big Data en el fútbol
- Software para planificación y control del entrenamiento



MÓDULO 6

20 horas

Medición y evaluación del rendimiento

- Importancia de medir y evaluar las capacidades condicionales
- Utilización de la información para la construcción de la pretemporada
- Utilización de la información para el entrenador en la construcción del modelo
- Medición y evaluación antropométrica para el rendimiento
- Medición y evaluación de las capacidades condicionales

MÓDULO 7

20 Horas

Liderazgo y trabajo en equipo

- Conceptos clave del liderazgo en contextos deportivos formativos.
- Estilos de liderazgo aplicados al trabajo con categorías profesionales
- Habilidades comunicacionales para dirigir equipos multidisciplinarios.
- Gestión de equipos técnicos: roles, comunicación y toma de decisiones.
- Resolución de conflictos y construcción de un ambiente de aprendizaje seguro y motivado

MÓDULO 8

50 Horas

Taller práctico presencial

El estudiante deberá demostrar, mediante una **sesión de entrenamiento en cancha**, los conocimientos y competencias adquiridas a lo largo del programa. Dicha sesión deberá incluir:

- El desarrollo de **una capacidad condicional**.
- **Una unidad de control de carga**, coherente con los objetivos de la sesión.
- **Una evaluación condicional**, que permita verificar el impacto del estímulo aplicado.



¿QUÉ INCLUYE EL PROGRAMA?

- Clases online sincrónicas
- Material de estudio descargable disponible en el aula virtual durante todo el curso.
- Videoconferencias y actividades guiadas a través de plataforma Webex.
- Acceso permanente al aula virtual (e-Campus 24/7) para revisar contenidos, participar en foros y desarrollar actividades autónomas.
- Certificado digital al finalizar y aprobar el programa.

Canales de Comunicación

- 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

ANTECEDENTES – CARACTERÍSTICAS

- Duración: 210 horas
- Cupos: máximo 40 participantes- mínimo 20
- 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>

EVALUACIÓN Y REQUISITOS

La evaluación del programa se realizará de manera integral, combinando instancias teóricas, prácticas y de participación activa, con el objetivo de verificar la adquisición de conocimientos, el desarrollo de competencias y su correcta aplicación en contextos reales.

- Evaluación por módulos (70% del promedio final del programa)
Cada módulo considera las siguientes instancias evaluativas:

- Test de evocación de saberes (60%): Evaluación sumativa de conocimientos teórico-práctico, mediada por tecnología, orientada a medir la comprensión conceptual y la capacidad de análisis aplicado.
- Actividades colaborativas (40%), Instancias evaluativas sincrónicas y asincrónicas que valoran la participación activa, el análisis crítico, la resolución de casos y la integración interdisciplinaria.
- **Taller práctico presencial 30%:** Consiste en un concentrado presencial obligatorio, donde el participante deberá demostrar en campo los conocimientos y competencias adquiridas, evidenciando dominio en planificación, ejecución, control de carga y evaluación condicional.

Requisitos:

Para aprobar el programa, debe obtener un promedio ponderado mayor o igual a 4,0, en una escala del 1 al 7 y al menos un 70% de asistencia a clases online. Con el certificado de aprobación del programa podrá optar a la tramitación de la Licencia Pro en la Federación de Fútbol de Chile. El trámite lo debe hacer en licencia.entrenadores@anfpchile.cl

REQUISITOS DE INSCRIPCIÓN

- Fotocopia del título profesional o técnico.
- Certificado de registro de inhabilidad.
- Certificado de nacimiento
- Fotocopia de la cédula de identidad por ambos lados.
- Certificado de antecedentes.
- Copia de licencia de preparador Físico A

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

LICENCIA PRO NACIONAL en
Preparación Física en el Fútbol



