



CURSO

La Condición Física para el Fútbol Básico Escolar y Amateur



INAF
INSTITUTO NACIONAL DEL FÚTBOL
DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA

NOMBRE DEL PROGRAMA:

LA CONDICIÓN FÍSICA PARA EL FÚTBOL BÁSICO ESCOLAR Y AMATEUR

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Curso virtual de carácter teórico-práctico, que entrega conocimientos, habilidades y destrezas, para el proceso de enseñanza-aprendizaje del acondicionamiento físico de los futbolistas en etapa escolar y amateur. En este primer nivel, el alumno conocerá el proceso de desarrollo de las capacidades físicas coordinativas y condicionales, así como de la fuerza, velocidad y resistencia. A lo anterior, se agrega, el programa de entrenamiento y acondicionamiento muscular para la prevención de lesiones FIFA 11+ entre otros aspectos fundamentales para la formación de niños/niñas y jóvenes futbolistas.

Público objetivo:

El curso está dirigido a entrenadores o técnicos de fútbol amateur, profesores y estudiantes de cualquier pedagogía y apasionados 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 rendimiento deportivo de los futbolistas en etapa escolar y amateur.

Al finalizar el curso el alumno podrá

- Desarrollar estrategias para evaluar las capacidades físicas condicionales y coordinativas de los jugadores según las fases madurativas.
- Caracterizar los alcances de las exigencias físicas que condicionan al jugador de fútbol Básico escolar y amateur.
- Enunciar las características que se deben considerar en los programas de entrenamiento y acondicionamiento Muscular de los futbolistas en etapa escolar y amateur.

Programa de estudio:

UNIDAD 1	Desarrollo de las Capacidades Físicas condicionales según las fases madurativas del futbolista
	<ul style="list-style-type: none">• Estructuras del individuo futbolistas.
	<ul style="list-style-type: none">• La estructura afectiva.
	<ul style="list-style-type: none">• La estructura cognitiva.
	<ul style="list-style-type: none">• La estructura coordinativa
	<ul style="list-style-type: none">• La estructura Condicional.
	<ul style="list-style-type: none">• Fases madurativas de los jugadores desde la condición física.
	<ul style="list-style-type: none">• Capacidades físicas a desarrollar en los jóvenes futbolistas

UNIDAD 2	Exigencias físicas en el fútbol
	<ul style="list-style-type: none">• Introducción.
	<ul style="list-style-type: none">• Exigencias Físicas en el Fútbol
	<ul style="list-style-type: none">• La Coordinación
	<ul style="list-style-type: none">• La Resistencia.
	<ul style="list-style-type: none">• La Fuerza
	<ul style="list-style-type: none">• La velocidad.

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

Que incluye el programa

- Clases virtuales de autoaprendizaje, con metodologías activo-participativa.
- Material de estudio descargable en aula virtual
- Videoconferencia online
- Uso de plataforma (e campus)
- Flexibilidad de estudio 24/7
- Certificado digital

Antecedentes - características

- Duración: 9 horas pedagógicas.
- Modalidad: a distancia (online)
- Lugar: Sala virtual e-campus INAF <https://ecampus.inaf.cl/>
- Horario: 24/7 días de la semana. (de acuerdo al calendario del curso).

Evaluación y Requisitos

- Se realizará una prueba de conocimiento teórico online semanal, por cada unidad de aprendizaje. Para aprobar el programa debe obtener un promedio aritmético mayor o igual a 4,0. En una escala del 1 al 7.

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.

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

CURSO
La Condición Física para el Fútbol
Básico Escolar y Amateur



INAF
INSTITUTO NACIONAL DEL FÚTBOL
DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA