

Programa. Entrenamiento de Fuerza en el Fútbol Profesional

☰ Justificación

☰ Objetivos

☰ Competencias

☰ Criterios de participación y aprobación

TEMARIO

☰ Módulo 1. Introducción a la fuerza. Marco teórico

☰ Módulo 2. La fuerza y sus aspectos biológicos

☰ Módulo 3. La fuerza y sus aspectos metodológicos en el fútbol

☰ Módulo 4. La fuerza en el trabajo preventivo en el fútbol

Justificación

Entregar las herramientas necesarias para comprender el fenómeno de la fuerza y su importancia en el máximo rendimiento deportivo y la formación atlética de los jugadores de fútbol y los deportistas.

Este contenido académico está dirigido a todos los estamentos que guardan relación con el entrenamiento del fútbol en su modalidad adulta profesional como entrenadores, preparadores físicos, readaptadores, etc.

[CONTINUAR](#)

Objetivos

El planteo de objetivos permite que tenga una idea acabada de lo que se pretende que alcance al finalizar el proceso de enseñanza y aprendizaje de este curso. Pero el propósito es más fuerte aún: indicamos lo que debe lograr para que estos conocimientos aporten a los objetivos de su formación.

Para alcanzar estos objetivos, debe completar el proceso propuesto en el recorrido de las diferentes etapas del curso que se le presenta.

Entonces, si trabaja de la manera indicada, estará en condiciones de alcanzar los siguientes objetivos:

Objetivo general

Desarrollar de manera integral el concepto de fuerza y sus funciones aplicativas en el campo del fútbol.

Objetivos específicos

- El alumno deberá conocer el concepto de fuerza desde una mirada etimológica.
- El alumno deberá conocer el concepto de fuerza desde una mirada biológica.
- El alumno deberá conocer el concepto de fuerza desde una mirada práctica.
- El alumno deberá conocer el concepto de fuerza desde una mirada preventiva.

CONTINUAR

Competencias

Las competencias que esperamos usted desarrolle con el recorrido de este curso son:

Competencias genéricas

- **Trabajo en equipo y colaborativo:** capacidad de integrarse con sus compañeros para lograr los objetivos compartidos y la sinergia de un grupo de alta performance
- **Capacidad de análisis y reflexión:** capacidad de examinar metódicamente los distintos aspectos de una realidad o situación y asumir una valoración frente a ellos
- **Creatividad y soluciones innovadoras basadas en el conocimiento:** capacidad para dar nuevas alternativas de solución a problemas existentes basadas en el conocimiento formal

Competencia específica

Conocer las herramientas necesarias para comprender el fenómeno de la fuerza y su importancia en el máximo rendimiento deportivo, la

formación atlética de los jugadores de fútbol y los deportistas

CONTINUAR

Criterios de participación y aprobación

Criterios de participación

Durante el mes de cursado, se espera que el alumno:

Recorra los contenidos multimediales de cada uno de los módulos que integran el curso.

Realice las actividades propuestas.

Realice la evaluación final.

Criterios de aprobación

Se recomienda que el alumno realice las cuatro (4) actividades propuestas y luego resuelva el examen final.

Para aprobar el cursado, el alumno deberá obtener un puntaje de al menos 60% en el examen.

[CONTINUAR](#)

Módulo 1. Introducción a la fuerza. Marco teórico

CONTINUAR

Módulo 2. La fuerza y sus aspectos biológicos

CONTINUAR

Módulo 3. La fuerza y sus aspectos metodológicos en el fútbol

CONTINUAR

Módulo 4. La fuerza en el trabajo preventivo en el fútbol

CONTINUAR