



Programa: Preparación física y calendario del fútbol profesional

Ante los desafíos que presenta el calendario del fútbol profesional sudamericano y la alta demanda de una mejor preparación física de los deportistas, la propuesta del curso se justifica presentando y analizando contenidos actualizados de la realidad del contexto futbolístico profesional, dirigido a los preparadores físicos que trabajan o tienen la intención de actuar en el alto rendimiento del deporte.

Al final, el egresado de este curso tendrá una comprensión sistémica y científica de acciones prácticas para la planificación del entrenamiento físico en los varios contextos del fútbol profesional sudamericano, desarrollando nuevas ideas y soluciones para sus desafíos diarios.

≡ **Objetivos**

≡ **Competencias**

≡ **Criterios de participación y aprobación**

TEMARIO

≡ **Módulo 1. Preparación física y evolución metodológica**

≡ **Módulo 2. Control de cargas en el fútbol**

≡ Módulo 3. Calendario de fútbol profesional y modelo de juego

≡ Módulo 4. Prevención de lesiones y estrategias de recuperación

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

Proponer acciones prácticas para la planificación del entrenamiento físico en el fútbol profesional a partir de principios científicos y de la realidad práctica del calendario del fútbol sudamericano.

Objetivos específicos

- Conocer la evolución de la preparación física y las metodologías de entrenamiento más actuales para las principales capacidades físicas del fútbol;
- Profundizar en el conocimiento del control de carga, identificando las principales variables para el monitoreo de los deportistas que son fundamentales para la planificación del entrenamiento;
- Presentar las particularidades y desafíos del calendario del fútbol profesional, presentando modelos de microciclos en un contexto competitivo. Además, relacionar la importancia de la preparación física con el modelo de juego;
- Analizar la importancia de la prevención de lesiones y profundizar en el conocimiento sobre las principales estrategias de recuperación de los deportistas.

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

Competencias específicas

-
- **Conocimiento de los métodos más eficientes para entrenar la fuerza, la velocidad y la resistencia de los atletas de fútbol profesionales;**
 - **Capacidad de evaluar y planificar el entrenamiento en contexto con el modelo de juego practicado;**
 - **Habilidad de crear soluciones para el entrenamiento en calendario competitivo congestionado, en diferentes situaciones de microciclo y juegos;**
 - **Capacidad de evaluar y elegir las mejores estrategias de recuperación para deportistas frente al calendario del fútbol profesional.**

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. Preparación física y evolución metodológica

Unidad 1.1 Preparación física y filosofía

Unidad 1.2 Capacidades físicas específicas

Unidad 1.3 Entrenamiento de capacidades físicas para el fútbol profesional

CONTINUAR

Módulo 2. Control de cargas en el fútbol

Unidad 2.1 Control de Carga

Unidad 2.2 Monitoreo del Entrenamiento

Unidad 2.3 Planificación del Entrenamiento

CONTINUAR

Módulo 3. Calendario de fútbol profesional y modelo de juego

Unidad 3.1 Calendario del fútbol profesional: particularidades y desafíos

Unidad 3.2 Modelos de microciclos en el calendario para fútbol profesional

Unidad 3.3 Preparación física y modelo de juego

CONTINUAR

Módulo 4. Prevención de lesiones y estrategias de recuperación

Unidad 4.1 Prevención de lesiones

Unidad 4.2 Estrategias de recuperación