

COLEGIO DE ENTRENADORES  
DE FÚTBOL DE CHILE



**CURSO**

# FUNDAMENTOS DE PREPARACIÓN FÍSICA PARA ENTRENADORES

# PROGRAMA

---

El programa que contempla un mes de duración, se impartirá a través de la plataforma google classroom y con un calendario de sesiones semanales sincrónicas vía zoom y asincrónicas (clases grabadas).

## OBJETIVO DEL CURSO

Conocer y comprender los conceptos básicos de preparación física para servir de complemento a la labor del entrenador de fútbol y utilizarla como una herramienta de acompañamiento del deportista en su proceso de desarrollo.

## UNIDADES DEL CURSO

UNIDAD 1	El Aprendizaje Motor y sus componentes
UNIDAD 2	Factores Claves de Iniciación: Dimensiones Físicas
UNIDAD 3	Factores Claves de Maduración: Dimensiones Madurativas
UNIDAD 4	Factores Claves de Rendimiento: Dimensiones Competitivas

## ESTRUCTURA DEL CURSO

1 clase de bienvenida
1 evaluación diagnóstico
1 clase sincrónica por unidad vía ZOOM (90 minutos)
1 clase asincrónica por unidad (30-60 min)
1 evaluación por unidad

# CALENDARIO

CLASE BIENVENIDA	LUNES 24 DE MAYO	
CLASE UNIDAD 1	MIÉRCOLES 26 MAYO - ZOOM	LUNES 31 MAYO- CLASE GRABADA
CLASE UNIDAD 2	MIÉRCOLES 2 JUNIO - ZOOM	LUNES 7 JUNIO - CLASE GRABADA
CLASE UNIDAD 3	MIÉRCOLES 9 JUNIO - ZOOM	LUNES 14 JUNIO - CLASE GRABADA
CLASE UNIDAD 4	MIÉRCOLES 16 JUNIO - ZOOM	LUNES 21 JUNIO - CLASE GRABADA
CLASE FINAL	LUNES 28 DE JUNIO	

Para completar cada unidad se efectuará una evaluación

# 20:00

Todas las clases vía zoom se efectuarán los lunes a las 20:00 horas de Chile

# PROFESOR

---

El encargado de impartir el programa es Carlos Navarro, preparador físico de destacada trayectoria en el fútbol chileno, siendo parte de diversos procesos en clubes profesionales, tanto a nivel de primer equipo como en el Fútbol Joven.

## **AUTOR Y ESPECIALISTA**

Además de su labor como PF, Navarro cuenta con destacadas publicaciones de nivel mundial, donde ha expuesto una metodología que denominó Periodización Mixta, tomando aspectos del microciclo estructurado y de la periodización táctica. En 2019 publicó los libros Periodización Mixta: Entrenamiento de Alternancia y Periodización Mixta en Etapas Formativas y de Iniciación.

# MODALIDAD

---

Desde el inicio al término del programa, se irán subiendo todas las clases a la plataforma del curso.

Para cursar el programa se requiere cuenta gmail, ya que se utilizará la plataforma google classroom, que permite alojar la información y la comunicación directa y expedita a través de la misma entre alumnos y profesores.

## **RECOMENDACIÓN A ALUMNOS Y ALUMNAS**

Todos los contenidos estarán disponibles las 24 horas del día para que los alumnos y alumnas puedan acceder desde cualquier dispositivo.

Se recomienda, dentro de lo posible, acceder a través de un computador tanto a las sesiones vía zoom como a la plataforma, con el objeto de simplificar el trabajo y tener una mejor calidad y velocidad en la experiencia del curso.

## **CERTIFICACIÓN DEL CURSO**

Al finalizar el programa, todos los alumnos y alumnas que hayan cumplido con los requisitos de asistencia y hayan aprobado en las evaluaciones de cada unidad, recibirán un certificado de aprobación del curso, que acreditará haber recibido los contenidos dispuestos de parte del profesor. Dentro de esta capacitación, no se entrega ninguna licencia.