I.- Datos Generales

Código	Título
EC0232	Preparación de jóvenes y adultos en el fútbol asociación.

Propósito del Estándar de Competencia

Servir como referente para la evaluación y la certificación de las personas que se desempeñan como instructores en el fútbol asociación a jóvenes y adultos a través de la inducción de los elementos básicos del fútbol asociación a jóvenes y adultos, el acondicionamiento físico para jóvenes y adultos para la práctica de fútbol asociación y la preparación de la práctica de fútbol asociación a jóvenes y adultos.

Asimismo, puede ser referente para el desarrollo de programas de capacitación y de formación basados en EC.

El presente EC se refiere únicamente a funciones para cuya realización no se requiere por disposición legal, la posesión de un título profesional. Por lo que para certificarse en este EC no deberá ser requisito el poseer dicho documento académico.

Descripción del Estándar de Competencia

El Estándar de Competencia describe el desempeño de la persona en la inducción de los elementos básicos del fútbol asociación a jóvenes y adultos, demostrando la forma del golpeo, la recepción y la conducción del balón utilizando diferentes partes del cuerpo, en el acondicionamiento físico para jóvenes y adultos para la práctica del fútbol asociación, aplicando ejercicios para el calentamiento, para el desarrollo de la resistencia, la velocidad y la fuerza, así como en la preparación de la práctica de fútbol asociación para jóvenes y adultos, elaborando su programa de inducción al fútbol asociación de jóvenes y adultos. También establece los conocimientos teóricos básicos y prácticos con los que debe contar para realizar un trabajo, así como las actitudes relevantes en su desempeño.

El presente Estándar de Competencia se fundamenta en criterios rectores de legalidad, competitividad, libre acceso, respeto, trabajo digno y responsabilidad social.

Nivel en el Sistema Nacional de Competencias: Dos

Desempeña actividades programadas que en su mayoría son rutinarias y predecibles; depende de las instrucciones de un superior; se coordina con compañeros de trabajo del mismo nivel jerárquico.

Comité de Gestión por Competencias que lo desarrolló
Del Deporte

Fecha de aprobación por el Comité Técnico del CONOCER:	Fecha de publicación en el D.O.F:
17 Julio 2012	23 Octubre 2012

Periodo de revisión/actualización del EC:	Tiempo de Vigencia del Certificado de competencia en este EC:
4 años	4 años

Ocupaciones relacionadas con este EC de acuerdo con el Catálogo Nacional de Ocupaciones

Módulo/Grupo ocupacional
Instructores de deporte

Ocupaciones asociadas
Instructor de fútbol

Ocupaciones no contenidas en el Catálogo Nacional de Ocupaciones y reconocidas en el Sector para este EC
Instructor de fútbol asociación

Clasificación según el sistema de Clasificación Industrial de América del Norte (SCIAN)

Sector:
61 Servicios educativos
Subsector:
611 Servicios educativos
Rama:
6116 Otros servicios educativos
Subrama:
61162 Escuelas de deporte
Clase:
611621 Escuelas de deporte del sector privado MÉX
611622 Escuelas de deporte del sector público MÉX

El presente Estándar de Competencia, una vez publicado en el Diario Oficial de la Federación, se integrará en el Registro Nacional de Estándares de Competencia que opera el CONOCER a fin de facilitar su uso y consulta gratuita.

Empresas e Instituciones participantes en el desarrollo del EC

- Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos (ENED).
- Federación Mexicana de Fútbol Asociación, A.C.

Aspectos relevantes de la evaluación

Detalles de la práctica:	• La práctica se llevará a cabo en instalaciones deportivas que permitan la demostración de los criterios descritos en este EC
Apoyos/Requerimientos:	• Para aplicar el EC es necesario contar como mínimo con el siguiente equipo: hojas blancas, tabla de apoyo, fólder, plumas, formatos de programa general, de distribución semanal y de descripción por sesión, impresora, computadora. Un área de práctica, además material deportivo, como balones, conos, vallas, silbato, casacas, cronómetro,

cinta métrica, etc.

Duración estimada de la evaluación

- 2 horas en gabinete y 6 horas en campo, totalizando 8 horas

II.- Perfil del Estándar de Competencia

Estándar de Competencia
Preparación de jóvenes y adultos en el fútbol asociación.

Elemento 1 de 3
Capacitar en los elementos básicos de fútbol asociación a jóvenes y adultos.

Elemento 2 de 3
Acondicionar físicamente a jóvenes y adultos para la práctica de fútbol asociación.

Elemento 3 de 3
Preparar la práctica de fútbol asociación a jóvenes y adultos

III.- Elementos que conforman el Estándar de Competencia

Referencia	Código	Título
1 de 3	E0828	Capacitar en los elementos básicos de fútbol asociación a jóvenes y adultos.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Demuestra la forma de golpeo del balón con el pie:
- Utilizando la parte interna,
- Utilizando la parte externa,
- Utilizando el empeine,
- Mostrando la mecánica de ejecución de cada tipo de golpeo sin presencia del balón/con balón,
- Solicitando a los jóvenes y adultos que repitan la ejecución de los ejercicios varias veces en diferentes circunstancias, y
- Corrigiendo a los jóvenes y adultos en la ejecución de los ejercicios.

2. Demuestra la forma de golpeo del balón con la cabeza:
- Realizando el contacto con la parte frontal,
- Realizando el contacto con la parte parietal,
- Realizando el contacto con la coronilla,
- Mostrando la mecánica de ejecución de cada tipo de golpeo sin presencia del balón/con balón,
- Solicitando a los jóvenes y adultos que repitan la ejecución de los ejercicios varias veces en diferentes circunstancias, y
- Corrigiendo a los jóvenes y adultos en la ejecución de los ejercicios.

3. Demuestra la forma de recepción del balón:
- Utilizando el pie con la parte interna y con el empeine,
- Utilizando el muslo para recibir balones botando, a media altura/elevados,
- Utilizando el pecho para recibir balones a media altura/elevados,
- Mostrando la mecánica de ejecución de cada tipo de recepción sin presencia del balón/con balón,
- Solicitando a los jóvenes y adultos que repitan la ejecución de los ejercicios varias veces en diferentes circunstancias, y
- Corrigiendo a los jóvenes y adultos en la ejecución de los ejercicios.

4. Demuestra la forma de conducción del balón:
- Utilizando la parte externa del pie para el control del balón,
- Mostrando la mecánica de ejecución,
- Solicitando a los jóvenes y adultos que repitan la ejecución de los ejercicios señalados varias veces en diferentes circunstancias, y
- Corrigiendo a los jóvenes y adultos en la ejecución de los ejercicios.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Historia del fútbol asociación.	Conocimiento
2. Reglas de juego del fútbol asociación.	Conocimiento
3. Lenguaje técnico del fútbol asociación.	Aplicación
4. Técnicas didácticas aplicadas en la enseñanza deportiva.	Comprensión
5. Acciones a realizar en caso de inundación del terreno de juego.	Conocimiento

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Perseverancia	La manera en que mantiene un manejo y control de grupo entre los jóvenes y adultos que aprenden futbol asociación
2. Limpieza:	La manera en que se presenta con la indumentaria adecuada y pulcra para las actividades.

GLOSARIO

1. Conducción:	Acción del futbolista de desplazar el balón mediante una sucesión de golpes con las partes corporales permitidas por las reglas de juego.
2. Coronilla:	Parte superior de la cabeza.
3. Empeine:	Parte superior del pie, posterior a los dedos.
4. Golpeo:	Contacto entre alguna parte del cuerpo del futbolista, permitida por las reglas de juego, y la superficie del balón.
5. Mecánica de ejecución:	Posiciones y movimientos que de manera secuencial y segmentada adopta el cuerpo humano para la ejecución de un gesto técnico deportivo.
6. Recepción:	Acción de recibir y controlar la posesión del balón con las partes corporales permitidas por las reglas de juego.
7. Técnicas didácticas:	Actividades que facilitan el proceso de inducción y preparación.

Referencia	Código	Título
2 de 3	E0829	Acondicionar físicamente a jóvenes y adultos para la práctica de fútbol asociación

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Aplica ejercicios para el calentamiento:
- Realizándolos en la parte inicial de la sesión,
- Respetando el siguiente orden: movimientos articulares, estimulación aeróbica y estiramiento,
- Verificando que los movimientos articulares se realicen de la cabeza a los pies o de los pies a la cabeza,
- Utilizando movimientos de coordinación en la estimulación aeróbica,
- Indicando a los jóvenes y adultos la manera de ejecutarlos,
- Enfatizando el trabajo en piernas,
- Verificando que su duración sea de 15 a 20 minutos, y
- Corrigiendo a los jóvenes y adultos en la ejecución.

2. Aplica ejercicios para desarrollar la condición física:
- Realizándolos en la parte principal de la sesión,
- Utilizando actividades de resistencia aeróbica,
- Utilizando actividades de fuerza,
- Utilizando actividades de velocidad,
- Mostrando su ejecución,
- Solicitando a los jóvenes y adultos su ejecución, y
- Corrigiendo la postura corporal de los jóvenes y adultos durante su ejecución.

3. Aplica ejercicios para la vuelta a la calma:
- Realizándolos en la parte final de la sesión,
- Respetando el siguiente orden: ejercicios aeróbicos de baja intensidad y estiramientos,
- Mostrando la manera de ejecutarlos,
- Verificando que la carrera a trote lento dure entre 3 /5 minutos,
- Verificando que la caminata dure entre 2/3 minutos,
- Realizando estiramientos en cuádriceps, pantorrilla y lateral del tronco,
- Verificando que el esfuerzo en cada estiramiento sea sostenido entre 15/30 segundos, y
- Corrigiendo a los jóvenes y adultos en su ejecución.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Capacidades físicas	Conocimiento

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Orden: La manera en que organiza los materiales deportivos; da instrucciones de acuerdo al objetivo, a la forma organizativa y al desarrollo de las actividades programadas.
2. Responsabilidad La manera en que detiene la actividad para que los jóvenes y adultos se hidraten de acuerdo a la intensidad y el clima del lugar donde se encuentre.

GLOSARIO

1. Calentamiento: Ejercicios que preparan al organismo para efectuar un esfuerzo físico.
2. Estiramiento: Acción de amplitud articular y muscular, por sí mismo o bajo la influencia de una fuerza externa.
3. Fuerza: Capacidad física de superar o contrarrestar resistencias mediante la actividad muscular.
4. Velocidad: Capacidad física de recorrer una distancia en el menor tiempo posible.
5. Vuelta a la calma: Ejercicios que tienen la finalidad de recuperar al organismo después de haber realizado un esfuerzo físico.

Referencia	Código	Título
3 de 3	E0830	Preparar la práctica de fútbol asociación a jóvenes y adultos.

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Verifica que el terreno de juego esté en condiciones:
   - Comprobando que no exista situación u objetos de riesgo en el área de la práctica como lodo, vidrios, papeles, palos, zanjas, etc.

2. Verifica el equipamiento de cada joven y adulto para la práctica:
   - Corroborando que porten jersey, pantalón corto, medias, zapatos de fútbol y espinilleras, y,
   - Corroborando que no porten objetos peligrosos como anillos, lentes, collares, pulseras, etcétera.

3. Explica su plan de actividades de preparación al futbol
   - Describiendo las prioridades del trabajo técnico y físico,
   - Señalando la cantidad de meses, semanas y prácticas programadas,
   - Describiendo los objetivos por programa, semana y prácticas,
   - Indicando la duración de cada práctica, y
   - Describiendo las actividades y ejercicios.

4. Explica la organización de la práctica a los jóvenes y adultos:
   - Mencionando el objetivo de la práctica,
   - Mencionando las actividades a realizar, e
   - Indicando la conducta a seguir

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. El plan de acción de emergencia elaborado:
   - Contiene los teléfonos de emergencia, ubicación y rutas de acceso, y
   - Contiene información médica de los jóvenes y adultos.

2. El programa de preparación al fútbol elaborado:
   - Indica el objetivo general,
   - Indica el número de semanas de preparación al fútbol,
   - Indica los días de práctica en la semana de cada mes,
   - Establece el número de veces que práctica los elementos básicos del fútbol por semana, y
   - Establece el número de veces que práctica las capacidades físicas por semana.

3. La distribución semanal de actividades elaborada:
   - Indica el número de la semana,
   - Establece la cantidad de actividades para la inducción de los elementos básicos del fútbol por semana/por día, y
   - Establece la cantidad de actividades de acondicionamiento físico por semana/por día.

4. Las actividades de preparación al fútbol de las prácticas planificadas:

- Indica el número de la semana,
- Indica el número de la práctica,
- Describe los objetivos de la práctica,
- Describe las actividades a realizar en la práctica, parte inicial, principal y final, y
- Describe la duración en minutos de cada una de las actividades realizadas en la práctica.

5. Los materiales para la práctica preparados:
- Contiene balones del número 5, debidamente inflados,
- Contiene conos/discos/vallas, organizados en el área de la práctica, y
- Contiene silbato, cronómetro y casacas.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Consideraciones de la adaptación biológica	Comprensión
2. Tipos de lesiones	Conocimiento
3. Hidratación y alimentación para una práctica deportiva.	Conocimiento

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

RESPUESTAS ANTE SITUACIONES EMERGENTES

Situación emergente

1. Un joven o adulto sufre una lesión.

Respuestas esperadas

1. Conserva la calma, detiene la actividad, aleja a las personas del lesionado, valora la gravedad de la lesión, canaliza al lesionado con el especialista médico.

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Orden: La manera en que presenta los documentos que conforman el plan de actividades.

GLOSARIO

1. Adaptación biológica: Capacidad del cuerpo humano para ajustarse física y mentalmente a las circunstancias de los esfuerzos que les son requeridos.
2. Lesión: Daño o detrimento corporal causado por una herida, golpe o enfermedad.
3. Plan de actividades: Documento donde se conjuntan el programa general de prácticas de preparación para el fútbol, la distribución semanal de las prácticas y la descripción de actividades por practica de la preparación para el fútbol.