## I.- Datos Generales

| Código | Título |
|---|---|
| EC0643 | Preparación física de futbolistas amateurs |

### Propósito del Estándar de Competencia

Servir como referente para la evaluación y certificación de las personas que se desempeñen como preparadores físicos de futbolistas amateurs a través de la planificación de entrenamientos y el desarrollo de las capacidades físicas de los futbolistas, así como de la supervisión de la condición física de los futbolistas para la práctica del futbol asociación.

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

Para alcanzar la competencia en este Estándar de Competencia, se requieren, en promedio, 120 horas de experiencia laboral u 80 horas de experiencia con 40 de capacitación.

### Descripción general del Estándar de Competencia

El Estándar de Competencia describe el desempeño de un preparador físico en la planificación de la preparación física de los futbolistas en el sector amateur, demostrando cómo organiza y ordena los planes de entrenamiento en macrociclo, microciclo y el programa de la sesión de entrenamiento, en la manera de dirigir la preparación física de futbolistas, verificando las condiciones de seguridad e higiene en el área de la práctica, preparando el material deportivo, verificando las instalaciones de la práctica, explicando y realizando la sesión de entrenamiento de acuerdo al objetivo planteado; así como supervisar la condición física de los futbolistas, verificando su estado de salud, evaluando la intensidad de los ejercicios, realizando pruebas físicas a los futbolistas y evaluando los resultados. También establece los conocimientos teóricos básicos y prácticos con los que debe contar para realizar su trabajo, además de las actitudes relevantes en su desempeño.

El presente EC 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 Diario Oficial de la Federación: |
|---|---|
| 9 de noviembre de 2015 | 16 de diciembre de 2015 |

**Periodo sugerido de revisión/actualización del EC:**

5 años

**Ocupaciones relacionadas con este EC de acuerdo con el Sistema Nacional de Clasificación de Ocupaciones (SINCO)**

**Grupo unitario**
2716 Profesores de educación física y deporte.
2562 Entrenadores deportivos y directores técnicos.

**Ocupaciones asociadas**
Instructor de acondicionamiento físico.
Preparador físico.
Coach deportivo.
Director técnico de fútbol.
Entrenador de fútbol.

**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 EC, 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.

**Organizaciones participantes en el desarrollo del Estándar de Competencia**

- Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos (ENED)
- Universidad de Futbol y Ciencias del Deporte (UFD)
- Federación Mexicana de Futbol Asociación, A.C. (FEMEXFUT)

**Relación con otros estándares de competencia**

Estándares relacionados

- EC0232 Preparación de jóvenes y adultos en el futbol asociación.
- EC0474 Acondicionamiento físico de jóvenes y adultos para el mantenimiento de la salud.

## Aspectos relevantes de la evaluación

| | |
|---|---|
| Detalles de la práctica: | • La evaluación se realizará en instalaciones deportivas en su horario de trabajo o en una situación simulada que permitan la observación de los criterios descritos en este EC. |
| Apoyos/Requerimientos: | • Para aplicar este EC es necesario contar con lo siguiente: hojas blancas, fólder, plumas, tablas de apoyo, calculadora, formatos de programa para elaborar el macrociclo, microciclo y sesión de entrenamiento. Un área de práctica, además de material deportivo, como balones del número 5, conos o platos, aros, escaleras, silbato, casacas, cronómetros. |

## Duración estimada de la evaluación

- 2 horas en gabinete y 3 horas en campo, totalizando 5 horas

## Referencias de Información

- Sistema de Certificación de Futbol del Sector Amateur (SICEFUT) (2014). Preparador físico de futbol de Amateur. Manual de Capacitación. CONADE/FEMEXFUT/UFD.

## II.- Perfil del Estándar de Competencia

**Estándar de Competencia**

Preparación física de futbolistas amateurs.

**Elemento 1 de 3**

Elaborar planes de entrenamiento físico de futbolistas amateurs.

**Elemento 2 de 3**

Desarrollar las capacidades físicas del futbolista para la práctica del fútbol amateur.

**Elemento 3 de 3**

Supervisar la condición física de los futbolistas amateurs.

## III.- Elementos que conforman el Estándar de Competencia

| Referencia | Código | Título |
|---|---|---|
| 1 de 3 | E2039 | Elaborar planes de entrenamiento físico de futbolistas amateurs. |

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. El macrociclo de preparación física elaborado:
- Indica el nombre del equipo,
- Contiene la temporalidad del entrenamiento,
- Indica los periodos y etapas del entrenamiento,
- Establece las fechas de las evaluaciones físicas y competencias, e
- Indica el nivel de importancia de los objetivos.

2. El microciclo de preparación física elaborado:
- Indica el número y fecha de la semana,
- Contiene los objetivos de la preparación física,
- Indica los niveles de importancia de acuerdo al macrociclo, y
- Contiene la dinámica de la carga en minutos totales y por día.

3. El programa de sesión de entrenamiento elaborado:
- Señala la semana del microciclo,
- Indica la fecha de la sesión,
- Denota los minutos totales,
- Contiene los objetivos de sesión,
- Contiene la secuencia de actividades a desarrollar con base en los objetivos,
- Contiene los objetivos específicos de cada actividad, y
- Señala el nivel de la carga de cada actividad.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

| CONOCIMIENTOS | NIVEL |
|---|---|
| 1. Principios del entrenamiento deportivo. | Conocimiento |
| 2. Características de los sistemas energéticos. | Comprensión |
| 3. Capacidades físicas (coordinativas y condicionales). | Comprensión |
| 4. Componentes de la carga de entrenamiento. | Comprensión |
| 5. Métodos de entrenamiento. | Aplicación |
| 6. Estructuras de planificación. | Comprensión |

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. | Componentes de la carga: | Elementos en los cuales existe una proporcionalidad cuantitativa y cualitativa que da como resultado una eficiencia en la actividad física. Son intensidad, volumen y densidad. |
| 2. | Deportista amateur: | Practicante de futbol que no recibe ninguna remuneración económica. |
| 3. | Dinámica de carga: | Alternación de la magnitud de la carga física y mental a lo largo del plan de entrenamiento, representada en minutos. |
| 4. | Estructuras de planificación: | Formas organizativas del proceso de entrenamiento que consideran la dosificación de la carga, un inicio y final de la preparación y las competencias. |
| 5. | Microciclo: | Estructura repetitiva de objetivos y contenidos similares a lo largo de varias sesiones, generalmente, durante una semana. |
| 6. | Macrociclo: | Estructura organizacional del entrenamiento deportivo de forma lógica en un periodo determinado. |
| 7. | Temporalidad del entrenamiento: | Tiempo estimado de la preparación física que incluye los períodos de preparación, competencia y transición, generalmente con una duración determinada. |
| 8. | Carga: | Cantidad exagerada de esfuerzos a realizar en un ejercicio o una sesión de entrenamiento. |
| 9. | Sesión de entrenamiento: | Estructura básica del proceso de entrenamiento, en la cual se establecen las actividades a realizar en un día. |

| Referencia | Código | Título |
|---|---|---|
| 2 de 3 | E2040 | Desarrollar las capacidades físicas del futbolista para la práctica del fútbol amateurs. |

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Verifica el lugar para la práctica:
   - Seleccionando el área donde se realizará el entrenamiento, y
   - Comprobando que no existan situaciones de riesgo.

2. Organiza la sesión de entrenamiento conforme al microciclo:
   - Seleccionando el material a utilizar,
   - Distribuyendo el material en el área de entrenamiento,
   - Mencionando el objetivo de la práctica,
   - Mencionando las actividades a realizar,
   - Indicando la conducta a seguir, y
   - Utilizando formas organizativas para la práctica.

3. Aplica ejercicios para desarrollar la condición física:
   - Realizando actividades anaeróbicos alácticos, anaeróbicos lácticos y aeróbicos,
   - Utilizando métodos y actividades de resistencia con balón y sin balón,

- Utilizando métodos y actividades de fuerza con balón y sin balón,
- Utilizando métodos y actividades de velocidad con balón y sin balón,
- Mostrando su ejecución,
- Solicitando a los futbolistas su ejecución,
- Midiendo la frecuencia cardiaca de forma manual,
- Corrigiendo a los futbolistas durante su ejecución,
- Motivando a los futbolistas para la correcta ejecución, y
- Realizando estiramientos de muslos, glúteos, pantorrillas, tronco, brazos y cuello.

4. Aplica ejercicios para el calentamiento previo a un juego y para la sustitución de un futbolista:
- Utilizando ejercicios generales con balón y sin balón,
- Utilizando ejercicios específicos con balón y sin balón,
- Verificando que su duración sea de 10 a 15 minutos,
- Motivando a los futbolistas para la correcta ejecución, y
- Corrigiendo a los futbolistas durante su ejecución.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

| CONOCIMIENTOS | NIVEL |
|---|---|
| 1. Formas organizativas. | Conocimiento |
| 2. Función y estructura del calentamiento. | Aplicación |
| 3. Técnicas de motivación. | Aplicación |
| 4. Técnicas de comunicación. | Aplicación |
| 5. Etapas de desarrollo y crecimiento de 6 a 18 años. | Conocimiento |

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Tolerancia: La manera en que realiza los ejercicios las veces que sean necesarias hasta lograr el aprendizaje.

2. Limpieza: La manera en que se presenta con indumentaria adecuada, pulcra e higiene personal para las actividades.

GLOSARIO

1. Ejercicios generales: Actividad física en donde el contenido/objetivo incluye aspectos físicos, técnicos y tácticos.

2. Formas organizativas: Distribución de los jugadores en diferentes formas geométricas, hileras, filas, círculos, grupos subgrupos, etc., para la realización de un ejercicio o juego de entrenamiento.

3. Métodos: Procedimientos sistematizados de carga que ayudan a la obtención de objetivos en la preparación física.

4. Ejercicios específicos: Actividad física en donde el contenido/objetivo está orientado a una capacidad física, técnica o táctica.

| Referencia | Código | Título |
|---|---|---|
| 3 de 3 | E2041 | Supervisa la condición física de los futbolistas amateurs. |

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Valora la condición física de los futbolistas:

- Indicando el protocolo establecido para cada una de las pruebas,
- Recibiendo el examen médico,
- Solicitando se preparen para la sesión,
- Realizando pruebas físicas para la resistencia, fuerza, velocidad y movilidad,
- Indicando realicen el número de repeticiones acordadas, y
- Registrando los resultados en el reporte de evaluación física.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. El reporte de evaluación física elaborado:

- Contiene los datos del equipo,
- Contiene la fecha de aplicación de las pruebas físicas,
- Describe los resultados de las pruebas físicas por futbolista,
- Contiene anexo el examen médico de los futbolistas, y
- Describe el nivel de condición física de cada futbolista.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

| CONOCIMIENTOS | NIVEL |
|---|---|
| 1. Criterios científicos y secundarios de las pruebas físicas. | Comprensión |
| 2. Medición de frecuencia cardiaca y signos de fatiga. | Aplicación |

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

RESPUESTAS ANTE SITUACIONES EMERGENTES

Situación emergente

1. Un futbolista sufre una lesión en la práctica.

Respuestas esperadas

1. Detiene la actividad, retira a las personas ajenas del lugar, solicita apoyo del personal médico para atender la lesión y en dependencia de la gravedad de la lesión avisar a los familiares del futbolista.

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

| | |
|---|---|
| 1. Orden: | La manera en que organiza el material, las condiciones, la ejecución y los resultados de las pruebas. |
| 2. Responsabilidad: | La manera en que maneja la confidencialidad de la información, así como el procesamiento objetivo de los resultados del control de entrenamiento. |

GLOSARIO

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Frecuencia cardiaca: | Número de veces que se contrae en corazón en un minuto (latidos del corazón por minuto). |
| 2. | Pruebas físicas: | Evaluaciones a través de una serie de protocolos establecidos que determinan, el nivel de rendimiento físico de una persona. |
| 3. | Signos de fatiga: | Señales y síntomas físicos que refleja una persona ante un esfuerzo. |