

Guía docente de la asignatura

Fecha última actualización: 07/07/2021

Fecha de aprobación: 07/07/2021

Especialización Deportiva: Fútbol

Grado	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	Rama	Ciencias Sociales y Jurídicas				
Módulo	Entrenamiento Deportivo	Materia	Especialización Deportiva				
Curso	4º	Semestre	1 y 2º	Créditos	12	Tipo	Optativa

PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES

Tener cursadas las asignaturas de:

Fundamentos de los deportes III: Fútbol y Perfeccionamiento deportivo: Fútbol.

BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (Según memoria de verificación del Grado)

Aplicación Específica del entrenamiento deportivo en los diferentes deportes individuales y de equipo

COMPETENCIAS ASOCIADAS A MATERIA/ASIGNATURA

COMPETENCIAS GENERALES

- CG01 - Capacidad de análisis y síntesis
- CG02 - Capacidad de organización y planificación
- CG03 - Comunicación oral y escrita
- CG05 - Destrezas informáticas y telemáticas
- CG06 - Capacidad de acceso y gestión de la información
- CG07 - Capacidad de resolución de problemas
- CG08 - Capacidad de toma de decisiones de forma autónoma
- CG09 - Capacidad de trabajo en equipo
- CG11 - Habilidades en las relaciones interpersonales
- CG13 - Capacidad crítica y autocrítica
- CG14 - Compromiso ético en el desarrollo profesional
- CG17 - Autonomía en el aprendizaje
- CG18 - Flexibilidad y capacidad de adaptación a nuevas situaciones
- CG19 - Capacidad de Liderazgo y Empatía
- CG20 - Capacidad de Creatividad
- CG22 - Iniciativa y espíritu emprendedor



- CG23 - Motivación por la calidad

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- CE07 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad
- CE09 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de entrenamiento y de actividades físico deportivas
- CE11 - Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza/aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas
- CE19 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de actividades físico-deportivas recreativas
- CE21 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada actividad físico-deportiva recreativa
- CE23 - Aplicar las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) al ámbito de las CC del a A F y D.
- CE24 - Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo
- CE25 - Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones de resolución de problemas y para el aprendizaje autónomo
- CE26 - Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional

RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Objetivos)

- Analizar técnica y tácticamente el juego. Redactar informes.
- Conocer y aplicar las diferentes líneas de preparación condicional del futbolista.
- Planificar el entrenamiento en todas sus áreas, diseñando ejercicios y sesiones relacionadas con el modelo de juego desde una perspectiva global, integradora del ámbito técnico-táctico y condicional.
- Planificar una temporada mostrando el suficiente conocimiento para integrar las diferentes dimensiones del rendimiento: Condicional, Psicológico y técnico-táctico

PROGRAMA DE CONTENIDOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS

TEÓRICO

1. BLOQUE CONDICIONAL (sesiones teórico-prácticas)

Tema. Introductorio. Funciones del preparador físico.

Tema Introductorio: Bases para una preparación física aplicada. Visión de la preparación física en los deportes colectivos

Tema.1. Demandas físicas del juego del fútbol

Tema 2. El calentamiento.

Tema 3. La fuerza del futbolista



Tema 4. La velocidad en fútbol

Tema 5. La resistencia del futbolista

Tema 6. La amplitud de movimiento

Tema 7. La cuantificación de cargas

Tema 8. Introducción a la prevención de lesiones

Tema 9. La planificación del entrenamiento en fútbol. Nuevas tendencias.

Tema 10. El entrenamiento físico en jóvenes jugadores

2.BLOQUE TÉCNICO-TÁCTICO (sesiones teórico-prácticas)

Tema.1. Análisis del ciclo de juego, fases. Desarrollo del mapa conceptual

Tema 2. Diseño del modelo de juego. Análisis del enfrentamiento de estructuras y sistemas de juego.

Tema 3. Análisis y desarrollo de la defensa organizada. Conceptos tácticos, momentos, intenciones tácticas.

Tema 4. Análisis y desarrollo del ataque organizado. Conceptos tácticos, momentos, intenciones tácticas.

Tema 5. Análisis y desarrollo de la reorganización defensiva. Conceptos tácticos, momentos, intenciones tácticas.

Tema 6. Análisis y desarrollo del contrataque. Conceptos tácticos, momentos, intenciones tácticas.

Tema 7. Análisis y desarrollo de las reanudaciones del juego. Acciones a balón parado.

PRÁCTICO

Todos los temas que se exponen en el apartado teórico se llevan a la práctica en el terreno de juego

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL

Arjol, J. L. (2012). La planificación actual del entrenamiento en fútbol.: Análisis comparado del



enfoque estructurado y la periodización táctica. *Acciónmotriz*, (8), 27-37.

Bangsbo (1997). Entrenamiento de la condición física del futbolista: capítulo: Entrenamiento aeróbico: pgs 155-180 Barcelona Paidotribo

[Casamichana, D., Castellano, J., & Dellal, A. \(2013\). Influence of Different Training Regimes on Physical and Physiological Demands During Small-Sided Soccer Games: Continuous vs. Intermittent Format. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27\(3\), 690-697.](#)

Cometti, (2002). La preparación física en el fútbol. Barcelona. Paidotribo

Dellal, A., da Silva, C. D., Hill-Haas, S., Wong, D. P., Natali, A. J., de Lima, J. R. P., . . . Karim, C. (2012). Heart Rate Monitoring in Soccer: Interest and Limits During Competitive Match Play and Training, Practical Application. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(10), 2890-2906.

Dellal, A., Keller, D., Carling, C., Chaouachi, A., Wong, D. P., & Chamari, K. (2010). Physiologic Effects of Directional Changes in Intermittent Exercise in Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(12), 3219-3226.

Gonzalez, A. (2019) Fútbol. Dinámica del juego desde la perspectiva de las transiciones. Circulo Rojo.

Guindos D. Construcción metodológica del modelo de juego. FDL. Barcelona; 2015. 329 p.

Hoff J. and Helgerud J.(2004) : Endurance and strength training for soccer players physiological considerations. *SportsMed* 2004; 34 (3): 165-180

Jimenez Mangas (2004). Fútbol: Bases Científicas para un óptimo rendimiento. Madrid. Ergón.

Kelly, D. M., Gregson, W., Reilly, T., & Drust, B. (2013). The Development of a Soccer-Specific Training Drill for Elite-Level Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(4), 938-943. doi: 10.1519/JSC.ob013e3182610b7d

Lago, C. (2002). La preparación física en el fútbol. Ed. Biblioteca Nueva. Madrid.

Orbe, I. (2020). Antonio Conte. La estructura. Letrame

Roca, A. (2006) El proceso de entrenamiento en el fútbol. MCSport.(ponencias)

Seirul-lo, F., (2017). El entrenamiento en los deportes de equipo. [Barcelona]: Mastercede.

Stolen, T. et al (2005). Physiology of soccer: an update. *Sport med* 2005: 35(6)

Tarragó, J. R., Massafret-Marimón, M., Seirullo, F., & Cos, F. (2019). Training in team sports: Structured training in the FCB. *Apunts. Educacion Fisica y Deportes*, 137, 103-114.

Tamarit X. Periodización táctica vs periodización táctica. Victor Frade aclara. MBF. Madrid; 2013. 300 p.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA



- Aguado, M. (2002). Fundamentos tácticos individuales y colectivos (errores más frecuentes). Ed. Mc Sports. Pontevedra.
- Aguado, M. (2006). Enseñanzas tácticas para el 1-3-4-3/ 1-4-4-2/1-4-2-3-1. Ed. Mc Sports. Pontevedra.
- Alter, M.J. (1990). Los estiramientos. Paidotribo. Barcelona.
- Amieiro, N. (2007). Defensa en zona en el fútbol. Ed. Mc Sport. Pontevedra.
- Antón, J (1998) Balonmano, Táctica Grupal Ofensiva. Editorial Gymnos.
- Antón, J. L. (2002). Balonmano. Táctica grupal defensiva. Concepto, estructura y metodología. Grupo editorial Universitario. Granada.
- Ardá, T. Caval, C. (2003). Metodología de la enseñanza del fútbol. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- Bangsbo, J. and Peitersen, B. (2003). Fútbol: Jugar en ataque. Paidotribo. Barcelona.
- Bangsbo, J. &Peitersen. B. (2002). Fútbol. Jugar en defensa. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- Bayer, G. (1994). Entrenamiento de la técnica, la táctica y la condición física. Ed. Hispano-Europea. Barcelona.
- Bisciotti, G. (2002) Utilicemos bien lo intermitente. Il nuevo calcio 114.
- Bompa, Tudor O. (2000). Periodización del entrenamiento deportivo. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- Bonfanti, Mario.Pereni, Angelo. (2002). Fútbol a balón parado. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- Bosco. Aspectos fisiológicos de la p. Física del futbolista. Capitulo sobre CCVV. Ed. Paidotribo
- Brüggemann, D. (2004). Fútbol. Entrenamiento para niños y jóvenes. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- Cook, Malcolm. (2001). Dirección y entrenamiento de equipos de fútbol. Paidotribo. Barcelona.
- Eklom, Björn. (1999). Manual de ciencias del entrenamiento. Fútbol. Ed.Paidotribo.
- Ferreira-Castelo, J.F. (1999). Estructura y dinámica del juego. Ed. Inde. Barcelona.
- García Calvo T, Candela-Guardiola JM, González Ponce I, Leo-Marcos FM. Propuesta de una semana de entrenamiento en fútbol basada en la periodización táctica. Rev Prep Física en el Fútbol. 2014;12:37-52.
- Helgerud, J., Rodas, G., Kemi, O.J., and Hoff, J. (2011) Strength and endurance in elite football players. International Journal of Sports Medicine, 32
- Núñez, F.J. (2006) Efectos de la aplicación de un sistema automatizado de proyección de preíndices en la mejora de la efectividad del lanzamiento de penalti en fútbol. Tesis doctoral. Universidad de Granada.
- Oliveira, B. & otros. (2007). Mourinho ¿Por qué tantas victorias?. Ed. Mc Sports. Pontevedra.
- Svensson, M and Drust, B. (2005.) Testing soccer players. Journal of Sports Sciences 23, 601-618.



Vales, A. (1998). Propuesta de indicadores tácticos para el análisis de los sistemas de juego en el Fútbol. Tesis doctoral. Universidad de A Coruña

ENLACES RECOMENDADOS

www.fútbol-táctico.com

www.fef.com

www.insidesoccer.com

www.abfutbol.com

www.futbolofensivo.com

www.futbolcomplejo.com

www.martiperarnau.com

METODOLOGÍA DOCENTE

- MD01 Lección magistral/expositiva
- MD02 Sesiones de discusión y debate
- MD03 Resolución de problemas y estudio de casos prácticos
- MD05 Prácticas de campo
- MD06 Prácticas en sala de informática
- MD07 Seminarios
- MD08 Ejercicios de simulación
- MD09 Análisis de fuentes y documentos

EVALUACIÓN (instrumentos de evaluación, criterios de evaluación y porcentaje sobre la calificación final)

EVALUACIÓN ORDINARIA

Exposición de dos sesiones prácticas: 40%

2 Exámenes tipo test de lectura de artículos: 20%

Trabajo de análisis del juego:10%

Trabajo de programación y planificación:10%

Examen global de diseño de tareas en el modelo:20%

DISEÑO PARA TODOS: NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO (NEAE) Siguiendo las recomendaciones de la CRUE y del Secretariado de Inclusión y Diversidad de la UGR, en el caso de estudiantes con discapacidad u otras necesidades específicas de apoyo educativo, los sistemas de



adquisición y de evaluación de competencias recogidos en esta guía docente se aplicarán conforme al principio de diseño para todas las personas, realizando las adaptaciones metodológicas, temporales y espaciales precisas para facilitar el aprendizaje y la demostración de conocimientos de acuerdo a las necesidades y la diversidad funcional del alumnado.

EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA

Examen global de diseño de tareas y programación y planificación del entrenamiento

Trabajos no realizados en la evaluación ordinaria

El porcentaje final sale de las dos evaluaciones, adaptadas a cada caso, según trabajos no realizados y exámenes no superados

EVALUACIÓN ÚNICA FINAL

- Examen global sobre diseño de tareas en modelo, programación y planificación del entrenamiento (70%)
- Trabajo de análisis del juego (30%)

INFORMACIÓN ADICIONAL

No superar el 20% de faltas de asistencia.

