

Fecha de aprobación: 01/07/2024

Guía docente de la asignatura

Especialización Deportiva: Fútbol (28811NF)

| | | | | | | | |
|---------------|--|-----------------|-------------------------------|-----------------|----|-------------|----------|
| 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 las diferentes líneas de investigación y literatura científica específica del entrenamiento en fútbol, destacando el análisis del juego
- 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. *El 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.
- Ekblom, 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

- [Fútbol Ofensivo](#)
- [Room The Tactical](#)

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%
- 1 Exámen tipo test de lectura de artículos: 20%
- Trabajo de análisis del juego:10%
- Trabajo de programación y planificación:10%
- Examen de diseño de tareas en el modelo y programación del entrenamiento: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.

Información de interés para estudiantado con discapacidad y/o Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE): [Gestión de servicios y apoyos \(https://ve.ugr.es/servicios/atencion-social/estudiantes-con-discapacidad\)](https://ve.ugr.es/servicios/atencion-social/estudiantes-con-discapacidad).

