



PROGRAMAS DE ASIGNATURAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE (INEF)

NOMBRE DE LA ASIGNATURA: DEPORTES DE ALTO RENDIMIENTO I: FÚTBOL

CRÉDITOS: 8

CURSO EN EL QUE SE IMPARTE: 4º

CARÁCTER DE LA ASIGNATURA (TR., OBL., OP., L.E.): OPTATIVA

PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA:

La asignatura de fútbol en este año se desarrolla en dos apartados diferenciados: La Preparación física y la Táctica.

El planteamiento del temario trata de asemejarse la más posible al expuesto por la Escuela Nacional de Entrenadores de Fútbol de la Real Federación Española de Fútbol con el fin de aunar de una manera real los criterios de enseñanza del INEF y la mencionada Escuela de Entrenadores.

OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA:

1. Plantear situaciones de juego ofensivo y defensivo
2. Conocer las diferentes intenciones tácticas del ataque
3. Reconocer y practicar diferentes sistemas tácticos ofensivos, trabajar con rigor metodológico todo relacionado con la conservación del balón como elemento imprescindible en la progresión del juego ofensivo
4. Conocer los diferentes procesos de rendimiento que tiene el jugador a lo largo de su proceso de entrenamiento
5. Conocer las posibilidades en la acción ofensiva y cuál elegir situación
6. Conocer las posibilidades en la acción defensiva y cuál elegir
7. Aumentar progresivamente la complejidad de las acciones
8. Saber organizar el entrenamiento de un equipo
9. Identificar los principios defensivos en el juego real
10. Saber mejorar el juego con balón las diferentes cualidades técnicas
11. Aprender a diseñar entrenamientos de un equipo
12. Conocer la metodológica básicas en el proceso del entrenamiento
13. Saber lo que es la forma deportiva y como lograrla
14. Percibir y valorar los principales síntomas que caracterizan el estado de forma de un jugador
15. Conocer los diferentes procesos del rendimiento que tendrá el jugador durante el entrenamiento
16. Saber cuales son las etapas de formación del jugador
17. Saber organizar el entrenamiento y competición de un equipo



18. Identificar los procesos de rendimiento con el fin de poder mejorarlos
19. Aprender todo lo relacionado con el entrenamiento en el campo y en el gimnasio
20. Experimentar sistemas de aplicación de cargas de entrenamiento.
21. Saber descubrir talentos
22. Aprender a controlar el rendimiento del jugador

Actividades:

1. Lectura de documentos recomendados por el profesor
2. Análisis de grabaciones de partidos
3. Desarrollo de una programación de cualidades físicas básicas de un equipo de fútbol
4. Asistir a entrenamientos de equipos de fútbol de diferentes categorías
5. Ver 8 partidos durante el año y pasar informe de tres de ellos en los meses de enero, febrero y marzo.
(Plazo máximo de entrega: último día de cada clase de los meses mencionados)

NORMAS DE LA ASIGNATURA

1. La asignatura de fútbol es teórico-práctica.
2. Deberá acudir a clase con botas de fútbol y ropa deportiva.
3. La asistencia es obligatoria, pero se tiene un margen de faltas, debiendo haber acudido a clase como mínimo al 85 % del total de las impartidas, sin este requisito no podrá presentarse al examen final.
4. Deberá estar a la hora programada por jefatura de estudios en el lugar designado para desarrollar la clase. No pudiendo entrar en clase después de que el profesor haya comenzado.
5. La no realización de la clase práctica, se considera como falta .
6. Deberá haber entregado con anterioridad el trabajo sobre cualidades físicas básicas, sin este requisito no podrá realizar el examen practico.

DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS EN BLOQUES DIDÁCTICOS

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 1^{ER} BLOQUE: TÁCTICA

- DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):

TEMA 28 Principios de la táctica.

- ❖ Conceptos.
- ❖ Principios fundamentales ofensivos.



- Concepto.
- Clases.
- ❖ Principios defensivos.
 - Concepto.
 - Clases.
- ❖ Ejercicios prácticos de ambos principios.
- ❖ Diferentes acciones tácticas.
 - Movimientos.
 - Evoluciones.
- ❖ Acciones individuales y conjuntas.
- ❖ Aprendizaje y proceso evolutivo.
- ❖ Jugadores influyentes y complementarios.
- ❖ Ejercicios prácticos.
- ❖ Aspectos básicos de las acciones colectivas.
- ❖ Aspectos fundamentales del juego.
- ❖ Movimientos de los jugadores sin balón.
- ❖ Equilibrio.
- ❖ Concentración.
- ❖ Desarrollo de la iniciativa

TEMA 29 Juego de conjunto.

- ❖ Táctica.
- ❖ Sistemas.
- ❖ Ocupación del terreno de juego.
- ❖ Evoluciones con y sin balón en relación a la portería contraria, en relación a los compañeros y en relación a los adversarios.
- ❖ Ejercicios prácticos.

TEMA 30 Organización defensiva.

- ❖ Compenetración con el portero.
- ❖ Repliegue.
- ❖ Doble marcaje.
- ❖ Apoyo entre líneas y compañeros.
- ❖ Fuera de juego.
- ❖ Movimientos de los defensas.
- ❖ Ejercicios.



- ❖ Acciones conjuntas de un equipo que realiza zona.
- ❖ Acciones conjuntas de un equipo que realiza marcaje al hombre.

TEMA 31 Organización ofensiva.

- ❖ Evolución de las diferentes formas de ataque.
- ❖ Contraataque: Fundamentos, ventajas e inconvenientes. Transición defensa – ataque.
- ❖ Características.
- ❖ Relación ataque-centro del campo.
- ❖ Cambios de juego.
- ❖ Movimientos falsos.
- ❖ Jugar sin balón.
- ❖ Jugadas preparadas.
- ❖ Diferentes acciones tácticas.
- ❖ El 1x1.
- ❖ La continuidad y encadenamiento de tareas.
- ❖ Requisitos que deben tener los pases.
- ❖ Qué no debemos hacer en ataque.
- ❖ Cuando no se debe apoyar.
- ❖ Características del desmarque.
- ❖ Búsqueda del espacio.
- ❖ Acciones conjuntas por líneas, por bloques.
- ❖ Control del juego por el jugador, por el entrenador

TEMA 32 Los sistemas de juego.

- ❖ Concepto.
- ❖ Evolución histórica de los sistemas.
- ❖ Fundamentos.
- ❖ Colocación de los jugadores.
- ❖ Ocupación del campo.
- ❖ Diferentes sistemas de juego.
- ❖ Ejercicios prácticos.

TEMA 33 Tácticas fijas.

- ❖ Concepto.
- ❖ Clases.
- ❖ Situaciones básicas de los jugadores en posesión y sin posesión del balón.



- ❖ Sincronización de movimientos.

TEMA 34 Pressing

- ❖ Definición
- ❖ Variantes sobre el poseedor del balón.
- ❖ Pressing y repliegue de los defensas y centrocampistas
- ❖ Pressing total.
- ❖ Ventajas e inconvenientes.
- ❖ Como combatir el pressing en las distintas zonas.

- BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:

- ALVAREZ DEL VILLAR, C. (1983). La preparación física del fútbol basada en el atletismo. Ed.
- Gymnos. Madrid.
- AÑÓ, V. (1997). "Planificación y organización del entrenamiento juvenil". Editorial Gymnos,
- Madrid.
- BAUER, G.; (1998): Fútbol: factores de rendimiento. Dirección de jugadores y equipo. Editorial
- Martínez Roca, Barcelona.
 - BIDZINSKI, M. (1998): Manual de nuevo fútbol total. Editorial Tutor, Madrid.
- BOSCO, C. (1991): Aspectos fisiológicos de la preparación física del futbolista. Editorial
- Paidotribo. Barcelona.
 - BOSCO, C. (1994). "La valoración de la fuerza con el test de Bosco" Barcelona: Paidotribo.
 - DE MATA, F.(1992) Control del entrenamiento y la competición en Fútbol. Ed. Gymnos. Madrid.
- FERRÁNDEZ, S. (1996): Fútbol. Entrenamiento físico basado en la táctica y la estrategia.
- Editorial Gymnos, Madrid.
- FERRÁNDEZ, S. (1996): Entrenamiento de la resistencia del futbolista. Editorial Gymnos,
- Madrid.
- GÓNZALEZ, J.J.; GOROSTIAGA, E. (1995): Fundamentos del entrenamiento de la fuerza:
- Aplicación al alto rendimiento deportivo. INDE. Barcelona.
- IBÁÑEZ, A. y TORREVADELLA, J. "1004 ejercicios de Flexibilidad". Ed. Paidotribo.
- Barcelona, 1993
 - MANFRED, S. S. (1998). "Test de la condición física" Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- MARTINEZ, C, TOBA, E. Y PILA, A. (1976): La preparación física en el fútbol. Editan los
- propios autores. Madrid.
- MARTÍNEZ, C. TOBA, E. PILA, A "La preparación física en el fútbol". Ed. Augusto E.Pilateleña.
- Madrid, 1983.
 - MARTINEZ, C. (1994) "Proyecto y desarrollo de una escuela de fútbol". INEF, Madrid.
- ORELLANA, R. A. "Fútbol: fichas para el calentamiento y la vuelta a la calma". 1ª Edición. Ed.



- Wanceulen. Sevilla, 1995

RUIZ-CABALLERO, JOSÉ A. (1999): "Planificación y valoración del entrenamiento físico de los

- jugadores de fútbol". Revista Training. Nº 36, pág 16 – 22.

- SPRING, H Y OTROS. " Stretching ". Ed. Hispano Europea. Barcelona, 1988.

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 2º BLOQUE: PREPARACIÓN FÍSICA

- DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):

TEMA 35 Generalidades.

- ❖ La adaptación al entrenamiento en el fútbol.
- ❖ Fuentes de energía.
- ❖ Fenómenos de adaptación al entrenamiento.
- ❖ Concentración muscular.
- ❖ Síndrome general de adaptación.
- ❖ Tipos de adaptación.

TEMA 36 Calentamiento en el Fútbol.

- ❖ Clases.
- ❖ Efectos. Progresión.
- ❖ Formas de realizarlo.
- ❖ Objetivos. Metodología.

TEMA 37 Control del entrenamiento en el Fútbol.

- ❖ Definición.
- ❖ Tipos de controles.
- ❖ Formas de confeccionar las gráficas.
- ❖ Contenido y formas de planilla a utilizar.
- ❖ Análisis y toma de datos de un partido.
- ❖ Análisis individual de un jugador.
- ❖ Análisis técnico y táctico.
- ❖ Uso del ordenador.

TEMA 38 Entrenamiento y mejora de la flexibilidad, movilidad y coordinación en el Fútbol.

- ❖ Conceptos.
- ❖ Análisis muscular.
- ❖ Factores que determinan la flexibilidad.



- ❖ Elasticidad.
- ❖ Sistemas de entrenamiento.
- ❖ Metodología.
- ❖ Ejercicios para medir la flexibilidad en las diferentes edades.
- ❖ Planificación y controles
- ❖ Ejercicios prácticos.

TEMA 39 Entrenamiento y mejora de la resistencia en el Fútbol.

- ❖ Concepto.
- ❖ Diferentes tipos de esfuerzo.
- ❖ Principios de la resistencia.
- ❖ Entrenamiento de la resistencia y la edad.
- ❖ Entrenamiento anaeróbico y aeróbico.
- ❖ Métodos continuos.
- ❖ Métodos fraccionados.
- ❖ Forma práctica de control de intensidad.
- ❖ Trabajo con balón.
- ❖ Planificación y controles
- ❖ Ejercicios prácticos.

TEMA 40. Entrenamiento y mejora de la velocidad en el Fútbol.

- ❖ Concepto.
- ❖ Factores de los que depende.
- ❖ Principios metodológicos.
- ❖ Clases de velocidad.
- ❖ Factores de la velocidad.
- ❖ Principios metodológicos.
- ❖ Entrenamiento de la velocidad y la edad.
- ❖ Sistemas de entrenamiento.
- ❖ Evaluación de la velocidad. Trabajo con balón.
- ❖ Planificación y controles
- ❖ Ejercicios prácticos

TEMA 41. Entrenamiento y mejora de la fuerza en el Fútbol.

- ❖ Concepto.
- ❖ Clases de fuerza.
- ❖ Fuerza y edad.



- ❖ Factores que influyen en la fuerza.
- ❖ Metodología.
- ❖ Sistemas de entrenamiento.
- ❖ Medios para conseguir ganancia en fuerza.
- ❖ Evaluación de la fuerza.
- ❖ Planificación y controles
- ❖ Ejercicios prácticos.

TEMA 42. Circuitos a desarrollar en el Fútbol.

- ❖ Concepto.
- ❖ Tipos de circuitos en función de los objetivos.
- ❖ Metodología.
- ❖ Ejecución de circuitos según intensidad.
- ❖ Épocas de aplicación.
- ❖ Material a emplear.
- ❖ Circuitos técnicos.
- ❖ Planificación y controles

TEMA 43. Valoración del rendimiento en el Fútbol.

- ❖ Definición.
- ❖ Test directos e indirectos para la determinación del consumo de oxígeno.
- ❖ Relación frecuencia cardiaca y tensión arterial.
- ❖ Umbral aeróbico y anaeróbico.
- ❖ Pulsómetro.
- ❖ Test físicos y psicológicos mas usados.

TEMA 44. Planificación e interrelación de las cualidades Físicas, Técnicas y Tácticas en el Fútbol.

- ❖ Definición.
- ❖ Objetivos.
- ❖ Contenidos.
- ❖ Métodos.
- ❖ Recursos materiales.
- ❖ Diferentes tipos de programaciones.
- ❖ Ciclos de la planificación.
- ❖ Actividades a realizar en las distintas edades.
- ❖ Gráficas de intensidad.
- ❖ Control del entrenamiento.



- ❖ Control de la planificación.
- ❖ Cuestionarios.
- ❖ Diarios del entrenamiento.

TEMA 45. Escuelas de fútbol

- ❖ Finalidad.
- ❖ Objetivos.
- ❖ Métodos.
- ❖ Test.
- ❖ Aspectos que influyen en el rendimiento del niño.
- ❖ Tipos de escuelas.
- ❖ Etapas en el fútbol.
 - Iniciación.
 - Aprendizaje.
 - Asimilación.
 - Desarrollo.
 - Consolidación.

- ❖ Cuadro resumen.

TEMA 46. Entrenamiento integrado en el Fútbol

- ❖ Definición.
- ❖ Formas de relacionar conceptos.
- ❖ Metodología.
- ❖ Planificación y controles
- ❖ Ejercicios.

- BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:

- ALONSO, A. 1996. “Fútbol: Entrenamiento de los ataques combinativos: Análisis táctico-ofensivo”. Sevilla. Ed. Wanceulen.
- ARGIBAI, A. 1999. “ La organización del juego ofensivo”. Vídeo. Madrid. Gymnos.
- ALZATE, J. 1990. “La táctica y sus consecuencias en el fútbol”. Revista. El entrenador español, n^o43 pp. 18-20.
- BAUER G. (1994): Fútbol. Entrenamiento de la técnica, la táctica y la condición física. Editorial Hispano europea, Barcelona.



- BAUER, G. (1998). “ Fútbol: entrenamiento de la Técnica, Táctica y Condición Física”. Ed. Hispanoeuropea, Barcelona.
- ENEDEK, E. (1993). "600 programas para el entrenamiento del fútbol". Editorial Paidotribo, Barcelona.
- F.E.F. (1992). "Ciencia y técnica del fútbol" Madrid: Gymnos.
- GRÉHAIGNE, J. 2001 "Organización en el juego de fútbol". Barcelona. Ed. Inde.
- KAKANI, L. (1987): "El entrenamiento de fútbol desde el punto de vista de la fase ofensiva del juego". Revista El Entrenador Español, nº 34, pp. 41-44.
- LACUESTA, F. 1997. “ Tratado de fútbol. Técnica. Acciones de juego. Estrategia y táctica”. Ed. Gymnos, Madrid.
- LÓPEZ A. (1995)"Fútbol: Planificación del entrenamiento para juveniles de élite". Editorial Wanceulen, Sevilla.
- LÓPEZ A. 1982. “ Fútbol: Iniciación a la Táctica y la Estrategia”. Sevilla. Ed. E. Sanz.
- PORTUGAL, M.A. (2000) "Fútbol: Medios de entrenamiento con balón. Metodología y aplicación práctica". Ed. Gymnos. Madrid.
- RAYA, A. (1999): "El desarrollo de la estrategia en edades tempranas a través del entrenamiento en circuito". Revista Training. Nº 42, pág 24 – 33.
- RAYA, A. (2000): "Análisis del golpeo con el pie del portero en el mundial de Francia'98". Revista Training. Nº 53, pág 16 – 32.
- RAYA, A. (2002): “Valoración de las manifestaciones de Fuerza en futbolistas no profesionales mediante plataforma de presiones”. Revista Training nº 76, pag. 34-45.
- R.F.E.F. ESCUELA NACIONAL (1996): Táctica. Estrategia. Sistemas de juego. Nivel III. Madrid.
- TAELEMAN, R. "150 Ejercicios de entrenamiento para el portero de fútbol". Ed. Paidotribo. Barcelona, 2001.

- EXÁMENES FINALES

Contenidos: El examen final consta de dos partes, una práctica y otra teórica

1. **Condiciones realización:** El examen teórico será de desarrollo, test o forma que el profesorado crea mejor para la evaluación correcta del alumnado, debiendo realizar bien un 75% de las preguntas para obtener un aprobado.



2. El examen será corregido, por cualquier profesor de la asignatura, teniendo prioridad la opinión del profesor que dio la clase en el punto de criterio.
3. El examen práctico consistirá en el desarrollo, enseñanza y entrenamiento de un tema elegido al azar por el alumno sobre técnica colectiva, teniendo en cuenta cuatro puntos:
 1. EXPLICACIÓN. (Precisa, clara, breve)
 2. ORGANIZACIÓN (del material, de los jugadores, de los ejercicios)
 3. EJECUCIÓN (Metodología, colocación de los jugadores y del entrenador, distribución del tiempo)
 4. CORRECCIÓN (Individual, colectiva, forma de corregir)
4. Si no aprueba este examen no podrá examinarse del Teórico

- SISTEMA DE CALIFICACIÓN:

La evaluación final será :

1. Asistencia a clases teóricas y prácticas..... máximo 1 punto
2. Examen teórico – escrito..... máximo 3 puntos
3. Participación en debates, actitud en las practicas, valoración de los trabajos, asistencia a entrenamientos.....máximo 2 puntos
4. Examen práctico máximo 4 puntos

Para poder hacer el examen Teórico se deberá aprobar el Examen Practico, la nota final será la suma de Táctica + Preparación Física, debiendo sacar como mínimo una media de 5 puntos, sino es así deberá presentarse en septiembre de la parte suspendida. El alumno que repita curso deberá asistir a clases y examinarse de todo el programa.