



PROGRAMAS DE ASIGNATURAS

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

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

CRÉDITOS: 8

CURSO EN EL QUE SE IMPARTE: 5º

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: El desarrollo del entrenamiento desde los distintos puestos de responsabilidad, (primer entrenador, 2º entrenador, entrenador de porteros, preparador físico, etc.

La relación con otros estamentos del staff técnico: Servicios médicos, delegado del equipo, secretaría técnica, etc.

La actuación general, conocimiento de la estructura de los distintos clubes de fútbol en su parte deportiva y su organización burocrática,.

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. Conocer los diferentes procesos de rendimiento del el jugador en todo el proceso de entrenamiento
2. Percibir y valorar los principales síntomas que caracterizan el estado de forma de un jugador
3. Saber cuales son las etapas de formación del jugador
4. Conocer todo lo relacionado con el entrenamiento en el campo y en el gimnasio
5. Saber mejorar con juegos con balón las diferentes cualidades físicas
6. Diseñar entrenamientos de un equipo
7. Experimentar sistemas de aplicación de cargas de entrenamiento.
8. Saber descubrir talentos
9. Aprender a controlar el rendimiento del jugador a través del entrenamiento psicológico
10. Incorporar información nueva y saber utilizarla.
11. Saber controlar todo lo relacionado con el rendimiento exógeno.
12. Saber organizar todo lo relacionado con los viajes del equipo.
13. Conocer los diferentes medios de recuperación que se usan en el proceso de recuperación.
14. Conocer la normativa legal, buscar recursos de promoción y financiación.
15. Conocer la legislación específica: estatutos, leyes, reglamentos disciplinarios, etc.



16. Aprender las tareas, funciones y responsabilidades del entrenador/preparador físico.
17. Saber recuperar a un lesionado mediante ejercicios adecuados.
18. Conocer todo lo externo relacionado con el mundo del fútbol.
19. Saber diseñar planes de alimentación
20. Conocer las tendencias nuevas del entrenamiento

Actividades :

1. Lectura de documentos recomendados por el profesor
2. Análisis de grabaciones de partidos
3. Desarrollo de una programación táctica de un equipo de fútbol
4. Asistir a entrenamientos de equipos de fútbol de diferentes categorías
5. Desarrollar un trabajo de entrenamientos específicos por puestos y líneas
6. Realizar una planificación anual de un equipo de fútbol según las normas dictadas por los responsables de la asignatura. A entrega antes del 30 de Abril

DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS EN BLOQUES DIDÁCTICOS

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 1^{ER} BLOQUE: EL ENTRENADOR EN EL CLUB DE FÚTBOL

SITUACIONES COMPLEMENTARIAS DEL DESARROLLO DEL ENTRENADOR Y SU RELACIÓN CON EL CLUB

- DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):

TEMA 47 Entrenamiento específico por puestos.

- Entrenamiento integrado.
- Análisis de los diferentes puestos del equipo (portero, defensas, medios y delanteros).
- Ejercicios específicos por líneas.
- Entrenamiento integrado en una sesión de entrenamiento.
- Prioridad de un factor.
- Formas de plantear un entrenamiento integrado.
- Biomecánica aplicada a cada puesto
- Fisiología de los jugadores
- Antropología de cada puesto específico

TEMA 48. El entrenamiento psicológico. Cohesión de equipo.



- Concepto.
- Importancia del entrenamiento psicológico.
- Planificación dentro de la temporada.
- Entrenamiento psicológico.
- Proyecto colectivo.
- Autoridad del entrenador.
- Test de auto evaluación
- Perfil del preparador físico

TEMA 49. Alimentación. Nutrición del jugador de Fútbol

- Clasificación de los alimentos.
- Necesidades nutritivas.
- Menús alimenticios.
- Dietas de restitución.
- Los carbohidratos y el rendimiento.
- Sugerencias alimenticias.
- Alimentación en vacaciones.

TEMA 50. Organización de viajes.

- Concepto de viaje deportivo.
- Importancia de la organización.
- Normas generales.
- Diferentes tipos de concentraciones.
- Tipos de transportes

TEMA 51 El entrenador y su entorno.

- Consideraciones generales.
- Características de un buen entrenador.
- Relación con directivos, prensa y aficionados.
- Actividad del entrenador antes, durante y después de un partido.
- Preparación de un partido.
- Perfil del preparador físico
- Asociación Profesional
- Coordinación con , entrenador, medico, fisioterapeuta
- Psicología profesional



TEMA 52 Recuperación de lesionados.

- Objetivos y metodología.
- Recuperación del futbolista.
- Entrenamiento preventivo de las lesiones.
- Trabajo recuperativo durante el proceso curativo.
- Adaptación al ritmo de entrenamiento, readaptación al esfuerzo.
- Vendajes aplicados, según entrenamiento, competición, lesiones
- El masaje como medio de recuperación.
- Prevención y lucha contra el dopaje

TEMA 53 Desarrollo profesional.

- Estatutos de la Federación de Fútbol.
- Estatutos generales.
- Normas de competición.
- Procedimientos en asambleas.
- Estudio de los diferentes reglamentos disciplinarios.
- Responsabilidad civil y penal del técnico.
- Organización y dirección de diferentes campeonatos.
- Ley del deporte.
- Real decreto sobre enseñanzas y títulos.
- Reglamento de la RFEF (libro 14 organización de entrenadores, libro 15 del centro de estudios, desarrollo e investigación del fútbol. CEDIF, libro 16 de la escuela nacional de entrenadores, libro 17 de las competiciones nacionales).
- Estatutos y Reglamento de la Comunidad Autónoma.
- Reglamento de la Federación Territorial. Función y actividades que puede desarrollar el técnico deportivo.

TEMA 54 Nuevas tendencias aplicadas al entrenamiento en fútbol.

- El entrenamiento en condiciones especiales.
- Entrenamiento en altura.
- Entrenamiento intermitente.
- Trabajo de abdominales.



- 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. (1994): Fútbol. Entrenamiento de la técnica, la táctica y la condición física. Editorial Hispano europea, Barcelona.
- 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.
- COMETTI, G. (2005). "LA preparación física en el fútbol. Ed. Paidotribo.
- DE MATA , F.(1992) Control del entrenamiento y la competición en Fútbol. Ed. Gymnos. Madrid.
- ENEDEK, E. (1993). "600 programas para el entrenamiento del fútbol". Editorial Paidotribo, Barcelona.
- 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.
- F.E.F. (1992). "Ciencia y técnica del fútbol" Madrid: Gymnos.
- GÓNZALEZ, J.J.; GOROSTIAGA, E. (1995): Fundamentos del entrenamiento de la fuerza: Aplicación al alto rendimiento deportivo. INDE. Barcelona.
- 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.
- LÓPEZ A. (1995)"Fútbol: Planificación del entrenamiento para juveniles de élite". Editorial Wanceulen, Sevilla.
- 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.Pilateña. Madrid, 1983.



- MARTINEZ, C. (1994) "Proyecto y desarrollo de una escuela de fútbol". INEF, Madrid.
- 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.
- R.F.E.F. ESCUELA NACIONAL (1996): Táctica. Estrategia. Sistemas de juego. Nivel I y II. Madrid.
- 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.
- TAELEMAN, R. "150 Ejercicios de entrenamiento para el portero de fútbol". Ed. Paidotribo. Barcelona, 2001.

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 2º BLOQUE: PRÁCTICAS

- Prácticas individuales de alumnos con sus compañeros sobre supuestos físico – técnico - táctico y sistemas de juego.

- DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):

TEMA 55 Prácticas.

- Realización de diversas sesiones de entrenamiento con compañeros simulando distintas épocas de la competición y día de la semana según un calendario de liga.

- EXÁMENES FINALES

Contenidos:

- **Condiciones realización:** El alumno/a para poder presentarse a examen final deberá haber asistido a un 80 % del total de las clases, si no cumple este requisito no podrá realizar el examen.

- SISTEMA DE CALIFICACIÓN:

La evaluación final será:

1. Asistencia a clases teóricas y prácticas: hasta 1 punto
2. Realizar un examen teórico – escrito: hasta 3 puntos
3. Participación en debates y actitud en las practica, asistencia a congresos o conferencias: hasta 2 puntos
4. Valoración de las prácticas individuales y trabajos: hasta 4 puntos



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

C/ Martín Fierro s/n (Ciudad Universitaria) – 28040 Tel. 91 336 40 00 FAX 91 544 13 31 WEB: www.inef.upm.es

