

# UNIVERSIDAD AGRO-ALIMENTARIA DE MAO

## “IEES-UAAM”



Mao, Valverde  
República Dominicana



## I. DATOS DE LA ASIGNATURA

Nombre de la asignatura:	Desarrollo Profesional en el Futbol I
Clave de la asignatura:	FUT-060
Pre-requisito:	
Co-requisito:	
Horas teóricas – Horas práctica – Créditos	2 – 2– 3

## II. PRESENTACIÓN:

La asignatura supone profundizar en el conocimiento de la preparación física aplicada al fútbol, en su enseñanza, entrenamiento, planificación y gestión en el alto rendimiento deportivo.

## III. PROPÓSITOS GENERALES:

Al finalizar el curso, el alumno será capaz de:

- Diseñar, desarrollar y evaluar procesos de enseñanza aprendizaje de preparación física aplicada al fútbol en situaciones reales y/o simuladas.
- Conocer y comprender las técnicas del entrenamiento y la oportunidad de los diferentes ejercicios en función de la fase de aprendizaje-desarrollo en la que se encuentre cada futbolística.
- Conocer y comprender los pre-requisitos relativos a la preparación física general y específica del fútbol según el nivel de madurez de cada futbolista.



#### IV. GUIAS APRENDIZAJE:

**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD I.- El calentamiento en el fútbol.** El calentamiento en el futbol, conjuntamente con el perfeccionamiento y fortalecimiento del trabajo muscular, desarrolla capacidades motrices, hábitos y habilidades imprescindibles, que desarrollan el perfeccionamiento técnico.

- Lección 1.1. Clases.
- Lección 1.2. Efectos. Progresión.
- Lección 1.3. Formas de realizarlo.
- Lección 1.4. Objetivos. Metodología.
- Chat.-
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Tarea 3.-
- Tarea 4.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 1.

**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD II.- Control del entrenamiento en el fútbol.** El objetivo del control del entrenamiento es conocer la idoneidad de la planificación y programación realizadas y poder hacer las modificaciones oportunas si no se llegan a los objetivos de rendimiento previstos.

- Lección 2.1. Definición.
- Lección 2.2. Tipos de controles.
- Lección 2.3. Formas de confeccionar las gráficas.
- Lección 2.4. Contenido y formas de planilla a utilizar.
- Lección 2.5. Análisis y toma de datos de un partido.
- Lección 2.6. Análisis individual de un jugador.
- Lección 2.7. Análisis técnico y táctico.
- Lección 2.8. Uso del ordenador.
- Chat. -
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Tarea 3.-
- Tarea 4.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 2.



**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD III.- Entrenamiento y mejora de la flexibilidad, movilidad y coordinación en el fútbol.** En esta unidad el alumno aprenderá como el entrenamiento puede crear una mejora considerable en la flexibilidad, movilidad y coordinación de un jugador de futbol.

- Lección 3.1. Conceptos.
- Lección 3.2. Análisis muscular.
- Lección 3.3. Factores que determinan la flexibilidad.
- Lección 3.4. Elasticidad.
- Lección 3.5. Sistemas de entrenamiento.
- Lección 3.6. Metodología.
- Lección 3.7. Ejercicios para medir la flexibilidad en las diferentes edades.
- Lección 3.8. Planificación y controles.
- Lección 3.9. Ejercicios prácticos.
- Chat.-
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Tarea 3.-
- Tarea 4.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 3.

**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD IV.- Entrenamiento y mejora de la Resistencia en el fútbol.** Debido a la duración y los esfuerzos requeridos durante un partido de fútbol, la mejora de la resistencia debe ocupar un lugar importante en las planificaciones que diseñen los entrenadores y preparadores físicos, por tal razón hemos dedicado esta unidad a ese estudio.

- Lección 4.1. Concepto.
- Lección 4.2. Diferentes tipos de esfuerzo.
- Lección 4.3. Principios de la resistencia.
- Lección 4.4. Entrenamiento de la resistencia y la edad.
- Lección 4.5. Entrenamiento anaeróbico y aeróbico.
- Lección 4.6. Métodos continuos.
- Lección 4.7. Métodos fraccionados.
- Lección 4.8. Forma práctica de control de la intensidad.
- Lección 4.9. Trabajo con balón.
- Lección 4.10. Planificación y controles.
- Lección 4.11. Ejercicios prácticos
- Chat.-
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Tarea 3.-
- Tarea 4.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 4.



**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD V.- Entrenamiento y mejora de la Velocidad en el fútbol.** En esta unidad el alumno aprenderá el desarrollo de una velocidad de movimiento máxima y su relación con la velocidad gestual para aumentar la capacidad de rendimiento en la competencia.

- Lección 5.1. Concepto.
- Lección 5.2. Factores de los que depende.
- Lección 5.3. Principios metodológicos.
- Lección 5.4. Clases de velocidad.
- Lección 5.5. Factores de la velocidad.
- Lección 5.6. Entrenamiento de la velocidad y edad.
- Lección 5.7. Sistemas de entrenamiento.
- Lección 5.8. Evaluación de la velocidad.
- Lección 5.9. Trabajo con balón.
- Lección 5.10. Planificación y controles
- Lección 5.11. Ejercicios prácticos.
- Chat.-
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Tarea 3.-
- Tarea 4.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 5.

**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD VI.- Entrenamiento y mejora de la Fuerza en el fútbol.** En los últimos años se le ha dado una importancia creciente al entrenamiento de la fuerza en el fútbol, por tal razón los entrenadores de fútbol y preparadores integraron ejercicios de fuerza al entrenamiento.

- Lección 6.1. Concepto.
- Lección 6.2. Clases de fuerza.
- Lección 6.3. Fuerza y edad.
- Lección 6.4. Factores que influyen en la fuerza.
- Lección 6.5. Metodología.
- Lección 6.6. Sistemas de entrenamiento.
- Lección 6.7. Medios para conseguir ganancias en fuerza.
- Lección 6.8. Evaluación de la fuerza.
- Lección 6.9. Planificación y controles.
- Lección 6.10. Ejercicios prácticos.
- Chat.-
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Tarea 3.-
- Tarea 4.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 6.



**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD VII.- El entrenamiento en circuito en el fútbol.** El entrenamiento en circuito es la forma efectiva organizativa metodológica del ejercicio que sirve para desarrollar todas las actividades físicas.

- Lección 7.1. Concepto.
- Lección 7.2. Tipos de circuitos en función de los objetivos.
- Lección 7.3. Metodología.
- Lección 7.4. Ejecución de circuitos según intensidad.
- Lección 7.5. Épocas de aplicación.
- Lección 7.6. Material a emplear.
- Lección 7.7. Circuitos técnicos.
- Lección 7.8. Planificación y controles.
- Chat.-
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Tarea 3.-
- Tarea 4.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 7.

**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD VIII.- Valoración del rendimiento en el fútbol.** En esta unidad el alumno aprenderá lo importante que es el rendimiento cuando se trata de fútbol y también conocerá las pruebas para determinar el rendimiento.

- Lección 8.1. Definición.
- Lección 8.2. Tests directos e indirectos para la determinación del consumo de oxígeno.
- Lección 8.3. Relación frecuencia cardíaca y tensión arterial.
- Lección 8.4. Umbral anaeróbico y aeróbico.
- Lección 8.5. Pulsómetro.
- Lección 8.6. Tests físicos y psicológicos más usados.
- Chat.-
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Tarea 3.-
- Tarea 4.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 8.

**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD IX.- Planificación e interrelación de las cualidades físicas, técnicas y tácticas en el fútbol.**

- Lección 9.1. Definición.
- Lección 9.2. Objetivos.
- Lección 9.3. Contenidos.



- Lección 9.4. Métodos.
- Lección 9.5. Recursos materiales.
- Lección 9.6. Diferentes tipos de programaciones.
- Lección 9.7. Ciclos de la planificación.
- Lección 9.8. Actividades a realizar en las distintas edades.
- Lección 9.9. Gráficas de intensidad.
- Lección 9.10. Control del entrenamiento.
- Lección 9.11. Control de la planificación.
- Lección 9.12. Cuestionarios.
- Lección 9.13. Diarios de entrenamiento
- Chat.-
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Tarea 3.-
- Tarea 4.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 9.

#### **GUIA APRENDIZAJE UNIDAD X.- Entrenamiento integrado en el fútbol.**

- Lección 10.1. Definición.
- Lección 10.2. Formas de relacionar conceptos.
- Lección 10.3. Metodología.
- Lección 10.4. Planificación y controles.
- Lección 10.5. Ejercicios.
- Chat.-
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Tarea 3.-
- Tarea 4.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 10.

#### **GUIA APRENDIZAJE UNIDAD XI.- Prevención y recuperación de lesiones.**

- Lección 11.1. Objetivos y metodología.
- Lección 11.2. Recuperación del futbolista.
- Lección 11.3. Entrenamiento preventivo de lesiones.
- Lección 11.4. Trabajo recuperativo durante el proceso curativo.
- Lección 11.5. Adaptación al ritmo de entrenamiento: Readaptación al esfuerzo.
- Lección 11.6. Vendajes aplicados según entrenamiento, competición, lesiones.
- Lección 11.7. El masaje como medio de recuperación.
- Lección 11.8. Prevención y lucha contra el dopaje.
- Chat.-
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-



Tarea 3.-  
Tarea 4.-  
Foro.-  
Prueba Guía # 11.

### **GUIA APRENDIZAJE UNIDAD XII.- Desarrollo profesional.**

Lección 12.1. Estatutos de la Real Federación Española de Fútbol.  
Lección 12.2. Estatutos generales.  
Lección 12.3. Normas de competición.  
Lección 12.4. Procedimientos en asambleas.  
Lección 12.5. Estudio de los diferentes reglamentos disciplinarios.  
Lección 12.6. Responsabilidad civil y penal del técnico.  
Lección 12.7. Organización y dirección de diferentes campeonatos.  
Lección 12.8. Ley del Deporte.  
Lección 12.9. Real Decreto sobre Enseñanzas y Títulos.  
Lección 12.10. Reglamento de la RFEF.  
Lección 12.11. Estatutos y Reglamento de la Comunidad Autónoma.  
Lección 12.12. Reglamento de la Federación Territorial. Función y actividades que puede.  
Lección 12.13. desarrollar el técnico deportivo.  
Chat.-  
Tarea 1.-  
Tarea 2.-  
Tarea 3.-  
Tarea 4.-  
Foro.-  
Prueba Guía # 11.

### **GUIA APRENDIZAJE UNIDAD XIII.- Ciencias de apoyo al entrenamiento en el fútbol.**

Lección 13.1. El entrenamiento psicológico: Cohesión de equipo  
Lección 13.2. Alimentación. Nutrición del futbolista.  
Lección 13.3. Organización de viajes.  
Lección 13.4. El entrenador y su entorno.  
Chat.-  
Tarea 1.-  
Tarea 2.-  
Tarea 3.-  
Tarea 4.-  
Foro.-  
Prueba Guía # 11.  
Prueba Final.