

<b>I. DENOMINACIÓN DA ASIGNATURA</b>
MAESTRÍA EN FÚTBOL I
<b>II. CURSO ACADÉMICO: 2007/08</b>
<b>III. NÚMERO E TIPO DE CRÉDITOS</b>
6 CRÉDITOS 3 prácticos 3 teóricos
<b>IV. DURACIÓN DA ASIGNATURA</b>
Cuatrimestral
<b>V. CARÁCTER DA ASIGNATURA</b>
Optativa
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;">LIBRE CONFIGURACIÓN : SI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/></div>
<b>VI. DEPARTAMENTO E ÁREA DE COÑECEMENTO Á QUE SE ADSCRIBE</b>
<b>VII. CONTINUIDADE CURRICULAR</b>

## VIII. INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN

A presenza do fútbol como asignatura dentro do Plano de Estudos do INEF Galicia é un feito evidente, que se justifica polas múltiples posibilidades que en diferentes niveis ofrece ós profesionais da educación física e o deporte.

A citada presenza debe entenderse funcionalmente, como parte dunha área de coñecementos integrados no conxunto do Plano de Estudos e non como elementos aillados, con protagonismo sobredimensionado e independente das directrices xerais marcadas no mesmo para o resto das asignaturas que o configuran. Por iso, enténdese a asignatura “Maestría en Fútbol I” como elemento que debe responder e axustarse ás directrices marcadas no Plano de Estudos da Universidade da Coruña a impartir no INEF Galicia.

Atendendo por unha parte á filosofía expresada anteriormente e, por outra, ás directrices xerais determinadas no Plan para as diferentes materias é razoable entender que o plantexamento da asignatura “Maestría en Fútbol I” pretenda contribuir a facilitar ó futuro licenciado o coñecemento dos obxectivos e actividades contidas no exercicio profesional, o dominio operativo das metodoloxías que lle permitan unha intervención psicopedagóxica e social con garantías de éxito nos diferentes eidos de actuación profesional, así como unha orientación e especialización científica no ámbito das actividades físicas e o deporte.

## **IX. OBXECTIVOS**

1. Coñecer as pautas e indicadores para o deseño da planificación do treino no fútbol.
2. Coñecer os principios específicos da ciclización do treino.
3. Diferenciar os procesos de planificación e organización do treino do xogador e do equipo.
4. Diferenciar os procesos de planificación e organización do treino nas etapas de especialización e no alto rendemento.
5. Coñecer e aprender a programar o desenvolvemento das capacidades condicionáis no fútbol.
6. Coñecer e identificar o perfil físico e biolóxico do xogador do fútbol.
7. Coñecer o perfil de rendemento en competición.
8. Coñecer os indicadores de rendemento do xogador e do equipo a nivel condicional.
9. Ser capaz de avaliar o rendemento na competición e no treino.

## TEMARIO

### Bloque temático I. Planificación e organización do treino das capacidades condicionais no fútbol

#### Tema 1. A planificación do proceso do treino condicional.

1. Pautas para a planificación do proceso de treino.
2. Modelos xerais de planificación do treino.
3. Modelos de planificación aplicables ó fútbol.
4. Estructuras na planificación do treino.
  - 4.1. Periodo preparatorio.
  - 4.2. Periodo competitivo.
  - 4.3. Periodo transitorio.
5. Deseño dos programas de treino.
  - 5.1. A sesión.
    - 5.1.1. O exercicio.
  - 5.2. O microciclo.
  - 5.3. O mesociclo.
6. Opcións de organización da carga.

#### Tema 2. Metodoloxía do treino da forza-velocidade en fútbol.

1. A forza máxima.
2. A forza rápida.
3. A forza-resistencia.
4. Categorias específicas da forza en fútbol.
5. Niveis de aproximación no treino da forza.
6. Obxectivos específicos do treino da forza-velocidade no fútbol.
  - 6.1. Treino da forza-velocidade para o futbolista.
  - 6.2. Treino da forza-velocidade para o equipo.
7. Treino da forza no xoven futbolista.
8. Planificación do treino da forza-velocidade no periodo preparatorio e no periodo competitivo.
9. Valoración das diferentes manifestacións da forza.

#### Tema 3. Metodoloxía do treino da forza-resistencia en fútbol.

1. Estructura da resistencia según diferentes criterios de clasificación.
2. Obxectivos do treino no fútbol.
3. O treino da resistencia do xogador.
  - 3.1. Do xogador xoven.
  - 3.2. Do xogador adulto.
4. O treino da forza-resistencia do equipo.
5. Planificación do treino de forza-resistencia.
6. Valoración da resistencia mediante test xerais e específicos.

## **Bloque temático II. Control e avaliación do treino e da competición.**

### **Tema 4. Control e avaliación da competición. Análise das demandas enerxéticas.**

1. Carga externa da competición.
  - 1.1. Volúmenes de traballo.
  - 1.2. Tipos de esforzo.
2. Carga interna da competición.
  - 2.1. Frecuencia cardiaca.
  - 2.2. Consumo máximo de osixeno.
  - 2.3. Ácido láctico.
  - 2.4. Glucóxeno muscular.
3. Características do modelo enerxético.

### **Tema 5. Control e avaliación do treino.**

1. Control e avaliación das cargas, e os seus efectos no deportista e no equipo.
2. Análise do diario de treino.
  - 2.1. Impacto do treino sobre parámetros observables na competición.

## X. AVALIACIÓN

Os apartados de avaliación contemplados serán divididos en requisitos para optar á calificación da asignatura e, polo tanto, merecerán consideración de apto ou non apto, e probas de avaliación. Unha vez superados os requisitos, determinarase a calificación final.

**Requisitos.** Como se sinalan, constitúen actividades de obrigado cumprimento para poder optar á calificación. Para iso será necesario obter:

Apto na parte práctica da asignatura, o que se lograra asistindo ó 85% das sesións definidas como prácticas, ou ben efectuando un examen práctico.

Apto nos traballos puntuais que, relacionados con algún contido particular, se soliciten ó longo do curso.

**Probas de calificación.**- A calificación será obtida a partir de:

Examen teórico dos contidos da asignatura, composto por preguntas evocativas de desenvolvemento medio e longo, así como preguntas de elaboración nas que o alumno deba aportar solucións ós problemas que se lle plantexen, asociando diferentes aspectos abordados na asignatura.

A calificación do alumno se definirá a partir da nota no examen teórico.

A superación da asignatura esixirá obter o apto nos requisitos e o aprobado nas probas de calificación. O apto en cualquiera de estos apartados se manterá en convocatoria sucesivas. Asimismo manteráanse os mesmos criterios para as distintas convocatorias.

O profesor reservarase o dereito a modificar os diferentes criterios en casos particulares.

## XI. BIBLIOGRAFÍA

- Balsom, P. (1996) Aspectos fisiológicos de la creatina y su suplementación como ayuda ergogénica en el fútbol. **Training Fútbol**, **7**, 43-47.
- Bangsbo, J. (1996). Requerimientos energéticos en el fútbol. **Training Fútbol**, **4**, 35-44.
- Bangsbo, J. (1997). **Entrenamiento de la condición física en el fútbol**. Paidotribo: Madrid.
- Balsom, P.; Ekblom, B.; Söderlund, K.; Sjödín, B. Y Hultman, E. (1997). Suplementación con creatina y ejercicio dinámico intermitente de alta intensidad. **Training Fútbol**, **12**, 34-42.
- Bosco, C. (1991). **Aspectos fisiológicos de la preparación física del futbolista**. Barcelona: Paidotribo.
- Bosco, C. (1993). **Aspectos fisiológicos de la preparación física del futbolista**. En Apuntes del curso de postgrado "Preparación física en deportes de equipo". INEF Galicia 1992-1993.
- Castellano, J.; Masach, J. y Zubillaga, A. (1996). Cuantificación del esfuerzo físico del jugador de fútbol en competición. **Training Fútbol**, **7**, 27-41.
- De Mata, F. (1982). **Control del entrenamiento y la competición en fútbol**. Madrid: Gymnos.
- Domínguez, E. y colb. (1997). La estructura energética y condicional del fútbol. **Training Fútbol**, **22**, 38-54.
- D'ottavio, S., Colli, R., Bosco, C. y Tranquilli, C. (1997). Considerazioni fisiologiche su alcuni mezzi specifici di allenamento nel gioco del calcio. **Coaching & Sport Science Journal**, **2**, 2, 56-64.
- Ekblom, B. (1993). Test de campo de jugadores de fútbol. **Revista de Entrenamiento Deportivo**, **VII**, 2, 40-44.
- Ekblom, B. (1994). **Football (Soccer)**. Stockholm: IOC/Blackwell.
- Ferrán Rodríguez, Iglesias, X. Y Tapiolas, J. (1996). Gasto energético y valoración metabólica en el fútbol. **Training Fútbol**, **9**, 25-33.
- Gómez Perlado (1988). Valoración de la capacidad física de trabajo del futbolista. **El Entrenador Español**, **49**, 36-47.
- González, J.A. y Andrés, M.J. (1996). Estudio fisiológico en jugadores de fútbol. **Training Fútbol**, **6**, 39-43.
- Gorostiaga, E. (1993). Bases científicas del fútbol: aplicación al entrenamiento. **El Entrenador Español**, **56**, 37-47.
- Gorostiaga, E. (1993). Bases científicas del fútbol: aplicación al entrenamiento. **El Entrenador Español**, **57**, 29-36.
- Gutiérrez, J.A. (1987). Perfil fisiológico del jugador de balonmano de alto nivel. Apuntes Medicina de l'esport, XXIV, 163-166.
- Jimenez, R. (1996). Perfil fisiológico del fútbol. **Training Fútbol**, **3**, 25-32.

- Jimenez, R., Ostolaza, J.M. y Mendiluce, J. (1993). **Estudio fisiológico sobre el fútbol**. San Sebastián: Federación guipuzcoana de Fútbol.
- Konzag, G. (1995). El problema de la objetivación de los aspectos cognitivos. (El rendimiento en los juegos deportivos). **Revista de Entrenamiento Deportivo**, IX, 1, 15-23.
- López Calvet, C. y López Calvet, F. (1997). Estudio de la frecuencia cardíaca en jugadores de categoría cadete en partidos oficiales. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 48, 62-67.
- Luthanen. Biomecanica del calcio. **Revista SDS**, 27.
- Masach, J. (1992a). Valoración y control del trabajo aeróbico – anaeróbico del jugador de fútbol. **Revista Kirola Ikertuz**, 5, 7-23.
- Masach, J. (1992b). Valoración y control del trabajo aeróbico-anaeróbico del jugador de fútbol (1ª parte). *El Entrenador Español*, 53, 38-51.
- Masach, J. (1992c). Valoración y control del trabajo aeróbico-anaeróbico del jugador de fútbol (2ª parte). **El Entrenador Español**, 54, 46-55.
- Masach, J. (1992d). Valoración y control del trabajo aeróbico-anaeróbico del jugador de fútbol (3ª parte). **El Entrenador Español**, 55, 38-43.
- Manno, R.; Beccarini, C.; D'Ottavio, S. (1993). Desarrollo físico-motor y proceso de preparación y formación del joven jugador de fútbol: una aproximación curricular. **Revista de Entrenamiento Deportivo**, VII, 2, 12-21.
- Pinto, J. (1991). A caracterização do esforço no futebol e algumas das suas implicacões no treino. Actas del Congreso **As Ciencias do Desporto e a Prática Desportiva**. Porto. Portugal.
- Pirnay, F., Geurde, P. y Marechal, R. (1993). Necesidades fisiológicas de un partido de fútbol. **Revista de Entrenamiento Deportivo**, VII (2), 44-52.
- Poli, R. y colb. (1991). La preparación en los juegos deportivos. **Revista de Entrenamiento Deportivo**, III, 5.
- Pontaque y colb. Distribución por deportes de datos ergoespirométricos de referencia. **Archivos de medicina del deporte**, vol. VII, 28.
- Real Federación Española de Fútbol (1992). **Ciencia y Técnica del fútbol**. Madrid: Gymnos.
- Reilly, T., Lees, A., Davids, K. & Murphy, W.J. (Eds.) (1988). **Science and football**. Liverpool: E. & F.N. Spon.
- Rico-Sanz, J. (1997). Evaluaciones fisiológicas en futbolistas. *Archivos de Medicina del Deporte*, XIV (62), 485-491.
- Rivera, M.A. y Avella, F.A. (1992). Características antropométricas y fisiológicas de futbolistas puertorriqueños. **Archivos de Medicina del Deporte**, IX (35), 265-277.
- Sassi, R. (2000). **Ejercicios y test para la mejora de la condición física**. Madrid: Gymnos.
- Teodorescu, L. (1991). Como entrenar a un jugador. **Revista de Entrenamiento Deportivo**, I, 5, 11-18.
- Vogelare, P., Balagué, N. y Martínez, M.(1985). Fútbol: una aproximación fisiológica. **Apunts Medicina de l'esport**. Vol. XXII (86), 103-107.

**VVAA. (1987). Estudio ECG y ecocardiográfico de un grupo de sujetos profesionales del fútbol. Archivos de Medicina del Deporte, IV (14), 139-143.**