

## GUÍA DOCENTE

Curso 2011-2012

### 1. DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

<b>Grado:</b>	<b>Ciencias de la Actividad Física y del Deporte</b>
<b>Doble Grado:</b>	
<b>Asignatura:</b>	<b>APLICACIÓN ESPECÍFICA DEPORTIVA:FUTBOL</b>
<b>Módulo:</b>	<b>V. OPTATIVIDAD</b>
<b>Departamento:</b>	<b>Deporte e Informática</b>
<b>Año académico:</b>	<b>2011-2012</b>
<b>Semestre:</b>	<b>Primer semestre</b>
<b>Créditos totales:</b>	<b>6</b>
<b>Curso:</b>	<b>3º</b>
<b>Carácter:</b>	<b>Optativa</b>
<b>Lengua de impartición:</b>	<b>Español</b>

<b>Modelo de docencia:</b>	<b>C1</b>	
<b>a. Enseñanzas Básicas (EB):</b>		<b>50%</b>
<b>b. Enseñanzas de Prácticas y Desarrollo (EPD):</b>		<b>50%</b>
<b>c. Actividades Dirigidas (AD):</b>		

## GUÍA DOCENTE

Curso 2011-2012

### 2. EQUIPO DOCENTE

#### 2.1. Responsable de la asignatura FRANCISCO JAVIER NÚÑEZ SÁNCHEZ

2.2. Profesores	
<b>Nombre:</b>	F. JAVIER NÚÑEZ SÁNCHEZ
<b>Centro:</b>	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE
<b>Departamento:</b>	DEPORTE E INFORMÁTICA
<b>Área:</b>	EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA
<b>Categoría:</b>	PROFESOR CONTRATADO DOCTOR
<b>Horario de tutorías:</b>	Miércoles y Jueves de 13:00 a 16:00h
<b>Número de despacho:</b>	11.1.45
<b>E-mail:</b>	fjnunsan@upo.es
<b>Teléfono:</b>	954978567



## GUÍA DOCENTE

Curso 2011-2012

<b>Nombre:</b>	
<b>Centro:</b>	
<b>Departamento:</b>	
<b>Área:</b>	
<b>Categoría:</b>	
<b>Horario de tutorías:</b>	
<b>Número de despacho:</b>	
<b>E-mail:</b>	
<b>Teléfono:</b>	
<b>Nombre:</b>	
<b>Centro:</b>	
<b>Departamento:</b>	
<b>Área:</b>	
<b>Categoría:</b>	
<b>Horario de tutorías:</b>	
<b>Número de despacho:</b>	
<b>E-mail:</b>	
<b>Teléfono:</b>	



## GUÍA DOCENTE

Curso 2011-2012

<b>Nombre:</b>	
<b>Centro:</b>	
<b>Departamento:</b>	
<b>Área:</b>	
<b>Categoría:</b>	
<b>Horario de tutorías:</b>	
<b>Número de despacho:</b>	
<b>E-mail:</b>	
<b>Teléfono:</b>	

## GUÍA DOCENTE

Curso 2011-2012

### 3. UBICACIÓN EN EL PLAN FORMATIVO

#### 3.1. Descripción de los objetivos

1. Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en general y al entrenamiento condicional en fútbol en todos sus niveles.
2. Saber determinar el perfil fisiológico-condicional del rendimiento del futbolista en función de su posición de juego y de la edad en todos sus niveles.
3. Conocer las cualidades físicas fundamentales, complementarias-compensatorias y facilitadoras del futbolista, y sus diferentes manifestaciones y/o propuestas de trabajo.
4. Conocer y saber desarrollar las diferentes pruebas de evaluación de las cualidades físicas fundamentales, complementarias-compensatorias y facilitadoras.
5. Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento de un futbolista como individuo y como parte de un colectivo..
6. Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica del fútbol.
7. Evaluar, planificar, desarrollar y controlar el proceso de readaptación de las lesiones más habituales en fútbol.

#### 3.2. Aportaciones al plan formativo

En el actual Plan de estudios, la asignatura Aplicación específica deportiva: Fútbol, constituye una asignatura integrada dentro del Módulo V de Optatividad, constituyendo un contenido disciplinar optativo. Consta de 6 créditos, y queda ubicada en el primer semestre del curso 3º de los estudios de Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Esta asignatura tiene como objetivo profundizar en los procesos de planificación, desarrollo y controlar el proceso de entrenamiento del fútbol en sus distintos niveles, sabiendo aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante la dirección del entrenamiento, con el fin de optimizar el rendimiento deportivo del futbolista.

Los contenidos aportados en este módulo deben permitir a los estudiantes un cierto grado de especialización, dentro del Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, o de otros Grados y, por tanto, genera curriculos específicos según los intereses personales..

#### 3.3. Recomendaciones o conocimientos previos requeridos

Esta asignatura se desarrollará partiendo de la base de conocimientos adquiridos en cursos anteriores por lo que se hace fundamental dominar los contenidos de:



## GUÍA DOCENTE

Curso 2011-2012

### 1º GRADO

Fundamentos de los deportes II: Fútbol.  
Anatomía Funcional del Sistema Motor.  
Fisiología Humana  
Psicología de la Actividad Física y del Deporte

### 2º GRADO

Fisiología de la Actividad Física  
Biomecánica  
Aprendizaje, Desarrollo y Control Motor

## GUÍA DOCENTE

Curso 2011-2012

### 4. COMPETENCIAS

#### 4.1 Competencias de la Titulación que se desarrollan en la asignatura

- A. Poseer y comprender conocimientos básicos, generales y de vanguardia en el campo de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- B. Aplicar este conocimiento a su trabajo o vocación de una forma profesional.
- C. Tener capacidad de reunir e interpretar datos relevantes para emitir juicios producto de una reflexión sobre temas de índole social, científica o ética relacionados con las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- D. Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
- G. Conocer y aplicar la legislación vigente en relación con los postulados de los derechos fundamentales, de igualdad entre hombres y mujeres, los principios de accesibilidad universal de las personas con discapacidad (deporte adaptado), así como los valores propios de una cultura de paz y de valores democráticos.

#### 4.2. Competencias del Módulo que se desarrollan en la asignatura

- A. Poseer y comprender conocimientos básicos, generales y de vanguardia en el campo de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- E. Desarrollar habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.
- F. Fomentar una cultura emprendedora en relación con los diferentes perfiles profesionales.
- G. Conocer y aplicar la legislación vigente en relación con los postulados de los derechos fundamentales, de igualdad entre hombres y mujeres, los principios de accesibilidad universal de las personas con discapacidad (deporte adaptado), así como los valores propios de una cultura de paz y de valores democráticos.

#### 4.3. Competencias particulares de la asignatura

Según las recogidas en nuestro plan de estudio en su apartado 3.4 y 3.5:

##### 3.4 Competencias generales.

I – Aprendizaje de los conocimientos disciplinares básicos (saber)

1. Conocer y comprender el objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
2. Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al

## GUÍA DOCENTE

Curso 2011-2012

deporte en sus diferentes manifestaciones.

3. Conocer y comprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.
4. Conocer y comprender los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.
5. Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano.
6. Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano.
7. Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana.
9. Conocer y comprender los fundamentos del deporte.

II - Aprendizaje de los conocimientos aplicados. Competencias profesionales específicas (saber hacer específico) Ser capaz de:

12. Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.
13. Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.
14. Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.
15. Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.
16. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas.
18. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad.

III - Aprendizaje de destrezas instrumentales (saber hacer común)

19. Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico.
20. Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
21. Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.
20. Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.
21. Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.
22. Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.

3.5. Competencias específicas



## GUÍA DOCENTE

Curso 2011-2012

### 2. ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Competencias profesionales específicas del ámbito del entrenamiento deportivo

- Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.
- Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante la dirección del entrenamiento deportivo.

Competencias profesionales comunes

- Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica actividad física y del deporte, entre la población que realiza entrenamiento deportivo.
- Identificar los riesgos que se derivan para la salud en los deportistas, durante la práctica de actividades físicas inadecuadas, en el contexto del entrenamiento deportivo.
- Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de entrenamiento deportivo.
- Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad de entrenamiento deportivo.

## GUÍA DOCENTE

Curso 2011-2012

### 5. CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA (TEMARIO)

Bloque I: NECESIDADES Y REQUERIMIENTOS DEL FUTBOLISTA DE ÉLITE.

Tema 1: Valoración del perfil condicional del futbolista en base a la posición que ocupa y el rol que se asigna.

Tema 2: Establecimiento del Perfil fisiológico-condicional del rendimiento del futbolista de élite.

Tema 3: Capacidades físicas fundamentales, básicas y facilitadoras a entrenar en futbolista de élite.

Bloque II: DESARROLLO DEL ÁREA CONDICIONAL FUNDAMENTAL: FUERZA

Tema 4: Evaluación de las manifestaciones de fuerza en el futbolista de élite.

Tema 5: Nuevas tendencias en el entrenamiento de fuerza y su aplicación al futbolista de élite.

Bloque III: DESARROLLO DEL ÁREA CONDICIONAL BÁSICA: RESISTENCIA

Tema 6: Evaluación de las manifestaciones de Resistencia en el futbolista de élite.

Tema 7: Nuevas tendencias en el entrenamiento de resistencia y su aplicación al futbolista de élite.

Tema 8: Los modelos globalizados-integrados de entrenamiento de la resistencia.

Bloque IV: DESARROLLO DEL ÁREA CONDICIONAL COMPLEMENTARIA: ADM Y COORDINACIÓN

Tema 9: Nuevas tendencias en la amplitud de movimiento y su aplicación al fútbol.

Tema 10: SAQ un modelo de trabajo de aproximación al desarrollo coordinativo del jugador de fútbol.

Tema 11: Fundamentación del trabajo de la faja Lumbo-Abdominal (CORE).

Prevención y readaptación del “Low Back Pain”.

Bloque V: PREVENCIÓN Y READAPTACIÓN DE LESIONES HABITUALES EN EL FUTBOLISTA.

Tema 12: Prevención y readaptación de la rotura muscular.

Tema 13: Prevención y readaptación del esguince de tobillo.

Tema 14: Prevención y readaptación de la afección ligamentaria de rodilla.

### 6. METODOLOGÍA Y RECURSOS

## GUÍA DOCENTE

Curso 2011-2012

Se pretende una metodología activa, que invite a la reflexión y que conecte la teoría y la práctica, promoviendo soluciones constructivas de las dificultades surgidas en el aprendizaje de los contenidos objetos de estudio. Durante el primer día de clase, se realizará una evaluación inicial del alumnado por parte del profesor mediante una entrevista al grupo y la discusión sobre temas relacionados con la asignatura.

La dinámica de la intervención docente al impartir los créditos teóricos y prácticos atenderá, de forma resumida, a las siguientes consideraciones.

### Intervención docente; Créditos Teóricos.

La estrategia más usada será la exposición de contenidos por parte del profesor tanto en clases teóricas como prácticas, facilitándoles en la medida de lo posible, fotocopias del material y artículos expuestos en clase. Se demandará del alumnado su intervención en debates o pequeños trabajos puntuales relacionados con los contenidos, que fomenten su reflexión acerca de los puntos tratados en los temas, así como su participación activa en la ampliación de contenidos de cada tema.

Generalmente se comenzará cada clase realizando un breve resumen de la anterior estableciendo, si así procede, un nexo de unión entre la clase anterior y la presente. Del mismo modo, se realiza un resumen de lo expuesto en cada clase momentos antes de finalizar la misma, de modo que sirva de síntesis y énfasis de los puntos más importantes, en relación con los objetivos a conseguir.

Se usarán diferentes técnicas y estilos de enseñanza, en relación al contenido a explicar, características de los alumnos/as, organización, tareas a realizar, etc. Los contenidos se explicarán y mostrarán usando recursos y medios informáticos y tecnológicos disponibles.

### Intervención docente; Créditos Prácticos.

Las clases prácticas comenzarán conjuntamente con las teóricas. Se realizará, por regla general, una clase teórica y otra práctica semanal, según el horario establecido.

Las clases prácticas no siempre implicarán una práctica motriz, sino que podrán consistir en aplicaciones teórico-prácticas a nivel de aula o análisis de resultados obtenidos en valoraciones realizadas con anterioridad. En ellas se pretenderá vincular la teoría con la práctica, analizando y resolviendo situaciones o propuestas extraídas de la realidad, para que los alumnos vivencien y/o apliquen los conocimientos adquiridos. En este tipo de prácticas se solicitará al alumno la entrega de una actividad referente al contenido de la misma, que podría ser en el mismo momento de finalizar la práctica o demorarla en el tiempo con el fin de aumentar el proceso de reflexión sobre lo demandado.

Es obligatoria la participación del alumnado en las clases prácticas motrices adoptando adecuadas medidas higiénicas respecto a la práctica deportiva, participando sólo con equipamiento deportivo adecuado, y en su ausencia con la debida protección de elementos potencialmente peligrosos. Sin cumplir este requisito, el alumno no podrá participar en ellas.

En ocasiones, el alumnado podrá participar individualmente o en grupos, conjuntamente o supervisado por el profesor de la asignatura, en la dirección como “profesor” de una clase práctica, siendo indispensable la supervisión y aprobación previa de la misma por



## **GUÍA DOCENTE**

Curso 2011-2012

parte del profesor en horario de tutoría y con una prudente antelación a su exposición.

## GUÍA DOCENTE

Curso 2011-2012

### 7. EVALUACIÓN

#### Evaluación de los créditos teóricos

Se realizarán dos exámenes uno en convocatoria ordinaria (Enero-Febrero) y otro en convocatoria extraordinaria (Junio-Julio) El examen comprenderá el contenido completo del temario y consistirá en una parte escrita y cerrada, de opción múltiple (Tipo Test). Tendrá un valor máximo del 100% de la nota final del examen teórico. Para superar el examen deberá obtener una calificación mínima de 5 o del 50% del valor del examen. (60% CALIFICACION FINAL)

#### Evaluación de los créditos prácticos

La evaluación de los créditos prácticos se llevará a cabo mediante:

- Trabajo individual:Elaboración y entrega en soporte papel y en soporte informático.(20% CALIFICACION FINAL).
- Trabajo en equipo:Presentación y entrega en soporte informático, y exposición y debate oral, sobre algunos de los contenidos de la asignatura. (20% CALIFICACION FINAL)
- Otras:Aportaciones a propuesta del profesor/a, o por iniciativa personal del alumno/a y consensuada con el profesor/a. Se tendrá en cuenta la participación adecuada del alumno en las mismas y la entrega en modo adecuado de las fichas de prácticas y la Ficha Personal de Clase en un periodo no superior a 2 semanas desde el comienzo de las clases. (PUEDE SUMAR ENTRE 0.5 Y 1 PUNTO LA CALIFICACIÓN FINAL).

Aquellos alumnos que no asistan al menos al 80% de las sesiones prácticas deberán hacer un examen adicional sobre las mismas en la fecha del examen final. El examen podrá ser tanto de carácter práctico como teórico-práctico, donde se deba aplicar los contenidos teóricos a un contexto deportivo concreto.

Nota: Título II. Capítulo II. Artículo 14.2 y 14.3 de la Normativa de Régimen Académico y de Evaluación del Alumnado (aprobada en Consejo de Gobierno de la UPO el 18 de julio de 2006): \_En la realización de trabajos, el plagio y la utilización de material no original, incluido aquél obtenido a través de Internet, sin indicación expresa de su procedencia y, si es el caso, permiso de su autor, podrá ser considerada causa de calificación de suspenso de la asignatura, sin perjuicio de que pueda derivar en sanción académica. Corresponderá a la Dirección del Departamento responsable de la asignatura, oídos el profesorado responsable de la misma, los estudiantes afectados y cualquier otra instancia académica requerida por la Dirección del Departamento, decidir sobre la posibilidad de solicitar la apertura del correspondiente expediente sancionador\_.

## GUÍA DOCENTE

Curso 2011-2012

### 8. BIBLIOGRAFÍA GENERAL

- Abt, G. & Lovell, R.(2009). The use of individualized speed and intensity thresholds for determining the distance run at high-intensity in professional soccer. *Journal of Sports Science*, 27 (9): 893-898.
- Aziz, A.R., Mukherjee, S., Chia, M. et al. Relationship between measured maximal oxygen uptake and aerobic endurance performance with running repeated sprint ability in young elite soccer players. *J Sports Med Phys Fitness* .2007; 47(4): 401-407
- Bangsbo, J., Iaia, F.M., & Krstrup, P.(2008). The Yo-Yo intermittent recovery test. A useful tool for evaluation of physical performance in intermittent sports.. *Sports Medicine*, 38 (1), 37-51.
- Bradley, P.S., Sheldon, W., Wooster, B., Olsen, P., Boanas, P. & Krstrup, P.(2009). High-intensity running in English FA Premier League soccer matches. *Journal of Sports Sciences*, 27 (2), 159-168.
- Bradley PS, Mascio MD, Peart D, Olsen P, Sheldon B (2010) High-intensity activity profiles of elite soccer players at different performance levels. *J Strength Cond Res* 24:2343–2351
- Buchheit, M., Mendez-Villanueva, A., Simpson, B. & Bourdon, P.C.(2010). Repeated-Sprint sequences during youth soccer matches. *International Journal of Sports Medicine*, 31: 1-8.
- Carling, C., Reilly, T., & Williams, A. M. *Performance assessment for field sports*, London: Routledge, 2009.
- Carling, C , Bloomfield, J., Nelsen, Lee & Rely, T.(2008). The role of motion analysis in elite soccer.Contemporary performance measurement techniques and work rate data. *Sports Medicine*, 38 (10), 839-863.
- Carling C (2010) Analysis of physical activity profiles when running with the ball in a professional soccer team. *J Sports Sci* 28:319–326
- Castagna, C., Impellizzeri, F., Cecchini, E., Rampinini, E., & Barbero-Alverz, J.C.(2009). Effects of intermittent endurance fitness on match performance in young male soccer players.. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23 (7), 1954-1959.
- Di Salvo, V., Collins A. McNeill B. et al. (2006) Validation of prozone: a new video-based performance analysis system. *Int. J. Perf. Anal Sport*. 6 (1):108-119.
- Di Salvo V, Baron R, Gonzalez-Haro C, Gormasz C, Pigozzi F, Bachl N (2010) Sprinting analysis of elite soccer players during European Champions League and UEFA Cup matches. *J Sports Sci* 3:1–6
- Gregson W, Drust B, Atkinson G, Salvo VD (2010) Match-to-match variability of high-speed activities in premier league soccer. *Int J Sports Med* 31:237–242
- Harley J.A., Barnes, C.A., Portas, M., Lovell, R., Barrett, S., Paul, D. & Weston, M.(2010). Motion analysis of match-play in elite U12 to U16 age-group soccer players.

## GUÍA DOCENTE

Curso 2011-2012

Journal of Sports Science, 28 (13): 1391-1397.

Impellizzeri, F.M., Rampinini, E., Castagna, C., Bishop, D., Ferrari Bravo, D., Tibaudi, A., Wisloff, U. (2008). Validity of a Repeated-sprint test for football. *Int. J. Sports Med.*, 38 (1), 37-51.

Mujika I, Santisteban J, Impellizzeri FM, Castagna C (2009) Fitness determinants of success in men's and women's football. *J Sports Sci* 27:107-114

Mohr, M, Mujika, I, Santisteban, J., Randers, M.B., Bischoff, R., Solano, R. Hewitt, A., Zubillaga, A., Peltola, E., & Krstrup, P. (2010). Examination of fatigue development in elite soccer in a hot environment: a multi-experimental approach. *Scand. J Med. Sci. Sports*, 20 (Suppl.3), 125-132.

Rampinini, E, Coutts, J., Castagna, C., Sassi, R. & Impellizzeri, M. (2007). Variation in top level soccer match performance. *International Journal of Sports Medicine*, 28: 1018-1024.

Randers, M.B., Mujika, I., Hewitt, A., Santiesteban, J., Bichoff, R., Solano, R., Zubillaga, A., Peltola, E., Krstrup, P. & Mohr, M. (2010). Application of four different football match analysis system: A comparative study. *Journal of Sports Science*, 28 (2): 171-182.

Romero, D., & Tous, J. (2010) *Prevención de lesiones en el deporte*. Bogotá: Editorial Panamericana, 2010

Spencer, M., Bishop, D., Dawson, B. & Goodman, C. Physiological and metabolic responses of repeated-sprint activities: specific to field-based team sports. *Sports Medicine*. 2005; 35:1025-1044.

Tous J. *Nuevas tendencias en fuerza y musculación*. Barcelona: Ergo, 1999