

## AMPLIACIÓ DELS ESPORTS: FUTBOL II

### Dades generals

- **Descripció:** El futbol és un dels esports més practicats a la nostra societat i, como a tal, té la seva importància dins del món de l'esport i de la societat en la que vivim. En aquest bloc teòric – pràctic de perfeccionament de futbol, es tractarà de profunditzar en aspectes més concrets del futbol a nivell físic – tècnic – tàctic i també en aspectes psicològics després del coneixement previ dels aspectes bàsics de la iniciació als esports col·lectius i en concret al futbol treballats a l'assignatura de 2n Curs. Oferir un marc de coneixement tant teòric com pràctic del joc del futbol i conèixer els aspectes més destacats d'aplicació pràctica per treballar en el futbol, formar futbolistes i dirigir equips de futbol de diferents nivells serà l'objectiu principal.
- **Crèdits ECTS:** 6 FORMACIÓ OBLIGATÒRIA
- **Idioma principal de les classes:** Català / Castellà
- **S'utilitza oralment la llengua anglesa a l'assignatura:** Res (0%)
- **S'utilitzen documents en llengua anglesa:** Poc (5%)
- **Duració:** Semestral (2n Semestre)
- **Curs:** 3r
- **Professorat:** Sr. JORDI ABELLA REDONDO

### Competències

#### Competències bàsiques:

CB2- Que els estudiants sàpiguen aplicar els coneixements en el seu treball o vocació d'una forma professional i adquireixin les competències que solen mostrar-se mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i resolució de problemes dintre de la seva ària d'estudi..

CB3- Que els estudiants tinguin la capacitat de reunir i interpretar dades rellevants (normalment dins de la seva ària d'estudi) per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants d'índole social, científica o ètica.

CB4- Que els estudiants puguin transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic tant especialitzat como no especialitzat.

CB5- Que els estudiants hagin desenvolupat aquelles habilitats d'aprenentatge necessàries per emprendre estudis posteriors amb un alt grau d'autonomia.

#### Competències transversals:

B3. Aplicar pensament crític, lògic i creatiu, demostrant dots de innovació.

B4. Treballar de forma autònoma amb responsabilitat i iniciativa.

B5. Treballar en equip de forma col·laborativa i responsabilitat compartida.

B6. Comunicar informació, idees, problemes i solucions de manera clara i efectiva en públic o en àmbits tècnics concrets.

#### Competències nuclears:

C1. Dominar en un nivell mitjà una llengua estrangera, preferentment l'anglès.

C3. Gestionar la informació i el coneixement.

C4. Expressar-se correctament de manera oral i escrita en una de les dos llengües oficials de la URV.

C5. Comprometre's amb l'ètica i la responsabilitat social tan com a ciutadans com a professionals.

### Competències específiques:

- A2. Promoure i avaluar la formació d'hàbits perdurables i autònoms de pràctica de l'activitat física i l'esport.
- A3. Planificar, desenvolupar i controlar el procés d'entrenament en els seus diferents nivells.
- A4. Identificar, analitzar i aplicar els principis anatòmics, fisiològics, biomecànics, comportamentals i socials, als diferents camps de l'activitat física i l'esport.
- A6. Identificar els riscos que es deriven per a la salut la pràctica d'activitats físiques inadequades.
- A7. Planificar, desenvolupar i avaluar la realització de programes d'activitats físic-esportius.
- A9. Seleccionar i saber utilitzar el material i equipaments esportius adequat per a cada tipus d'activitat.

### Resultats de l'aprenentatge

---

- 1. Identificar els errors més freqüents en l'execució de les diferents tècniques i proposar les correccions pertinents.
- 2. Conèixer i identificar els elements que intervenen a l'entrenament esportiu.
- 3. Desenvolupar el nivell d'autonomia i competència necessàries per la investigació i la intervenció professional.
- 4. Conèixer els procediments bàsics d'entrenament a la fase de tecnificació, amateur i professional.
- 5. Determinar la metodologia d'ensenyament més convenient a aplicar en funció del nivell de coneixement dels subjectes, de l'edat dels mateixos, de l'àmbit que es tracte i del contingut objecte d'aprenentatge.
- 6. Conèixer els diferents factors de progressió per desenvolupar tasques, activitats i jocs d'aprenentatge dels esports.
- 7. Diagnosticar errors en la realització dels elements tècnics, tàctics i estratègics bàsics des de l'esport en l'etapa d'iniciació fins l'etapa de rendiment (amateur, semi-professional i professional).
- 8. Dissenyar i dirigir exercicis i activitats d'entrenament de la tàctica individual i col·lectiva dels esports col·lectius.
- 9. Recollir propostes pràctiques per l'ensenyament i aprenentatge de les diferents modalitats esportives.
- 10. Utilitzar noves tecnologies per difondre coneixement relacionat amb la competència tàctica, control de càrregues i mesura d'aquestes (GPS, pulsòmetres, aplicacions mòbils, etc.)

### Continguts

---

#### FÚTBOL

- 1. L'organització del procés d'entrenament al futbol.
  - 1.1. Les diferents visions del procés d'entrenament.
  - 1.2. Presa de decisions al futbol..
  - 1.3. Factors que influeixen en la presa de decisions.
- 2. El model de joc.
  - 2.1. Principis del joc.
  - 2.2. Fases i/o moments del joc.
  - 2.3. Formes d'organització i zones de joc.
- 3. Els mètodes d'entrenament.
  - 3.1 Els principis metodològics d'entrenament i la seva evolució.
  - 3.2 Peculiaritats del procés d'entrenament
- 4. Periodització de l'entrenament.
  - 4.1. La macro estructura a la periodització de l'entrenament al futbol.
  - 4.2. La micro estructura a la periodització de l'entrenament al futbol.
  - 4.3. Les dimensions i característiques dels components del microcicle i del morfocicle.
- 5. Planificació dels processos d'entrenament..
  - 5.1. La planificació de l'entrenament al futbol..
  - 5.2. El control de la càrrega.
- 6. La sessió d'entrenament.

- 6.1. Concepte i fases de la sessió.
  - La part inicial.
  - La part principal.
  - La part final de la sessió.
- 6.2. Les tasques a la sessió d'entrenament..
- 6.3. Tipus de sessions i complexitat de les tasques.
- 6.4. Dinàmica dels esforços i organització de les tasques.
- 6.5. Els diferents tipus de tasques per la realització de la sessió d'entrenament.
- 7. Aspectes tecnològics aplicats al futbol.
  - 7.1. Scouting: una eina de treball per la millora de l'equip.
  - 7.2. L'ús d'eines i aparells tecnològics en el futbol.

## Activitats

Tipus d'activitats	Hores amb professor	Hores sense professor	Total
Sessions magistrals	15	28	43
Laboratoris (pràctica)	38	25	63
Seminaris	5	10	15
Proba d'avaluació (teòrica)	6	23	29
Total	64	86	150

### Metodologies docents

Classes magistrals  
 Aprenentatge basat en problemes  
 Seminaris (tecnologia)  
 Laboratoris (pràctica)  
 Avaluació

## Avaluació i qualificació

info@euses.cat - [www.ei](http://www.ei) **Sistema d'avaluació continua**

Descripció de l'activitat	Competències	Avaluació de l'activitat	%
Aspectes teòric - pràctics de l'assignatura	CB3/CB5 B3/B4/B6 C3/ C4/C5 A2/A4/A6	Prova escrita individual	40

Aspectes pràctics de l'assignatura	CB3 / CB4 B3 / B5 / B6 C5 A2 /A3/ A6 / A7/ A9	Elaborar, dissenyar i dirigir sessió/ns en funció de las etapes formatives i/o metodologies d'entrenament	60
------------------------------------	--	---	----

#### Activitats d'avaluació contínua

Descripció de l'activitat	Competències	Avaluació de l'activitat	% del total
Examen teòric	CB3 / CB4/ CB5 B3 C1/ C3/ C4 A2/A3/A4	<b>AVALUACIÓ CONTÍNUA</b> Prova escrita individual	40%
Examen pràctic	CB2 / CB4/ CB5 B5/B6 C5 A2/A9	<b>AVALUACIÓ CONTÍNUA</b> Disseny, elaboració i aplicació d'exercicis/sessions d'entrenament al futbol	30%
Treballs pràctics	CB2/CB4 B5/B6 C5 A4/A7/A9	<b>AVALUACIÓ CONTÍNUA.</b> Desenvolupament de treballs escrits i/o exposicions orals sobre metodologia i entrenament al futbol (individuals/grups)	30%

#### Sistema d'avaluació final

Descripció de l'activitat	Competències	Avaluació de l'activitat	%
Aspectes teòric - pràctics de l'assignatura	CB3 / CB5 B4 / B6 C1/ C3/ C4/C5 A2/A4/A6	Prova escrita individual i elaboració d'una sessió relacionada amb els diferents continguts de l'assignatura (Individual)	100%

#### Activitats d'avaluació final

Descripció de l'activitat	Competències	Avaluació de l'activitat	% del total
Examen teòric - pràctic	CB3 / CB4/ CB5 B3 C1/ C3/ C4 A2/A3/A4	<b>AVALUACIÓ FINAL</b> Prova escrita individual. Hi ha una primera part més teòrica i una segona on hauran de resoldre situacions pràctiques que pretenen valorar l'aplicació metodològica dels continguts	100 %

### Qualificació

Es necessari assistir al 90% de les sessions per ser avaluat en el format d' AVALUACIÓ CONTÍNUA.

Es necessari superar cada una de les activitats d'avaluació amb un 5 per fer la mitjana.

Les parts suspeses a l'avaluació contínua es poden recuperar a l'avaluació final.

Els treballs teòrics i pràctics hauran d'haver presentat tots i arribar a una nota mínima de 5 per poder optar a l'avaluació contínua. Si no es presenta algun dels treballs encomanats o s'ha de recuperar, s'haurà d'entregar el dia de l'avaluació final.

#### S'haurà de presentar a l'avaluació final tot l'alumnat que:

- Hagi suspès una de les parts. En aquest cas haurà de recuperar la part suspesa.
- Tot l'alumnat que no hagi assistit al 90% de la avaluació contínua. Haurà de realitzar un examen final global.

Es necessari que l'alumnat assisteixi a les classes pràctiques amb roba i calçat adequat per la pràctica esportiva.

S'haurà de presentar a l'avaluació final tot l'alumnat que:

- Hagi suspès una de les parts. En aquest cas haurà de recuperar la part suspesa.
- Tot l'alumnat que no hagi assistit a les pràctiques. Haurà de realitzar un examen teòric - pràctic final.

#### Criteria específics de la nota No Presentat:

Es considerarà un alumne no presentat aquell que no es presenti a l'avaluació final no havent superat la avaluació contínua.

### Bibliografia

---

- Bangsbo, J. (2008). Entrenamiento de la condición física en el fútbol. Barcelona. Paidotribo.
- Beade, F. (2006). Aplicaciones prácticas desde la preparación física. Vigo. MC Sports.
- Buschman, J.; Pabst, K.; Bussmann, H. (2002). La coordinación en el futbol. Madrid. Ediciones Tutor.
- Bruggmann, B. (2008). 1000 ejercicios y juegos de fútbol. Barcelona. Hispano Europea.
- Casal Sanjurjo, C.; Ardá Suárez, T. (2007). Metodología de la enseñanza del futbol. Barcelona. Paidotribo.
- Casamichana, D.; San Román, J.; Calleja, J.; Castellano, J. Los juegos reducidos en el entrenamiento del fútbol. Barcelona. Futbol de libro. • Castellano, J.; Casamichana, D. (2016). El arte de planificar en el fútbol. Barcelona. Fútbol de libro.
- Chamorro, M. (2014). La preparación futbolística desde la incertidumbre. Barcelona. Futbol de libro.
- Cometti, G. (2002). La preparación física en el fútbol. Barcelona. Paidotribo.
- Cometti, G. (1999). Fútbol y musculación. Zaragoza. Inde.
- Conde, M. (2010). Transición ataque-defensa. Vigo. Moreno y Conde Sports
- Contreras, O.; De La Torre, E.; Velázquez, R. (2001). Iniciación deportiva. Madrid. Síntesis.
- Dóniga, D.; Rivilla, I. (2015). Teoría y práctica del entrenamiento futbolístico. Vigo. MC Sports.
- Erlagen, J. W. (1994). El entrenamiento físico del futbolista (I i II). Barcelona. Paidotribo
- Frattarola, C.; Sans, A. (2000). Entrenamiento en el fútbol base. Barcelona. Paidotribo.
- Fradua, L. (1997). La visión periférica en el futbolista. Barcelona. Paidotribo.

- García Eiroá, J. (2000). Deportes de equipo. Barcelona. INDE.
- Gómez, P. (2011). La preparación física del fútbol contextualizada en el fútbol. Vigo. MC Sports.
- Gómez, P. (2014). El fútbol ¡NO! Es así. Barcelona. Futbol de libro.
- Godik, M.A.; Popov, A.V. (1999). La preparación del futbolista. Barcelona. Paidotribo.
- Guindos, D. (2015). Construcción metodológica del modelo de juego. Barcelona. Futbol del libro.
- Ikarán, A.; Chicharro, A.; Tomás, F. (2008). Manual para el entrenamiento de porteros de futbol base. Barcelona. Paidotribo.
- Jiménez, F. J. (2001). El entrenador en la iniciación al fútbol. Training Fútbol, (67), 38-45
- Konzag, I. Döbler, H., Herzog, H., (2003). Futbol: Entrenarse jugando, Un sistema completo de ejercicios. Barcelona. Paidotribo.
- Le Gall, F. (2013). Tests y ejercicios de futbol. Barcelona. Paidotribo.
- López, J. (2001). Fútbol: 500 juegos para el entrenamiento físico con balón. Cádiz. Wanceulen.
- López, J. (2001). Fútbol: 450 tareas integradas para el entrenamiento de la táctica defensiva. Cádiz. Wanceulen.
- Mallo, J. (2013). La preparación (física) para el fútbol basada en el juego. Barcelona. Futbol de libro.
- Martínez, C. i Nieto, T. (1982). Fútbol. Teoría y práctica de la técnica individual. Madrid. Esteban Sanz.
- Moreno, R. (2013). Mi receta del 4-4-2. Barcelona. Futbol de libro.
- Nus, G. (2012). El calentamiento en el fútbol. Barcelona. Círculo rojo.
- Pol, R. (2011). La preparación ¿física? en el fútbol. Vigo. MC Sports.
- Ruiz-Alonso, J.G. (2001). El entrenamiento de la fuerza en el fútbol. Zaragoza. Ágonos.
- Sanz, A.; Frattarola, C. (2000). Entrenamiento en el fútbol base. Barcelona. Paidotribo.
- Sanz, A.; Frattarola, C. (2001). Fútbol base. Programa de entrenamiento para la etapa de tecnificación. Barcelona. Paidotribo
- Sanz, A.; Frattarola, C. (2006). Manual para la organización y el entrenamiento de las escuelas de fútbol. Barcelona. Paidotribo.
- Segura, J. (2001). 1009 Ejercicios y Juegos de fútbol. Barcelona. Paidotribo.
- Tamarit, X. (2007). ¿Que es la "periodización táctica"? . Vigo. MC Sports.
- Vegas Haro, G.; Romero Rodríguez, R.C.; Pino Ortega, J. (2012). Metodología de la enseñanza del futbol. Basada en la implicación cognitiva del jugador. Sevilla. Editorial Wanceulen.
- Wein, H. (1995). Fútbol a la medida del niño. Madrid. Real federación española de fútbol.
- Weinberg, R.; Gould, D. (1996). Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona. Ariel.
- Vázquez Folgueira, S. (1983). Fútbol base: La técnica aplicada a diversos niveles. Madrid. Esteban Sanz.
- Whitehead, N. i Malcolm, C. (2001). Entrenamiento de fútbol. Juegos, adiestramientos y prácticas. Barcelona. Paidotribo