

**FITXA IDENTIFICATIVA****DADES DE L'ASSIGNATURA****Codi:** 33232**Nom:** Aplicació específica a l'entrenament en futbol**Cicle:** Grau**Crèdits ECTS:** 6**Curs acadèmic:** 2025-26**TITULACIONS**

Titulació	Centre	Curs	Període
1312 - Grau CC.Act.Fís.Esp.	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i Esports	4	Primer quadrimestre
1331 - Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (Ont)	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i Esports	4	Primer quadrimestre

**MATÈRIES**

Titulació	Matèria	Caràcter
1312 - Grau CC.Act.Fís.Esp.	Aplicació específica a l'entrenament en Fútbol	OPTATIVA
1331 - Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (Ont)	Aplicació específica a l'entrenament en Futbol	OPTATIVA

**COORDINACIÓ**

ARANDA MALAVES RAFAEL

**RESUM**

L'objectiu de l'assignatura "Aplicació específica a l'entrenament en futbol" és proporcionar al futur graduat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport unes habilitats per a l'entrenament d'equips de futbol buscant la millora del rendiment de forma específica. Aquesta assignatura deu de respondre a les característiques que s'esperen d'una assignatura optativa ubicada al quart curs del grau. Així, pretendrà ésser explicativa dels conceptes i procediments específics d'aquest esport i pretendrà desenvolupar les habilitats necessàries per a l'entrenament individual del/la futbolista i de l'equip de futbol.

El fet de que al pla d'estudis hi haja una assignatura obligatòria introductòria al futbol com a esport col·lectiu suposa un avantatge per a l'impartició d'aquesta assignatura, garanteix que tots els alumnes tinguen un bagatge comú. No obstant, cal reconèixer una gran heterogeneïtat de l'alumnat en quant a habilitats adquirides fora de la universitat, així com la reduïda càrrega lectiva de l'assignatura, els quals suposen desavantatges que hem de tenir en compte a l'hora de portar a terme la docència.

Entenem que l'assignatura "Aplicació específica a l'entrenament en futbol" va a oferir una formació



completa per al graduat/da en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport que vullga aprofundir en els coneixements i habilitats necessaris per a aplicar-los a l'àmbit professional del futbol. Precisant un poc més, l'assignatura es justifica per la necessitat de dotar a l'estudiant de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport de coneixements teòrics i pràctics per a la planificació, disseny, organització i valoració d'activitats d'entrenament per a la millora del rendiment en futbol.

## CONEXEMENTS PREVIS

### RELACIÓ AMB ALTRES ASSIGNATURES DE LA MATEIXA TITULACIÓ

No s'ha especificat restriccions de matrícula amb altres assignatures del pla d'estudis.

### ALTRES TIPUS DE REQUISITS

Cap.

## COMPETÈNCIES / RESULTATS D'APRENTATGE

### 1312 - Grau CC.Act.Fís.Esp.

Aplicar els principis de l'entrenament al futbol

Aplicar els principis fisiològics, biomecànics, comportamentals i socials als diferents camps de l'activitat física i l'esport

Aplicar les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) a l'àmbit de l'entrenament esportiu

Conèixer i comprendre els fonaments de l'entrenament esportiu en esports col·lectius.

Dissenyar, desenvolupar i avaluar els processos dels esports col·lectius atenent les característiques individuals, grupals i col·lectives

Planificar, desenvolupar i avaluar el procés d'entrenament d'habilitats motores en els distints nivells i entorns de pràctica.

### 1331 - Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (Ont)

Aplicar els principis de l'entrenament al futbol

Aplicar els principis fisiològics, biomecànics, comportamentals i socials als diferents camps de l'activitat física i l'esport

Aplicar les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) a l'àmbit de l'entrenament esportiu

Conèixer i comprendre els fonaments de l'entrenament esportiu en esports col·lectius.

Dissenyar, desenvolupar i avaluar els processos dels esports col·lectius atenent les característiques individuals, grupals i col·lectives



Planificar, desenvolupar i avaluar el procés d'entrenament d'habilitats motores en els distints nivells i entorns de pràctica.

## DESCRIPCIÓ DE CONTINGUTS

### **1. Característiques fonamentals de l'entrenament al futbol**

- 1.1.- Elements estructurals y funcionals al futbol
- 1.2.- Les accions tècnico-tàctiques al futbol.

### **2. Les qualitats motrius bàsiques i específiques implicades al futbol**

- 2.1.- La força-velocitat al futbol.
- 2.2.- La resistència al futbol.
- 2.3.- La resistència a esforços repetits al futbol.

### **3. La tàctica i l'estratègia al futbol**

- 3.1.-La organització del joc ofensiu y defensiu en el futbol.
- 3.2.- La organització de les transicions en el futbol.
- 3.3.- Els sistemes de joc aplicats al futbol.
- 3.4.- Les accions a baló parat.
- 3.5.- L'¿escouting¿ d'un equip rival.

### **4. La organització i direcció d'un equip de futbol**

- 4.1.- Estaments y estructura organitzativa d'un equip de futbol
- 4.2.- Les escoles de futbol.
- 4.3.- La contractació de personal a un equip de futbol

**VOLUM DE TREBALL (HORES)****ACTIVITATS PRESENCIALS**

Activitat	Hores
Teoria	30,00
Pràctiques a l'aula	30,00
<b>Total hores</b>	<b>60,00</b>

**ACTIVITATS NO PRESENCIALS**

Activitat	Hores
Assistència a altres activitats	0,00
Elaboració de treballs individuals o en grup	20,00
Estudi i treball autònom	14,00
Preparació de classes	25,00
Preparació d'activitats d'avaluació	14,00
Resolució de casos pràctics	15,00
<b>Total hores</b>	<b>88,00</b>

**METODOLOGIA DOCENT**

## Metodologia docent

Els mètodes d'ensenyament que utilitzarem durant el curs son:

- Aprenentatge en grups:
  - Dinàmiques de grup.
  - Aprenentatge cooperatiu.
  - Estudi de casos.
  - Aprenentatge orientat a projectes.
- Aprenentatge autònom.
- Lliçó magistral.
- Tutories.

En les classes teòriques i pràctiques que es realitzen en l'aula utilitzarem les lliçons magistrals, les exposicions per part del alumnes, les xicotetes dinàmiques de grup, l'estudi de casos, l'aprenentatge cooperatiu i pautarem l'aprenentatge autònom, mentre que en el camp els estudiants participaran en les activitats pràctiques de futbol, vivenciant com a jugadors aquelles experiències pràctiques que proposa el professor ó els propis companys. Els estudiants son estimulats al principi de la pràctica a reflexionar sobre allò que estan fent, per a després, en la part final, utilitzar el mètode socràtic mitjançant de preguntes, respostes i suggerències.

En las pràctiques que es realitzen en casa s'utilitzaran estratègies per al procesament de la informació, com l'elaboració de mapes conceptuals, així com l'aprenentatge autònom.



Els treballs es realitzaran per parelles d'alumnes o individuals així com les exposicions en classe. Els treballs que es desenvolupen en el camp seran individuals fonamentalment, encara que en certs casos podran ser per parelles.

Les tutories serviran per a supervisar els treballs i per a poder resoldre qualsevol dubte o problema respecte a algun contingut o procediment de l'assignatura.

## **AVALUACIÓ**

Per a realitzar l'avaluació sumativa de l'alumnat, la proposta avaluativa és la següent:

a) El 25% de la nota correspondrà a l'examen (o a la mitja dels exams en cas de fer-ne més d'un). L'assistència a jornades, seminaris i/o tallers relacionats amb la matèria, com per exemple la Jornada promoguda per la Unitat Docent d'Entrenament i Alt Rendiment, o per la Unitat Docent de Fonaments dels Esports, o la visita organitzada a clubs de futbol fora de l'horari de l'assignatura es tindrà en compte en la nota de l'examen, podent suposar fins a 1 punt de l'examen.

b) El 25% la mitja ponderada de les notes obtingudes als treballs teòrics i tasques realitzats durant el curs a les sessions teòriques o mitjançant l'aula virtual, les quals deuran de ser entregades dins el termini establert pel professorat o durant la mateixa sessió teòrica.

c) El 20% la tasca Programació de l'Entrenament, la qual es prepara en casa y se pujarà a l'aula virtual en el termini que s'estableixca a l'esmentada tasca.

d) El 30% la mitja ponderada de las notes obtingudes en les pràctiques que es realitzen al llarg del curso.

Cadascun dels apartats anteriors (a. b. c. y d.) s'hauran d'aprovar independentment.

Situacions que impedeixen l'avaluació sumativa:

La no realització de l'examen (apartat a).

La falta de més del 20% dels treballs teòrics y tasques (apartat b).

La no entrega de la tasca de Programació d'Entrenament a l'aula virtual en el termini establert (apartat c).

La falta d'assistència a més del 20% de les classes pràctiques (apartat d).

No existeix cap tipus d'exenció en les classes pràctiques (treball, enfermetat, lesió, competicions, etc.). En les classes pràctiques no es distingeixen faltes justificades i no justificades a efecte de faltes. Per a les necessitats personals, l'alumnat deu de reservar el 20% de les faltes permeses.



Aquell alumnat que no puga acollir-se a l'avaluació contínua sumativa deurà de realitzar un exam teòric-praàctic de tot el contingut de la matèria, que podrà ser presencial o a distància a través de l'aula virtual a criteri del professorat. La puntuació final serà la nota obtinguda a l'exam final. La nota en el cas de la segona convocatòria serà l'obtinguda a l'exam teòric-praàctic de tot el contingut de la matèria.

Es recorda a l'alumnat que la còpia literal, total o parcial, d'obres alienes presentant-les com pròpies es considerarà una conducta inacceptable a l'àmbit acadèmic. Per altra banda, i per la Llei de Propietat Intel·lectual, estan habitualment prohibides les reproduccions totals o parcials de les obres alienes, podent incurrir el seu incompliment en les corresponents faltes o delictes penals.

## BIBLIOGRAFIA

- Aranda R, González-Ródenas J, López-Bondía I, Aranda-Malavés R, Tudela-Desantes A and Anguera MT (2019) REOFUT as an Observation Tool for Tactical Analysis on Offensive Performance in Soccer: Mixed Method Perspective. *Frontiers in Psychology*. 10:1476. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01476 - Bayer, C. (1986). *La enseñanza de los juegos deportivos*. collectius, Barcelona: Hispano Europea. - Blázquez Sánchez, D. (1986). *La Iniciación a los deportes de equipo*. Ed. Martínez. Roca. Barcelona. - d'Ottavio, S. (2001). *El rendimiento del joven futbolista*. Barcelona: Paidotribo - Devís, J. i Peiró, C. (1992) (comps.) *Nuevas perspectivas curriculares en la educación física: la salud i los juegos modificados*. Barcelona. INDE. - González Badillo, J. J. and J. Ribas (2002). *Bases de la programación del entrenamiento de fuerza*. Barcelona, INDE. - González Badillo, J. J. et al. (2017). *La velocidad de ejecución como referencia para la programación, control y evaluación del entrenamiento de fuerza*. Ergotech consulting SL. - González-Ródenas J, Aranda-Malavés R, Tudela-Desantes A, Nacher F, Usó F, and Aranda R (2020) *Playing tactics, contextual variables and offensive effectiveness in English Premier League soccer matches. A multilevel analysis*. *PlosOne* 15(2): e0226978. doi: 10.1371/journal.pone.0226978
- Ardá, A. i Casal, C. (2005). *Metodología de la enseñanza del futbol*. Barcelona. Paidotribo. - Casamichana et al. (2016) *Los juegos reducidos en el entrenamiento del fútbol*. Ed: Futbol de libro. - Castellano, J. & Casamichana, D. (2017). *El arte de planificar en fútbol*. Ed: Futbol de libro. - Castelo, J. (1999). *Futbol. Estructura i dinàmica del juego*. Inde. Barcelona. - Gréhaigne, J. F. (2001). *La organización del juego en el futbol*. Barcelona, INDE. - Mombaerts, É. (2000). *Futbol. Del análisis del juego a la formación del jugador*. Ed. Inde. Barcelona. - Bompa, T. O. (2003). *Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento*. Barcelona. Hispano- Europea. - Cometti, G. (1999). *Fútbol y musculación*. Barcelona, INDE - Lago Peñas, C. (2002). *La Preparación Física en el Fútbol*. Madrid, Biblioteca Nueva. - Gómez Piqueras, P. (2012) *La preparación física del fútbol contextualizada en el fútbol*. Pontevedra. MC Sports - Bangsbo, J. (1997). *Entrenamiento de la condición física en el futbol*. Barcelona: Paidotribo. - Godik, M.A. i Popov A.V. (1993). *La preparación del futbolista*. Barcelona: Paidotribo - Cometti, G. (1999). *Fútbol y musculación*. Barcelona, INDE - Mercé, J. (2000). *Los sistemas de juego. El sistema 1 4 4 2*. Sevilla. Ed. Wanceulen. - Mercé, J. y Aranda, R. (2001). *Fútbol. El sistema 1 4 2-3 1*. Sevilla. Ed. Wanceulen.
- González-Ródenas J, Aranda-Malavés R, and Aranda R (2020) *The effect of contextual variables on the attacking style of play in professional soccer*. *Journal of Human Sport and Exercise*, in press. doi:10.14198/jhse.2021.162.14 - Hernández Moreno, J. (2001). *La iniciación a los*



deportes desde su estructura i dinámica. Aplicación a la E. F. escolar i al entrenamiento deportivo. Barcelona, INDE. - López Chicharro, JL y Vicente Campos, D. (2018). HIIT: Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad. Bases Fisiológicas y Aplicaciones Prácticas. López Chicharro Editores - Martín, D.; Carl, K. Lehnertz, K. (2001). Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Barcelona, Paidotribo - Mitrotasios, M., Gonzalez-Rodenas, J., Armatas, V and Aranda, R. (2019). The creation of goal scoring opportunities in professional soccer. Tactical differences between Spanish La Liga, English Premier League, German Bundesliga and Italian Serie A, International Journal of Performance Analysis in Sport, 19:3, 452-465, DOI: 10.1080/24748668.2019.1618568 - Wein, H. (1995). Futbol a la medida del niño. RFEF. Madrid. - Wein, H. (1999). Futbol a la medida del adolescente. CEDIFA. Sevilla