

**GUÍA DOCENTE**  
**PARTE ESPECÍFICA**

Curso 2011-2012

**1. DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA**

<b>Grado:</b>	<b>Ciencias del Deporte</b>
<b>Asignatura:</b>	<b>Aplicación Específica: Fútbol</b>
<b>Año académico:</b>	<b>2010-2011</b>
<b>Semestre:</b>	<b>1º</b>
<b>Créditos totales:</b>	<b>6</b>
<b>Curso:</b>	<b>3º</b>
<b>Línea:</b>	<b>1 y 2</b>

**2. DOCENTES**

<b>Nombre:</b>	Francisco Javier Núñez Sánchez
<b>Centro:</b>	<b>Facultad de Ciencias del Deporte</b>
<b>Departamento:</b>	<b>Deporte e Informática</b>
<b>Área:</b>	<b>Educación Física y Deportiva</b>
<b>Categoría:</b>	<b>Profesor Contratado Doctor</b>
<b>Horario de tutorías:</b>	<b>Lunes de 10:30-13:30 y Martes de 09:00 a 12:00</b>
<b>Número de despacho:</b>	<b>11.1.45</b>
<b>E-mail:</b>	<b>fjnunsan@upo.es</b>



**GUÍA DOCENTE**  
**PARTE ESPECÍFICA**

Curso 2011-2012

<b>Teléfono:</b>	
------------------	--

**GUÍA DOCENTE**  
**PARTE ESPECÍFICA**

Curso 2011-2012

**3. DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DE LA PARTE GENERAL (Opcional)**

**Bloque I: NECESIDADES Y REQUERIMIENTOS DEL FUTBOLISTA DE ÉLITE.**

Tema 1: Planificación de la Temporada y estructuras de planificación en los deportes colectivos.

Tema 2: Valoración del perfil condicional del futbolista en base a la posición que ocupa y el rol que se le asigna. 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.

**GUÍA DOCENTE**  
**PARTE ESPECÍFICA**

Curso 2011-2012

**4. CRONOGRAMA**

SEMANA	Nº HORAS	Nº HORAS EB	Nº HORAS EPD	Nº HORAS EVA.	TEMA
1	3	1,5	1,5	0,5	TEMA 1
2	3	1,5	1,5	0,5	TEMA 2
3	3	1,5	1,5	0,5	TEMA 3
4	3	1,5	1,5	0,5	TEMA 4
5	3	1,5	1,5		TEMA 5 (PARTE 1)
6	3	1,5	1,5	0,5	TEMA 5 (PARTE 2)
7	3	1,5	1,5	0,5	TEMA 6
8	3	1,5	1,5	0,5	TEMA 7
9	3	1,5	1,5	0,5	TEMA 8
10	3	1,5	1,5	0,5	TEMA 9
11	3	1,5	1,5	0,5	TEMA 10
12	3	1,5	1,5	0,5	TEMA 11
13	3	1,5	1,5	0,5	TEMA 12
14	3	1,5	1,5	0,5	TEMA 13
15	3	1,5	1,5	0,5	TEMA 14
16					
17					
<b>TOTAL</b>	45	22,5	22,5	7	

**GUÍA DOCENTE**  
**PARTE ESPECÍFICA**

Curso 2011-2012

**4. PLANIFICACIÓN Y EVALUACIÓN DE LAS SESIONES DE PRÁCTICA Y DESARROLLO**

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

Nº	TITULO DE LA PRACTICA
1	Planificación de la Temporada y estructuras de planificación
2	Uso de la Tensiomiografía como medio valoración del estado neuromuscular
3	Sesión sobre la normalización de descompensaciones y adaptación músculo-tendinosa
4	Metodología de trabajo de fuerza secuencial e intermitente específica.
5	Test de Déficit Unilateral o Facilitación bilateral del futbolista. Test squat en pórtico y salto.
6	Test de capacidad de aceleración y velocidad máxima, y métodos de trabajo

**GUÍA DOCENTE**  
**PARTE ESPECÍFICA**

Curso 2011-2012

7	Entrenamiento de la capacidad Aeróbica de baja y media intensidad mediante situaciones globalizadas.
8	Entrenamiento de la capacidad Aeróbica de alta intensidad y Anaeróbica mediante situaciones globalizadas.
9	Test IFT 30-15 Buchheit. Como medio de individualización de distancias en el trabajo entorno al VAM.
10	Valoración de la Capacidad de Repetir Esfuerzos a máxima intensidad.
11	SAQ. Medio de aproximación al trabajo de la coordinación del futbolista.
12	Fortalecimiento de la Faja lumbo-Abdominal "CORE"
13	La readaptación deportiva, claves para una buena aproximación a la competición.

**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 electrónico.
- Trabajo en equipo: Presentación y entrega en soporte electrónico, y exposición y debate oral, sobre algunos de los contenidos de la asignatura.
- 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.

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,



**GUÍA DOCENTE**  
**PARTE ESPECÍFICA**

Curso 2011-2012

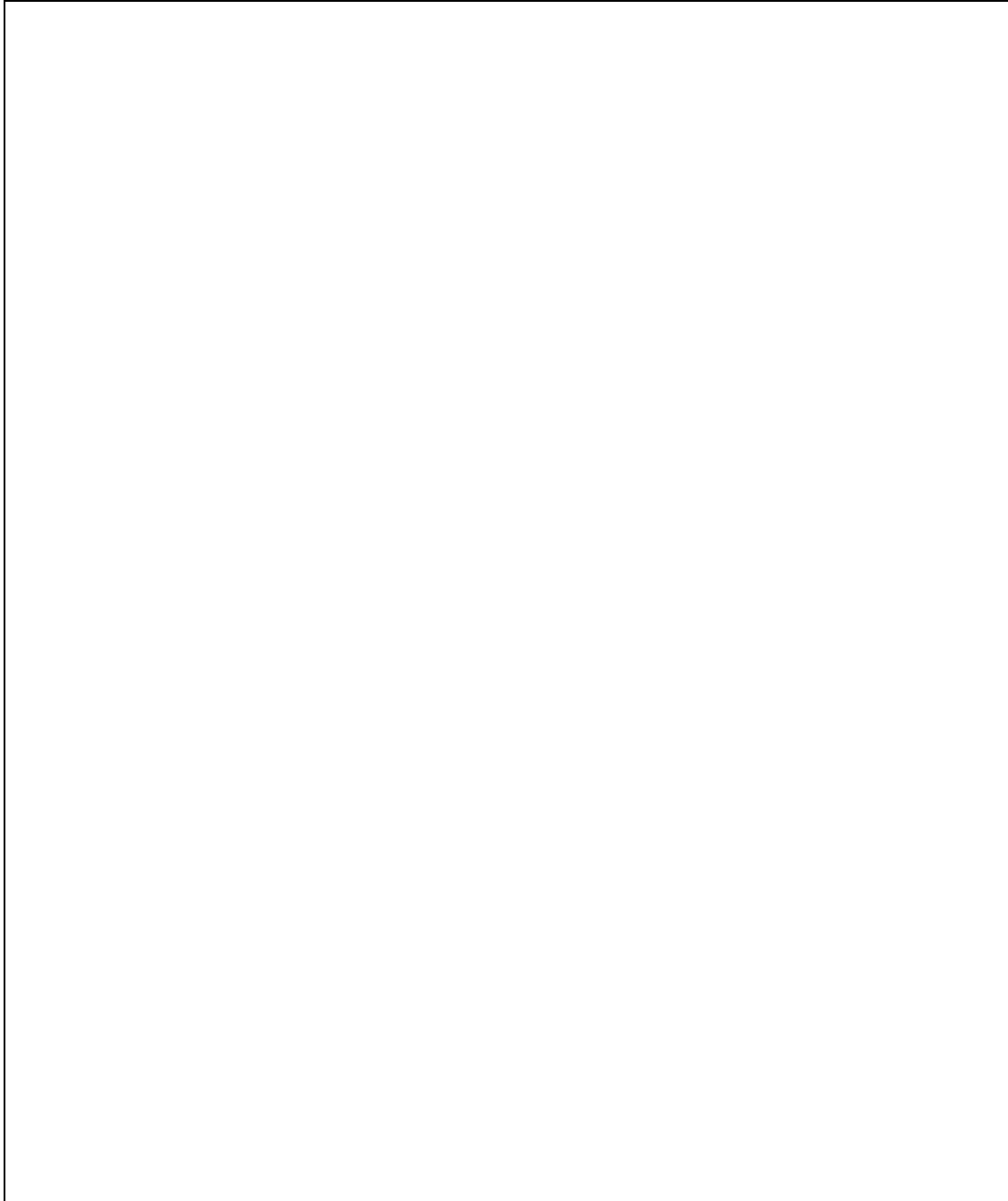
oídos el profesorado responsable de la misma, los estudiantes afectados y cualquier otra instancia académica requerida por la Dirección del Departamento, decidir sobre la posibilidad de solicitar la apertura del correspondiente expediente sancionador\_.

**5. OBSERVACIONES**



**GUÍA DOCENTE**  
**PARTE ESPECÍFICA**

Curso 2011-2012





**GUÍA DOCENTE**  
**PARTE ESPECÍFICA**

Curso 2011-2012

**6. BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA**

- 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 & Relly, 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

**GUÍA DOCENTE**  
**PARTE ESPECÍFICA**

Curso 2011-2012

players. *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., Peltolae, 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