



Abierta la inscripción

//////////
Instructor Infantil de Fútbol
Director Técnico Nacional
de Fútbol
//////////

Informes e inscripción

www.unlam.edu.ar | extension@unlam.edu.ar

Florencio Varela 1903, San Justo | 4-480-8937
Oficina de actividades Socioculturales, frente al aula 205 (ex aula 5)
Secretaría de Extensión Universitaria



Universidad Nacional de La Matanza

Programa del curso

Secretaría de Extensión Universitaria

Universidad Nacional de La Matanza

TECNICA Y ENTRENAMIENTO I

(NIVEL INFANTO JUVENIL)

Carga horaria: 80 ´ Anual

INTRODUCCION

PRESENTACION DE LA PROPUESTA. OBJETIVOS A ALCANZAR. METODOLOGIA DE TRABAJO. REGIMEN DE EVALUACION Y EXAMENES. BIBLIOGRAFIA. DICCIONARIO ESPECÍFICO DE LA MATERIA

Unidad 1

INICIACION TECNICA DEL NIÑO

El niño y el fútbol. Relaciones entre Técnica, formación motriz general y aspectos de su personalidad futbolística. COORDINACION ESTRUCTURAL: 1) Coordinación Corporal: Primeros contactos con el balón. Reconocimiento de las distintas partes del cuerpo: miembros superiores e inferiores. Lateralidad. Pierna hábil e inhábil. Eje transversal. Giro corporal. Freno. Base de sustentación. 2) Organización Espacial: Noción de adelante-atrás; de arriba-abajo; de cerca-lejos; de alto-bajo. Noción de espacio libre y obstaculizado; de espacio parcial y total. 3) Organización Temporal: Noción de lento-rápido y de antes-después. Noción de alternancia, simultaneidad y sucesión de acciones. 4) Organización Temporo-Espacial: cálculo de trayectoria, cálculo de espacio y trayectoria.

Unidad 2

ACTIVIDADES DE AFIANZAMIENTO

COORDINACION DINAMICA GENERAL: 1a) *en la carrera*: sin pelota; en la aproximación a la pelota; en la carrera con pelota. 1b) *en el salto*: sin pelota; en la aproximación a la pelota; en el contacto con la pelota.

COORDINACION VISO-MOTORA: ojo-pie; ojo-pie-cabeza; ojo-pie-muslo; ojo-pie-pecho; ojo-pie-cabeza-muslo; otros.

VELOCIDAD de reacción; de traslación y de desplazamiento. Disociación segmentaria Disociación independiente. Juegos recreativos.

Unidad 3

FUNDAMENTOS DE ANALISIS DEL MOVIMIENTO

INICIACION EN EL CAMPO DE JUEGO: Técnica de *DOMINIO* de la pelota: control simple y control orientado. Técnica de *RECEPCION*: borde interno y externo del pie; pecho, muslo, cabeza. Técnica de *TRASLADO*. Técnica de la *GAMBETA*. Técnica de la *PISADA*. Técnica de *REMATE*: de bajo, alto, sobrepique, volea. Técnica de la *CHILENA*. Técnica de la *TIJERA*. Técnica de *CABECEO*: de posición estática, con arqueo, giro de cuello y salto. Técnica del *ASPIRANTE A ARQUERO*.

Unidad 4

FUNDAMENTOS DE ANALISIS DEL MOVIMIENTO

INICIACION EN EL CAMPO DE JUEGO: Técnica de *PERFILES*. Técnica de *GIRO*. Técnica de *FINTA* y *AMAGUE*. Técnica de *PASE*: recto y con efecto. Borde interno, externo, empeine, otros. Técnica del *TACO*. Técnica del *PIVOT*. Técnica del *LEVANTE DE BALON*. Técnica de *CENTRO*.

Unidad 5

TECNICA INDIVIDUAL SUPERIOR

APLICACIÓN A LAS ACCIONES DE JUEGO: *RECEPCION*. *TENENCIA*. *CONDUCCION*. *PASE*. *CONTENCION*. *QUITE*. Técnicas del *ARQUERO*.

Unidad 6

TECNICA INDIVIDUAL SUPERIOR

APLICACIÓN A LAS ACCIONES DE JUEGO: *GAMBETA*. *CABECEO*. *CENTRO*. *REMATE*. *DEFINICION*.

Unidad 7

EL INSTRUCTOR JUVENIL

Función docente y social. Objetivos. Estilos. Directivas. Conducta. Recompensas y castigos. Guía de conducción. Criterios de elección de los equipos en el entrenamiento. Evolución del juego al deporte.

TACTICA Y ESTRATEGIA I

(NIVEL INFANTO JUVENIL)

PRACTICA PEDAGOGICA INTEGRAL

Carga Horaria 80 ´ Semanales: Anual.

INTRODUCCION

PRESENTACION DE LA PROPUESTA. OBJETIVOS A ALCANZAR. METODOLOGIA DE TRABAJO. REGIMEN DE EVALUACION Y EXAMENES. BIBLIOGRAFIA. DICCIONARIO ESPECÍFICO DE LA MATERIA.

UNIDAD 1

CONCEPTOS BASICOS. Relaciones entre Técnica, Táctica y Estrategia. Las tácticas en el fútbol infantil. Incidencia en las tácticas de *Factores Endógenos* (condición física, riqueza técnica del niño. Motivación, posición en la tabla, condición de local/visitante), *Factores Exógenos* (la diferencia física, edad, altura; los árbitros de niños, el rival); *Factores Mixtos* (el entorno familiar, el resultado, el diferente nivel de los equipos). Mecanismos para disminuir la influencia de los factores exógenos y mixtos. La figura del polifacético Profesor de fútbol Entrenador de niños. Nociones de Psicología Práctica: conocimiento de la problemática del niño. Contexto social. Entorno. Coeficiente intelectual. Niveles de inteligencia racional y emocional. Incidencia en el juego. El niño y el negocio del fútbol. Realidad y fantasía familiar. Fútbol femenino infantil: su proyección.

UNIDAD 2

INICIACION EN EL FUTBOL: Pruebas de jugadores. Selección de aspirantes. Condiciones técnicas del niño. Incidencia de la inteligencia táctica en la preselección. Elección del puesto. Intuición del Entrenador.

UNIDAD 3

BABY FUTBOL. Distintas ligas. Clubes con historia. Reglamento. Reglas de juego. El niño jugador y su entorno. Titulares y suplentes. Aparición de factores exógenos al juego: la familia en la competencia. Relación con el Entrenador. Sistemas de juegos. Variantes. Entrenamientos de los esquemas. Salida del arco. Importancia. Posición de los defensores, volantes y delanteros. El equipo. Trabajo en conjunto. Técnica y táctica individual. Retroceso. Presión. Ataque y defensa: distintas variantes. Tiros libres. Importancia. Ejemplos. Práctica Pedagógica: roles interactivos de los alumnos.

UNIDAD 4

FUTBOL INFANTIL. Organización. A.F.A. Ligas paralelas. Buenos Aires. Interior. Edades y categorías. La familia y su problemática. Selección del niño jugador. Fuentes. Importancia del baby fútbol. Diferencia entre pista y campo. Reglamento. Fichaje e ilusión. Cantidad de fichajes. Iniciación. Cualidades físicas a trabajar. Sistemas de juego. Entrenamientos de los esquemas. Juegos y aprendizaje. La técnica y su importancia. Entrenamiento. El talento precoz. El físico y el juego. Aspectos favorables y negativos. El campeón: ¿objetivo o consecuencia?. Situación social. Nutrición. El Médico. La pensión. El dirigente y sus objetivos. Práctica Pedagógica: roles interactivos de los alumnos.

UNIDAD 5

JUVENILES MENORES. Organización A.F.A. Ligas paralelas. Fichajes: Base Piramidal. Base en Obelisco. Doble fichaje. Buenos Aires. Interior. La Novena División. Su problemática: del niño que juega al adolescente que compite. Objetivos. Selección y prueba constante. Abandono. Análisis. Incertidumbre social. Recursos económicos. Traslado. Entrenamiento. Cantidad y calidad. Cualidades Físicas y Técnicas. Importancia de la Repetición. Sistemas de juegos. Aplicación y entretenimiento. El "Profesor" de fútbol. Tiempo y forma. Diferencias físicas. Análisis. El Campeón: ¿objetivo o consecuencia? El pase libre: ¿hasta cuándo esperar la explosión futbolística del niño?. Práctica Pedagógica: roles interactivos de los alumnos.

UNIDAD 6

JUVENILES MENORES. La Octava y Séptima. Organización. Objetivos. El adolescente y su problemática. Crecimiento. Educación sexual. Sistemas de juego: variedad e importancia. Entrenamientos. Cantidad, calidad y cualidad. La pretemporada. Cargas físicas. Las pesas y su transferencia al campo. La familia y el entrenador. La familia del adolescente. Práctica Pedagógica: roles interactivos de los alumnos.

UNIDAD 7

JUVENILES MAYORES. La Sexta y Quinta. El jugador en su esplendor. Filtro y selección. Proyección del jugador. Sistemas de juego. Entrenamientos. Cantidad, calidad y cualidad. La observación e informe. Definición de puestos. Variabilidad de funciones. Responsabilidad y objetivos. La vida en función del fútbol. El preservante. El salto. Conducta. La espera del jugador. Número de fichaje. El pase libre. Práctica Pedagógica: roles interactivos de los alumnos.

UNIDAD 8

JUVENILES MAYORES. La Cuarta. Problemática social. Los miedos. Sistemas de juego. Entrenamiento. El desarrollo de la técnica. Observación e informe. Conducta e inteligencia. Equivalencia física. Las cargas físicas. Aumento y evolución. Relación con el entrenador. Situación social. La frustración. Abandono. Causas posibles. Vicios sociales. La antesala del profesionalismo. El campeón: ¿objetivo o consecuencia?. Práctica Pedagógica: roles interactivos de los alumnos.

UNIDAD 9

GRUPO DE ELITE. Organización. Selección. Edades. Objetivos. Planificación. Entrenamiento. Sistemas de juego. Perfeccionamiento técnico-táctico. Optimización de la concentración mental. Convivencia grupal. Repetición. Observación e informe. Competencia. Inclusión y exclusión del grupo. Control y orientación de las conductas. Privilegios y responsabilidades. Reinserción en sus grupos de origen. La especialización del puesto. Renovación. Aspecto a tener en cuenta. Práctica Pedagógica: roles interactivos de los alumnos.

UNIDAD 10



UNLaM
Universidad Nacional de La Matanza



ATFA

FUTBOL SALA. Organización. Distintas ligas. Edades. Reglas de juego. Entrenamiento. Sistemas de juego. Aplicación. Cargas físicas. Profesionalismo. Juego internacional. Alcance. Medios de vida. Práctica Pedagógica: roles interactivos de los alumnos.

REGLAMENTO Y ARBITRAJE

Carga Horaria: 80 minutos Cuatrimestral

UNIDAD N° 1: ELEMENTOS Y COMPONENTES DEL JUEGO:

- Regla 1: El terreno de juego. Dimensiones. Marcaciones. Áreas. Banderines. Metas. Decisiones del Board. El área técnica.
- Regla 2: El balón. Propiedades y medidas. Reemplazos. Decisiones del Board. Particulares.
- Regla 3: El número de jugadores. Competencias oficiales y amistosas. Sustituciones. Procedimientos reglamentarios. Contravenciones y Sanciones.
- Regla 4: El equipamiento de los jugadores: Equipo básico. Seguridad. Guardamet.....Contravenciones y Sanciones.

UNIDAD N°2: DIRECCION Y DURACION DEL PARTIDO

- Regla 5: El Arbitro. Su autoridad. Poderes y Deberes. Decisiones del Árbitro. Decisiones del Board.
- Regla 6: Los Árbitros Asistentes. Sus deberes. Asistencia. Señalización. Desplazamiento. Competencia.

UNIDAD N°4: FALTAS GEOMETRICAS. FALTAS FISICAS Y FALTAS DISCIPLINARIAS.

- Regla 11: El fuera de juego. Su posición: Activa y Pasiva. Casos de infracción y de excepción a la regla. Contravenciones y sanciones. Reanudación del juego. Ejes y gráficos ilustrativos.
- Regla 12: Falta y conducta antideportiva. Faltas de tiro libre directo. Faltas de penal. Faltas de indirecto. Faltas del arquero. Sanciones disciplinarias: causas de amonestación y de expulsión. Decisiones del International Board.
- Regla 14: El tiro penal. Casos de sanción. Posición del balón y de los jugadores. Disposiciones y recomendaciones del árbitro. Procedimiento de ejecución. Contravenciones y sanciones: del ejecutante, del guardameta, del bando defensor y del bando atacante. Resoluciones para cada caso.
- Tiros desde el punto del penal: método para definir equipo ganador. Procedimiento reglamentario del árbitro. Ubicación

de jugadores y auxiliares de cada equipo. Ordenamiento específico.

UNIDAD N°5: FORMAS DE REANUDAR EL JUEGO.

- Regla 13: Tiros libres. Directos e indirectos. Posición de los jugadores y el árbitro en los tiros libres. Contravenciones y sanciones. Diversos casos. Resoluciones.
- Regla 15: El saque de banda. Casos de concesión. Procedimiento reglamentario de ejecución. Contravenciones y sus sanciones posibles.
- Regla 16: El saque de meta: casos de otorgamiento. Procedimiento reglamentario de ejecución. Diversas contravenciones y sus sanciones.
- Regla 17: El saque de esquina: cuándo debe concederse. Forma de ejecución. Requisitos formales. Contravenciones y sanciones.

UNIDAD N°6: LAS 18 REGLA DEL FUTSAL.

- Resumen de las reglas de Futsal y sus diferencias particulares. Diferencias conceptuales. Ejes. Prácticos. Gráficos. Consultas. Preguntas y respuestas.

METODO: Con sistema de preguntas y respuestas de Múltiple Opción y conceptuales.

CALIFICACION: Numérica, de 1 a 10. Aprobando la materia con 4(cuatro) puntos.

EVALUCIONES CUATRIMESTRALES: Por escrito, quedando archivadas en la Escuela de la Asociación, para su verificación por las autoridades respectivas.

ADMINISTRACION Y CONDUCCION DE EQUIPO.

PRIMER AÑO.

Carga horaria: 80 ´ semanales-Anual.

INTRODUCCION

PRESENTACION DE LA PROPUESTA. OBJETIVOS A ALCANZAR. METODOLOGIA DE TRABAJO. TAREAS INVESTIGATIVAS. REGIMEN DE EVALUCION Y EXAMENES. BIBLIOGRAFIA. DICCIONARIO ESPECÍFICO DE LA MATERIA.

UNIDAD 1

ASPECTOS LEGALES, CONTABLES E IMPOSITIVOS VINCULADOS AL DEPORTE: Generalidades. El DT. Aspectos éticos. Contratos: modelos de contratos y material afín. Cláusulas. Contratos en blanco y en negro. Derechos y obligaciones. Facturación. Rescisión. Título habilitante: carnets. Normativas con relación a ilícitos y desvíos éticos (doping, drogadicción, incentivación, soborno). ORGANIZACIÓN DEPORTIVA: Organización de clubes (de fútbol y con fútbol). Asociaciones civiles sin fines de lucro: ¿futuras S.A.? Gerenciamiento: nueva figura. Legislación del futbolista: su problemática. Torneos: su organización. Entidades relacionadas con el fútbol a escala nacional e internacional (FIFA, AFA, UEFA, otros).

UNIDAD 2

EL DIRECTOR TECNICO: Condiciones personales. Constitución de un cuerpo técnico: los colaboradores. Presentación de currículum y plan de trabajo. Administración y conducción de equipo. Funciones general y específica. Tareas de coordinación. Delegación y supervisión de funciones.

UNIDAD 3

AGENTES Y UNIVERSO DEL FUTBOL: Marco de relaciones interpersonales con el grupo de ayudantes y profesionales ya pertenecientes al club, con dirigentes, simpatizantes, barras bravas, público, prensa, colegas, representantes, empresarios e intermediarios. Manejo de situaciones. Pautas de conducta. Resolución de conflictos.

UNIDAD 4

DISTINTAS AREAS DE TRABAJO: Escuelas de fútbol. Campeonatos internos y confrontaciones de Clubes Sociales, Clubes de Barrio, Countries, Equipos Universitarios, Comerciales, Equipos de Aficionados, Ligas del Interior, Fútbol Femenino, Clubes de Ascenso (C, B y B Nacional), Primera División, La Selección, El Exterior. (TRABAJOS DE INVESTIGACION A CARGO DE LOS ALUMNOS).

UNIDAD 5

FUNCIONES DE LOS D.T.: Dupla técnica, técnico alterno, ayudante de campo, entrenador de arqueros, técnico especialista en líneas, en estadísticas, espía, coordinador general, Director General Deportivo, manager, funcionario en área deportiva, organizador de conferencias, expositor en cursos y eventos especiales, periodista, escritor, hombre de enlace, de relaciones públicas, de consulta. El entrenador en general. Organigrama.

UNIDAD 6

EL FUTBOL AMATEUR: Conceptos generales. Distintas posibilidades. Asunción de funciones. Recursos. Carencias. Formación de los planteles. Pautas. Promoción de jugadores. Proyecto de trabajo. Distintas alternativas. Coordinador. Director Gral. Deportivo. Manager. Filosofía futbolística y extra futbolística. Proyecto futbolístico. Competencia. Exigencias e incentivos. Formas de adquirir las destrezas: repetición y entendimiento. Hábitos. Edades para recibir instrucciones. Distintas etapas. Grupo de elite. La institución docente. El entrenamiento de las técnicas individuales basado en el análisis del movimiento.

UNIDAD 7

EL FUTBOL PROFESIONAL: Un poco de historia. Toma del cargo. Formación de un plantel. Búsqueda de equilibrio: adquisición, venta, préstamo y trueque de jugadores. Derechos federativos. Promoción de valores. Criterios de selección: individual y colectiva. Análisis de las características de los jugadores, arqueros, líneas de fondo, volantes, delanteros. El equipo. Estadísticas. Gráficos.

UNIDAD 8

TAREAS ESPECIFICAS: Planificación a corto, mediano y largo plazo. Pretemporada. Períodos, épocas y lugares. Torneos de

verano. Giras. Participación en más de un campeonato. Competencia. Planificación de una semana tipo. Horarios. Partidos entre semana: su incidencia. Concentración. Alojamiento, alimentación y tiempo libre. La noche anterior al partido. El día del partido. Concentración postpartido. Crítica y autocrítica posteriores al encuentro. Oportunidad. La nueva semana: incidencia del resultado anterior. Charlas técnicas: Oportunidad, contenido, duración y mensaje.

UNIDAD 9

PROCESO DE FORMACION DE UN SELECCIONADO: Diferentes criterios. Organización y estructura. Planificación a corto, mediano y largo plazo. Conducción de selecciones (juveniles y mayores). Seguimiento de jugadores. Citación del plantel y conciliación con los clubes. Copa América y Copa del Mundo. Sistema de eliminatorias mundialistas: por zonas y todos contra todos. Planificación de partidos de entrenamiento, amistosos. Torneos internacionales.

Mes	Unidad	Clase N°	Contenido
		1	Presentación de la materia-alumnos.
		2	Educación Etimología del vocablo y sentidos. Caracteres de la educación. Pedagogía: campo de estudio.
		3	La situación de enseñanza-aprendizaje. El triángulo didáctico. Diferencia entre Pedagogía y Didáctica. ¿Por qué Pedagogía y didáctica en la formación del D.T.?
		4	El aprendizaje. Concepto. Elementos-Factores que influyen en el aprendizaje. Estilos de aprendizaje.
		5	Agentes educadores. Educación formal y no formal, sistemática y asistemática. Agentes educadores y circunstancias educadoras. Los distintos agentes educadores: primarios y secundarios, personales e institucionales.
		6	Ser docente. Docentes naturales, funcionales y

			profesionales. Cualidades del docente. Estilos docentes y sus influencias.
		7	Perfil del D.T. El D.T. como docente, especialista, persona. Cualidades humanas y profesionales.
		8	Perfil educador del D.T. El D.T. como educador en las distintas etapas del ser humano.
		9	Fases de la enseñanza: diseño, implementación y evaluación. La etapa de diseño y planificación. Función de la planificación.
		10	La planificación. Reconocimiento de cada uno de los componentes de una planificación: qué enseño, para qué enseño, cómo enseño, con qué enseño, cuándo enseño.
		11	Objetivos. Definición. Tipos de objetivo. Formulación.
		12	Contenidos. Definición. Selección y secuenciación de contenidos.
Mes	Unidad	Clase N°	Contenido
		13	Actividades. Tipos de actividades. Criterios para la selección de actividades.
		14	Recursos auxiliares-tiempo y lugar. Definición. Consideraciones generales sobre su uso. Duración, frecuencia y extensión de un plan. Qué tener en cuenta en la elección de un lugar.
		15	Examen cuatrimestral.
		16	Evaluación. Definición. Funciones. Heteroevaluación, coevaluación y autoevaluación.
		17	La observación. Fines, instrumentos de recolección de datos para diagnóstico y evaluación grupal e individual. Guías de observación, ficha de observación de actividades.
		18	Instrumentos de evaluación. Planillas de evaluación personalizada.

			Fichas de evaluación técnico-táctica. Fichas de evaluación de partido.
		19	Las fases de la enseñanza: integración de los contenidos vistos.
		20	La práctica del fútbol como medio para la educación permanente. La docencia del fútbol en distintos ámbitos. Campo laboral del D.T. Importancia de un buen diagnóstico: variables filosóficas, culturales, sociales, económicas y psicológicas del entorno. Decisiones del D.T. como organizador y/o gestor de proyectos en los distintos contextos.
		21	Problemáticas y realidades del fútbol infantil. Escolaridad y fútbol. Profesionalización temprana. El rol de los adultos como modelos. Crecer entrenando.
		22	Las escuelas del fútbol. Objetivos. Potreros vs. Escuelas. Divisiones Inferiores vs. Escuelas. Análisis de proyectos pedagógicos de escuelas de fútbol.
		23	Problemáticas y realidades del fútbol juvenil. Las características del adolescente como alumno. La relación pedagógica en esta etapa. Análisis de encuestas sobre perfil de directores técnicos en esta etapa.

Mes	Unidad	Clase N°	Contenido
		24	Problemáticas y realidades del fútbol femenino. Condiciones de la práctica en la actualidad. La mujer en el fútbol: posibilidades y limitaciones para el aprendizaje del fútbol. ¿Hay machismo técnico? Dirigir mujeres.
		25	Problemáticas y realidades del fútbol en countries. Características actuales en la práctica en este ámbito. Posibilidades y limitaciones para el aprendizaje del fútbol. Tipo de entrenamientos. La relación con el técnico como "empleado" del jugador. Cómo juega



			esto en el aprendizaje.
		26	Fútbol y escuelas. Inserción del fútbol en el sistema educativo formal. Proyectos de escolarización deportiva: clubes con escuelas. Programas de escolarización del futbolista.
		27	La práctica del fútbol como agente social-educativo. Proyectos de fútbol en contextos sociales desfavorecidos: cárceles, institutos de menores, hogares, barrios carenciados. Valor educativo de la práctica.
		28	Función docente del cuerpo técnico. Otros roles que puede desempeñar el técnico: ayudante de campo, dupla técnica, entrenador de arqueros, captador de talentos. Posibilidades y limitaciones de la acción educadora de c/u de ellos.
		29	Integración de los contenidos vistos.
		30	Examen cuatrimestral.
		31	Cierre y evaluación del año.

CARRERA DE DIRECTOR TÉCNICO

FORMACIÓN FÍSICA.

Carga Horaria: 80 minutos semanales. Anual

Fundamentación:

1) Esta cátedra es unificadora de todas las Tecnicaturas que se están desarrollando. En “*Teoría y Práctica del Entrenamiento*” participan alumnos provenientes de tecnicaturas tales como atletismo, fútbol, básquetbol, voleibol y natación. En esta cátedra se desarrollan principios básicos y generales con relación al entrenamiento deportivo, los cuales luego, en la respectivas tecnicaturas, se encarán de manera específica, orientada hacia cada especialidad deportiva.

2) Objetivos Estructurales

- ❖ Formar docentes en la tecnicatura deportiva con la finalidad de satisfacer las necesidades de la comunidad en este campo.
- ❖ Introducir y guiar a los alumnos en el conocimiento teórico – práctico de la Ciencia del Entrenamiento.
- ❖ Apreciar y valorar la íntima conexión que existe entre el entrenamiento y otras ciencias: biológicas, exactas y humanísticas.
- ❖ Estimular a los futuros docentes a las actividades deportivas y culturales en todos los niveles
- ❖ Se estimulará la orientación hacia la formación de los vínculos educativo – sociales con los alumnos, profesores, directivos de la comunidad en donde ejercerán la correspondiente función técnica – docente.

3) Unidades Didácticas

- a. Leyes del proceso de adaptación. Vías fundamentales, fases y principios del proceso de adaptación. Los procesos de adaptación desde el punto de vista bio-funcional. Desarrollo de las distintas curvas. Desarrollo de la Supercompensación : sus distintas fases

en el proceso del entrenamiento y su aplicación a la actividad deportiva.-

- b. Estructura de las cargas de trabajo. Función de los distintos aspectos que condicionan las mismas: intensidad, duración, volumen, densidad y frecuencia de los estímulos. Las distintas capacidades físicas con relación a las cargas de trabajo. Parámetros funcionales de los mismos La fatiga y la recuperación en el proceso del entrenamiento. Los procesos de recuperación ante distintos tipos de carga funcional.
- c. Análisis biofuncional de los procesos metabólicos con relación al entrenamiento deportivo. Los metabolismos anaeróbicos y aeróbicos con relación a las cargas de trabajo y su relación con el entrenamiento desde el punto de vista práctico.
- d. Las distintas áreas funcionales de trabajo y su aplicación al entrenamiento del fútbol. Los procesos biofuncionales con relación a las áreas de trabajo. Papel de los distintos sustratos energéticos para las distintas áreas funcionales.
- e. La resistencia en el entrenamiento. Factores determinantes de la resistencia. Valores cardio respiratorios. Capilarización. Tipo de fibra muscular. Factores intramusculares. Clasificación de la resistencia de acuerdo a la Escuela Alemana de Hollmann y Neumann. Características de cada una de ellas.
- f. Métodos de entrenamiento de la resistencia. Método de Entrenamiento Continuo y Fraccionado: sus distintas variantes prácticas y su aplicación al entrenamiento deportivo. Aplicación práctica a nivel de iniciación y deportistas adelantados. Entrenamiento Fraccionado de corta, media y larga duración.
- g. Entrenamiento de la resistencia para los Deportes Acíclicos y/o de conjunto. Parámetros a tener en cuenta para estos deportes. Metodología práctica para el proceso del entrenamiento en deportes acíclicos y/o de conjunto: variantes según los ciclos de trabajo. Aplicación y utilización de las distintas áreas de trabajo para su optimización.

- h. La velocidad. La velocidad en sus distintas variantes. Factores limitantes de la velocidad. Factores bioenergéticos relacionados con la velocidad. Análisis estructural de los esfuerzos de velocidad. Tiempo de reacción, aceleración, velocidad pura y resistencia de velocidad. Métodos de entrenamiento de la velocidad pura y de la resistencia de velocidad. Aplicación del entrenamiento de la velocidad a los deportes cíclicos y acíclicos.
- i. Fuerza muscular. Factores limitantes de la fuerza muscular: sexo, edad, masa muscular, palancas, tipo de fibra muscular. Relación logarítmica entre la fuerza y la masa muscular. Clasificación de la fuerza muscular de acuerdo a Hettinger y Verhoschanskij. Métodos de entrenamiento de la resistencia. Ejercicios convencionales o cargas libres. Ejercicios con máquinas y sus objetivos comparativos.
- j. Planificación del entrenamiento. Ciclos y períodos de trabajo. Micro ciclo, meso ciclos, macro ciclo y mega ciclos. Contenido estructural de la jornada diaria de entrenamiento.

4.- CONTENIDOS TEMÁTICOS POR UNIDAD DIDÁCTICA

- 1)** Las unidades 1, 2, 3, 4 y 10 tienen presentan la característica de ser fundamentadoras. Las mismas se desarrollarán mediante exposición teórica.
- 2)** Las unidades 5, 6, 7, 8 y 9 tendrán en un principio el mismo enfoque teórico que las unidades citadas anteriormente. Pero en este caso se agrega el desarrollo práctico de los mismos en el campo deportivo. Estas unidades tendrán no solamente acento técnico, sino también el metodológico.

5) Bibliografía Específica por Unidad Temática

Unidades 1, 2, 3, 4 :

- ❖ de Hegedüs, Jorge: "**La Ciencia del Entrenamiento Deportivo**". Edit. Stadium.
- ❖ De Hegedüs, Jorge: "**Planificación del Entrenamiento Deportivo**". Editorial Stadium. (2010)

- ❖ Wilmore/ Costill: "**Physiologie of Sport and Exccercise**". Edit. Human Kinetics.
- ❖ Chicharo/ Vaquero: "**Fisiología del Ejercicio**". Edit. Panamericana.
- ❖ Grosser, Starischka, Zimerman: "**Principios del Entrenamiento Deportivo**". Edit. Deportes – Técnicas.

6) Bibliografía General

- ❖ Revista "Stadium". Editorial Stadium. B. Aires.
- ❖ Revista digital: www.efdeportes.com
- ❖ Wilmore/ Costill: "**Physiologie of Sport and Exccercise**". Edit. Human Kinetics.
- ❖ Revista "Atletismo Español". Edit. Del Comité Olímpico Español.
- ❖ Shephard/ Astrand "**La Resistencia en el Deporte**". Edit. Del Comité Olímpico Español.
- ❖ de Hegedüs, Jorge. "**Enciclopedia de la Musculación Deportiva**". Edit. Stadium.
- ❖ Hollmann/ Hettinger. "**Sportmedizin**". Editorial Schattauer.
- ❖ Zintl, F.: "**La Resistencia**". Edit. Del Comité Olímpico Español.

7) Cronograma de Actividades

Se desarrollarán de la siguiente forma:

- ❖ Existirá en un principio un enfoque general de cada aspecto temático, luego de lo cual se hará un análisis en particular, más en profundidad de cada uno de dichos aspectos.
- ❖ Existirá en un principio una orientación básica, general, de la problemática del entrenamiento deportivo.
- ❖ Con posterioridad se encarará cada una de las capacidades físicas:
 - Su fundamentación
 - Su desarrollo práctico
 - Su aplicación a las distintas especialidades deportivas.
 - Su metodología.

- ❖ Es imprescindible la aplicación práctica de algunos aspectos de las capacidades físicas, las cuales se desarrollarán juntamente con los alumnos.

8) Modalidades del proceso de orientación del aprendizaje Las clases se desarrollarán con las siguientes características:

- ❖ De acuerdo a las especialidades el programa será expuesto por los docentes que están a carga de la cátedra.
- ❖ Las distintas cátedras deberán de exigir
 - la participación de los alumnos,
 - la lectura de distintas publicaciones especializadas
 - la observación y comentarios sobre vídeos tanto de carácter históricos como también técnicos.
 - se efectuará una utilización muy frecuente del proyector.
 - Dentro de lo posible se invitará a la cátedra de distintos especialistas y con previa autorización de las autoridades.

9) Modalidad de cursado La modalidad será la siguiente:

- ❖ Existirá en cada clase la exposición del docente.
- ❖ En las unidades de índole teóricas la exposición será verbal, contando con el apoyo de medios audios visuales.
- ❖ En las unidades en las cuales se estudien las capacidades físicas (velocidad, fuerza, resistencia) la cátedra se dividirá en aproximadamente un 50% del tiempo en exposición teórica, mientras que el 50% restante en su desarrollo práctico en el campo, fuera del aula de clase.

10) Evaluaciones

- ❖ Se efectuarán periódicamente distintas evaluaciones: 4 en todo el año.
- ❖ La misma se hará por escrito y con las unidades desarrolladas hasta ese momento.

11) Régimen de Promoción

- ❖ Por parciales aprobados con nota mínima de 7 (siete).-

BIOLOGIA

Carga horaria: Biología (1er año) 80 ´ Cuatrimestral.

Unidad I:

Introducción a la composición y funcionamiento básico del organismo.

Objetivos:

Comprender el funcionamiento de los distintos órganos y sistemas tanto desde la óptica evolutiva como desde las diferencias propias de la edad.

Contenido:

Anatomía y fisiología básicas de los aparatos y sistemas cardiovascular, respiratorio, digestivo, renal, nervioso, osteoartromuscular. Comprensión del metabolismo muscular a partir de los elementos básicos de la célula.

Unidad II:

Fisiología del ejercicio I

Objetivos:

Comprender el funcionamiento de los distintos órganos y sistemas sometidos a esfuerzo. Desarrollar un razonamiento lógico desde la fisiología del ejercicio para la comprensión de las situaciones que se generan en el futbolista por la práctica deportiva.

Contenidos:

1. Metabolismo energético. Opciones energéticas metabólicas para los distintos esfuerzos.
2. Aparato cardiorespiratorio y ejercicio. Adaptaciones por esfuerzo.
3. Sistema endócrino y ejercicio. Control hormonal durante los esfuerzos. Adaptaciones.
4. Sistema nervioso y ejercicio. Adaptaciones.
5. Sistema músculo esquelético. Modificaciones adaptativas por esfuerzo.
6. Niñez y actividad física. Evolución madurativa y por esfuerzos físicos.

Unidad III:

Fisiología del ejercicio II

Objetivos:

Objetivar desde una comprensión fisiopatológica a las situaciones que puedan influir en la salud y el escaso rendimiento.

Contenidos:

Termorregulación, ejercicio y estrés térmico.

Hipertermia e hipotermia.

Hidratación, deshidratación y rehidratación.

Estrés por actividad física, fatiga y agotamiento.

Unidad IV:

La prevención en el deporte.

Objetivos:

Comprender las bases fisiológicas de las evaluaciones de aptitud. Las pruebas de campo y de laboratorio que permiten conocer las capacidades del futbolista. Los resultados y su aplicación en los planes individualizados de entrenamiento.

Contenidos:

Elementos aportados desde la medicina para conocer la aptitud física del futbolista. Pruebas para la evaluación de capacidades aeróbicas y anaeróbicas. Pruebas de laboratorio y de campo para valorar velocidad, fuerza, salto, velocidad de reacción. Momento de aplicación de las pruebas. Controles periódicos del nivel de entrenamiento alcanzado.

LENGUAJE FUTBOLISTICO I

Carga horaria. 80´ Cuatrimestral.

Curso: Primer año.

UNIDAD I: LENGUA ORAL.

- La comunicación (debate, mesa redonda). Experiencias compartidas por los interlocutores y sobreentendidos.
- La escucha en presencia de los interlocutores o mediatizada a través del teléfono, radio o televisión (contenido semántico básico del texto, idea básica, intencionalidad explícita e implícita, refuerzos, contradicciones y desviaciones del discurso, significado contextual, signos no verbales, entonación).
- Vocabulario de uso, estándar, coloquial, disciplina formal. Tecnicismo y jerga futbolística.
- Reconocimiento y diferenciación de hechos y opiniones. Fundamentación.

UNIDAD II: LENGUA ESCRITA.

- Estrategias cognitivas de lectura: prelectura, lectura, poslectura. La carta. El currículum.
- Efectos de sentido, ambigüedades, ironías, presuposiciones.
- Reconocimiento del tema del texto y elaboración de resúmenes.

UNIDAD III: ESCRITURA.

- Estrategias de escritura. Selección del asunto, análisis y comprensión de un tema designado, búsqueda de información, selección y organización, elaboración de esquemas o planes, desarrollo de esquemas, borradores, consultas y modificaciones, versión libre, selección de formato y soporte, procesamiento.
- Tildación general.
- Toma de notas en conferencias y charlas.

UNIDAD IV: HECHOS DEL LENGUAJE.

- Texto y discurso.
- Técnicas de estudio.



UNLaM
Universidad Nacional de La Matanza



- Exposición y argumentación.

PSICOLOGIA I

Anual.

Carga horaria: 80 minutos semanales

Unidad 1: *Presentación.*

Concepto y campo de la Psicología. Inserción de la Psicología en el campo de la salud. Diferencias con la Psiquiatría y la Neurología. Diferentes escuelas Psicológicas y Psicoanálisis. Psicología del deporte. Origen y desarrollo internacional y nacional. Psicología del deporte aplicada al fútbol. Origen y desarrollo internacional y nacional.

Funciones y roles del Psicólogo del deporte. Investigación. Educación. Asesoría.

Unidad 2: *Motivación.*

Definiciones de Motivación. Motivación interna y externa. Diferencias con la activación emocional. Autoestima. Confianza. La atribución causal. La motivación de logro. Los incentivos. Problemas en la motivación. Técnicas motivacionales. El planteamiento de metas. Evaluación de la motivación. El test de los 10 deseos. La investigación "Pigmalión en la Escuela".

Unidad 3: *Atención y Concentración.*

Atención y concentración en el deporte. El interés. Características de la atención. Los estilos atencionales. Evaluación de la atención. El test de Tais. Factores de distracción. Evaluación de la concentración. Test de Toulouse Pierón. Entrenamiento de la concentración. Grillas de concentración. Técnicas de concentración.

Unidad 4: *La Personalidad.*

La personalidad. Constitución, temperamento y carácter. Diferencias entre el temperamento y el carácter. Formación y desarrollo de la personalidad. Personalidad y Cultura.

Unidad 5: *Psicología evolutiva.*

Psicología evolutiva: niñez, adolescencia, juventud, madurez, tercera edad. Diferencias y relaciones conceptuales entre crecimiento, maduración y desarrollo. Las ocho edades del hombre. La pirámide deportiva. Formación motora general. Iniciación deportiva. Formación deportiva de base. Especialización deportiva. Alta competencia. Fútbol infantil. ¿El sueño del pibe?. La presión de los padres. Juego y

competencia. Evaluaciones. Test de Bender. H.T.P. (casa, árbol, persona). Test de la familia. La figura humana.

Unidad 6: *La conducta humana.*

La conducta humana. Psicología de la conducta. Áreas de la conducta. Alternancia y preponderancia de la conducta. Instancias del aparato psíquico. Psicología del inconciente. Las formaciones del inconciente: chistes, lapsus, actos fallidos, olvidos, sueños y síntomas.

Unidad 7: *La psicología y la vida cotidiana.*

El malestar en la cultura. Más allá del destino, la mala suerte y las cábalas. La realidad de los jugadores de fútbol que transitan las categorías de ascenso. La cotidianeidad del jugador profesional. Prevención y reorientación del futbolista profesional para el día después. El retiro del futbolista. Miedos al retiro. Síntomas del retiro. Diferentes retiros. El cierre a tiempo.

Unidad 8: *El Director Técnico.*

El director técnico. El entrenador. Su importancia como formador, educador y contenedor.

El semi-diós del fútbol infantil. El abandono temprano del futbolista. El entrenador como agente posibilitador de cambios. Ansiedades y temores del entrenador. El síndrome del "Bum out". Causas y efectos. Resistencia al cambio. El trabajo inter-disciplinario. La búsqueda del trabajo trans-disciplinario.

PROGRAMA DE ESTUDIOS 2do Año

TACTICA Y ESTRATEGIA II (NIVEL PROFESIONAL)

Carga horaria 160´ Semanales: Anual.

INTRODUCCION

PRESENTACION DE LA PROPUESTA. OBJETIVOS A ALCANZAR. METODOLOGIA DE TRABAJO. REGIMEN DE EVALUACION Y EXAMENES. BIBLIOGRAFIA. DICCIONARIO ESPECÍFICO DE LA MATERIA.

UNIDAD 1

CONCEPTOS BASICOS. Relaciones entre técnica, táctica y estrategia a nivel profesional. Aprovechamiento de los recursos humanos. Incidencia en las técnicas de Factores Endógenos (condición física, riqueza técnica del plantel, motivación, posición en la tabla, condición de local o visitante, aspectos económicos, relaciones con dirigentes e hinchada). Factores Exógenos (el arbitraje, el rival). Factores Mixtos (el resultado). Mecanismos para disminuir la influencia de los factores exógenos.

UNIDAD 2

EVOLUCION DE LOS SISTEMAS DE JUEGO. Del 0-10 (1810), al 4-6-0 ó 10-0 (River ´97).

Sistemas en desuso más perdurables en el tiempo: el 2-3-5 (1883-1950), la WW (1885-1925), la WM (1925-1960), y el 4-2-4 (década del ´50)

Sistemas vigentes: el 4-3-3 (1962-1980 y fines del ´90), 4-4-2 o 4-1-3-2 (Inglaterra ´66), 1-4-3-2 ó 5-3-2 (España ´82), 3-3-3-1 (México ´86), el 3-3-2-2 y sus variantes 3-4-2-1, 3-5-2 y 4-5-1 (década del ´90). Inclusión del arquero en el dibujo táctico. Similitudes y diferencias entre los distintos sistemas. El último Mundial.

UNIDAD 3

EL JUEGO POR PUESTO Y SU TRABAJO ESPECIFICO.

EL ARQUERO: la indumentaria. Adaptación a la táctica. **TRABAJO INDIVIDUAL:** Dominio del cuerpo. Usos de las manos: recepción.

Rebotes. Salida en centros. Mano a mano. **TRABAJO COLECTIVO:** dominio del campo. Manejo de los tiempos. Transmisión de órdenes. Manejo de la línea de fondo. Salida en contraataque. Entrega con manos y pies, salida por lateral opuesto, el buen pase. Dominio del área. Conceptos generales.

UNIDAD 4

LA DEFENSA: Evolución de los sistemas defensivos. Defensa individual: zaguero central en zona. Líbero: función defensiva y ofensiva. Stopper. Marcadores de punta. Marcadores volantes. Marca personal. Excepciones. Marca de hombre en zona. Marca circunstancial hombre a hombre. Defensa colectiva: marca en zona y/o mixta. Coberturas. Relevos. Tipos de relevo. Anticipo. Quite. Defensa escalonada, defensa en línea. Armado de la defensa por características y en función de pierna hábil. Diferencias entre quite y marca. Trabajo en defensa de volantes y delanteros.

UNIDAD 5

EL MEDIO DE JUEGO: características requeridas: marca, quite, intercepción, recuperación, entrega, relevos, perfil, pegada y llegada. Ubicación de volantes defensivos: volante central, volantes por izquierda y derecha, volantes de ida y vuelta, carrileros (diferencia con marcadores-volante). Ubicación de volantes ofensivos: el enganche. El media punta. Variantes. Movimientos de distracción. Trabajo en el medio juego de **defensores y delanteros.**

UNIDAD 6

EL ATAQUE . FUNDAMENTOS DE ATAQUE: individual, en pareja (pared, pared falsa, pared invisible, robo de pelota, pasaje por detrás, entrar y salir). Triangulación. Variantes de ataque. Respaldo del ataque. Búsqueda de superioridad numérica. Ataque a posiciones fijas. Movimientos de distracción individual y colectiva, el pique al vacío. Pique y retroceso para recibir libre (uno o más), retroceso y pique para recibir libre (uno o más). Trabajo en ataque de **defensores y volantes.**

UNIDAD 7

UBICACIÓN DE LOS JUGADORES EN EL CAMPO INSERTADOS EN LA TACTICA DEL EQUIPO: método de enseñanza de un sistema dado. Distribución por líneas (sentido horizontal) y por los carriles (sentido vertical). Trabajos con línea de fondo, con volantes y delanteros. Delimitación de responsabilidades en función del juego.

Elección del compañero al cual habilitar jugadores mono y polifuncionales.

UNIDAD 8

LA TACTICA Y LA ESTRATEGIA EN EL FUTBOL: importancia de las tácticas en el fútbol profesional. Determinación del sistema táctico a emplear en un equipo. ¿Predominio de la táctica o adaptación del sistema a las características de los jugadores?. Trabajo con titulares y suplentes. Consolidación del sistema elegido. Identidad futbolística. Sistemas rígidos y flexibles. Estrategias en función de las características propias y del rival. Estrategias de partido: predeterminadas y de emergencia.

UNIDAD 9

SISTEMAS DEFENSIVOS, OFENSIVOS Y MIXTOS: estrategias de repliegue, ataque y contraataque. Características. Número de oposiciones al ataque rival. Fundamentos y prioridades para la acción del juego. Métodos de entrenamientos con pelota. Fijación de conceptos, tácticas y estrategias. Entrenamientos que reflejen las acciones de juego.

UNIDAD 10

ACCIONES ESPECIFICAS EN ATAQUE Y DEFENSA:

- Pressing: 2x1, 3x1, pressing conjunto, pressing a sectores, pressing a hombres. Oportunidad (campo rival, ataque lento, primera oposición a metro y $\frac{1}{2}$, no permitir al rival, la gambeta).
- Fuera de juego: ocasional, en inferioridad numérica, de acuerdo al sector, con pelota detenida, en juego.
- Ataque masivo: ocasional, en superioridad numérica. Por la posición del campo.
- Defensa masiva: ocasional, en inferioridad numérica. Por la posición del campo.
- Trabajos con tiros libres: en córners, tiros libres frontales, laterales, indirectos, saques laterales, de meta, penales, en piques.

UNIDAD 11

LA POSESION DE BALON. TRANSICION DE DEFENSA-ATAQUE:

Trabajos de equipo teniendo la pelota el rival: zonas de marcación, de espera, de retroceso, de captura, de adelantamiento.

Trabajos de equipo en posesión de la pelota: zonas de distracción, de traslación, aceleración, circulación, creación, ejecución y definición.

TECNICA Y ENTRENAMIENTO II

(NIVEL ADULTO)

Carga horaria: 160 ´ Anual.

INTRODUCCION

PRESENTANCION DE LA PROPUESTA. OBJETIVOS A ALCANZAR. METODOLOGIA DE TRABAJO. REGIMEN DE EVALUACION Y EXAMENES. BIBLIOGRAFIA. DICCIONARIO ESPECÍFICO DE LA MATERIA.

Unidad 1

LA TECNICA EN EL FUTBOL ASOCIADO

ASPECTOS QUE ENRIQUECEN LA TECNICA: los campos de juego. La condición física. La técnica de base. Correcta distancia entre líneas. La precisión en los pases. Decisión en su ejecución, elección y oportunidad. Velocidad inteligente en los distintos sectores del campo. Jugador activo y productivo, similitudes y diferencias.

Unidad 2

EL JUEGO POR PUESTOS. SU ENTRENAMIENTO TECNICO

EL ARQUERO: su técnica en el juego colectivo. Ubicación en el campo. Uso de las manos. Iniciación del ataque. Uso de los pies dentro y fuera del área. Iniciación del ataque.

Unidad 3

EL JUEGO POR PUESTOS. SU ENTRENAMIENTO TECNICO

LA DEFENSA: marca: pierna hábil e inhábil, posición del cuerpo. Ubicación en el campo. ¿Cómo y cuándo salir y esperar?. Técnica específica del líbero, del stopper, de los marcadores centrales, de los marcadores de punta, de los marcadores volante. Variantes en cambios posicionales. Su práctica Pedagógica.

Unidad 4

EL JUEGO POR PUESTOS. SU ENTRENAMIENTO TECNICO

EL MEDIO JUEGO: marca, recuperación. Buen uso del balón. Llegada. Ubicación en el campo. Técnica específica del volante central, de los

volantes de ida y vuelta, de los carrileros, del enganche. Distintas variantes de técnicas colectivas. Su práctica Pedagógica.

Unidad 5

EL JUEGO POR PUESTOS. SU ENTRENAMIENTO TECNICO

EL ATAQUE: rotación. Desmarque. Llegada. Ubicación en el campo. Técnica específica del delantero: tres, dos y un punta, el media punta. Distintas variantes de técnicas colectivas. Su práctica Pedagógica.

Unidad 6

TESTS DE EVALUACION TECNICA DE LOS GESTOS DEPORTIVOS.

Test de eficacia de los distintos gestos deportivos. Test de dominio. Test de recepción, conducción, tenencia, pase, quite, centros, remate, cabezazo, definición. Test de tiros libres: sus variantes. Test para arqueros. Su práctica Pedagógica.

Unidad 7

PERFECCIONAMIENTO DE LOS DISTINTOS CIRCUITOS NATURALES.

Puestos contiguos. Evolución técnica de las pequeñas y medianas sociedades. Percepción del Entrenador para su conformación o separación.

Programas de Entrenamiento Técnico en el Fútbol Profesional: tiempo dedicado al entrenamiento técnico en un microciclo semanal en pretemporada, en competencia. Su práctica Pedagógica.

Unidad 8

PRACTICA PEDAGOGICA INTEGRAL: integración de los distintos puestos al Sistema Técnico Colectivo. Funcionamiento en el campo de juego. Práctica activa para el ejercicio de la profesión. Roles interactivo de los alumnos.

LENGUAJE FUTBOLISTICO II

Carga horaria: 80 ´ Cuatrimestral

UNIDAD I: LENGUA ORAL.

- La comunicación. Interpersonal, intrapersonal y organizacional.
- La comunicación grupal e individual. Obstáculos en la comunicación (ambientales, físicos, internos y externos).
- Reconocimiento de la intencionalidad explícita e implícita en la comunicación interpersonal y de los medios de comunicación social.
- Exposición oral a partir de una guía escrita. Selección y empleo de recursos de apoyo.
- Técnicas de oratoria.

UNIDAD II: LENGUA ESCRITA.

- Estrategias lingüísticas de lectura: estructura textual, elementos nucleares y periféricos, tema textual, resumen.
- Lectura de los medios de comunicación social: periódico (titular, sección, temas de interés, hecho y opinión, postura y línea editorial, criterio de audiencia), televisión (deporte, síntesis deportiva, audición de opinión), publicidad y propaganda (segmentación del público).
- Reconocimiento de presuposiciones. Elaboración de inferencias léxicas, temáticas, etc.

UNIDAD III: LENGUA ESCRITA.

- Escritura y convenciones. Relación entre formato, soporte y tipo de letra. Oración, párrafo, apartado. Título.
- Ortografía: usos, reglas, excepciones.
- Organización de una exposición.

UNIDAD IV: ESCRITURA.

- Texto argumentativo.
- Confección de mapas conceptuales y semánticos.
- Instructivo (modo de empleo, guías de instrucción).

PSICOLOGIA II

Año: segundo

Extensión: cuatrimestral.

Carga horaria: 80 ´ semanales.

Unidad 1: *Comunicación.*

Comunicación. Factores intervinientes. Comunicación verbal y no verbal. Comunicación intra e inter-grupal. La palabra y la pelota. Encuestas de habilidades de comunicación. Estrategias para favorecer la comunicación. Interacción grupal. Motorgrama. Encuesta de antes, durante y después. Encuesta de funciones del entrenador.

Unidad 2: *Grupo deportivo- El equipo deportivo.*

Grupos deportivos. Características. Factores intervinientes en la dinámica de los grupos deportivos. Grupos primarios y secundarios. Distorsiones y conflictos en el grupo. El equipo deportivo. Diferentes tipos de equipos deportivos. Similitudes y diferencias entre grupos y equipos deportivos. La cohesión grupal. Los sub-grupos. Los ciclos de rendimiento. El Sociograma deportivo. Diferentes sociomatrices.

Unidad 3: *Liderazgo.*

Liderazgo en el deporte. Características y funciones de los líderes en el deporte. Tipos de conducción. Liderazgo compartido. Líderes positivos. Líderes negativos. Roles y Status. La elección del capitán. Encuesta de dinámica grupal.

Unidad 4: *Adicciones.*

Uso, abuso y adicción. Prevención de las adicciones. Drogas legales, intermedias e ilegales. Consumo. Dependencia. Resistencia a las presiones. Los peligros de la automedicación. Doping. Doping psicológico.

Unidad 5: *La evaluación Psicodeportiva.*

La entrevista deportiva. Diferentes modelos. Su utilidad. Encuesta: "Sea técnico por 10 minutos". Ansiedad: estado y rasgo. Evaluación de la agresividad. Test de Staxi. La observación sistemática en entrenamiento y competencia. Perfil individual y grupal-individual. El secreto profesional. Informe al futbolista. Informe al entrenador.

HISTORIA Y CULTURA GENERAL.

Horas Cátedras: 80 ´ Cuatrimestral.

Unidad I: Antecedentes Históricos.

El deporte en Oriente. Europa.

Unidad II: El Fútbol en la Argentina.

Historia de los principales clubes.

Unidad III: Tarea de investigación.

Desarrollo y organización del fútbol en países de distintas latitudes con rica historia futbolística. Trabajo práctico distribuyendo entre los alumnos países de distintas latitudes con rica historia futbolística.

Unidad IV: Grandes futbolistas, directores técnicos y dirigentes.

PREPARACION FISICA Y ENTRENAMIENTO

Horas Cátedras: 80 ´ Anual.

Unidad I:

Contenido del entrenamiento. Principio del entrenamiento. Importancia que tiene la preparación física. Reseña histórica de la preparación física en el fútbol Argentino. Características físicas en un partido. Exigencias motoras. Progreso con el entrenamiento en los distintos sistemas. Cualidades físicas a entrenar en fútbol.

Unidad II:

Planificación del entrenamiento. Objetivo del entrenamiento deportivo. Periodización del entrenamiento. Megaciclo. Macro ciclo. Meso ciclo. Microciclo.

Unidad III:

Flexibilidad. Coordinación. Inter relación entre el entrenamiento físico de la flexibilidad y la coordinación con trabajos técnicos. Fisiología básica II.

Unidad IV:

Resistencia aeróbica. Entrenamiento de la resistencia aeróbica por áreas funcionales. Inter relación entre el entrenamiento físico de la resistencia aeróbica, con trabajos técnicos tácticos. Periodización. Entrenamiento de la resistencia anaeróbica por áreas funcionales. Inter relación entre el entrenamiento físico de la resistencia anaeróbica con los trabajos técnicos físicos. Periodización.

Unidad V:

Velocidad. Método de entrenamiento. Entrenamiento de la velocidad per áreas funcionales. Inter relación del entrenamiento físico de la velocidad con trabajos técnicos tácticos. Periodización. Fisiología básica III. Pliometría. Interrelación entre el entrenamiento físico pliométrico con trabajos técnicos tácticos. Periodización.

Unidad VI:

Fuerza. Clases de fuerza. Importancia de la fuerza para el futbolista. Estructura del entrenamiento de la fuerza a lo largo de la temporada en el fútbol. Parámetros en la planificación de la fuerza. Periodización. Técnica.

MEDICINA DEPORTIVA

Carga Horaria: 80 minutos semanales

1) Fundamentación

El conocimiento de la Medicina Deportiva es de fundamental importancia para interpretar los cambios fisiológicos que se producen, en forma directa o indirecta, en las personas que realizan en forma habitual actividad física, ya sea de tipo recreativa, amateur o de alto rendimiento.

Abarca no solo los cambios o adaptaciones de los distintos órganos y/o sistemas, como así también las distintas mediciones, pruebas y test para comprobarlos.

También se estudiará en profundidad los distintos factores que modifican el desempeño deportivo.

Por lo tanto el conocimiento de dicha ciencia permitirá conocer el grado de aptitud psicofísica del deportista en su totalidad, y poder mejorar su performance.

2) Objetivos Estructurales

- Introducir a los alumnos en el conocimiento de la misma.
- Apliquen y fundamenten los conocimientos adquiridos en la carrera relacionados con la Medicina Deportiva.
- Sepan reconocer el funcionamiento corporal del deportista, en estado de salud y enfermedad.
- Utilicen adecuadamente y con fundamentos la terminología científica que constituye la Medicina Deportiva.
- Conozcan los cambios y adaptaciones que se producen en el organismo con la práctica deportiva.
- Relación entre Deporte y Salud.
- Se inicien en la consideración y enfoque de los diversos problemas y situaciones reales, enseñándoles sistemática y metodología de trabajo.
- La aplicación en forma científica de todos los conocimientos adquiridos.

- Que la Medicina Deportiva contribuya en la importancia de los valores éticos para un buen ejercicio de su profesión.

3) Unidades Didácticas

UNIDAD TEMÁTICA 1: EL METABOLISMO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

UNIDAD TEMÁTICA 2: ADAPTACIONES FISIOLÓGICAS AL EJERCICIO

UNIDAD TEMÁTICA 3: TRAUMATOLOGÍA DEPORTIVA

UNIDAD TEMÁTICA 4: EVALUACIONES DE LA APTITUD FÍSICA

UNIDAD TEMÁTICA 5: NIÑO Y DEPORTE

UNIDAD TEMÁTICA 6: MUJER Y DEPORTE

UNIDAD TEMÁTICA 7: TERCERA EDAD Y EJERCICIO

UNIDAD TEMÁTICA 8: FACTORES DE RIESGO Y DEPORTE

UNIDAD TEMÁTICA 9: FACTORES QUE MODIFICAN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO

UNIDAD TEMÁTICA 10: NUTRICIÓN

3.a) Contenidos Temáticos por Unidad Didáctica

UNIDAD TEMÁTICA 1: EL METABOLISMO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

A. Combustibles y Sistemas energéticos: Combustibles: Hidratos de carbono, Grasas y Proteínas. Síntesis de Creatina y Fosfocreatina, mecanismo de acción. Síntesis y mecanismo de acción de carnitina. Mecanismos de generación del ATP. Recuperación y reposición de los combustibles. Glucólisis anaeróbica y aeróbica. Lipólisis y Beta Oxidación. Proteólisis. Sistemas energéticos involucrados en la actividad física. Continuum energético. Metabolismo intermedio.

B. Fibras Musculares: Unidad motora, sarcómero, características y tipos de fibras. Tipos de Contracción Muscular.

UNIDAD TEMATICA 2: ADAPTACIONES FISIOLÓGICAS AL EJERCICIO

Respiratoria, Cardiovascular, Hemática, Muscular, Renal, Medio Interno, Neuroendócrina y Termorregulación.

UNIDAD TEMATICA 3: TRAUMATOLOGÍA DEPORTIVA

PATOLOGÍAS DEPORTIVAS

A. **Lesiones más frecuentes según las disciplinas deportivas:**

Atlopatías. Definición. Tipos más frecuentes. **Traumatología del Deporte:** **a1) Lesiones músculo-tendinosas:** contusión, edema, hematoma, desgarro, contractura, calambre, entesitis, tendinitis, ruptura y tendinosis. **a2) Lesiones Osteoarticulares:** esguince, bursitis, hemartrosis e hidroartrosis. Artritis y periartrosis. Fisuras y fracturas óseas.

B. **Lesiones y Traumatismos I:** Generalidades.

b1) Cabeza y cuello: Craneoencefálicos, oculares, nasales, maxilobucales, laringe y tráquea.

b2) Miembro superior: hombro, brazo, codo, antebrazo, muñeca y mano.

b3) Columna vertebral: regiones cervical, dorsal, lumbar y sacrocoxígea.

b4) Tórax: esternón, clavícula y parrilla costal.

C. **Lesiones y Traumatismos II:**

c1) Abdominopelvianas: pubalgia, ciatalgia, lumbociatalgia y cruralgia.

c2) Miembro Inferior: cadera, muslo, rodilla, tobillo y pié.

D. Asistencia traumatológica según el tipo de lesión: ¿Qué hacer ante una urgencia traumatológica? Inmovilización: Tipos. Tratamientos y rehabilitación en las diferentes patologías deportivas. Evolución de las diferentes lesiones.

UNIDAD TEMATICA 4: EVALUACIONES DE LA APTITUD FÍSICA

A. Evaluación: Definición. ¿Que es evaluar? Objetivos. Interpretación de las pruebas de Campo y Laboratorio. ¿Que es evaluación directa e indirecta?.

B. Pruebas de Laboratorio: Test aeróbicos y anaeróbicos. Umbrales. Ácido láctico. Test específicos para cada deporte. Resistencia, Fuerza, Flexibilidad y Velocidad.

C. Pruebas de Campo: Test aeróbicos y anaeróbicos. Umbrales. Frecuencias cardíaca y respiratoria. Test de cualidades físicas. Resistencia, Fuerza, Flexibilidad y Velocidad. Coordinación Psicomotora.

UNIDAD TEMATICA 5: NIÑO Y DEPORTE

Características fisiológicas del niño. Psicomotricidad. Movimientos, estructura corporal, capacidades condicionantes.

Cineantropometría. Crecimiento, desarrollo y aptitud deportiva. Etapas de iniciación y orientación deportiva en el niño. Fases sensibles.

UNIDAD TEMATICA 6: MUJER Y DEPORTE

Características propias de la mujer. Cambios hormonales. Menarca, ciclo menstrual, embarazo y menopausia. Desempeño en los deportes: Mujeres Vs. Hombres.

UNIDAD TEMATICA 7: TERCERA EDAD Y EJERCICIO

Los fenómenos del envejecimiento. Clasificación de edades.

Cambios en la tercera edad: Consumo de energía, Performance aeróbica, función músculo-esquelética y cambios endocrino-metabólicos. Performance atlética y riesgo de ejercicio.

UNIDAD TEMATICA 8: FACTORES DE RIESGO Y DEPORTE

Obesidad, Diabetes, Dislipemias, Hipertensión Arterial,, Cardiopatía Isquémica, Asma Bronquial. Tabaquismo y Alcohol. Patologías Reumatológicas, Renales e Infectocontagiosas.

UNIDAD TEMATICA 9: FACTORES QUE MODIFICAN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO

Doping: Estimulantes del S.N.C., analgésicos narcóticos, anabólicos esteroides. Beta Bloqueantes y diuréticos.

UNIDAD TEMATICA 10: NUTRICIÓN

A. Generalidades: Definiciones y conceptos básicos. Leyes de Escudero.

B. Características de la nutrición. Composición corporal.

Alimentos como combustible y valor plástico de los mismos: Hidratos

de Carbono, grasas, proteínas, vitaminas, microelementos y oligoelementos. Antioxidantes. Requerimiento de fluidos. Composición, fuentes y requerimientos de Nutrientes.

C. Evaluación Nutricional: Patrones clínico-humorales. ¿que es la anamnesis alimentaria?. Su aplicación. ¿Sirven las tablas de relación talla/edad/sexo/peso?. Índice de masa corporal o body mass index.

D. Dieta Normal: Definición. Elaboración de una dieta. Dieta adecuada según edad, sexo y actividad física. Gasto calórico aproximado de acuerdo al tipo de actividad física. Déficit Nutricional, principales causas y suplementación.

E. Dieta del Deportista: Requerimiento Nutricional del deportista. Elaboración de la dieta adecuada según el tipo de deporte. Elaboración de la dieta de acuerdo a las siguientes etapas:

Entrenamiento y Desarrollo, Fase Competitiva, Comida Pre-competitiva y Post-competitiva. Hidratación. Soluciones de rehidratación oral en las diferentes etapas.

F. Trastorno de la Alimentación y Deporte: Bulimia y Anorexia. Principales carencias nutricionales.

4) Bibliografía General

"Fisiología del Trabajo Físico". Astrand-Rodahl. Editorial Panamericana. 3ra. Edición. 1992.

"Fisiología del Deporte". Fox, E. Bowers, R. Editorial Panamericana. 3ra. Edición. 1995.

"Evaluación Fisiológica del Deportista". Duncan-Mac Dougall. Editorial Paidotribo. 1995.

"Tratado de Fisiología Humana". Guyton, A. Editorial Interamericana.

"Análisis y Control del Rendimiento Deportivo". Viru, A: y Viru, M. Editorial Paidotribo. 1º Edición, 2003.

"Bases Fisiológicas de la Práctica Médica". Best y Taylor. Editorial Panamericana. 12 da Edición. 1998.

"Análisis y Control del Rendimiento Deportivo". Viru, A: y Viru, M. Editorial Paidotribo. 1º Edición, 2003.

"Biología aplicada a la Actividad Física y el Deporte", Heredia, H., Gaitán, María Cecilia, Glina, Roberto. Editorial Prometeo, 1º Ed. 2008.

"Fisiopatología y Clínica de la Nutrición". Braier. Editorial Panamericana. Edición. 1987.

5) Modalidades del proceso de orientación del aprendizaje: La cátedra utiliza la modalidad expositiva de síntesis. En cada clase se analiza la bibliografía y se realiza un intercambio de ideas a partir de las dudas que plantean los alumnos.

Con respecto a los recursos didácticos, la cátedra cuenta con presentaciones de power point que facilitan la comprensión de los procesos, cuya finalidad además es interrelacionar los contenidos y dar coherencia a la materia.

6) Modalidad de cursado: la materia se dicta en forma anual, con una duración de 4 hs. semanales.

7) Evaluaciones: Se evalúa a través de 2 (dos) Parciales Promocionales, y 3 (tres) instancias Recuperatorias de los Parciales.

8) Régimen de Promoción: de acuerdo a lo establecido en las normativas vigentes promocionan la materia quienes obtengan 7 (siete) en los dos parciales o en alguna de sus instancias recuperatorias.

