



FEDERACIÓN COSTARRICENSE DE FÚTBOL
LIGA DE FUTSAL – LIFUTSAL
LICENCIA C VIRTUAL 2023

PROGRAMA	LICENCIA C FUTSAL
DURACION TOTAL	100 HORAS
MODALIDAD	BI MODAL
NIVEL	BASICO - INTERMEDIO

Descripción

Curso en modalidad virtual sincrónico y asincrónico, de carácter teórico-práctico que estudia los fundamentos técnicos y tácticos en el Fútbol moderno; además de adquirir conocimiento en metodología de la enseñanza de deportes colectivos, el trabajo de base, las reglas de juego y sus últimas modificaciones, la nutrición recomendada para un deportista, así como los fundamentos de la psicología deportiva.

El estudio sistemático de los conceptos fundamentales del Fútbol, así como su análisis a través de materiales multimedia, utilizando la plataforma virtual ZOOM, permitirán un adecuado proceso de enseñanza-aprendizaje y retroalimentación.

Objetivos Generales

- Utilizar los métodos de enseñanza virtual, para la adquisición de los conceptos fundamentales del Fútbol moderno.
- Aprender el diseño de tareas de entrenamiento para el trabajo y enseñanza de los fundamentos de técnica y táctica individual y colectiva.
- Integrar el componente nutricional y psicológico en las actividades habituales de un equipo de Fútbol.
- Conocer las Reglas de Juego FIFA, así como sus modificaciones más recientes.
- Trabajar conceptos para la iniciación deportiva dentro del Fútbol.

Áreas temáticas

-Principios del Fútbol: características de la técnica y la táctica individual y colectiva del Fútbol, aspectos metodológicos básicos: pase, recepción, control, regate y tiro.

-Métodos de enseñanza en deportes de conjunto: metodología integrada, metodología tradicional, metodología mixta.

-Desarrollo físico, cognitivo, social, psicomotriz, técnico, táctico y competitivo del jugador de Fútbol en todas las etapas de formación, desde la iniciación hasta el perfeccionamiento deportivo.



-Fundamentos tácticos individuales y colectivos basados en la mejora de la percepción y la toma de decisiones.

-Reglas de Juego FIFA Futsal.

- Reglas y su explicación
- Situaciones especiales
- Preguntas y respuestas
- Modificaciones a las Reglas de Juego

- Preparación psicológica: como aprenden los atletas, cohesión e identidad de un equipo de Futsal.

- Nutrición: conceptos, aplicación y recomendaciones de la alimentación para un deportista de alto rendimiento.

Recursos y requerimientos mínimos de la Licencia

Tecnológicos:

- ✓ Plataforma ZOOM
- ✓ Plataforma Google Classroom

Instructores:

- ✓ Conexión estable a internet (voz y video) de forma simultánea.
- ✓ Conocimientos básicos de Google Classroom
- ✓ Conocimientos básicos en Zoom.
- ✓ Correo electrónico de plataforma Gmail
- ✓ Equipo de cómputo con configuración básica para impartir lecciones.
- ✓ Habilidades en diseño de presentaciones y materiales multimedia para cada materia.
- ✓ Uso de herramientas como Power Point, Imovie, Moviemaker, Prezi, otros editores de video comerciales, Paint, Video to Video, Adobe Acrobat, entre otros.

Estudiantes:

- ✓ Acceso a internet estable que le permita voz y video de forma simultánea.
- ✓ Equipo de cómputo con requerimientos básicos para conexión a clases virtuales.
- ✓ Correo electrónico de Gmail.
- ✓ Aplicaciones básicas de edición de video, herramientas de office, Adobe Acrobat, reproductores de video básicos.
- ✓ Disposición de tiempo para asistir a todas las sesiones del curso con voz y video simultáneo.



Evaluación virtual

Análisis de lectura	15%
Pruebas Cortas	15%
Exámenes parciales	10%
Análisis e interpretación de videos	20%
Investigación final	20%
Asistencia	20%

- **Análisis de lectura:** análisis de lectura para cada una de las materias de la Licencia C.
- **Pruebas Cortas:** Un examen corto para cada materia del programa.
- **Examen parcial:** un examen parcial que incluye la evaluación de todas las materias de la Licencia.
- **Análisis e interpretación de videos:** para las materias específicas de fútbol, tales como técnica, táctica, preparación física, formación de base y metodología del entrenamiento.
- **Investigación final:** Al final de la Licencia C se deberá realizar una investigación individual o grupal, como parte del proceso de enseñanza y aprendizaje. La investigación tiene parámetros evaluativos y de diseño debe ser expuesta de forma virtual en una sesión con pares evaluativos nombrados por la Liga de Fútbol de Costa Rica.
- **Asistencia:** La asistencia es obligatoria, se podrá tener dos ausencias al curso con justificación previa. Tres ausencias injustificadas o sin una prueba válida y comprobable conducen a la pérdida de la Licencia C.

• Evaluación General del Curso (**)

Rubro	Evaluación	Porcentaje
Trabajo Final Expositivo	Exposición Final	30%
Asistencia	Asistencia Obligatoria	10%
	Total	40%

NOTA MINIMA: 70% (**)La evaluación general la administra y controla la Liga de Fútbol Costa Rica



TEMAS Y CANTIDAD DE HORAS

TEMA	HORAS SINCRONICAS EN ZOOM	HORAS ASINCRONICAS TRABAJO INDIVIDUAL
Reglas de juego Futsal FIFA	8	4
Nutrición deportiva	8	4
Metodología de la enseñanza del Futsal	8	4
Principios del Futsal Moderno (Manual de Instrucción de FIFA)	8	4
Psicología deportiva	8	4
Enseñanza de los fundamentos tácticos del Futsal	8	4
Trabajo de base, iniciación y escuela	8	4
Investigación final	4	12
TOTAL	60	40

PROGRAMACION 2023

Materias	Profesores	Fechas		
Reglas del Juego Futsal FIFA	Jasson Peñaloza	Lunes 30 Enero	7:00pm - 9:00pm	Virtual
		Sabado 04 Febrero	10:00am - 12:00md	Virtual
		Lunes 06 Febrero	7:00pm - 9:00pm	Virtual
Psicologia Deportiva	Nelson Chacon	Miercoles 08 Febrero	7:00pm - 9:00pm	Virtual
		Sabado 11 Febrero	10:00am - 12:00md	Virtual
		Lunes 13 Febrero	7:00pm - 9:00pm	Virtual
Principios del Futsal Moderno	Carlos Quiros	Miercoles 15 Febrero	7:30pm - 9:30pm	Virtual
		Lunes 20 Febrero	7:30pm - 9:30pm	Virtual
		Miercoles 22 Febrero	7:30pm - 9:30pm	Virtual
Metodologia de la Enseñanza del Futsal	Jose Jimenez Rodriguez	Martes 28 Febrero	7:00pm - 9:00pm	Virtual
		Sabado 04 Marzo	10:00am - 12:00md	Virtual
		Domingo 05 Marzo	8:00am - 12:00md	Presencial
Trabajo Base, Iniciacion, Escuela	Juan Jose Alvarado	Martes 07 Marzo	7:00pm - 9:00pm	Virtual
		Viernes 10 Marzo	7:00pm - 9:00pm	Virtual
		Domingo 12 Marzo	8:00am - 12:00md	Presencial
Nutricion Deportiva	Sharon Lumby	Martes 14 Marzo	7:00pm - 9:00pm	Virtual
		Sabado 18 Marzo	10:00am - 12:00md	Virtual
		Martes 21 Marzo	7:00pm - 9:00pm	Virtual
Enseñanza de los Fundamentos Tacticos	Luis Diego Martinez	Sabado 25 Marzo	10:00am - 12:00md	Virtual
		Martes 28 Marzo	7:00pm - 9:00pm	Virtual
		Domingo 02 Abril	8:00am - 12:00md	Presencial



Referencias Bibliográficas

- FIFA. Manual de Entrenamiento FIFA de Fustal.
Descarga:
<https://resources.fifa.com/image/upload/futsal-manual-deentrenamiento.pdf?cloudid=k2uojz3miblpzwr35dtp>
 - UEFA. Manual de UEFA de Futsal.
Descarga:
https://www.uefa.com/MultimediaFiles/Download/uefaorg/CoachingCoachedu/02/50/17/56/2501756_DOWNLOAD.pdf
- 1- ANEFS. (2010). Curso de fundamentos ofensivos. España.
 - 2- CANDELAS, J., LOZANO, J., MORENO, M., NIÑO, S., RODRÍGUEZ A.(1997). Táctica. Estrategia y sistemas de juego. Fútbol Sala. Real Federación Española de Fútbol. Escuela Nacional de Entrenadores. Nivel 1.
 - 3- CÁRDENAS, D. (2000). El entrenamiento integrado de las habilidades visuales en la iniciación deportiva. Ed. Aljibe. Málaga.
 - 4- LOZANO, J. (2005). Experiencias tácticas. Ed. RFEF. Madrid
 - 5- SAMPEDRO, J. (1993). Iniciación al fútbol sala. Ed. Gymnos. Madrid.
 - 6- SAMPEDRO, J. (1996). Análisis praxeológico de los deportes de equipo. Una aplicación al fútbol sala. Tesis doctoral. Biblioteca INEF. Madrid.
 - 7- VELASCO, J., LORENTE PEÑAS, J. (2003). Entrenamiento de base en futbol sala. Ed. Paidotribo. Barcelona.

BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA

- 1- AGUADO, X. E LLOVERAS, P. (1987); Estudi espacial de joc: el futbol sala per a cecs. Apunts d' Education Física, nº 9, pp. 65-70.
- 2- ARDOUIN, J. e DESJARDINS, J. (1987); Foot a 5 en salle. Education Physique et Sport, nº 205, pp 30-31.
- 3- BELTRAN, F. (1997); Iniciación al Fútbol Sala. Imagen y Deporte, S.L., Zaragoza.
- 4- BEZERRA, P. (1999); Contributo do futebol de 5 para o desenvolvimento do jovem futebolista. Revista Horizonte, nº 87, pp 21-26.
- 5- BIURRÚN, J. & ROMERO, R. (1997); El portero en el Fútbol Sala. Gymnos Editorial.



- Madrid.
- 6- BONIZZONI, L. & LEALI, G. (1995); El portero. Gymnos Editorial. Madrid.
 - 7- CASTAGNA, C. e D'OTTAVIO, S. (1994); Frecuencia cardiaca e carico del calcio a 5 scolastico. Didattica del Movimento, nº 95, pp 37-40.
 - 8- CHAVES, J. & AMOR, J. (1998); Táctica y Estrategia en Fútbol Sala. Hispano Europea. Barcelona.
 - 9- CUNHA, F. (1996); Documentos de apoio. Cadeira de Princípios e Práticas dos Desportos Colectivos III - Futsal, ISMAI.
 - 10- DUARTE, V. (1988); Estudo antropométrico de jogadores de futebol de salão da cidade de Santa Maria. Tese, Universidade Federal de Santa Maria, Rio Janeiro.
 - 11- FERREIRA, P. (1999); Caracterização da finalização em equipas de alto nível. Monografia, ISMAI, Maia.
 - 12- FRASCHETTI, L. (1989); Introduzione al gioco del calcio a cinque. Didattica del Movimento, nº 62, pp 32-34.
 - 13- HOYOS, F. & TABERNERO, F. (1995); Fútbol Sala: Técnica individual. Gymnos Editorial, Madrid.
 - 14- HOYOS, F. & TABERNERO, F. (1998); Fútbol Sala: Apuntes de táctica. Gymnos Editorial, Madrid.
 - 15- JUNIOR, N. B. (1998); A ciência do esporte aplicada ao Futsal. Editora Sprint, Rio de Janeiro.
 - 16- MACLAREN, D.; DAVIDS, K.; ISOKAWA, M.; MELLOR, S. & REILLY, T. (1988); Physiological strain in 4 a side soccer in First World Congress of Science and Football (Ed. T Reilly, A. Lees, K. Davids and W. J. Murphy), E. & F. N. Spon, London, pp. 76-80.
 - 17- OCAÑA, F. (1996); 250 actividades sociomotrices. Editorial Paidotribo. Barcelona
 - 18- PONS, M. (199?); Teoría y práctica del entrenamiento. Comité Asturiano de Entrenadores de Fútbol.
 - 19- LOZANO, J. Y otros (2002) Técnica, táctica y preparación física en Fútbol Sala. Real Federación Madrileña de Fútbol Sala, 1ª ed., Madrid.
 - 20- MOLINA, R. (1992); Futsal: um estudo das capacidades aeróbia e anaeróbia de jogadores e actividades em jogo. Monografia de Licenciatura, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro.
 - 21- OLIVEIRA, L. M. (1999); Perfil de actividade do jovem jogador de Futsal. Mestrado, FCDEF, Porto.
 - 22- SANCHEZ, J. (1996); Fútbol Sala. Editorial Hispano-Europea, Barcelona.
 - 23- SANTOS FILHO, J. (1998); A preparação física no Futsal. Editora Sprint. Rio de Janeiro. 2ª Edição.
 - 24- SEIRULO, FRANCISCO (2000), Una línea de trabajo distinta. I Jornadas de Actualización para Preparadores Físicos, Barcelona.
 - 25- STAPELFELD, W. (1995); En duelo entre dos en el Fútbol. Editorial Paidotribo.



Barcelona.

26- SOARES, J. (1997); Teste de aptidão física em atletas de alto nível (Futebol de 5).

Não publicado.

27- TEUNISSEN, E. (1995); El Fútbol Sala. Editorial Hispano-Europea, Barcelona.

28- VALDERICEDA, F. (1994); Fútbol Sala: defensa, ataque, estrategias. Gymnos Editorial, Madrid.

PROGRAMAS INFORMÁTICOS

29- Longo Match Video Análisis.

30- Imovie para equipos Macintosh

31- Video to Video.

32- Filmora Video.

VIDEOTECA

33- QUIROS. Carlos (2000-2020); Recopilación de videos privados. Material de trabajo Licencias federativas, cursos, talleres y seminarios. Costa Rica.

34- SOTELA. Carlos (2000-2020); Recopilación de videos privados. Material de trabajo Licencias federativas, cursos, talleres, seminarios. Costa Rica.