



FEDERACION COSTARRICENSE DE FUTBOL
LIGA DE FUTSAL – LIFUTSAL
EQUIPO DE CAPACITACION LIFUTSAL
LICENCIA C



PROGRAMA: LICENCIA C

DURACION: 80 horas

CURSO INICIAL

Descripción.

Curso teórico-práctico que estudia los fundamentos técnicos y tácticos en el Fútbol moderno; además de adquirir conocimiento en metodología de la enseñanza de un deporte colectivo, el trabajo ideal con ligas menores, las reglas de juego, la nutrición recomendada para un atleta y la psicología básica para el trabajo con grupos deportivos.

La práctica y la observación permitirán la adquisición, el dominio y la corrección del gesto deportivo adecuado en situaciones reales de juego. Se realizarán laboratorios sobre la enseñanza de los componentes físicos, técnicos y tácticos, procurando crearle al estudiante un criterio amplio acerca del Fútbol.

Objetivos Generales:

- Utilizar los métodos adecuados de enseñanza, para el entrenamiento de un deporte de conjunto.
- Enseñar mediante entrenamientos correctos los fundamentos tácticos-técnicos básicos.
- Diseño de Tareas para el trabajo y enseñanza de los Fundamentos de Técnica y Táctica individual
- Integrar el componente nutricional y psicológico en las actividades habituales de un equipo de Fútbol.
- Desarrollar los diferentes sistemas de juego: defensivos y ofensivos, así como los elementos claves realizar transiciones eficientes y eficaces.
- Conocer las Reglas de Juego FIFA en su versión más reciente.
- La iniciación Deportiva a partir de los 6 años
- Conocer los fundamentos del trabajo con categorías inferiores en el Fútbol.
- Realizar una práctica de los principios, conceptos y fundamentos aprendidos en el curso, aplicando ese conocimiento de forma gratuita y voluntaria, en un equipo de la comunidad del Fútbol costarricense.

Áreas temáticas:

-Principios del Fútbol: características de la técnica y la táctica 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 basados en la mejora de la percepción y la toma de decisiones.



FEDERACION COSTARRICENSE DE FUTBOL
LIGA DE FUTSAL – LIFUTSAL
EQUIPO DE CAPACITACION LIFUTSAL
LICENCIA C



- Reglas de Juego FIFA Futsal.
 - Reglas y su explicación
 - Situaciones especiales
 - Preguntas y respuestas
- Preparación psicológica: como aprenden los atletas, cohesión e identidad de un equipo de Futsal.
- Nutrición: conceptos, aplicación y recomendaciones de la alimentación de un deportista.

Recursos necesarios para impartir la Licencia C.

Humanos: Profesores, estudiantes e invitados.

Referencias Bibliográficas.

- Blázquez, D. (1995). La Iniciación deportiva y el deporte Escolar. Editorial Inde. Barcelona, España.
- Lago, C (2002). La preparación física en el fútbol. Editorial Biblioteca Nueva. Madrid, España.
- Parlebas, P (1988). Elementos de Sociología del Deporte. Editorial Unisport. Malaga, España.
- Seirul-lo, F. (2000). Una Línea de trabajo distinta. I Jornada de Actualización de Preparadores Físicos, Comité Olímpico Español. COE, 5 de Junio. Disponible en: <http://www.escoladefutbol.com/articles/UnaLineaDeTrabajoDistinta.pdf>. Fecha de acceso: 17 febrero de 2007
- Seirul-lo, F. (2005). Curso: Motricidad Básica y su Aplicación a la Iniciación. Universidad de Barcelona. Documento INEFC de Barcelona. Disponible en: http://www.entrenamientodeportivo.org/articulos/motribasic_inicdep_seirul.pdf. Fecha de acceso: 17 febrero de 2017.

Evaluación.

5 lecturas	10%
1 Examen parcial	20%
5 pruebas cortas	10%
Practica supervisada	40%
Asistencia	20%

Lecturas y quices: cada estudiante realizará cinco lecturas (2% c/u) y hará cinco quices (2% c/u), sobre los temas específicos como: lesiones deportivas, hábitos nutricionales, preparación física, preparación mental, técnica y táctica.

Examen parcial: un examen parcial previo a iniciar la practica supervisada (20%)

Práctica supervisada: cada estudiante hará un trabajo de práctica de 16 horas, que será controlada por el Supervisor del curso. El estudiante selecciona un club o equipo de la comunidad costarricense, que necesite o requiera apoyo con el mismo, en una serie de tareas específicas para apoyar a dicho club. Entregará al supervisor de la práctica un cronograma con el detalle de los días, las horas y las labores que desarrollará. Al final la



FEDERACION COSTARRICENSE DE FUTBOL
LIGA DE FUTSAL – LIFUTSAL
EQUIPO DE CAPACITACION LIFUTSAL
LICENCIA C



practica entregar un breve informe de las actividades realizadas que venga refrendado por la firma del responsable del Club al que brindó el apoyo. Valor 40%

Asistencia: La asistencia es obligatoria, se podrá tener dos ausencias al curso con justificación previa. Tres ausencias o más conducen a la pérdida de la Licencia.

NOTA MINIMA: 70%

PROPUESTA TEMATICA LICENCIA C

TEMA	CANTIDAD DE HORAS TEORIA	CANTIDAD DE HORAS DE PRACTICA
Aspectos de la competición moderna.	4	0
Nutrición deportiva	8	0
Psicología deportiva	6	2
Reglas de juego Futsal FIFA	4	4
Principios del Futsal Moderno (Manual de Instrucción de FIFA)	4	8
Metodología de la enseñanza	4	4
Trabajo de base, iniciación y escuela	4	4
Enseñanza de los fundamentos tácticos del Futsal	4	4
Practica básica supervisada	0	16
TOTAL	38	42

AREA TEMATICA	DIAS MES 1	DIAS MES 2
ASPECTOS DE COMPETICION	0,5	
NUTRICION		1
PSICOLOGIA		1
REGLAS DE JUEGO		1
PRINCIPIOS FUTSAL	1,5	
METODOLOGIA ENTRENAMIENTO	1	
TRABAJO LIGAS MENORES	1	
FUNDAMENTOS TACTICOS	1	
PRACTICA SUPERVISADA		2
SUB TOTAL	5	5



FEDERACION COSTARRICENSE DE FUTBOL
LIGA DE FUTSAL – LIFUTSAL
EQUIPO DE CAPACITACION LIFUTSAL
LICENCIA C



La Licencia C de Futsal tiene una duración en días de trabajo (dos sesiones de cuatro horas cada día) de 10 días en total.

MODALIDADES

CURSO INTENSIVO

- Cuatro fines de semana seguidos
 - Viernes 7 a 10 pm
 - Sábado 8 a 4 PM
 - Domingo 8 a 4 PM

CURSO REGULAR

- Cinco fines de semana seguidos o alternos
 - Sábado de 8 a 4 pm
 - Domingo de 8 a 4 pm