



FEDERACIÓN COSTARRICENSE DE FÚTBOL

LIGA DE FUTSAL – LIFUTSAL

LICENCIA C BIMODAL

PROGRAMA	LICENCIA C FUTSAL
DURACION TOTAL	118 HORAS
MODALIDAD	BIMODAL
NIVEL	BASICO - INTERMEDIO

Descripción

Cursos bimodales 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, desarrollo de gestión del club, la explicación de la Ley de Hostigamiento Sexual en el deporte para un deportista, así como los fundamentos de la psicología deportiva aplicada al fútbol.

El estudio sistemático de los conceptos fundamentales del Fútbol, así como su análisis a través de materiales multimedia, clases prácticas presenciales, permitirán un adecuado proceso de enseñanza-aprendizaje en los futuros entrenadores de la disciplina más practicada en Costa Rica.

Objetivos Generales

- Utilizar los métodos de enseñanza bimodal, 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 individuales y colectivos.
- Integrar psicológico y valores en las actividades habituales de un equipo de Fútbol.
- Conocer las Reglas de Juego FIFA, así como sus modificaciones más recientes.
- Trabajar los conceptos clave, así como la metodología correcta para la iniciación deportiva dentro del Fútbol.
- Conocer las técnicas de primeros auxilios para la atención de incidentes en eventos.
- Aprender sobre los elementos administrativos, legales, mercadológicos de la gestión del club.



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 Fútbol.
 - 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 Fútbol.

Recursos y requerimientos mínimos de la Licencia

Tecnológicos:

- ✓ Plataforma ZOOM
- ✓ Plataforma Moodle u otra para tener el control de cada curso, así como un repositorio de los materiales digitales de los cursos.

Instructores:

- ✓ Conexión estable a internet (voz y video) de forma simultánea.
- ✓ Preparación de las clases presenciales
- ✓ Preparación de las clases virtuales
- ✓ Conocimientos básicos de las plataformas utilizadas.
- ✓ 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.
- ✓ Aplicaciones básicas de edición de video, herramientas de office, Adobe Acrobat, reproductores de video básicos.
- ✓ Disposición de tiempo para asistir a todas las sesiones presenciales y/o virtuales programadas.

Evaluación sugerida a los profesores de las materias

Participación	20%
Foros y quices	20%
Examen parcial	60%

- **Análisis de lectura:** análisis de lectura para cada una de las materias de la Licencia C, con la participación en foros en la plataforma de LIFUTSAL.
- **Examen parcial:** un examen parcial que incluye la evaluación de cada materia, cuando sea necesario.
- **Participación - Asistencia:** La asistencia es obligatoria, se podrá tener una ausencia al curso con justificación previa. Dos ausencias injustificadas o sin una prueba válida y comprobable conducen a la pérdida de la Licencia C.

La sumatoria de todas las notas de las materias corresponderá un 60%

Evaluación trabajo teórico – práctico final

- **Investigación Final:** Cada estudiante deberá desarrollar un tema de investigación determinado por la Comisión de Capacitación de LIFUTSAL, en cual deberá presentarse bajo la plantilla determinada por la Comisión. Cada trabajo deberá contener: 1- Portada 2- Objetivo General 3- Objetivos Específicos – 4 Desarrollo del tema 5- Actividades 6- Cronograma 7-Recomendaciones 8- Bibliografía. Este trabajo deberá presentarse en la sesión final del curso en el mes de enero 2024 ante la Comisión de Capacitación.
- **Evaluación practica final:** El estudiante el día de la sesión final del curso deberá realizar un trabajo práctico, para lo cual la Comisión de Capacitación de LIFUTSAL, el cual deberá planificar y desarrollar el día final.

Evaluación total del curso

Sumatoria de notas de c/materia	60%
Trabajo teórico práctico final	40%

NOTA MINIMA FINAL: 70%



TEMAS Y CANTIDAD DE HORAS

TEMA	TOTAL DE HORAS TEÓRICA	TOTAL DE HORAS PRACTICAS
Reglas de juego Futsal FIFA	10	8
Metodología de la enseñanza del Futsal	4	16
Psicología deportiva y valores	8	4
Trabajo de base, iniciación y escuela	4	16
Ley de Hostigamiento Sexual en el deporte		4
Primeros Auxilios		16
Gestión del Club	8	4
Trabajo final teórico - práctico		
TOTAL	34	84



PROGRAMACIÓN CURSO 2023

	Detalle	Fecha	Lugar	Hora Inicio	Hora Final
Reglas de juego Futsal FIFA Instructor: Jorge Ruiz	Clase #1	2/10/2023	Zoom	19:00	21:30
	Clase #2	4/10/2023	Zoom	19:00	21:30
	Clase #3	9/10/2023	Zoom	19:00	21:30
	Clase #4	11/10/2023	Zoom	19:00	21:30
	Clase #5	15/10/2023	Apolo Sport	9:00	17:00

	Detalle	Fecha	Lugar	Hora Inicio	Hora Final
Psicología deportiva y valores Instructor: Nelson Chacón	Clase #1	16/10/2023	Zoom	19:00:00	21:00:00
	Clase #2	18/10/2023	Zoom	19:00:00	21:00:00
	Clase #3	23/10/2023	Zoom	19:00:00	21:00:00
	Clase #4	25/10/2023	Zoom	19:00:00	21:00:00
	Clase #5	29/10/2023	Apolo Sport	8:00:00	12:00:00

	Detalle	Fecha	Lugar	Hora Inicio	Hora Final
Ley de Hostigamiento Sexual en el deporte	Clase #1	29/10/2023	Apolo Sport	13:00:00	17:00:00

	Detalle	Fecha	Lugar	Hora Inicio	Hora Final
Metodología de la enseñanza del Fútbol Instructor Harold Esquivel	Clase #1	6/11/2023	Zoom	19:00:00	21:00:00
	Clase #2	8/11/2023	Zoom	19:00:00	21:00:00
	Clase #3	11/11/2023	Apolo Sport	9:00:00	16:00:00
	Clase #4	12/11/2023	Apolo Sport	9:00:00	16:00:00

	Detalle	Fecha	Lugar	Hora Inicio	Hora Final
Trabajo de base, iniciación y escuela Instructor Esteban Jiménez	Clase #1	20/11/2023	Zoom	19:00:00	21:00:00
	Clase #2	22/11/2023	Zoom	19:00:00	21:00:00
	Clase #3	25/11/2023	Apolo Sport	9:00:00	16:00:00
	Clase #4	26/11/2023	Apolo Sport	9:00:00	16:00:00

	Detalle	Fecha	Lugar	Hora Inicio	Hora Final
Gestión del Club Instructor Blanca Rosa Gutierrez	Clase #1	27/11/2023	Zoom	19:00:00	21:00:00
	Clase #2	28/11/2023	Zoom	19:00:00	21:00:00
	Clase #3	4/12/2023	Zoom	19:00:00	21:00:00
	Clase #4	6/12/2023	Zoom	19:00:00	21:00:00
	Clase #5	9/12/2023	Apolo Sport	9:00:00	12:00:00

	Detalle	Fecha	Lugar	Hora Inicio	Hora Final
Taller Primeros Auxilios Dr. Alexander Lotarev	Clase #1	9/12/2023	Apolo Sport	13:00:00	17:00:00
	Clase #2	10/12/2023	Apolo Sport	8:00:00	17:00:00

	Detalle	Fecha	Lugar	Hora Inicio	Hora Final
Exposiciones y Práctica Final Comisión Capacitación	Clase #1	15/1/2024	Apolo Sport	13:00:00	17:00:00



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. (2010-2023). 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); Frequenza 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); Introducione 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 Futbol.
- 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- SEIRULLO, 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 (2000-2023); Recopilación de videos privados. Material de trabajo Licencias federativas, cursos, talleres y seminarios. Costa Rica.