

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO  
DEPORTIVO**

**Tema:**

**“PLANIFICACIÓN CÍCLICA DEL FÚTBOL Y SU INCIDENCIA EN EL  
RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LAS EDADES FORMATIVAS DE LOS  
FUTBOLISTAS DE LIGA DEPORTIVA CANTONAL CEVALLOS DE LA  
PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**

**Trabajo de Investigación**

Previa a la obtención del Grado Académico de Magíster en Cultura Física  
y Entrenamiento Deportivo

**Autor:** Lic. Oswaldo Enrique Garcés Pico

**Director:** Dr. Mg. César Bohórquez Yáñez

Ambato - Ecuador

2013

## **Al Consejo de Posgrado de la UTA**

El tribunal receptor de la defensa del trabajo de investigación con el tema: **“PLANIFICACIÓN CÍCLICA DEL FÚTBOL Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LAS EDADES FORMATIVAS DE LOS FUTBOLISTAS DE LIGA DEPORTIVA CANTONAL CEVALLOS DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**, presentado por: Lcdo. Oswaldo GarcésPicoy conformado por: Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez, Lcdo. Mg. Javier Acuña Escobar, Dra. Mg. Marlene Barquín Yuque, Miembros del Tribunal, Dr. Mg. César Bohórquez Yánez, Director del trabajo de investigación y presidido por Dr. José Romero, Presidente del Tribunal; Ing. Mg. Juan Garcés Chávez Director del CEPOS-UTA, una vez escuchada la defensa oral el Tribunal aprueba y remite el trabajo el trabajo para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.

-----  
Dr. José Romero  
Presidente del Tribunal de Defensa

-----  
Ing. Mg. Juan Garcés Chávez  
DIRECTOR CEPOS

-----  
Dr. Mg. César Bohórquez Yánez  
Director de Trabajo de Investigación

-----  
Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez  
Miembro del Tribunal

-----  
Lcdo. Mg. Javier Acuña Escobar  
Miembro del Tribunal

-----  
Dra. Mg. Marlene Barquín Yuque  
Miembro del Tribunal

## AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el trabajo de investigación con el tema: **“PLANIFICACIÓN CÍCLICA DEL FÚTBOL Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LAS EDADES FORMATIVAS DE LOS FUTBOLISTAS DE LIGA DEPORTIVA CANTONAL CEVALLOS DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**, nos corresponde exclusivamente a: Lcdo. Oswaldo Garcés Pico, Autor y de Dr. Mg. César Bohórquez Yáñez, Director del Trabajo de Investigación; y el patrimonio intelectual del mismo a la Universidad Técnica de Ambato.

-----  
Lcdo..Oswaldo Garcés Pico  
AUTOR

-----  
Dr. Mg. César Bohórquez Yáñez  
DIRECTOR

## **DERECHOS DE AUTOR**

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este trabajo de investigación o parte de el un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la institución.

Cedo los derechos de mi trabajo de investigación, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta, dentro de las regulaciones de la Universidad.

-----  
Lcdo. Oswaldo Enrique Garcés Pico

## DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación lo dedico a mi esposa e hijos por ser lo más importante en mi vida, por brindarme ese apoyo incondicional, comprensión y confianza. A mis sobrinos y hermanos por ser sus consejos y ofrecerme su ayuda, para llegar a concluir con éxito este nuevo triunfo de mi vida.

También quiero dedicar a los inspiradores de mi investigación, a la niñez y juventud cevallense, que en un tiempo no muy lejano serán los beneficiados con este trabajo.

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Técnica de Ambato por haberme acogido en sus aulas como uno de sus estudiantes y permitido llegar a este instante más importante de mi vida.

Al doctor Cesar Bohórquez, que con sus acertadas y oportunas orientaciones supo encaminarme para la elaboración de este trabajo de investigación.

A los maestros que compartieron con nosotros sus saberes, que a más de ser nuestros guías fueron también amigos.

A mis amigos y compañeros por esas palabras de aliento para llegar a culminar con éxito esta nueva etapa de mi existencia.

A todos los que conforman Liga Deportiva Cantonal Cevallos por abrirme las puertas de esa institución y darme las facilidades para desarrollar esta investigación.

Y, a lo más importante de mi vida, a mi familia: mi esposa, mis hijos, sobrinos y hermanos por ese apoyo demostrado durante cada día de nuestro diario vivir.

## **ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS**

### **PRELIMINARES**

Portada.....	i
Al Consejo de Postgrado de la UTA.....	ii
Autoría de la Investigación .....	iii
Derechos de Autor.....	iv
Dedicatoria .....	v
Agradecimiento.....	vi
Índice General .....	vii
Índice de Tablas .....	x
Índice de Figuras .....	xii
Resumen Ejecutivo.....	xiii
Summary .....	xvi
Introducción .....	1

### **CAPÍTULO I**

#### **EL PROBLEMA**

1.1 Tema.....	3
1.2 Planteamiento del Problema.....	3
1.2.1 Contextualización.....	3
1.2.2 Análisis Crítico.....	4
1.2.3 Prognosis .....	7
1.2.4 Formulación del Problema .....	8
1.2.5 Interrogantes.....	8
1.2.6 Delimitación.....	8
1.3 Justificación.....	9
1.4 Objetivos .....	10
1.4.1 Objetivo General .....	10
1.4.2 Objetivos Específicos.....	10

### **CAPÍTULO II**

#### **MARCO TEÓRICO**

2.1 Antecedentes Investigativos.....	12
2.2 Fundamentación Filosófica .....	12

2.3 Fundamentación Legal .....	15
2.4 Categorías Fundamentales .....	20
2.4.1 Variable Independiente .....	21
2.4.2 Variable Dependiente.....	34
2.5 Hipótesis.....	58
2.6 Señalamiento de Variables.....	58

### **CAPÍTULO III METODOLOGÍA**

3.1 Enfoque .....	59
3.2 Modalidades Básicas de la Investigación.....	59
3.3 Nivel o Tipo de Investigación .....	59
3.4 Población o Muestra.....	60
3.5 Operacionalización de Variables.....	61
3.6 Plan de Recolección de Información.....	63
3.7 Plan de Procesamiento de la Información .....	63

### **CAPÍTULO IV ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS**

4.1 Análisis e Interpretación de los Resultados .....	64
4.2 Verificación de Hipótesis .....	72

### **CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1 Conclusiones .....	74
5.2 Recomendaciones.....	75

### **CAPÍTULO VI PROPUESTA**

6.1 Datos Informativos.....	76
6.2 Antecedentes de la Propuesta.....	76
6.3 Justificación.....	77



6.4 Objetivos .....	77
6.4.1 Objetivo General .....	77
6.4.2 Objetivos Específicos.....	77
6.5 Análisis de Factibilidad.....	78
6.6 Fundamentación .....	78
6.7 Metodología: Modelo Operativo.....	160
6.8 Administración.....	162
6.8 Recursos .....	162
6.9 Previsión de la Evaluación .....	163
Materiales de Referencia.....	165
Anexos.....	166

## ÍNDICE DE TABLAS

Variable Independiente: Planificación Cíclica.....	61
Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo.....	62
Resultados Encuesta Pregunta 1.....	64
Resultados Encuesta Pregunta 2.....	65
Resultados Encuesta Pregunta 3.....	66
Resultados Encuesta Pregunta 4.....	67
Resultados Encuesta Pregunta 5.....	68
Resultados Encuesta Pregunta 6.....	69
Resultados Encuesta Pregunta 7.....	70
Resultados Encuesta Pregunta 8.....	71
Verificación de Hipótesis.....	72
Plan gráfico de Entrenamiento.....	74
Periodo Preparatorio.....	82
Periodo Competitivo.....	84
Periodo Transitorio.....	85
MesoCiclo.....	86
MesoCiclo Introdutorio.....	87
MesoCiclo Básico.....	88
MicroCiclos.....	91
Test de Cooper.....	99
Actividades Periodo Preparatorio Micro Ciclo 1 Fuerza Muscular.....	128
Actividades Periodo Preparatorio MicroCiclo 2 Fuerza Muscular.....	129
Actividades Periodo Preparatorio Micro Ciclo 3 Fuerza Muscular.....	130
Actividades Periodo Preparatorio Micro Ciclo 4 Fuerza Muscular.....	131
Actividades Periodo Preparatorio Micro Ciclo 5 Fuerza Muscular.....	133
Actividades Periodo Preparatorio MicroCiclo 1 Forma Deportiva.....	134
Actividades Periodo Preparatorio MicroCiclo 2 Forma Deportiva.....	139
Actividades Periodo Preparatorio MicroCiclo 3 Forma Deportiva.....	140
Actividades Periodo Preparatorio MicroCiclo 4 Forma Deportiva.....	141
Actividades Periodo Preparatorio MicroCiclo 5 Forma Deportiva.....	142
Actividades Periodo Preparatorio MicroCiclo 1 Trabajo en Conjunto.....	143
Actividades Periodo Preparatorio MicroCiclo 2 Trabajo en Conjunto.....	144
Actividades Periodo Preparatorio MicroCiclo 3 Trabajo en Conjunto.....	145
Actividades Periodo Preparatorio MicroCiclo 4 Trabajo en Conjunto.....	146
Actividades Periodo Preparatorio MicroCiclo 5 Trabajo en Conjunto.....	147

Actividades Periodo Preparatorio MicroCiclo 6 Trabajo en Conjunto.....	148
Actividades Periodo Preparatorio MicroCiclo 7 Trabajo en Conjunto.....	149
Actividades Periodo Preparatorio MicroCiclo 8 Trabajo en Conjunto.....	150
Actividades Periodo Preparatorio MicroCiclo 9 Trabajo en Conjunto.....	151
Actividades Periodo Preparatorio MicroCiclo 10 Trabajo en Conjunto.....	152
Actividades Periodo Preparatorio Micro Ciclo 1 Desarrollar Forma Deportiva.	153
Actividades Periodo Preparatorio Micro Ciclo 2 Desarrollar Forma Deportiva.	154
Actividades Periodo Preparatorio Micro Ciclo 3 Desarrollar Forma Deportiva.	155
Actividades Periodo Preparatorio Micro Ciclo 4 Desarrollar Forma Deportiva.	156
Actividades Periodo Preparatorio Micro Ciclo 5 Desarrollar Forma Deportiva.	157
Actividades Periodo Preparatorio Micro Ciclo 1 Mantener Forma Deportiva ...	158
Actividades Periodo Preparatorio Micro Ciclo 2 Mantener Forma Deportiva ...	159
Metodología Modelo Operativo.....	160
Recursos Económicos .....	162
Presupuesto .....	167
Cronograma.....	168

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Árbol de Problemas.....	6
Categorías Fundamentales .....	20
Resultados Encuesta Pregunta 1.....	64
Resultados Encuesta Pregunta 2.....	65
Resultados Encuesta Pregunta 3.....	66
Resultados Encuesta Pregunta 4.....	67
Resultados Encuesta Pregunta 5.....	68
Resultados Encuesta Pregunta 6.....	69
Resultados Encuesta Pregunta 7.....	70
Resultados Encuesta Pregunta 8.....	71
Campana de Gauss .....	73
Test de Cooper .....	97
Test de Velocidad.....	101
Test de Flexibilidad.....	103
Tipos de Contracción	
Contracción Isotónica.....	104
Contracción Isométrica .....	105
Ejercicios Isocinéticos.....	106
Adaptaciones Musculares al Entrenamiento de Fuerza	
Test de Fuerza Salto Horizontal.....	109
Conducción .....	111
Según Superficie del Contacto	
Control de Balón .....	114
Recepción.....	115
Remate.....	116
Saques de Banda .....	117
El Dribling.....	118
El Juego con Cabeza .....	119
Pases.....	120
<b>Ejercicios de Entrenamiento</b>	
La Trenza .....	121
Control del Balón.....	122
Los pases .....	123
Recepción.....	124
Cabeceo.....	125
Trabajo de Planificación .....	127

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN  
CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADO  
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TEMA: “PLANIFICACIÓN CÍCLICA DEL FÚTBOL Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LAS EDADES FORMATIVAS DE LOS FUTBOLISTAS DE LIGA DEPORTIVA CANTONAL CEVALLOS DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**

**Autor:** Lic. Oswaldo Garcés Pico

**Director:** Dr. Mg. Cesar Bohórquez Yáñez

**Fecha:** 19 de Abril del 2013

### **RESUMEN EJECUTIVO**

La planificación cíclica consta de: Macro ciclo, Meso ciclo y Micro ciclo.

El Macro ciclo es la unidad más grande dentro de la planificación deportiva se clasifica en de tres periodos que son: Periodo Preparatorio, Periodo Competitivo y Periodo de Transito.

El periodo preparatorio nos servirá para desarrollar las capacidades físicas.

El periodo competitivo el entrenamiento se orienta al aspecto técnico - táctico.

El periodo transitorio tiene como finalidad recuperar al organismo.

Este macro ciclo puede tener una duración de un año.

Los meso ciclos están diseñadas para abarcar bloques de entrenamiento que tengan alternabilidad entre la gran intensidad o volumen con la recuperación del futbolista.

Los Micro ciclos, para su planificación debemos dar alternabilidad a la carga de trabajo y al descanso activo, estos pueden tener una duración de una a dos semanas.

**Descriptor:** Planificación cíclica del fútbol, Macro ciclo, Periodo preparatorio, Periodo competitivo, periodo transitorio; Meso ciclos de Acumulación, transformación y realización, Micro ciclos, Fase acumuladora, Fase restablecedora,

**TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO**  
**FACULTY OF HUMANITY SCIENCES AND EDUCATION**  
**POSTGRADO STUDIES CENTER**  
**MASTERY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS TRAINING**

**THEME: FOOTBALL CYCLICAL PLANNING AND ITS IMPACT IN  
FORMATIVE AGES ON SPORTS PERFORMANCE OF THE  
FOOTBALLERS IN CEVALLOS CANTONAL SPORTS LEAGUE OF  
TUNGURAHUA PROVINCE.**

Author: Lcdo. Oswaldo Garcés Pico

Director: Dr. Mg. César Bohórquez Yáñez

Date: 19 April, 2013

**SUMMARY**

The cyclical planification consists of macro cycle, meso cycle and micro cycle. Macro cycle is the biggest unit in the sports planification and it has three periods. They are: preparatory period, competitive period and transitory period. The preparatory period develops the physics, conditional and coordinative capacities with the work of high intensity and low volume. The competitive period is the strongest part in velocity, reaction and explosion: the training guides to the technical and tactical aspect. The transitory period is to recover the footballer organism through the active rest and recreative activities. The macro cycle can last a year or more. It depends on the free time before an official competence. The meso cycle is designed to develop the contents of training that has alterability between the intensity and the footballer recovery. The micro cycle can last two or three weeks but it must give alterability between the schedule of work and the active rest.

**INDICATORS:** Football cyclical planification: macro, meso and micro cycles; Preparatory, competitive and transitory period.

## **INTRODUCCIÓN**

El tema del presente trabajo de investigación es: “ PLANIFICACIÓN CÍCLICA DEL FÚTBOL Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LAS EDADES FORMATIVAS DE LOS FUTBOLISTAS DE LIGA DEPORTIVA CANTONAL CEVALLOS DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”.

La importancia de la investigación radica en el estudio realizado a fin de diseñar una planificación cíclica del fútbol que incida en el rendimiento deportivo de las edades formativas de los futbolistas de Liga Deportiva Cantonal Cevallos, para así obtener logros deportivos y promocionar nuevos valores al fútbol profesional.

Está estructurada por capítulos:

El capítulo I. Determinado el PROBLEMA, compuesto de: Planteamiento del problema, Contextualización, Análisis crítico, Prognosis, Formulación del problema, Interrogantes de la investigación, Delimitación espacial y temporal, Justificación y Objetivos.

El capítulo II llamado MARCO TEÓRICO, se estructura con los Antecedentes investigativos, Fundamentación filosófica, Fundamentación legal, Categorías fundamentales, Hipótesis y Señalamiento de variables.

En el capítulo III. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN, formado por el: Enfoque, Modalidades de la investigación, Nivel o tipo de investigación, Población y muestra, Operacionalización de variables, Recolección de información, Procesamiento y Análisis de información.

En el capítulo IV se realiza el ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

En el capítulo V se establecen las CONCLUSIONES RECOMENDACIONES

Por último, en el capítulo VI se desarrolla la PROPUESTA con Datos informativos, Antecedentes, Justificación, Objetivos, Análisis de factibilidad, Fundamentación, Metodología, Modelo operativo, Administración, previsión de evaluación.



# **CAPÍTULO I.**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1 TEMA**

**“PLANIFICACIÓN CÍCLICA DEL FÚTBOL Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LAS EDADES FORMATIVAS DE LOS FUTBOLISTAS DE LIGA DEPORTIVA CANTONAL CEVALLOS DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”.**

### **1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN**

En nuestro país no se está poniendo énfasis en el trabajo del fútbol de las categorías formativas, sin pensar que de ello depende el futuro de la mayoría de los equipos profesionales.

La falta de una planificación cíclica del fútbol, la misma que comprende de Macro, meso y micro ciclo ha dado lugar al bajo rendimiento deportivo por la ausencia de actividad física y ejercicio diario correctamente planificado.

Dentro de nuestra provincia el trabajo es paupérrimo ya que no existen escuelas de fútbol como verdaderas instituciones, el poco trabajo que realizan las escuelas vacacionales que son más bien recreativas no aplican una planificación en lo mínimo, porque están dirigidas por personas no especializadas y solo persiguen el lucro momentáneo.

La improvisación y el desinterés en la práctica deportiva, ha llevado a la pérdida de destrezas y habilidades que todo joven deportista debería tenerlo.

La falta de proyectos en el ámbito deportivo también ha sido factor preponderante para que se haya detenido el crecimiento deportivo en los jóvenes de la actualidad y no existe un incentivo para poner en práctica en su totalidad.

La limitada ayuda por parte de las entidades públicas y privadas no ha permitido el desarrollo del deporte en Liga Deportiva Cantonal Cevallos, perdiéndose gran recurso humano, talentos, virtudes, valores, cualidades y en sí, toda actividad deportiva.

Este trabajo está dirigido para la juventud que practica el fútbol en el cantón Cevallos, ya que se ha observado un trabajo improvisado sin la planificación adecuada, lo que hace que no se obtenga los resultados esperados.

Además para sugerir a los directivos de Liga Deportiva Cantonal Cevallos contraten un profesional especializado en fútbol para que les asesoren correctamente y tome las riendas de las categorías formativas del fútbol, luego así alcanzar un alto rendimiento deportivo en estas categorías y sobresalga el deporte de nuestro cantón, provincia y país.

### **1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO**

Las mayores demandas de logros deportivos derivadas de un alto rendimiento deportivo, se contraponen hoy en día con la falta de una adecuada planificación específica y cíclica.

Toda actividad del ser humano requiere de una buena planificación, más aun si esta actividad está enfocada al rendimiento deportivo de un grupo de deportistas como es el caso de los futbolistas en las edades de formación de Liga Deportiva Cantonal Cevallos, que requieren de una dirección apropiada

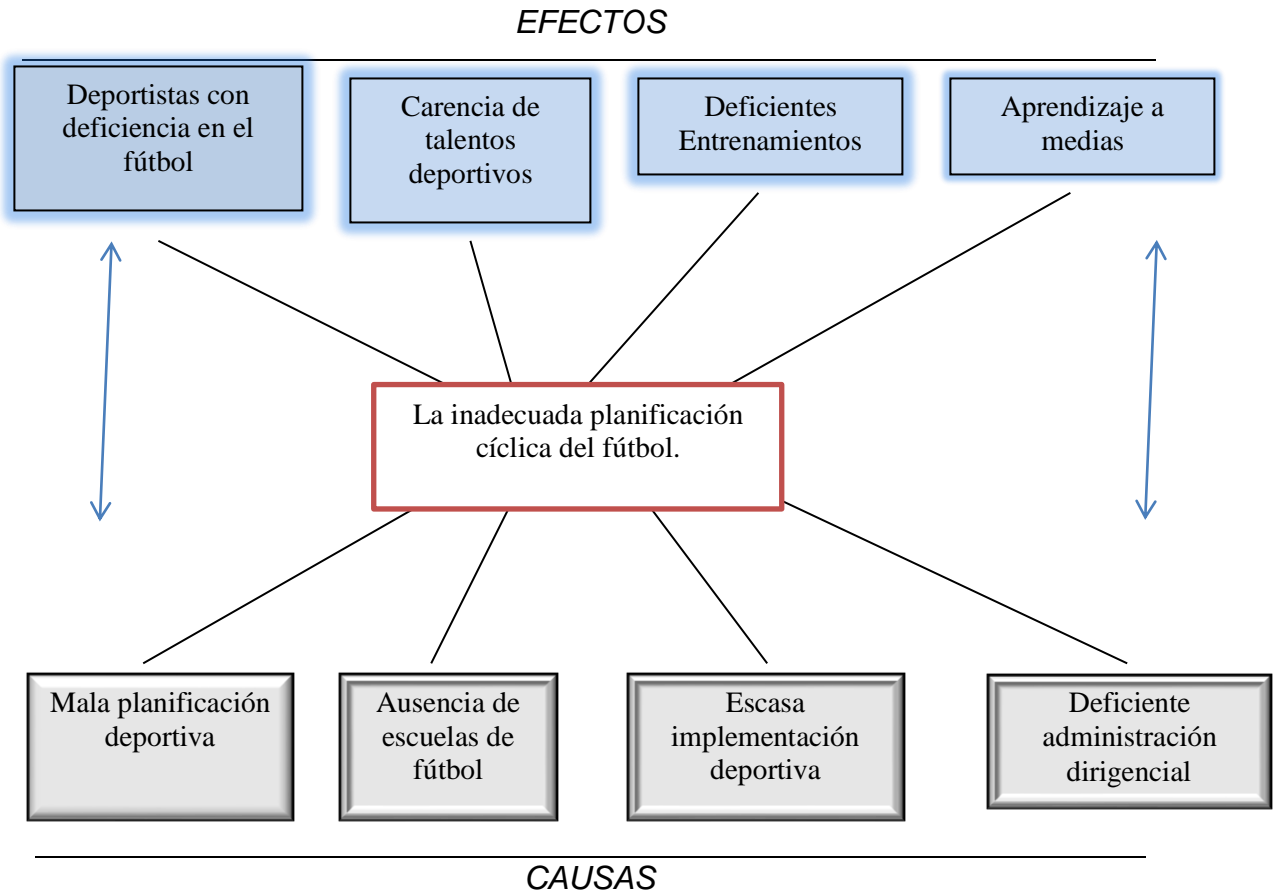
para su correcto desempeño, esta orientación debe planificarse con miras a conseguir el mejor rendimiento deportivo tanto en forma individual como de equipo.

Si bien quienes asumen la dirección de un grupo de deportistas pueden manifestar y realizar una planificación cíclica del fútbol, si ésta carece de contenidos técnicos no se obtendrán los resultados esperados, pues, debe tomarse en cuenta todos los aspectos inherentes al rendimiento deportivo, como la técnica, táctica y psicología.

Por un lado la dirección técnica, por personas no especializadas en la disciplina futbolística, ya que no conocen de planificación ni metodología didáctica en esta disciplina deportiva, y, la preparación a los deportistas en formación lo realizan en forma empírica es decir dando lugar a la improvisación, dejando vacíos en la preparación deportiva entre ciclo y ciclo.

Como también la ausencia de escuelas de fútbol como verdaderas instituciones no ha permitido la formación de nuevos talentos en el ámbito futbolístico en nuestro medio, notando un desinterés en la práctica del fútbol por parte de la juventud cevallence.

# ÁRBOL DE PROBLEMAS



### **1.2.3 PROGNOSIS**

La práctica del fútbol en el cantón Cevallos requiere de una excelente planificación cíclica por parte de los dirigentes y especialmente del cuerpo técnico.

Para propender el despunte del fútbol en nuestro cantón la vía más loable es la concientización de los dirigentes de liga y equipos, como la contratación de un cuerpo técnico especializado en fútbol, su trabajo debe ser planificado, y así lograr los objetivos propuestos que son los logros futbolísticos, de manera que la formación de nuevos talentos y valores del fútbol sean promocionados a nivel profesional de nuestro país llegando a brillar en lo más alto.

Es necesario que, por parte del cuerpo técnico se realice el trabajo futbolístico basándose en una planificación por ciclos, para así, conseguir un buen rendimiento deportivo y lograr los objetivos esperados por los deportistas de las categorías menores de Liga Deportiva Cantonal Cevallos.

La planificación cíclica es la base para alcanzar un gran nivel en el rendimiento deportivo mediante el entrenamiento, ya que prepara a nuestro organismo en una forma progresiva de acuerdo a las necesidades de los futbolistas en formación.

Es importante dar el valor necesario e incentivar a los niños y jóvenes que practican el fútbol en nuestro cantón mediante una preparación física, técnico-táctica adecuada como también psicológica.

Esta problemática debe ser atendida rápidamente para evitar que las consecuencias sean nefastas para el deporte cevalleño, y permitir un avance notable en el ámbito futbolístico y hacer que nuestros niños y jóvenes

salgan adelante por medio de la práctica de esta hermosa actividad que es considerado como el rey de los deportes... el fútbol.

Esto se logrará mediante un trabajo planificado y coordinado de dirigentes, cuerpo técnico, autoridades y sociedad dando su contingente necesario cada uno de ellos, con miras a un trabajo de las categorías inferiores donde es la base del deporte.

#### **1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cómo la planificación cíclica del fútbol incide en el rendimiento deportivo en las edades formativas de los futbolistas de liga deportiva cantonal Cevallos de la provincia de Tungurahua?

#### **1.2.5 INTERROGANTES**

- ¿Cómo determinar la incidencia de la planificación cíclica del fútbol en las edades formativas de los futbolistas de Liga Deportiva Cantonal Cevallos de la Provincia de Tungurahua?
- ¿Cómo determinar el rendimiento deportivo en las edades formativas de los futbolistas de Liga Deportiva Cantonal Cevallos de la provincia de Tungurahua?
- ¿Cómo relacionar la incidencia de la planificación cíclica del fútbol en el rendimiento deportivo en las edades formativas de los futbolistas de Liga Deportiva Cantonal Cevallos de la Provincia de Tungurahua?

#### **1.2.6 DELIMITACIÓN**

**TIEMPO:** Desde el 1 de Octubre 2012 hasta el 19 de Abril del 2013

**ESPACIO:** Futbolistas en las edades formativas

**LUGAR:** Liga Deportiva Cantonal Cevallos

**TEMA:** “Planificación Cíclica del Fútbol y su Incidencia en el Rendimiento Deportivo en las edades formativas de los Futbolistas de Liga Deportiva Cantonal Cevallos de la Provincia de Tungurahua”.

### **1.3 JUSTIFICACIÓN**

Este trabajo de investigación se lo realizará porque el fútbol del cantón Cevallos no ha tenido el despunte esperado en participaciones a nivel provincial, pese a tener un potencial futbolístico apropiado, ya que no existe un verdadero proceso planificado en el trabajo especialmente en las formativas, donde se inician los futbolistas que mañana serán nuestros representantes en las categorías mayores, en el deporte amateur y profesional.

La trascendencia de este estudio nos permitirá como profesionales del fútbol tener materiales necesarios para enfrentar las exigencias de las competencias y de la vida moderna, siendo factible en lo social obtener un ser que sea formado integralmente a través del deporte.

En lo socio-deportivo a través del fútbol, formaremos seres que contribuyan al desarrollo del cantón llevando una vida organizada y ejemplar para las futuras generaciones.

También direccionaremos nuestro estudio para el descubrimiento y formación de nuevos talentos futbolísticos que serán los íconos de nuestro cantón, provincia y porque no decirlo unos verdaderos embajadores de nuestro país, y así ser mejores en bien de nuestra sociedad y de las familias de cada uno de los futbolistas.

Podemos mirar al fútbol como una nueva forma de sustento para vivir dignamente y salir de la pobreza que algunos hogares experimentan

tomando como ejemplo a grandes futbolistas de nuestra patria que salieron de hogares pobres y que gracias al fútbol y a las ganas que pusieron han salido adelante y han triunfado siendo verdaderos ejemplos en nuestro medio.

Por todos estos antecedentes se hace necesario plantear un plan metodológico para la enseñanza y manejo en el trabajo de fundamentos técnicos en la edad formativa, propuesta que contribuirá para alcanzar un cambio en la dirección técnica.

Con esfuerzo y dedicación, aspiramos lograr resultados satisfactorios y cambiar la historia deportiva de nuestro cantón en la disciplina del fútbol.

En busca de corregir, al menos en parte, esta deficiente participación que debe preocupar a propios y extraños a mejorar el potencial técnico en jugadores que con la dirección de quienes con verdadera vocación ejercen la tarea de ser entrenadores, aspiramos que servirá de guía para organizar y ejecutar el trabajo en la liga cantonal y porque no en la provincia y país.

## **1.4 OBJETIVOS**

### **1.4.1 Objetivo General**

Determinar una Planificación Cíclica del fútbol que incida en el rendimiento deportivo en las edades formativas de los futbolistas de Liga Deportiva Cantonal Cevallos de la provincia de Tungurahua.

### **1.4.2 Objetivos Específicos**

- Diagnosticar la situación actual de la planificación cíclica del fútbol que incide en las edades formativas de los futbolistas de Liga Cantonal Cevallos de la Provincia de Tungurahua.



- Analizar causas y efectos de la planificación cíclica del fútbol que incida en el rendimiento deportivo en las edades formativas de los futbolistas de Liga Cantonal Cevallos de la Provincia de Tungurahua.
- Proponer una planificación cíclica del fútbol que incida en el rendimiento deportivo en las edades formativas de los futbolistas de Liga Cantonal Cevallos de la provincia de Tungurahua.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS**

Luego de las investigaciones realizadas en Liga Deportiva Cantonal Cevallos y con la anuencia del señor presidente de liga se desprende que, no existe otra investigación sobre La Planificación Cíclica del fútbol, y su incidencia en el Rendimiento Deportivo en las edades formativas de los futbolistas de esta institución, por lo que será la primera en llevarse a efecto.

La realización de este trabajo irá en beneficio de todos los futbolistas que pertenecen a Liga Cantonal Cevallos de la Provincia de Tungurahua como también para las futuras generaciones.

#### **2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA**

Concebimos una filosofía para el deporte, un objetivo central de tipo técnico, una personalidad deportiva y una personalidad integral con elevados valores; encontrando un ambiente de relación, de mística con base en sumar e integrar esfuerzos en un marco de realización individual y de equipo de todos y cada uno de los protagonistas como es la máxima expresión de un fenómeno social como el fútbol.

La presente investigación se proyecta como un programa de definición y explicación de valores considerados esenciales en la citada filosofía, con el fin de garantizar una normatividad de comportamiento capaz de experimentar una excelente conducta moral durante la ejecución deportiva del fútbol.

Sus objetivos, sus actividades y todas sus comunicaciones se consideran una de las mayores garantías para dar realización a todas las manifestaciones del sentido deportivo y en particular al rey de los deportes, el fútbol.

De la misma manera se desea alcanzar el desarrollo de las potencialidades del hombre dentro de un aprendizaje holístico, con una mentalidad amplia y flexible, dispuestas a servir a sus semejantes, deportistas que se sientan libres, para lograr aprendizajes por su propia motivación, utilizando como instrumentos la educación del movimiento.

En el aspecto psicológico se pretende una adecuada formación de la personalidad del deportista, sus aptitudes, el liderazgo, el cumplimiento de las normas que regulen la actividad, las dinámicas grupales, sus motivaciones singulares, el bienestar psicofísico, el rendimiento, el éxito, el fracaso, el espíritu de cuerpo, el mantenimiento y optimización de resultados, los conflictos intra e interpersonales y su resolución, la competencia, armonía del equipo, concentración, percepción.

El deporte, el que según su etimología implica “sustraerse al trabajo”, genera no solo diversión y esparcimiento sino que conforma, históricamente una parte fundamental de la conducta humana.

El aprendizaje en el deporte se muestra por el recuerdo del conocimiento y las habilidades intelectuales: comprensión de la información, organización de ideas, análisis y síntesis de los datos, la aplicación del conocimiento, elegir entre las alternativas en la solución de problemas y evaluación de ideas o acciones.

El futbolista en su formación debe conocer, comprender, aplicar, analizar, sintetizar y evaluar todo el proceso de aprendizaje.

También estará en capacidad de demostrar conductas que indican las actitudes de conciencia, interés, atención, preocupación y responsabilidad. La capacidad de escuchar y responder en las interacciones con los demás, y la capacidad de demostrar las características actitudinales o los valores adecuados a la situación de prueba o competencia.

Considero que en el mundo de los paradigmas cuantitativos el reto es la medición de todo nuestro actuar y que para todo ello se han ido estructurando indicadores tanto de la preparación como de logros, en esa misma perspectiva se ha ido identificando algunas pistas que nos permitan compartir con nuestros deportistas, formas de medir nuestro trabajo diario.

Lo primero que debemos tomar en cuenta para dar inicio a la preparación del futbolista en formación es saber cuáles son sus aspiraciones y metas que tiene como persona y como deportista para delimitar su campo de acción.

Posterior a ello vendrá el tratamiento científico como es el conocimiento técnico, táctico y aplicación de los sistemas a ponerse en práctica en los diferentes periodos de la preparación del futbolista.

El tiempo del entrenamiento deportivo tiene que convertirse en un momento pedagógico, lo que constituye en una práctica social entrenador- deportistas donde aprenden mutuamente.

### **2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL**

La presente investigación está respaldada en su parte legal por la Constitución de la República del Ecuador y la ley DE CULTURA FISICA, DEPORTES Y RECREACIÓN, con su correspondiente reglamentación:  
CONSTITUCIÓN DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR

#### **Sección sexta.- Cultura física y tiempo libre**

**Art. 381.-** El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

#### **LEY CULTURA FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN**

**Art. 6.-** Se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y de la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, de acuerdo con la ley.

**Art. 9.-** De los derechos de las y los deportistas de nivel formativo y de alto rendimiento. En esta Ley prevalece el interés prioritario de las y los deportistas.

**Art. 11.-** De la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y

acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

**Art. 17.-Tipos de Clubes.-** El Club es la organización base del sistema deportivo ecuatoriano.

Los tipos de clubes serán:

- a) Club deportivo básico para el deporte barrial, parroquial y comunitario;
- b) Club deportivo especializado formativo;
- c) Club deportivo especializado de alto rendimiento;
- d) Club de deporte adaptado y/o paralímpico; y,
- e) Club deportivo básico de los ecuatorianos en el exterior

#### **TÍTULO IV DEL SISTEMA DEPORTIVO**

**Art. 24.-** Definición de deporte.- El Deporte es toda actividad física e intelectual caracterizada por el afán competitivo de comprobación o desafío, dentro de disciplinas y normas preestablecidas constantes en los reglamentos de las organizaciones nacionales y/o internacionales correspondientes, orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales y desarrollar fortalezas y habilidades susceptibles de potenciación.

**Art. 25.-** Clasificación del deporte.- El Deporte se clasifica en cuatro niveles de desarrollo:

- a) Deporte Formativo;
- b) Deporte de Alto Rendimiento;
- c) Deporte Profesional; y,
- d) Deporte Adaptado y/o Paralímpico

## **CAPÍTULO I DEL DEPORTE FORMATIVO**

**Art. 26.-** Deporte formativo- El deporte formativo comprenderá las actividades que desarrollen las organizaciones deportivas legalmente constituidas y reconocidas en los ámbitos de la búsqueda y selección de talentos, iniciación deportiva, enseñanza y desarrollo.

**Art. 27.-** Estructura del deporte formativo.- Conforman el deporte formativo las organizaciones deportivas que se enlistan a continuación, más las que se crearen conforme a la Constitución de la República y normas legales vigentes:

- a)** Clubes Deportivos Especializados Formativos;
- b)** Ligas Deportivas Cantonales;
- c)** Asociaciones Deportivas Provinciales;
- d)** Federaciones Deportivas Provinciales;
- e)** Federación Deportiva Nacional del Ecuador (FEDENADOR); y,
- f)** Federación Ecuatoriana de Deporte Adaptado y/o Paralímpico

### **Sección 1**

#### **DE LOS CLUBES DEPORTIVOS ESPECIALIZADOS**

**Art. 28.-** Club deportivo especializado formativo.- El club deportivo especializado formativo está orientado a la búsqueda y selección de talentos e iniciación deportiva.

## **Sección 2**

### **DE LAS LIGAS DEPORTIVAS CANTONALES**

**Art. 29.-** Ligas Deportivas Cantonales.- Las Ligas Deportivas Cantonales son las organizaciones deportivas con personería jurídica y dentro de sus respectivas jurisdicciones contribuyen a la formación deportiva de las y los deportistas a través de los clubes deportivos especializados.

Estarán conformados con un mínimo de tres clubes deportivos especializados y dependerán técnica y administrativamente de las Federaciones Deportivas Provinciales.

## **Sección 4**

### **DE LAS FEDERACIONES DEPORTIVAS PROVINCIALES**

**Art. 33.-** Federaciones Deportivas Provinciales.- Las Federaciones Deportivas Provinciales cuyas sedes son las capitales de provincia, son las organizaciones que planifican, fomentan, controlan y coordinan las actividades de las asociaciones deportivas provinciales y ligas deportivas cantonales, quienes conforman su Asamblea General.

A través de su departamento técnico metodológico coadyuvarán al desarrollo de los deportes a cargo de las asociaciones deportivas provinciales y ligas deportivas cantonales, respetando la normativa técnica dictada por las Federaciones Ecuatorianas por Deporte y el Ministerio Sectorial. En los casos pertinentes de acuerdo a sus objetivos, coordinarán con las organizaciones barriales y parroquiales, urbanas y rurales, sus actividades de acuerdo a la planificación aprobada por el Ministerio Sectorial



**Art. 40.-** La Federación Deportiva Nacional del Ecuador (FEDENADOR), conformada por las federaciones deportivas provinciales.

**Art. 41. Deberes.-** Son deberes de la FEDENADOR los siguientes:

- a)** Asesorar y capacitar a los departamentos técnico –metodológicos de las Federaciones Deportivas Provinciales en lo referente a la teoría y metodología del entrenamiento deportivo de acuerdo a la reglamentación técnica dictada por el Ministerio Sectorial;
- b)** Ingresar y mantener actualizado el registro nacional estadístico de los organismos deportivos vinculados al deporte formativo y demás datos pertenecientes a su función, debiendo alimentar periódicamente dicha información al Ministerio Sectorial y al sistema nacional de información deportiva;
- c)** Cooperar con las Federaciones Deportivas Provinciales, la constitución y desarrollo armónico de las escuelas de iniciación deportiva (para talentos deportivos) para garantizar el desarrollo sostenido del deporte ecuatoriano.

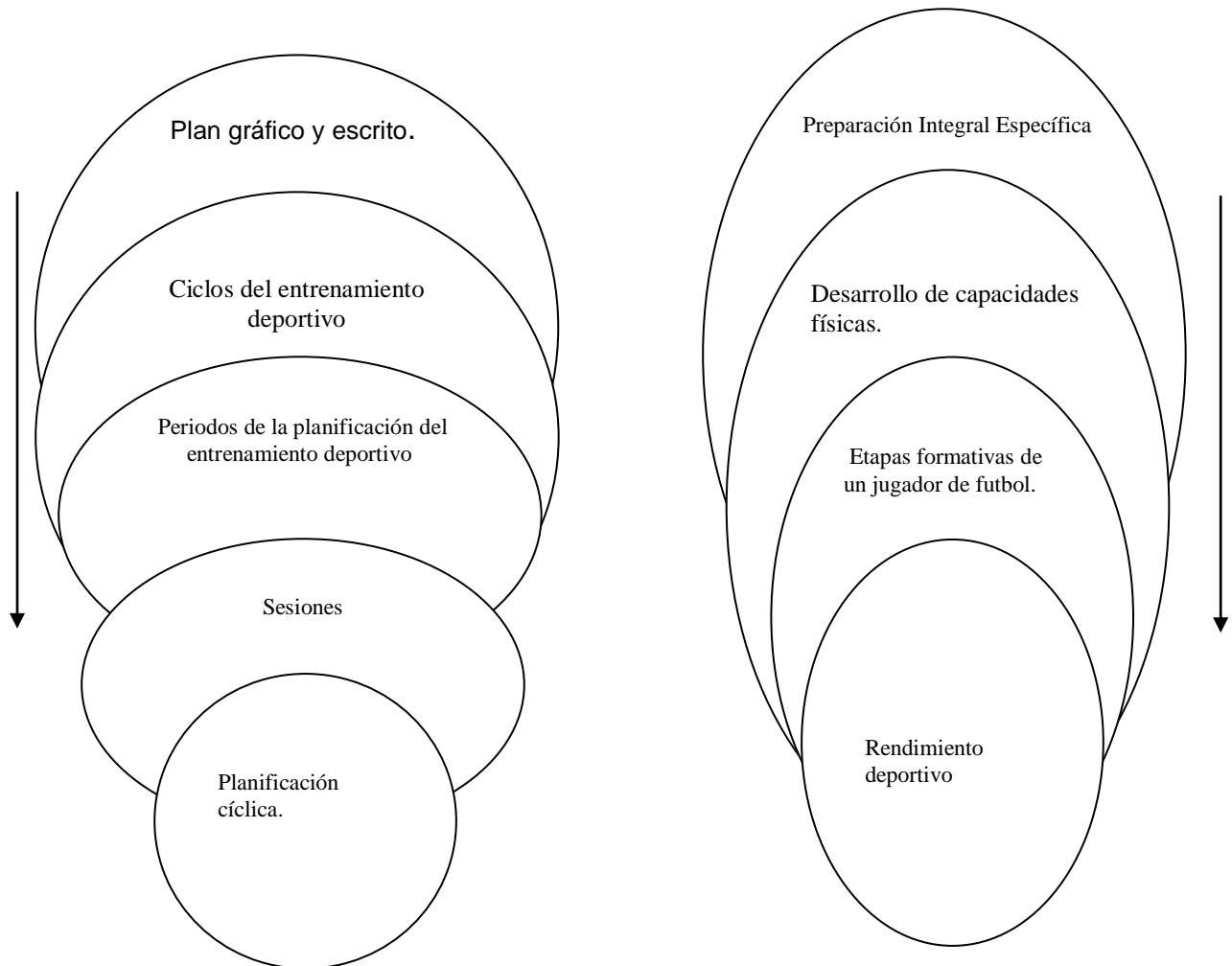
## 2.4. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

Esta investigación está fundamentada en las siguientes categorías.

### *Categorías Fundamentales*

SUBORDINACIÓN

SUPRAORDINACIÓN



**VARIABLE INDEPENDIENTE**

**VARIABLE DEPENDIENTE**

## 2.4.1. VARIABLE INDEPENDIENTE

### PLANIFICACIÓN CÍCLICA

#### **Conceptos:**

La planificación es la organización lógica y sistemática del entrenamiento deportivo, que nos permita llegar a nuestros objetivos trazados durante una etapa determinada. La planificación debe estar hecha por ciclos, ya que mediante ellos iremos trabajando en forma progresiva de acuerdo al avance del joven deportista.

Para cimentar más este trabajo tomaremos en cuenta los conceptos de algunos autores.

“Es la organización científica por ciclos de todo lo que ocurre en la preparación del deportista es el sistema que interrelaciona los preceptos de preparación y competencia con elementos técnicos de prospección, donde las reservas individuales de rendimiento se educan para movilizarlas eficientemente en el momento adecuado” Romero.

“Proceso que es preciso seguir para alcanzar objetivos concretos en plazos determinados y etapas definidas, partiendo del conocimiento y de la evaluación científica de la situación original y utilizando de modo racional los medios materiales y los recursos humanos disponibles”.Guillen benarroch@yahoo.es.guillem.

“Toda planificación es preciso partir de un estudio previo del grupo que nos permita delimitar unos objetivos a corto, medio y largo plazo; debiendo establecer unos contenidos secuenciados que favorezcan unos aprendizajes concretos a nivel: físico, técnico, táctico y psicológico; siendo preciso

proveerla utilización de unos recursos materiales (material deportivo) y humanos (personal técnico cualificado).

Dentro de una planificación, debemos tener en cuenta: la descripción, la previsión, la organización y el diseño de todos y cada uno de los acontecimientos del entrenamiento, como uno de los mecanismos de control que nos permitan modificar esos acontecimientos para que dicho jugador pueda lograr los resultados deseados en la competición deportiva. La puesta en marcha el proceso de planificación, exige: partir de una evaluación previa de las capacidades del sujeto; establecer unos objetivos con una secuenciación temporal; diseñar un programa racional de actividades; determinar unos medios de control; ejecutar el plan de acción previamente diseñado y evaluar el resultado final del proceso. Concretamente es necesario conocer algunos aspectos relacionados con el trabajo por el que pasó el equipo en años precedentes”.guillem\_benarroch@yahoo.es

## **PERIODOS DE LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

Los periodos del entrenamiento son:

- a.- Periodo Preparatorio
- b.- Periodo Competitivo
- c.- Periodo transitorio

**a) Período Preparatorio:** En este periodo se dará prioridad a la preparación física general, con un trabajo de alto volumen y baja intensidad.

Este periodo se divide en dos fases:

- 1.- Preparación Física General
- 2.- Preparación Física Especial

## **1. General:**

En la preparación general el entrenamiento se direcciona al desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas de los futbolistas, creando bases para las etapas posteriores que demandaran de mayor esfuerzo especialmente en la intensidad del trabajo.

En esta etapa, el entrenamiento se caracteriza por su alto volumen y baja intensidad, el trabajo está centrado en el desarrollo de las capacidades condicionales como la fuerza, velocidad, flexibilidad, la resistencia y las coordinativas como el equilibrio, el ritmo, coordinación, anticipación, diferenciación.

En esta fase es donde predominará un trabajo para desarrollar la parte aeróbica de los deportistas.

## ***2.- Preparación especial***

En esta etapa se busca desarrollar las cualidades físicas especiales, sin descuidar el trabajo aeróbico manteniendo el nivel alcanzado en la fase anterior.

Debe iniciarse con la preparación técnica, táctica, buscando posteriormente al perfeccionamiento de los fundamentos técnicos y tácticas de cómo enfrentar a sus rivales de turno.

Para que la preparación del joven futbolista sea integral no debemos olvidarnos de la preparación psicológica ya que es un factor fundamental en

el accionar dentro del campo de juego tanto en forma individual como de equipo.

En esta etapa la intensidad de los ejercicios van elevándose lo cual se refleja en el incremento de la velocidad, ritmo y explosividad y por otro lado va bajando el volumen.

Esta etapa está dada por meso ciclos estabilizadores.

**b) Período de Competición.-**El periodo competitivo está orientado a la estabilización de la forma deportiva adquirida en las etapas anteriores, para poner de manifiesto durante el desarrollo de la competencia y alcanzar los logros deportivos que es el anhelo de directivos, cuerpo técnico y jugadores de un equipo de futbol.

En este periodo el trabajo va siendo más intenso ya que a manera que se acerca el arranque del torneo la exigencia va siendo mayor en lo que corresponde a velocidad, reacción y explosión para la realización de los movimientos dentro del campo de juego.

El entrenamiento se orientará específicamente a lo futbolístico, haciendo referencia mayoritariamente al desarrollo técnico táctico, hasta llegar a la maestría en el dominio de los fundamentos técnicos, y desarrollar jugadas que en lo táctico sea un arma positiva para conseguir buenos resultados en cada uno de los encuentros que se disputen.

Todo este trabajo debe ser evaluado y analizado periódicamente para detectar alguna amenaza de lesión o fatiga, mediante un trabajo alternado de alta intensidad y descanso activo.

La evaluación más idónea para los futbolistas son los partidos de comprobación ya que en ellos tienen todos los factores que deberán soportar y vencer dentro de los encuentros oficiales, para de esta manera quedar listos para el primer partido oficial de arranque del torneo.

Esta etapa de competición está desarrollada por los meso ciclos de la obtención de la forma deportiva, como la estabilización de la forma deportiva.

Dentro de la preparación psicológica se debe realizarla para que el futbolista demuestre una actitud positiva ya sea en el triunfo como en la derrota.

**C). Período Transitorio:** El objetivo fundamental de este periodo es recuperar al organismo luego de un ciclo de trabajo forzado. Esta recuperación la hacemos mediante el descanso activo, por medio de actividades recreativas dinámicas y variadas.

Este tipo de trabajo tiene como objetivo evitar la fatiga muscular como también algún tipo de lesión por el trájín de un trabajo fuerte continuo. Este periodo no debe sobre pasar las cuatro semanas.

La preparación psicológica como en todo el proceso de entrenamiento tiene gran importancia, ya que se debe perseguir una actitud correcta y positiva del deportista tanto en los triunfos como en las derrotas.

## **CICLOS DE ENTRENAMIENTO**

Los ciclos de entrenamientos se refieren a periodos en los cuáles entrenamos en una forma específica.

Hemos de partir del hecho de que el entrenamiento tiene un carácter cíclico, donde algunos ciclos más pequeños se constituyen en componentes de otros mayores.

Planificamos el entrenamiento por días, en función del ciclo semanal denominado micro ciclo. Un número determinado de micro ciclos llega a determinar otros ciclos mayores. Así, surgen los meso ciclos y macro ciclos. La planificación cíclica permite alternar eficientemente las tareas de trabajo y el descanso.

Dentro de la planificación deportiva para el entrenamiento tenemos tres ciclos:

- Macro ciclo
- Meso ciclo
- Micro ciclo
- 

### **EL MACROCICLO**

Es la unidad más grande dentro de la planificación deportiva y este tiene como objetivo principal desarrollar la forma deportiva, el macro ciclo tendrá una duración de un año o más.

El macro ciclo está compuesto por tres periodos: Preparatorio, Competitivo y de Transito.

- a) Período Preparatorio:** En este periodo lo fundamental es la preparación física en donde las capacidades coordinativas y condicionales deben cimentarse muy bien para la fase especial.

La preparación de las diferentes capacidades físicas se lo hará en base a un trabajo de alto volumen y poca intensidad.



**b) Período de Competición:** En este periodo el trabajo será netamente futbolístico, haciendo énfasis en lo que es la preparación técnico – táctica, tomando en cuenta las individualidades de cada uno de los futbolistas.

**c) Período Transitorio.** El trabajo en este periodo será encaminado con miras a restablecer la energía desgastada por el trabajo fuerte de la fase anterior, mediante un trabajo variado y más liviano ayudándonos de las actividades recreativas diferentes a lo que se venía trabajando dentro de la planificación.

Este trabajo lo realizaremos siempre que terminemos un periodo antes de empezar otro.

## **EL MESOCICLO:**

Los meso ciclos son planificaciones más pequeñas que el macro ciclo, y más grande que el micro ciclo, están diseñadas para abarcar bloques de entrenamiento, que tengan alternabilidad entre la gran intensidad o volumen con la recuperación del futbolista, con esta forma de trabajo evitamos la fatiga muscular como alguna amenaza de lesión en alguna parte de su cuerpo.

Esta planificación puede durar entre 2 a 6 semanas.

## **TIPOS DE MESO-CICLOS:**

**-Meso-ciclo Básico Desarrollador.-**El trabajo en este meso ciclo se caracteriza por que se da con un alto volumen y poca intensidad. Este tipo de

meso ciclo se puede dar tanto en la etapa de preparación general como en la etapa de preparación especial.

Es decir que es un trabajo para desarrollar las capacidades físicas que serán los soportes para el aguante de toda la temporada planificada.

- **Meso-ciclo Básico Estabilizador.**-Es en donde el trabajo interrumpe su aumento de carga para que el organismo del deportista se adapte al entrenamiento dado en el meso ciclo anterior, al igual que en anterior puede formar parte de la preparación general o especial.

- **Meso-ciclo Básico de Control.**-Este meso ciclo es aquel que esta direccionado a la evaluación de la de la preparación del futbolista, mediante una serie de test aplicados a las diferentes capacidades físicas, partidos de comprobación, etc.

-**Meso-ciclo de Pulimento** En este meso ciclo se procura el perfeccionamiento técnico en su máximo alcancen, es decir, que mediante el entrenamiento queremos un excelente dominio de los fundamentos técnicos del futbol.

- **Meso-ciclo Precompetitivo** Está compuestas por las actividades próximas a la competencia, en donde el entrenamiento estará dado por una alta intensidad y bajo volumen en las cargas de trabajo, con lo cual queremos que los deportistas alcancen una excelente forma deportiva.

El trabajo debe ser lo más parecido al que se va a dar en el orden competitivo, horario, lugar, rivales, clima, etc.

- **Meso-ciclo Competitivo** En este meso ciclo las actividades se desarrollan con un alto nivel de intensidad y un mínimo nivel de volumen, durante el desarrollo de este meso ciclo, los micro ciclos puede tener una reestructura

de acuerdo a las necesidades que tenga el equipo y de acuerdo al calendario de juego.

- **Meso-ciclo de Restablecimiento.**-Esta dado por un trabajo más suave, mediante actividades recreativas, o lo que conocemos con descanso activo.

## **EL MICROCICLO**

Es el ciclo más pequeño de la planificación global deportiva, para su planificación debemos dar alternabilidad a la carga de trabajo y al descanso, este puede tener una duración de una a dos semanas.

Para el desarrollo de este trabajo tomaremos en cuenta aportes de diferentes autores en la división de los microciclos:

**Según García Manso la división de micro-ciclos puede ser la siguiente:**

\* **Micro-ciclos de Ajuste o Introdutorios:** que se organizan con bajos niveles de carga y tienen como finalidad la preparación hacia el entrenamiento intenso.

\* **Micro-ciclos de Carga:** Donde se utilizan cargas medias con el objetivo de mejorar la capacidad de rendimiento del futbolista.

\* **Micro-ciclos de Choque o de Impacto:** Se utilizan cargas elevadas de trabajo para estimular los procesos de adaptación del organismo. En el período preparatorio predominan cargas con alto volumen, mientras que durante la competición será la intensidad.

\* **Micro-ciclos de Aproximación o de Activación:** Utiliza cargas específicas muy similares a las de competición, con el objetivo de preparar al futbolista para competir.

\***Micro-ciclos de Competición:** Que tiene como misión integrar en su organización las competiciones importantes, debiendo conocer los mecanismos individuales de recuperación de cada jugador, para llevar un control permanente de su rendimiento.

Según ALVARO existen una serie de situaciones por las que es preciso modificar la estructura del micro-ciclo dependiendo de:

- Realizar más de un partido por semana: En este caso la propia competición es un estímulo para mantener el estado de forma.

-Cuando en uno o dos microciclos no hay competición, además de conceder unos días de descanso, es preciso proporcionar unas cargas básicas de refuerzo, que nos permitan mantener los niveles de eficacia.

- Cuando se presentan competiciones de mayor relevancia: es conveniente descender el volumen de trabajo y la duración de las sesiones, aumentando la intensidad de los estímulos.

-Según avanza la temporada: el volumen general del entrenamiento debe descender, a partir del tiempo y número de sesiones.

- Cuando hay jugadores que no intervienen habitualmente en la competición: se pueden incrementar las cargas específicas con el fin del desarrollo individual, con la intención de reservarlos para otros momentos de la competición.

\* **Micro-ciclos de Recuperación o Descarga:** Que tienen como finalidad desarrollar procesos de recuperación, siendo preciso establecer sesiones de descanso activo o actividades diferentes a las que habitualmente realizan los futbolistas.

## **LAS SESIONES:**

### **Concepto:**

Las sesiones de entrenamiento son las unidades operativas en la cual su planificación está hecha de acuerdo a un objetivo determinado.

Es aquí donde vemos la metodología del profesor para el proceso enseñanza aprendizaje

En otras palabras es el desarrollo de un entrenamiento, dado por el seguimiento de una serie de ejercicios previamente planificados.

### **Las Actividades:**

Son partes de la sesión que determinan que los futbolistas eleven su rendimiento físico-técnico o táctico.

## **TIPOS DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO**

Existen diferentes clasificaciones de las sesiones de entrenamiento:

### **Según el tipo de tarea:**

- 1.- Acondicionamiento físico
- 2.- Perfeccionamiento técnico
- 3.- De valoración:

**Según la organización:**

- 1.- De equipo
- 2.- Individual
- 3.- Mixtas:

**Según la magnitud de las cargas:**

- 1.- Desarrollo
- 2.- Mantenimiento
- 3.- Recuperación

**Según R Pacheco, (2009) propone los siguientes tipos:**

- Sesión de aprendizajes
- Sesión de repeticiones
- Sesión de perfeccionamiento de las habilidades.
- Sesión de valoración.

**Sesión de Aprendizaje:**

La principal tarea de esta sesión es la de introducción de nuevas habilidades técnicas y tácticas.

**Sesión de repetición:**

Su objetivo es profundizar el aprendizaje, y durante ella, el deportista intenta mejorar sus habilidades. Las sesiones de aprendizaje y de repetición son más frecuentes en principiantes.

**Sesiones de perfeccionamiento de las habilidades:**

Este tipo de sesiones prevalece en el entrenamiento de alto rendimiento, donde los deportistas luchan por el dominio técnico táctico y de la preparación física.

### **Sesiones de valoración:**

En este tipo de sesiones debe planificarse periódicamente sesiones de evaluación.

Se pueden conseguir a partir de test partidos amistosos, que permitirán evaluar el nivel de preparación conseguido en las fases de entrenamiento. Esto ayudara a tomar decisiones acerca de la composición final de un equipo.

### **ORGANIZACIÓN DE LA SESIÓN**

#### **- El Calentamiento:**

Tiene como finalidad predisponer el organismo para el trabajo, a través de ejercicios físicos.

#### **- Parte Principal:**

Es en donde se desarrolla el contenido propio de la sesión, con actividades específicas y de acuerdo a los objetivos de la sesión.

#### **Recuperación:**

Es la última parte de la sesión donde da lugar la vuelta a la calma mediante ejercicios de relajamiento y estiramiento.

## **2.4.2. VARIABLE DEPENDIENTE**

### **RENDIMIENTO DEPORTIVO**

#### **Conceptos:**

Es el resultado del entrenamiento deportivo, basada en la ejecución de ejercicios físicos que deberán ser planificados en forma ordenada y sistemática, es decir, es la forma como que ejecuta una acción después de haber pasado un periodo de aprendizaje, durante el entrenamiento deportivo.

Para reforzar más nuestros conocimientos citaremos los conceptos de dos autores:

“Rendimiento Deportivo es una acción motriz, cuyas reglas del entrenamiento deportivo, permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, podemos hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar.

El entrenamiento es un proceso continuo de trabajo que busca el desarrollo óptimo de las cualidades físicas y psíquicas del sujeto para alcanzar el máximo rendimiento deportivo. Este es un proceso sistemático y planificado de adaptaciones morfo funcionales, psíquicas, técnicas, tácticas, logradas a través de cargas funcionales crecientes, con el fin de obtener el máximo rendimiento de las capacidades individuales en un deporte o disciplina concreta.” (Prof. González Badillo)



“Este es un proceso sistemático dirigido al perfeccionamiento deportivo, que pretende desarrollar óptimamente la capacidad y disposición de juego y de rendimiento de todos los jugadores y del equipo, teniendo en cuenta conocimientos teóricos, experiencia práctica y todos condicionamientos personales, materiales y sociales”. (Martin)

## **LAS ETAPAS FORMATIVAS DEL JUGADOR DE FÚTBOL**

Según Facundo Sánchez:

“Es común ver entrenamientos, de niños y adolescentes, en los que la parte fundamental se dedica o bien a trabajos físicos, o bien a ejercicios de “formación técnica” por medio de un modelo exclusivamente analítico que aísla esos fundamentos y no los relaciona con el necesario “para qué”.

No se pretende entrar en la polémica de que es primero, si la técnica o la táctica; lo que se propone es una instrumentación de actividades que trabajen los aspectos técnico – táctico y físicos dentro de una globalidad, con una estructuración que desarrolle en su justa medida estos aspectos a lo largo del proceso formativo.

Sin duda que para llegar a esto, debemos considerar los aspectos evolutivos, los períodos sensibles para el trabajo de las distintas capacidades y por supuesto un adecuado manejo didáctico de estos procesos.

Teniendo en cuenta que en todo trabajo técnico-táctico, hay un determinado componente físico, la idea es dosificar y adecuar esos trabajos de modo que contengan la carga ideal en los tres aspectos mencionados y en relación a la edad biológica del jugador y a la fase o etapa del entrenamiento en que se encuentra.

### **1. Etapa de Iniciación. 5 – 7 años.**

En esta etapa de iniciación todo tipo de trabajo ya sea, técnico, táctico, físico, debe estar dado por actividades lúdicas, lo cual permitirá una mejor asimilación en los niños de esta edad, tomando en cuenta que el entorno en el que mejor se desenvuelve es el juego.

### **2. Etapa de Formación. 8 – 11 años.**

Es en esta etapa en donde debe darse el inicio del aprendizaje de los aspectos técnicos y tácticos, ya que es en esta etapa donde el niño tienen el mejor deseo de aprender y ejecutar lo que el profesor les enseña, es por esto que algunos profesionales lo han calificado a ésta como “La Edad de Oro”.

Es aquí donde inicia la aplicación de los fundamentos técnicos, tanto para su aprendizaje como para poner en práctica dentro del juego mismo.

### **3. Etapa de Especialización. 12 – 15,16 años.**

Esta etapa tiene como finalidad el perfeccionamiento del dominio de los fundamentos técnicos del fútbol, el deportista ya debe tener claro los conceptos tácticos.

En esta edad el trabajo para el desarrollo de las capacidades físicas debe ser más específico.

De igual forma el trabajo técnico táctico debe ser ejecutado por zonas tanto a nivel defensivo u ofensivo, como en espacios reducidos.

## **ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO**

El alto rendimiento deportivo de un futbolista se dará cuando haya alcanzado el máximo dominio técnico, táctico y psicológico mediante un proceso de trabajo planificado, convirtiéndose en un deportista que pueda competir a nivel internacional.

## **PREPARACIÓN ESPECIAL**

La preparación especial de los jóvenes futbolistas se convierte en un proceso pedagógico que permitirá la asimilación de los contenidos, que es objeto de enseñanza en el entrenamiento, con el objetivo de que los deportistas conozcan las fases y movimientos que deben realizar durante las sesiones de trabajo.

Como ya se dijo anteriormente que se convierte en un proceso pedagógico entonces la explicación y la demostración son muy importante para que el deportista comprenda y ponga en práctica de una forma correcta.

## **SISTEMA TÁCTICO OPERACIONAL**

### **La Preparación Técnica**

Esta preparación lo realizamos mediante la práctica de los fundamentos técnicos hasta llegar al perfeccionamiento y ser capaces de demostrarlos durante el desarrollo del partido de fútbol tanto en forma individual como en el accionar de equipo.

## La Preparación Táctica

La preparación táctica consiste en los movimientos que se realiza como equipo, tanto en el orden ofensivo como defensivo.

Los movimientos tácticos más utilizados en el futbol son:

- **Apoyos.** Son los jugadores que ayudan a abrir caminos por donde ha de circular el balón cuando el que posee el mismo está sumamente marcado.
- **Coberturas.** Son acciones defensivas, que consiste en la marca que se le impone al jugador rival, ya sean marcas individuales o zonales.
- **Contraataque o contragolpe.** Son acciones ofensivas, que realiza un equipo cuando toma posesión del balón y se lanza al ataque en el momento que el adversario estuvo en situación de ataque y pierde el balón.
- **Desmarque.** Es una acción ofensiva que evade la marca de un adversario para recibir el balón sin obstáculo alguno.  
La creación del espacio libre, Se da cuando hay arrastre de marca es decir que un jugador distrae la atención del adversario y lo lleva consigo.
- **Marcaje.** Son acciones defensivas de control de los movimientos del adversario. Puede ser de varios tipos:
  - **"Hombre a hombre" o individual.** Cuando cada jugador se encarga de vigilar específicamente a un adversario en concreto.

- **Zonal.** Cuando cada defensor se encarga de defender una zona determinada del terreno de juego, con independencia de los contrarios que la ocupen.
- **Mixto.** Combinación de los dos anteriores tipos de marcaje.
- **Presión.** Son acciones defensivas de presión con uno o varios elementos al jugador contrario poseedor de la pelota, con el fin de arrebátársela.
- **Repliegue.** Es la acción de vuelta a las posiciones defensivas, una vez que se ha perdido la posesión de la pelota.

## **LAS CAPACIDADES FÍSICAS**

Las capacidades físicas son cualidades que en cada una persona va desarrollando de acuerdo a la edad y entrenamiento.

Entre las capacidades físicas tenemos:

- Condicionales
- Coordinativas

## **CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES**

Las capacidades físicas condicionales son:

- 1.- La Resistencia
- 2.- La Velocidad
- 3.- La Flexibilidad
- 4.- La Fuerza

## **1.- LA RESISTENCIA**

Es la capacidad de resistir un trabajo eficiente durante un período de tiempo largo. Al hablar de resistencia hay que distinguir entre resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica.

La resistencia aeróbica consiste en realizar un trabajo con un gran consumo de oxígeno.

La resistencia anaeróbica se realiza una acción con un mínimo consumo de oxígeno.

## **2.-LA VELOCIDAD**

La velocidad es la capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

En el atletismo la velocidad es la capacidad de recorrer un espacio determinado en el menor tiempo posible, con el objetivo de romper records o marcas.

## **3.-LA FLEXIBILIDAD**

Es la capacidad física que nos permite realizar los movimientos en su máxima amplitud, ya sea de una parte específica del cuerpo o de todo él.

La flexibilidad es la única cualidad física básica que decrece con la edad.

## **4.-LA FUERZA**

La fuerza es la capacidad de un músculo para vencer una resistencia.

## **PREPARACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES**

Para la preparación de estas capacidades en los niños debe ser a base de actividades lúdicas para que el trabajo sea divertido y poder desarrollar las máximas capacidades básicas.

En estas edades debemos buscar que los jóvenes encuentren el gusto por el deporte y que aprendan jugando.

## **CARACTERÍSTICAS DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS A TRABAJAR**

Según Blázquez, de acuerdo a sus estudios y experimentos realizados con deportistas para el desarrollo de las capacidades físicas básicas coordinativas como:

Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad, nos dice que son la base de los aprendizajes y de la actividad física, por lo que es necesario saber su evolución para poder trabajarlas.

### **1.- Trabajo de la fuerza**

La fuerza aumenta con la edad, hasta la pubertad hablamos de una evolución muy suave producto sin duda del crecimiento físico, esto influye en la forma de trabajar la fuerza, no conviene presentar estímulos de carácter específico ya que el organismo está en pleno periodo de crecimiento, pero con una mayor de desarrollo de fuerza de los músculos frente a los huesos, por ello acciones intensas con contracciones rápidas y repetidas, podrían causar daños importantes principalmente en los puntos de inserción.

El crecimiento de los músculos evoluciona paralelamente con el crecimiento óseo, pero no hay un crecimiento en la sección transversal. Hacia los 11 años hay un aumento de la fuerza debido a la maduración del sistema nervioso lo que hace que el músculo mejore a nivel intermuscular e intramuscular. A partir de los 13-14 años se observa un fuerte aumento de la fuerza, producto del desarrollo anatómico por el aumento de la longitud de las palancas.

Se debe trabajar preferentemente de forma global, que estén implicados el mayor número de músculos, esta es una etapa sensible donde si el progreso es correcto dentro de unos años su desarrollo será óptimo, además si se trabaja de una forma muy analítica se limita la coordinación.

El sistema endocrino es el factor entrenable de la fuerza por ello se pueden aplicar métodos más sistemáticos como el circuito training, y ejercicios localizados de fuerza resistencia con cargas ligeras, sin olvidar ejercicios explosivos y resistidos con balones medicinales, espalderas, oposición de compañeros, etc.

## **2.- Trabajo de la flexibilidad**

La flexibilidad es la capacidad que nos permite realizar movimientos con la máxima amplitud posible en una articulación determinada. La amplitud de movimientos es específica para cada articulación, aunque se puede asegurar que las personas flexibles lo son en el ámbito general.

Se caracteriza por su diferencia con las otras cualidades en su singular forma de trabajo, adquisición y pérdida progresiva, ya que la flexibilidad es una cualidad que involuciona con la edad, es decir a medida que crecemos cada



vez tenemos menos flexibilidad, de hecho sino se trabaja a edades tempranas es muy complicado que cuando somos adolescentes lleguemos a unos niveles óptimos, y si llegamos a ellos es debido a mucho esfuerzo.

No es una pérdida lineal, hasta los 10-11 años no hay pérdidas considerable ni diferencias de género, a partir de la pubertad hay una pérdida exponencial, en este periodo de los 12 a los 14 años los cambios hormonales y el crecimiento tan grande de las medidas antropométricas (llegan a darse valores de crecimiento anual de 8 y 10 centímetros) distorsionan la extensibilidad hasta entonces mantenida y producen un punto de ruptura en la progresión lenta de la curva acentuando la regresión de la flexibilidad, en la adolescencia se estabiliza esa pérdida y posteriormente sigue disminuyendo.

Sobre todo incidiremos en el papel importante que desempeña la flexibilidad para lograr una eficiencia mecánica en los gestos técnicos y en la prevención de lesiones, ya que una escasa flexibilidad limita la realización de un gesto a la máxima velocidad, el aprendizaje de las técnicas, disminuye la economía en los esfuerzos y provoca por tanto un aumento del gasto energético y facilita la aparición de la fatiga.

Tenemos que trabajar la flexibilidad de forma activa y pasiva, debemos influir en la forma activa aunque sea más peligrosa y este demostrado que sus resultados son ligeramente inferiores a la estática pero el componente motivacional es muy importante en estos periodos.

Debemos destacar el trabajo en parejas siempre en condiciones óptimas de seguridad porque hay mucho peligro de lesiones, fundamental para ello el control del aula.

### **3.- Trabajo de la velocidad**

Hacia los 6 años mejora la coordinación, mejora la carrera, se incrementa la velocidad de reacción (aumenta el tamaño de las palancas y el proceso de maduración), a los 11 años se produce un periodo de crecimiento armónico debido a su nivel de coordinación, hasta llegar a la pubertad donde la velocidad tiene un aumento paralelo a la fuerza e inicia su máximo desarrollo la velocidad, la cual está alrededor del 50% debido a su falta de fuerza, durante la pubertad la velocidad de reacción y la frecuencia de movimientos apenas se modifica, aunque existe una pérdida de coordinación por la ganancia de fuerza.

Algunos factores que mejoran la velocidad son la proporción de fibras blancas, la fuerza, flexibilidad y una buena coordinación a velocidad depende de factores neurofisiológicos condicionados genéticamente por lo que para mejorarla hay que trabajar los factores entrenables en las etapas sensibles.

a velocidad de reacción, aunque es más adecuado hablar de capacidad de reacción es la capacidad de proponer y ejecutar rápidamente acciones motrices adecuadas a las demandas de la situación de juego concreta como respuesta a un estímulo propio o del entorno. La capacidad de reacción, tanto la compleja (múltiples respuestas) como la de elección, es susceptible de mejora específica través de la incidencia sobre los factores coordinativos de las habilidades y está influenciada por los procesos de anticipación motriz alcanzados mediante la ejecución de situaciones de aprendizaje variables (experiencia motriz).

La velocidad de reacción puede ser desarrollada mediante juegos, salidas que impliquen reacción inmediata ante los estímulos verbales, sonoros o visuales, la capacidad de aceleración y velocidad de traslación mediante

actividades de saltos de carrera, juegos de largo recorrido, carreras de relevos, largos desplazamientos en juegos de invasión y juegos de transportes de compañeros.

La mejora técnica tendrá un papel secundario pero se recomienda hacer actividades y juegos para descubrir cuál es la forma más efectiva y rápida de desplazarse.

No se debe trabajar la resistencia a la velocidad ya que el niño en estas edades tiene una carencia de eliminación del ácido láctico y la fase sensible del sistema bioquímico no está desarrollada.

#### **4.- Trabajo de la resistencia**

A partir de los 5-7 años aumenta la resistencia debido a la mejora de la coordinación ya que se efectúan movimientos más económicos, la resistencia aumenta de forma paralela en ambos sexos hasta aproximadamente en el periodo prepuberal donde se produce un estancamiento relativo

Esto nos influye en nuestra intervención didáctica de forma que siempre o en la mayor parte de los casos debemos trabajar la resistencia aeróbica, ya que distintos estudios nos demuestran que el trabajar de una forma intensa la resistencia anaeróbica produce un endurecimiento de las paredes de la cavidad torácica y puede llegar a limitar el crecimiento del mismo, esto no significa que no se pueda trabajar con ella, sino que preferentemente y no de forma excesiva.

De los 12 a los 14 años aumenta el volumen respiratorio por minuto por lo que podemos realizar un trabajo más sistemático y de larga duración donde

la carrera continua empieza a implicarse, los circuit training de resistencia, juegos, gimkanas o las carreras básicas de orientación por equipos.

Debemos destacar en este ciclo el control y conocimiento del ritmo cardiaco o métodos para el cálculo de la zona aeróbica.

### **Conclusión**

Es muy importante tener en cuenta todo lo expuesto anteriormente para alcanzar un aprendizaje significativo por parte del alumno o deportista, el no realizarlo correctamente puede provocar no llegar a la consecución de objetivos y provocar abandonos prematuros.

### **CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES**

En toda enseñanza debe estar la explicación y demostración del profesor para que el deportista sepa que es lo que desea o espera de él.

#### **Capacidad de adaptación y cambios motrices:**

Es la capacidad de adaptarse al entrenamiento deportivo y a los nuevos ritmos de movimientos.

Para lograr una rápida adaptación a todas las situaciones de movimientos motrices es recomendable realizarlo a base de juegos y ejercicios variados.

## **CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES**

**Capacidad de orientación:** es la capacidad de percibir lo que sucede a su alrededor y toma medidas de precaución con el fin de llegar a donde quiere.

**1.- El Equilibrio:** Es la capacidad que posee el individuo para mantener el cuerpo en forma estable listo para reaccionar ante un estímulo nuevo, cualquier movimiento provoca el cambio del centro de gravedad del cuerpo.

**2.- El Ritmo:** Es la capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia, el hombre puede percibir de forma más o menos clara los ritmos de los movimientos que debe realizar en la ejecución de un ejercicio y tiene la posibilidad de influir en ellos, de variarlos, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos.

**3.- Anticipación.-**Es adelantarse a los posibles movimientos que va a realizar el adversario.

Existen dos tipos de anticipación, las cuales son:

- Anticipación Propia: Al momento que uno prepara lo que va a realizar antes una acción durante el juego
- Anticipación Ajena: Se adelanta a una acción del contrario.

**4.- Diferenciación.-** Es la capacidad que tiene el hombre para analizar y diferenciar cada movimiento.

**5.-Coordinación.-** Es la sincronización o alternabilidad de los movimientos de los extremidades superiores con las inferiores y cada uno de los elementos que componen nuestro cuerpo.

## - **PREPARACIÓN TÉCNICO TÁCTICA**

Para este trabajo de investigación se sugiere seguir el siguiente orden para el trabajo de las categorías formativas:

### **A.- Etapas de la Preparación técnico táctico**

Para llegar a dar cumplimiento con la preparación técnico táctico debemos ir desarrollando por etapas los contenidos planificados para el entrenamiento deportivo:

- **Primera etapa:** En la primera etapa debe darse un aprendizaje de todos los fundamentos técnicos del fútbol como también los movimientos en equipo que corresponde a la táctica.

- **Segunda etapa:** En esta segunda etapa debe darse inicio a la adaptación de las situaciones del juego, habilidades y capacidades técnico-tácticas.

- **Tercera etapa:** En la tercera etapa debe darse la consolidación del aprendizaje. En esta etapa es donde ya se pueden realizar evaluaciones de la preparación del jugador mediante campeonatos cortos o partidos amistosos.

#### **1. Correspondencia del contenido técnico-táctico del plan anual con el desarrollo en la unidad de entrenamiento**

Se refiere a los contenidos impartidos en las sesiones de los micro ciclos que se derivan del plan anual de entrenamiento de los equipos.

## **2. Formulación de objetivos en el plan de la unidad de entrenamiento**

Todas las unidades de entrenamiento deberán obligatoriamente tener sus objetivos para ver a donde queremos llegar.

## **3. Relación de la clase entre objetivos, tareas contenidos y condiciones materiales.**

Este aspecto sólo se evalúa partiendo de la relación en la clase, entre los objetivos - tareas- contenidos y condiciones materiales existentes.

## **4. Ordenamiento lógico y didáctico del contenido**

El proceso didáctico deberá darse en forma secuencial y progresiva para que los contenidos vayan cimentándose correctamente en los deportistas. El aspecto técnico-táctico es muy importante pero no debemos dejar de lado la realización de ejercicios que conllevan a la realización real de juego.

## **5. Grado de calidad de la ejecución de las acciones de los jugadores**

Dentro de la evaluación del nivel de dominio de las acciones técnico-tácticas en los métodos y medios de la sesión de entrenamiento se debe tener en cuenta los siguientes tres niveles de evaluación:

**Nivel grueso:** se ejecuta la acción técnico-táctica de una forma descoordinada y no produce ninguna efectividad.

**Nivel semi-pulido:** Se ejecuta la acción táctica cometiendo algunos errores no fundamentales, no siempre se manifiesta fluida la acción, pero en general es eficiente.

**Nivel pulido:** Se ejecuta la acción táctica sin cometer errores, existe fluidez sistemática y alto nivel de eficacia.

## **6. Realización de las tareas de la preparación técnico-táctica**

### **6.1. Utilización de medios**

Es la utilización de los elementos que nos ayudará a conseguir los objetivos propuestos dentro de una planificación.

### **6.2. Utilización de métodos**

Deben elegirse la metodología más eficaz de acuerdo al número y nivel técnico de los jugadores.

## **7. Dosificación de las cargas de la preparación técnico-táctica**

Para la dosificación de las cargas de la preparación técnico táctica se lo hará de acuerdo a la edad de los futbolistas en formación, como también a los periodos y etapas del entrenamiento deportivo.

## **B. Tareas de la preparación técnico-táctica**

- Enseñanza de fundamentos técnicos
- Consolidación del aprendizaje de los fundamentos técnicos mediante la repetición.



- Aplicación de los fundamentos técnicos en acciones defensivas como ofensivas en espacios reducidos.
- Aplicar los fundamentos técnicos en la acción del juego.
- Corrección de errores

### **C. Sistema de carga**

El sistema de cargase aplicará a medida que se va cumpliendo con la planificación, es decir, periodo por periodo.

#### **Medios de la preparación técnico-táctica.**

Los medios son los ejercicios que utilizaremos para el entrenamiento deportivo durante la preparación de los futbolistas en formación.

- Ejercicio para el desarrollo de las capacidades físicas
- Ejercicios utilizando aparatos e implementos
- Juegos en espacios reducidos
- Juegos pre-deportivos;
- Encuentros amistosos
- Encuentros oficiales

### **D. Métodos de la preparación técnico-táctica**

Los métodos son las formas como llegamos con el mensaje a nuestros futbolistas para conseguir el objetivo propuesto.

Entre los más utilizados podemos citar los siguientes:

- Teóricos.
- Demostración
- Repetición
- Recreativo

- Juego
- Competitivo
  
- **PREPARACIÓN FÍSICA:**

La preparación física parte fundamental del quehacer deportivo la cual tiene como meta desarrollar las capacidades físicas del futbolista mediante el entrenamiento deportivo.

En la actualidad, no existe ningún deporte que no necesite de la Preparación Física como instrumento fundamental para obtener el máximo rendimiento.

### **ETAPAS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA**

1. La Preparación Física General.
2. La Preparación Física Específica.

**La Preparación Física General**, Es la que se encarga del trabajo de las cualidades físicas como, la velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad para alcanzar el desarrollo y fortalecimiento de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas, sistemas energéticos y de movimientos variados.

- Mediante la Preparación Física General, obtendremos las condiciones básicas, elementales para una posterior Preparación Física Especial.

- La Preparación Física General debe realizarse durante el período preparatorio.

Dentro de las funciones que cumple la preparación Física General tenemos:

- .Buen acondicionamiento físico como base para las etapas posteriores.
- .Desarrollar la masa corporal
- .Mantener una alta capacidad de rendimiento físico y psicológico.
- .Participar en el proceso de restablecimiento mediante el descanso activo.

## **- EFECTOS**

Retarda el apareamiento de la fatiga o cansancio muscular en el jugador de fútbol.

Aumento de la masa muscular.

## **BIOLÓGICAS**

### **Sistema cardiovascular**

- El sistema cardiovascular es uno de los más beneficiados ya que mejora su funcionamiento, es decir realizará mucho mejor su función con menor desgaste energético.
- Producto del trabajo aumenta el tamaño de las cavidades del corazón, por lo tanto la cantidad de sangre en cada latido, mejorando la posibilidad de transporte de sustancias nutritivas.
- El corazón se fortalece y bombea la sangre hacia las partes más alejadas con menos esfuerzo.
- Aumentan los latidos en actividad y disminuyen en reposo.

- Aumentan los vasos sanguíneos.

### **Sistema respiratorio**

- Aumenta la ventilación pulmonar y el organismo se oxigena mejor.
- Disminuye la frecuencia respiratoria por minuto.

### **Sistema nervioso**

- Aumenta la velocidad de reacción y la coordinación de los movimientos.
- A través de la práctica de la actividad física nos liberamos de toda acumulación negativa en nuestro sistema nervioso central, producto del exceso de trabajo monótono.
- Empezamos a sentirnos más seguros de nosotros mismos en lo que podemos hacer.

### **Sistema locomotor**

- Los músculos ganan en resistencia, fuerza, velocidad de contracción, coordinación intra e intermuscular.
- Desarrolla y mejora el funcionamiento muscular, a partir de ejercicios con bajos pesos y muchas repeticiones.
- Se incrementa la capacidad aeróbica muscular a partir del trabajo de resistencia muscular local.

## **Capacidad general del organismo**

- Desaparecen las enfermedades y sus mecanismos de defensa aumenta.
- Al mejorar la salud del deportista, mejorará su rendimiento físico deportivo.

## **2- La Preparación Física Específica**

La preparación especial se caracteriza porque en ella se aplicará un entrenamiento con ejercicios físicos especiales técnicos tácticos con un alto porcentaje de intensidad y bajo volumen de carga con miras a conseguir los objetivos propuestos durante el desarrollo de las competencias.

Este entrenamiento se lleva a cabo en las etapas cercanas a la competencia y estando ya en ella.

## **PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN LOS DEPORTISTAS**

Los niveles de exigencia y competitividad actuales requieren un estudio integral, permanente, personalizado y desarrollado por profesionales para obtener los mejores resultados deportivos.

El deportista debe estar preparado psíquica y emocionalmente.

“Es necesario eliminar los miedos, dudas y presiones que pueda tener, para lograr así un óptimo estado mental en competición”, asegura el director de los Servicios Médicos Sanitas – Real Madrid.

El objetivo de esta preparación es preparar al futbolista la parte emocional para que esté preparado para cualquier eventualidad que pueda pasar antes durante y después de un partido de fútbol.

- **EFFECTOS**

Así, la preparación psicológica contribuye de forma muy importante a:

- Motivación y autoconfianza.
- Desarrollo de la personalidad del deportista.
- Crear estados psíquicos óptimos para la competición.
- Controlar el estado anímico en condiciones extremas.

**La preparación psicológica del deportista.**

Es prepararle la parte emocional del futbolista mediante charlas de motivación, para que este asimile los resultados que se obtengan en la realización de una competencia, como también la forma positiva de actuar durante el certamen deportivo.

**La violencia en la enseñanza deportiva**

La violencia es un método inadecuado en el proceso enseñanza-aprendizaje; a veces los entrenadores confunden la exigencia con el maltrato, la rectitud con la prepotencia, y utilizan métodos violentos alejados realmente de medidas disciplinarias y de los clásicos procedimientos de estimulación y castigo.

Violencia: Es una imposición interhumana de un grado significativo de dolor y sufrimiento que son evitables. Es el abuso de poder de una persona sobre otra. (O.M.S - O.P.S).

## **TIPOS DE VIOLENCIA MÁS FRECUENTES EN LA ENSEÑANZA DEPORTIVO**

**Violencia física:** torsiones, pellizcos, arañazo, golpes. Es el tipo de violencia más común y conocido de todos.

**Amenaza e intimidación:** se atemoriza e intimida con la mirada, con gritos, etc.

**Abuso emocional:** se le hace sentir al deportista que no hace nada bien, se ridiculiza delante de sus compañeros, se les humilla y avergüenza, afectando notablemente la autoestima de los futbolistas.

“El maltrato siempre agudiza la conducta indeseada y provoca a largo plazo otras peores, nunca debe ser utilizado como castigo ni como método para educar a los niños y las niñas. Demuestra la incapacidad de razonar y convencer”. (UNICEF).

### **- EFECTOS**

#### **Consecuencias de la conducta violenta**

- Trastornos emocionales y de conducta.
- Lesiones físicas.
- Mayores posibilidades de sufrir lesiones deportivas

## **2.5 HIPÓTESIS**

¿La planificación cíclica incide en el rendimiento deportivo en las edades de formación de los futbolistas de Deportiva Cantonal Cevallos de la provincia de Tungurahua, periodo Febrero-Septiembre año 2013?

## **2.6 SENALAMIENTO DE VARIABLES**

**Variable Independiente:** Planificación cíclica del fútbol

**Variable Dependiente:** Rendimiento Deportivo



## CAPÍTULO III

### METODOLOGÍA

#### 3.1 ENFOQUE

La investigación tendrá un enfoque cuali-cuantitativo, ya que se trabajarán con datos estadísticos sistematizados que permitirán la obtención de resultados para la consecución de los objetivos determinados.

#### 3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

Para la realización del presente trabajo se utilizará la investigación de Campo, ya que se lo hará en el lugar de los hechos es decir en el sitio de entrenamientos.

#### 3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

Este trabajo pasará por los cuatro niveles investigativos:

***Nivel Explorativo:*** Porqué el investigador acudirá al lugar donde se está dando el problema a fin de realizar una observación directa, conversar sobre el problema con los involucrados es decir con dirigentes de liga cantonal y deportistas.

***En el nivel Descriptivo*** a fin de describir las causas que motivan la no planificación por ciclos.

**En el nivel de asociación entre variables** se estudiará una conexión entre variables, “Planificación cíclica y su incidencia en el rendimiento deportivo de los futbolistas de Liga Cantonal Cevallos”.

**En el Nivel Explicativo** se dará respuesta si el desconocimiento de la planificación cíclica influye en el rendimiento deportivo de los futbolistas en formación.

### **3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA**

El trabajo se realizará con 80 futbolistas de Liga Deportiva cantonal Cevallos, lo que por ser un número reducido se trabajará con todo el Universo, por consiguiente no se aplicará la fórmula estadística correspondiente para sacar la Muestra.

### 3.5 OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

#### VARIABLE INDEPENDIENTE: PLANIFICACIÓN CÍCLICA

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICA E INSTRUMENTO
Planificación Cíclica.- Es la organización, planificación y programación racional de un sistema que integre, relacione y distribuya factores como los principios, los medios y los métodos de entrenamiento, el tiempo de duración en cada ciclo de entrenamiento (periodización).	Organización  Planificación  Programación  Principios Métodos  Periodización	Didáctica  Planes de trabajo  Tiempo de trabajo  De acuerdo a la experiencias. Inductivo- Deductivo  Macro, meso y micro ciclos	¿La manera como enseña el entrenador durante el entrenamiento es la adecuada?  ¿El entrenador cuando planifica lo pone en práctica?  ¿En la semana cuántos días realizan el entrenamiento planificado?  ¿La metodología aplicada es la más indicada para el entrenamiento?  ¿La planificación por ciclos es importante en el entrenamiento deportivo?	Encuesta: Cuestionario estructurado.

**VARIABLE DEPENDIENTE: RENDIMIENTO DEPORTIVO**

<b>CONCEPTUALIZACIÓN</b>	<b>CATEGORÍAS</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ÍTEMS</b>	<b>TÉCNICA E INSTRUMENTO</b>
<p>Rendimiento Deportivo.- Es una acción motriz, cuyas reglas del entrenamiento deportivo, son las que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales.</p>	<p>Acción motriz</p> <p>Potencialidades físicas</p> <p>Potencialidades mentales</p>	<p>Preparación técnica, táctica específica.</p> <p>Rendimiento Deportivo.</p> <p>Preparación Técnica</p> <p>Preparación psicológica.</p>	<p>-¿Cree Ud. Que mejoraría su nivel deportivo mediante la aplicación de una adecuada preparación técnica-táctica?</p> <p>-¿Con un entrenamiento planificandose logrará un excelente rendimiento deportivo?</p> <p>-¿La preparación técnica influye dentro de su rendimiento deportivo?</p> <p>-¿La preparación Psicológica es importante para el rendimiento deportivo?</p>	<p>Encuestas: Cuestionario estructurado.</p>

### **3.5 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

Con el objeto de viabilizar la investigación de campo se utilizará encuestas con cuestionarios estructurados.

### **3.6 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN**

Los datos recogidos se transformarán siguiendo ciertos procedimientos:

- Revisión crítica de la información recogida; es decir limpieza de información defectuosa: contradictoria, incompleta, no pertinente, etc.
- Repetición de la recolección, en ciertos casos individuales, para corregir fallas de contestación.
- Tabulación o cuadros según variables de cada hipótesis:
- Estudios estadísticos de datos para presentación de resultados.
- Análisis e interpretación de resultados.

## CAPÍTULO IV

### 4.1 ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS

Encuesta a los futbolistas

1.- ¿La manera con qué enseña el entrenador durante el entrenamiento es la adecuada?

**Tabla Nº 3 Encuesta Pregunta 1**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	05	6%
NO	75	94%
TOTAL	80	100%

Fuente: Encuestas

Elaborado Por: Lcdo. Oswaldo Garcés Pico

**Gráfico Nº 2 Encuesta Pregunta 1**



Fuente: Encuestas

Elaborado Por: Lcdo. Oswaldo Garcés Pico

**Análisis e Interpretación:** De 80 deportistas encuestados, el 6% responde que la enseñanza del entrenador durante el entrenamiento es la adecuada, mientras que el 94% de los encuestados responden que la manera de enseñanza no es la adecuada. De estas respuestas se puede apreciar que hay opiniones diversas en el tema de la forma de enseñar por parte del entrenador durante el desarrollo de las sesiones de entrenamientos.

## 2.- ¿El entrenador cuando planifica lo pone en práctica?

**Tabla Nº 4 Encuesta Pregunta 2**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SIEMPRE	3	4%
AVECES	23	29%
NUNCA	54	68%
TOTAL	80	100

Fuente: Encuestas

Elaborado Por: Lcdo. Oswaldo Garcés Pico

**Gráfico Nº 3 Encuesta Pregunta 2**



Fuente: Encuestas

Elaborado Por: Lcdo. Oswaldo Garcés Pico

**Análisis e Interpretación:** El 4% de los deportistas encuestados responden que siempre el trabajo planificado lo pone en práctica; el 29% responde que a veces y el 68% restante contesta que nunca lo pone en práctica; estas respuestas hacen notar que falta difusión y puesta en práctica una planificación de elementos que hagan que todos los deportistas tengan criterios unificados en lo que respecta al trabajo durante las sesiones.

**3.- ¿En la semana cuántos días realizan el entrenamiento planificado?**

**Tabla Nº 9 Encuesta Pregunta 3**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
1 VEZ	80	100%
2 VECES	0	0%
3 O MAS	0	0%
TOTAL	80	100

Fuente: Encuestas

Elaborado Por: Lcdo. Oswaldo Garcés Pico

**Gráfico Nº 8 Encuesta Pregunta 3**



Fuente: Encuestas

Elaborado Por: Lcdo. Oswaldo Garcés Pico

**Análisis e Interpretación:** Del 100% de encuestados, el 100% de deportistas afirma que los entrenamientos deportivos se lo realizan una sola vez a la semana. Entendiendo de esta manera que el entrenamiento no está siendo debidamente planificado sino, más bien improvisado, ya que en un solo día a la semana no podrá desarrollar los aspectos físicos, técnicos, tácticos.



4.- ¿Considera usted que la planificación por ciclos es importante en el entrenamiento deportivo?

Tabla N° 10 Encuesta Pregunta 4

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	78	97%
NO	02	3%
TOTAL	80	100%

Fuente: Encuestas

Elaborado Por: Lcdo. Oswaldo Garcés Pico

Gráfico N° 9 Encuesta Pregunta 4



Fuente: Encuestas

Elaborado Por: Lcdo. Oswaldo Garcés Pico

**Análisis e Interpretación:** Del 100% de deportistas encuestados, el 3% afirma que la planificación por ciclos no es de mucha importancia, mientras que el 97% manifiesta que será de mucha importancia. Una buena planificación por ciclos y una excelente guía será de mucha ayuda en el rendimiento de los jóvenes futbolistas, especialmente en la edad formativa.

5.- ¿Cree usted que mejoraría su nivel deportivo mediante la aplicación de una adecuada preparación técnico táctica?

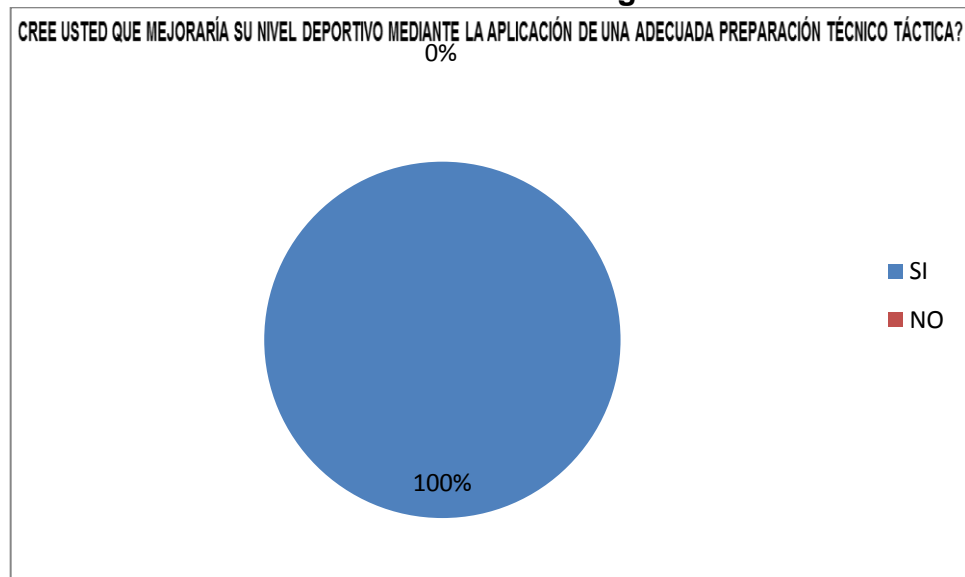
**Tabla N° 11 Encuesta Pregunta 5**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	80	100%
NO	00	0%
TOTAL	80	100%

Fuente: Encuestas

Elaborado Por: Lcdo. Oswaldo Garcés Pico

**Gráfico N° 10 Encuesta Pregunta 5**



Fuente: Encuestas

Elaborado Por: Lcdo. Oswaldo Garcés Pico

**Análisis e Interpretación:** Del total de deportistas encuestados el 100% responde que mediante la aplicación de una adecuada preparación técnico-táctica mejoraría el nivel de rendimiento deportivo.

Por lo tanto es importante aplicar una buena preparación técnico táctica y así elevar su rendimiento.

**6.- ¿Con un entrenamiento planificado se logrará un excelente rendimiento deportivo?**

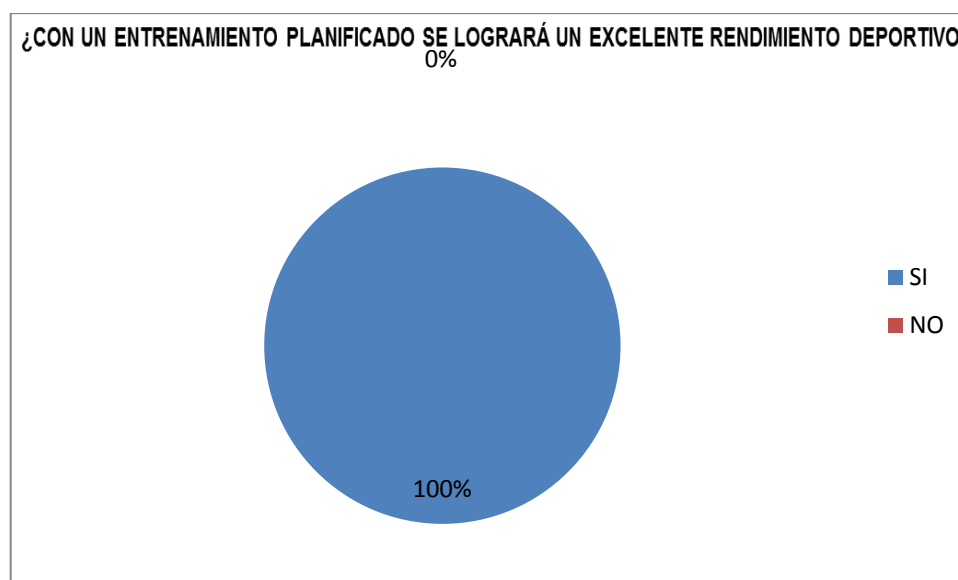
**Tabla N° 12 Encuesta Pregunta 6**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	80	100%
NO	00	0%
TOTAL	80	100%

Fuente: Encuestas

Elaborado Por: Lcdo. Oswaldo Garcés Pico

**Gráfico N° 11 Encuesta Pregunta 6**



Fuente: Encuestas

Elaborado Por: Lcdo. Oswaldo Garcés Pico

**Análisis e Interpretación:** Del 100% de deportistas encuestados, el 100% afirma que con un entrenamiento planificado se lograr'a un excelente rendimiento deportivo.

Por lo tanto es recomendable aplicar una buena planificación deportiva para elevar el rendimiento deportivo.

7.- ¿La preparación técnica influye dentro de su rendimiento deportivo?

**Tabla N° 13 Encuesta Pregunta 7**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	76	95%
NO	04	5%
TOTAL	80	100

Fuente: Encuestas

Elaborado Por: Lcdo. Oswaldo Garcés Pico

**Gráfico N° 12 Encuesta Pregunta 7**



Fuente: Encuestas

Elaborado Por: Lcdo. Oswaldo Garcés Pico

**Análisis e Interpretación:** Del 100% de encuestados, el 95% de deportistas afirma que la preparación técnica influye en el rendimiento deportivo, el 5% afirma que no es necesaria una preparación técnica no es necesaria para el rendimiento deportivo. Hay que concientizar a los deportistas a fin de que todos vean la importancia de la adecuada preparación técnica.

**8.- ¿La preparación psicológica es importante para el rendimiento deportivo?**

**Tabla N° 13 Encuesta Pregunta 8**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	70	88%
NO	13	12%
TOTAL	80	100%

Fuente: Encuestas

Elaborado Por: Lcdo. Oswaldo Garcés Pico

**Gráfico N° 13 Encuesta Pregunta 8**



Fuente: Encuestas

Elaborado Por: Lcdo. Oswaldo Garcés Pico

**Análisis e Interpretación:** Del 100% de encuestados, el 88% de deportistas afirma que con una preparación psicológica adecuada se mejorará el rendimiento deportivo, el 12% afirma que no es necesaria la preparación psicológica.

Es necesario recomendar la aplicación de una buena preparación psicológica en los deportistas ya que ayudará a un buen desempeño deportivo.

## 5.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

### Planteo

**H<sub>0</sub>:** “La planificación cíclica no incide en el rendimiento deportivo en las edades de formación de los futbolistas de Liga Deportiva Cantonal Cevallos de la provincia de Tungurahua, periodo Febrero-Octubre año 2013”.

**H<sub>1</sub>:** “La planificación cíclica incide significativamente en el rendimiento deportivo en las edades de formación de los futbolistas de Liga Deportiva Cantonal Cevallos de la provincia de Tungurahua, periodo Febrero-Octubre año 2013”.

Para la aplicación de las formulas se trabaja con los datos de la investigación obtenida mediante encuesta, y con la Ley estándar Normal para la verificación de Hipótesis.

PARAMETROS	n	Total
Tamaño de la muestra (universo)	100%	80
Importancia de la planificación cíclica	97%	78
La planificación logra excelencia en el rendimiento deportivo	100%	80

$$Z = \frac{n' - u}{\sigma}$$

Donde:

p y q = 0,5 dado que los dos eventos son equiprobables

$$U = np$$

$$U = 78 * 0.5$$

$$U = 39$$

$$\sigma = \sqrt{npq}$$

$$\sigma = \sqrt{80 * 0.5 * 0.5}$$

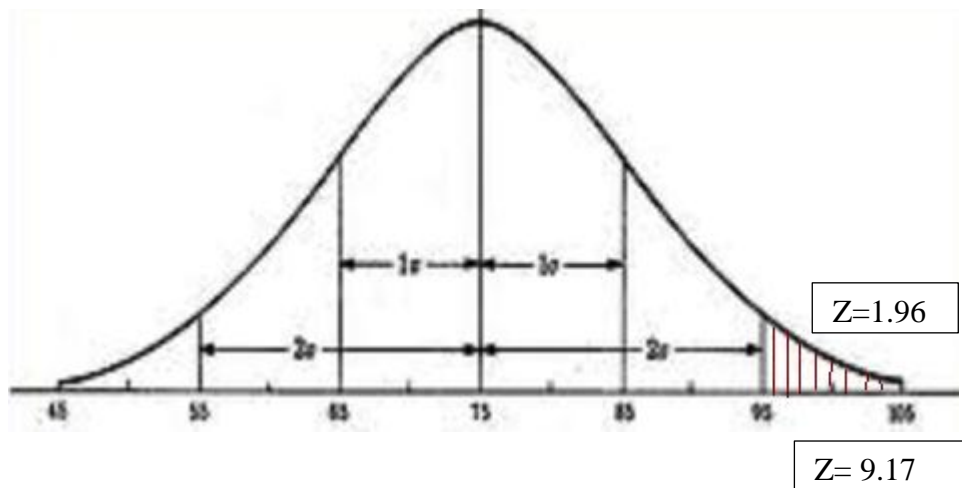
$$\sigma = 4.47$$

X = # real de éxitos

$$Z = \frac{X - np}{\sqrt{npq}}$$

$$Z = \frac{80 - 39}{4.47}$$

$$Z = 9.17$$



**Al realizar el análisis de datos se concluye que se rechaza la Hipótesis Nula y se acepta la Hipótesis Alternativa, determinando que:** “La planificación cíclica incide significativamente en el rendimiento deportivo en las edades de formación de los futbolistas de Deportiva Cantonal Cevallos de la provincia de Tungurahua, periodo Febrero-Octubre año 2013”.

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 CONCLUSIONES**

- La planificación deportiva constituye un factor determinante en el rendimiento deportivo en las edades de formación de los futbolistas de Liga Deportiva Cantonal Cevallos de la provincia de Tungurahua, periodo Febrero-Octubre año 2013.
- Se ha realizado un estudio exhaustivo de las variables de la Investigación en fuentes escritas así como en Liga Cantonal con lo que se tiene una clara idea de la planificación cíclica del fútbol que incide en las edades formativas de los futbolistas de Liga Cantonal Cevallos de la provincia de Tungurahua.
- Ha existido un análisis detenido de causas y efectos de la planificación cíclica del fútbol que incida en el rendimiento deportivo en las edades formativas de los futbolistas de Liga Cantonal Cevallos de la provincia de Tungurahua.
- La planificación adecuada de la práctica del fútbol incide en el rendimiento deportivo en las edades formativas de los futbolistas de Liga Cantonal Cevallos de la provincia de Tungurahua.



## 5.2 RECOMENDACIONES

- Se recomienda concientizar a los integrantes de Liga Cantonal sobre la incidencia que tiene la planificación cíclica en el rendimiento deportivo.
- Mejorar el tipo de formación deportiva actual mediante una correcta planificación.
- Planificar estrategias de mejora del estado del rendimiento deportivo a través de la planificación cíclica en las divisiones formativas de Liga Cantonal Cevallos de la provincia de Tungurahua.
- Diseñar una planificación cíclica del fútbol que incida en el rendimiento deportivo en las edades formativas de los futbolistas de Liga Cantonal Cevallos de la provincia de Tungurahua.

## CAPÍTULO VI

### PROPUESTA

#### 6.1 DATOS INFORMATIVOS

**TITULO:** Diseño de una planificación cíclica del fútbol que incida en el rendimiento deportivo en las edades formativas de los futbolistas de Liga Cantonal Cevallos de la provincia de Tungurahua.

**Institución ejecutora** : Liga Cantonal Cevallos

**Beneficiarios** : Directivos, futbolistas

**Ubicación** : Cantón Cevallos

**Responsable** : El Investigador

**Financiamiento** : Recursos propios

**Tiempo estimado para la ejecución:** Inicio: Noviembre 2012

Finalización: Abril 2013.

#### 6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.

El presente estudio se realiza tomando en cuenta el entorno deportivo y de administración de Liga Cantonal Cevallos en lo que respecta a las divisiones formativas de fútbol; la seriedad con la que se debe asumir la administración de los centros de instrucción a todo nivel hace que se haya realizado un estudio de campo con los deportistas y personal de la dirección de Liga Cantonal que arroja como resultados la necesidad de mejorar el manejo administrativo que repercutirá en el rendimiento de los deportistas.

Es criterio de una mayoría considerable de integrantes de Liga Cantonal que hay necesidad de reestructurar el manejo administrativo por lo que, la

investigación concluye en plantear (de acuerdo al paradigma en que se ubica el estudio) alternativas de solución.

### **6.3 JUSTIFICACIÓN.**

Los cambios que constantemente se dan en la sociedad no excluyen a la actividad deportiva, más aún si esta actividad está a cargo de una Liga Cantonal como es el caso del presente estudio; es así que la importancia de la elaboración de esta propuesta es relevante para una buena marcha de la Institución y su impacto abarcará a todos los componentes en la parte directiva y deportistas sobre todo quienes se cuentan también como beneficiarios.

La propuesta es factible de realizarse, se cuenta con acceso a información, colaboración de los componentes de Liga Cantonal y la predisposición para insertar acciones de mejora a la marcha administrativa y por ende deportiva de la Institución.

### **6.4. OBJETIVOS.**

#### **6.4.1. Objetivo General.**

Diseñar una planificación cíclica del fútbol que incida en el rendimiento deportivo en las edades formativas de los futbolistas de Liga Cantonal Cevallos de la provincia de Tungurahua.

#### **6.4.2. Objetivos específicos.**

- Elaborar un programa de socialización del plan de acción a los integrantes de la Institución.

- Mejorar el nivel de rendimiento de los deportistas en edades formativas de los futbolistas de Liga Cantonal Cevallos de la provincia de Tungurahua.
- Determinar el nivel de rendimiento en comparación con eventos y el periodo anterior.

## **6.5. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.**

La investigación realizada en Liga Cantonal Cevallos demuestra que existe la necesidad de estructurar una planificación adecuada, cíclica, sistemática y conocida por todos a fin de que se aplique correctamente y dé los resultados deseados.

Los directivos de Liga Cantonal Cevallos, están comprometidos dentro las estrategias y el liderazgo que deben sustentar y sostener para llevar adelante esta propuesta.

Se pretende alcanzar este propósito, porque se cuenta con elementos e instrumentos deportivos que contemplan dispositivos de planificación y control como cronogramas, a fin de que las mismas cumplan con los objetivos propuestos.

## **6.6 FUNDAMENTACIÓN.**

### **PLANIFICACIÓN DEPORTIVA:**

Es la estructura de un programa a seguirse durante un tiempo determinado de entrenamiento deportivo con el fin de preparar integralmente al deportista.

La planificación debe estar hecha de acuerdo a las necesidades de los futbolistas.

Para realizar una planificación debemos tomar en cuenta un aspecto muy importante como es la realidad del lugar en donde vamos a poner en práctica la misma.

La planificación debe estar dada en: Macro, Meso y Micro ciclos.

## **EL MACRO CICLO**

El Macro ciclo es la planificación más grande de entrenamiento deportivo, ya que de este gran ciclo se desprenden el Meso y el Micro ciclo.

El objetivo del Macro ciclo es que el deportista obtenga la forma deportiva y culmine con éxito su participación dentro de la competición de tipo competitiva u oficial.

La duración del macro ciclo será de un año aproximadamente ya que se lo hace de acuerdo al tiempo disponible y al calendario de la competencia.

El macro ciclo está constituido por tres períodos:

- Preparatorio
- Competitivo
- Transición

Estos periodos se desarrollan bajo la modalidad de meso ciclos, y estos a su vez por micro ciclos.

- El período preparatorio es aquel que desarrolla y adquiere la forma deportiva en el futbolista.
- En el período competitivo se estabiliza y mantiene la forma deportiva.
- En el período de transición se pierde temporalmente la forma deportiva mediante un descanso activo de los deportistas.

## PLAN GRAFICO DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE: FUTBOL  
CATEGORIA: JUVENIL

ANO: 2013  
ENTRENADOR:

MACROCICLO	MACROCICLO																																																	
PERIODOS	PREPARATORIO																			COMPETITIVO																			TRANSITORIO											
ETAPAS	P. GENERAL									P. ESPECIAL										COMPETITIVO																														
MESOCICLOS	INTRODUCTORIO					B. DESARROLLO					B. ESTAB.					B. ESTAB					O.F.D.					E.F.D				E.F.D				E.F.D.				E.F.D.				TRANS.								
# DE MICROCICLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	#	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	#	31	32	33	34	35	36	37	38	39	#	41	42	43	44	45	46	47			
MESES DEL AÑO	ENERO					FEBRERO					MARZO					ABRIL					MAYO					JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE								
DÍAS (FECHAS)	1	8	15	22	29	1	4	11	18	25	1	4	11	18	25	1	8	15	22	29	1	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	1	5	12	19	26	2	9	16	23	1	7	14	21			
UNID. ENTREN	5	5	6	5	3	3	6	6	6	6	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3		
VOLUMEN	36Hras					40.5 Hras					31,5 Hras					31,5 Hras					30 Hras					30 Hras				24 Hras				24 Hras							271,5 HRAS									
PREP. GENERAL	50%					50%					50%					45%					25%					25%				25%				20%																
PREP ESPECIAL	30%					25%					25%					25%					35%					30%				30%				30%																
PREP. TECN. TACT	20%					25%					25%					30%					40%					45%				45%				50%																
TAREAS FUNDAM																																																		
ACTIVIDADES	2160'					2430'					1890'					1890'					1800'					1800'				1440'				1440'				1440'			16290'									
CALENTAMIENTO	270'					270'					210'					210'					200'					200'				112'				112'				112'			1696'									
PREP. GENERAL	659'					785'					630'					494'					100'					130'				168'				168'				96'			3230'									
PREP. ESPECIAL	518'					473'					323'					367'					530'					240'				232'				232'				208'			3123'									
PREP. TECNICA	288'					472'					220'					189'					300'					110'				80'				80'				100'			1839'									
PREP. TACTICA											42'					63'					120'					200'				80'				80'				140'			725'									
FUTBOL	144'					135'					210'					315'					300'					500'				488'				488'				480'			3060'									
ACTIVID. RECREA	130'					135'					150'					105'					100'					300'				200				200'				224'			1544'									
VUELTA A LA CAL	151'					160					105'					147					150'					120'				80'				80'				80'			1073									
TEST FISICO	x				x					x									x																															
TEST TECNICO															x				x																															
PRUEBAS MEDICA	x															x																																		

Autor: Oswaldo Garces

## PLAN ESCRITO

El plan de entrenamiento está diseñado de la siguiente manera:

El macro ciclo consta de tres periodos:

- 1.-Preparatorio
- 2.-Competitivo
- 3.-Transitorio

1.- El periodo preparatorio consta de preparación general y preparación especial.

Dentro de la preparación general tenemos tres meso ciclos:

El meso ciclo introductorio que se llevará a cabo en 5 semanas, para lo cual utilizaremos el mes de enero con un volumen de 36 horas, los mismos que estarán divididos así:

Preparación general 50% que es igual a 1080', los mismos que estarán divididos en: 270' de calentamiento, 659 'de preparación general, 156' de vuelta a la calma.

Preparación especial 30% que es igual a 648', preparación especial 518', actividades recreativas 130'.

Preparación técnico táctica 20% que es igual a 432', dividida en preparación técnica 280', preparación táctica 0', futbol 144'.

En este meso ciclo se aplicará dos test físicos, uno en la segunda semana y el otro en la cuarta semana, de igual forma en la primera semana pasaran las pruebas médicas.

Básico desarrollador.- El meso ciclo básico desarrollador lo haremos en el mes de febrero, el mismo que se hará en 5 micro ciclos

Febrero.- constará de 27 sesiones de entrenamiento, que dará un volumen de 40H30' la misma que se dividirá de la siguiente manera:

Preparación general 50% que es igual a 1215', los mismos que estarán divididos en: 270' de calentamiento, 785 'de preparación general, 160' de vuelta a la calma.

Preparación especial 25% que es igual a 607,5', preparación especial 473', actividades recreativas 135'.

Preparación técnico táctica 25% que es igual a 607,5', dividida en preparación técnica 472', preparación táctica 0', futbol 135'.

En este meso ciclo se aplicará un test físico en la quinta semana.

Básico estabilizador.- El meso ciclo estabilizador lo haremos en el mes de marzo y abril.

Marzo.- constará de 21 sesiones de entrenamiento, que dará un volumen de 31H30' la misma que se dividirá de la siguiente manera:

Preparación general 50% que es igual a 945', los mismos que estarán divididos en: 210' de calentamiento, 630 'de preparación general, 105' de vuelta a la calma.

Preparación especial 25% que es igual a 473', preparación especial 323', actividades recreativas 150'.

Preparación técnico táctica 25% que es igual a 472', dividida en preparación técnica 220', preparación táctica 42', futbol 210'.

En este meso ciclo se aplicará un test técnico en la cuarta semana.

Abril.- constará de 21 sesiones de entrenamiento, que dará un volumen de 31H30' la misma que se dividirá de la siguiente manera:



Preparación general 45% que es igual a 850', los mismos que estarán divididos en: 210' de calentamiento, 494 'de preparación general, 147' de vuelta a la calma.

Preparación especial 25% que es igual a 472,30', preparación especial 367', actividades recreativas 105'.

Preparación técnico táctica 30% que es igual a 567', dividida en preparación técnica 189', preparación táctica 63', fútbol 315'.

En este meso ciclo se aplicará un test técnico en la cuarta semana.

2.- Periodo competitivo.- Periodo en el cual obtendremos y estabilizaremos la forma deportiva.

Obtención de la forma deportiva.- Está planificado que en este tiempo de entrenamiento los futbolistas llegan a un punto ideal con miras a la competición:

Mayo.- constará de 20 sesiones de entrenamiento, que dará un volumen de 30 H la misma que se dividirá de la siguiente manera:

Preparación general 25% que es igual a 450', los mismos que estarán divididos en: 200' de calentamiento, 100 'de preparación general, 150' de vuelta a la calma.

Preparación especial 35% que es igual a 630', preparación especial 530', actividades recreativas 100'.

Preparación técnico táctica 40% que es igual a 720', dividida en preparación técnica 300', preparación táctica 120', fútbol 300'.

Estabilización de la forma deportiva.- Está programada para los meses de julio, agosto, septiembre y octubre.

Junio.- constará de 20 sesiones de entrenamiento, que dará un volumen de 30 H la misma que se dividirá de la siguiente manera:

Preparación general 25% que es igual a 450', los mismos que estarán divididos en: 200' de calentamiento, 130' de preparación general, 120' de vuelta a la calma.

Preparación especial 30% que es igual a 540', preparación especial 5240', actividades recreativas 300'.

Preparación técnico táctica 45% que es igual a 810', dividida en preparación técnica 110', preparación táctica 200', fútbol 500'.

Julio.- constará de 16 sesiones de entrenamiento, que dará un volumen de 24 H la misma que se dividirá de la siguiente manera:

Preparación general 25% que es igual a 360', los mismos que estarán divididos en: 112' de calentamiento, 168' de preparación general, 80' de vuelta a la calma.

Preparación especial 30% que es igual a 432', preparación especial 232', actividades recreativas 200'.

Preparación técnico táctica 45% que es igual a 648', dividida en preparación técnica 80', preparación táctica 80', fútbol 488'.

Agosto.- constará de 16 sesiones de entrenamiento, que dará un volumen de 24 H la misma que se dividirá de la siguiente manera:

Preparación general 25% que es igual a 360', los mismos que estarán divididos en: 112' de calentamiento, 168', de preparación general, 80' de vuelta a la calma.

Preparación especial 30% que es igual a 432', preparación especial 232', actividades recreativas 200'.

Preparación técnico táctica 45% que es igual a 648', dividida en preparación técnica 80', preparación táctica 80', futbol 488'.

Septiembre.- constará de 16 sesiones de entrenamiento, que dará un volumen de 24 H la misma que se dividirá de la siguiente manera:

Preparación general 20% que es igual a 288', los mismos que estarán divididos en: 112' de calentamiento, 96 'de preparación general, 80' de vuelta a la calma.

Preparación especial 30% que es igual a 432', preparación especial 208', actividades recreativas 224'.

Preparación técnico táctica 50% que es igual a 720', dividida en preparación técnica 100', preparación táctica 140', futbol 480'.

3.- Periodo transitorio.- Se hará con un descanso activo todo el mes de Octubre y noviembre.

En conclusión el entrenamiento anual se lo realizará en 48 semanas, con un total de 181 sesiones de entrenamiento Dándonos un volumen de trabajo de 301H30' que es igual a 18090' dados así:

Calentamiento: 1896'

Preparación general: 3650'

Preparación especial: 3473'

Preparación técnica: 1969'

Preparación táctica: 825'

Futbol: 3460'

Actividades recreativas: 1644'

Vuelta a la calma: 1173'

## **EL PERÍODO PREPARATORIO**

En el periodo preparatorio debemos trabajar de acuerdo a las características y objetivos que persigue este periodo.

En este periodo es donde debemos cimentar bien las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas para alcanzar una excelente forma deportiva de los futbolistas.

Este período se subdivide en dos etapas que son:

- Preparación General
- Preparación Especial

### ***1.- Preparación general***

En la preparación general el entrenamiento se direcciona al desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas de los futbolistas, creando bases para las etapas posteriores que demandarán de mayor esfuerzo especialmente en la intensidad de trabajo.

En esta etapa, el entrenamiento se caracteriza por su alto volumen y baja intensidad, el trabajo esta direccionado al desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas en donde predominará la parte aeróbica.

Esta etapa tiene una duración del 70% del total del periodo preparatorio ya que es la parte fundamental para desarrollar la forma integral del futbolista, dependiendo las características de los deportistas.

Esta etapa está compuesta por un meso ciclo introductorio y un meso ciclo desarrollador.

## **2.- Preparación especial**

En esta etapa se busca desarrollar las cualidades físicas especiales, sin descuidar el trabajo aeróbico manteniendo el nivel alcanzado en la fase anterior.

Debe iniciarse con la preparación técnica, táctica, buscando posteriormente en lo técnico, el perfeccionamiento de los fundamentos técnicos y en la táctica como enfrentar a sus rivales de turno.

Para que la preparación del joven futbolista sea integral no debemos olvidarnos de la preparación psicológica ya que es un factor fundamental en el accionar dentro del campo de juego tanto en forma individual como de equipo.

En esta etapa la intensidad de los ejercicios van elevándose lo cual se refleja en el incremento de la velocidad, ritmo y explosividad y por otro lado va bajando el volumen.

Esta etapa está dada por meso ciclos estabilizadores.

### Periodo Preparatorio

PERIODOS	PREPARATORIO																									
ETAPAS	P. GENERAL										P. ESPECIAL															
MESOCICLOS	INTRODUCTORIO					B. DESARROLLO					B. ESTAB.					B. ESTAB.					CONTROL					
DE MICROCIOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
MESES DEL AÑO	ENERO					FEBRERO					MARZO					ABRIL					MAYO					
DIAS (FECHAS)	1	8	15	22	29	1	4	11	18	25	1	4	11	18	25	1	8	15	22	29	1	6	13	20	27	
	7	14	21	28	31	3	10	17	24	28	3	10	17	24	31	7	14	21	28	30	5	12	19	26	31	
UNID. ENTREN.	5	5	6	5	3	3	6	6	6	6	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
VOLUMEN	36 Hras					40.5 Hras					31.5 Hras					31.5 Hras					30 Hras					
PREP. GENERAL	50%					50%					50%					45%					40%					
PREP. ESPECIAL	30%					25%					25%					25%					25%					
PREP. TECN. TACT	20%					25%					25%					30%					35%					
TAREAS FUNDAM.																										
ACTIVIDADES	2180'					2480'					1890'					1890'					1800'					
CALENTAMIENTO	270'					270'					210'					210'					200'					
PREP. GENERAL	659'					765'					630'					484'					420'					
PREP. ESPECIAL	518'					473'					323'					367'					350'					
PREP. TECNICA	288'					472'					220'					189'					130'					
PREP. TACTICA																										
FUTBOL	144'					139'					210'					319'					400'					
ACTIVID. RECREAT	130'					139'					190'					109'					100'					
VUELTA A LA CALMA	151'					160'					105'					147'					100'					
TEST FISICO		x			x					x											x					
TEST TECNICO														x							x					
PRUEBAS MEDICAS	x																									x

Autor: Oswaldo Garcés Pico

Periodo: Preparatorio

### EL PERÍODO COMPETITIVO

El periodo competitivo está orientado a la estabilización de la forma deportiva adquirida en las etapas anteriores, para poner de manifiesto durante el desarrollo de la competencia y alcanzar los logros deportivos que es el anhelo de directivos, cuerpo, técnico y jugadores de un equipo de futbol.

En este periodo el trabajo va siendo más intenso ya que a medida que se acerca el arranque del torneo la exigencia va siendo mayor en lo que

corresponde a velocidad, reacción y explosión para la realización de los movimientos dentro del campo de juego.

El entrenamiento se orientara específicamente a lo futbolístico, haciendo referencia mayoritariamente al desarrollo técnico táctico, hasta llegar a la maestría en el dominio de los fundamentos técnicos, y desarrollar jugadas que en lo táctico, convirtiéndolos en armas positiva para conseguir buenos resultados en cada uno de los encuentros que se disputen.

Todo este trabajo debe ser evaluado y analizado periódicamente para detectar alguna amenaza de lesión o fatiga, mediante un trabajo alternado de alta intensidad y descanso activo.

La evaluación más idónea para los futbolistas son los partidos de comprobación, ya que en ellos tienen todos los factores que deberán soportar y vencer dentro de los encuentros oficiales, para de esta manera quedar listos para el primer partido oficial de arranque del torneo.

Esta etapa de competición está desarrollada por meso ciclos de la obtención y estabilización de la forma deportiva.

La preparación psicológica como en todos los periodos y fases del entrenamiento deportivo debe estar bien trabajada para que el futbolista demuestre una actitud positiva ya sea en el triunfo como en la derrota.

### Periodo Competitivo

PERIODOS	COMPETITIVO																																															
ETAPAS	COMPETITIVO																																															
MESOCICLOS	O.F.D.				E.F.D.				E.F.D.				E.F.D.				E.F.D.																															
#DE MICROCIOS	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48																									
MESES DEL AÑO	JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE																															
DIAS (FECHAS)	3	10	17	24	1	8	15	22	29	1	5	12	19	26	2	9	16	23	1	7	14	21	28																									
	9	16	23	30	7	14	21	28	31	4	11	18	25	31	8	15	22	29	6	13	20	27	31																									
UNID. ENTREN.	5	5	5	5	5	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3																									
VOLUMEN	30 Hras				30 Hras				24 Hras				24 Hras				24 Hras																															
PREP. GENERAL	25%				25%				25%				25%				20%																															
PREP. ESPECIAL	35%				30%				30%				30%				30%																															
PREP. TECN. TACT	40%				45%				45%				45%				50%																															
TAREAS FUNDAM.																																																
ACTIVIDADES	1800'				1800'				1440'				1440'				1440'																															
CALENTAMIENTO	200'				200'				112'				112'				112'																															
PREP. GENERAL	100'				130'				168'				168'				96'																															
PREP. ESPECIAL	530'				240'				232'				232'				208'																															
PREP. TECNICA	300'				110'				80'				80'				100'																															
PREP. TACTICA	120'				200'				80'				80'				140'																															
FUTBOL	300'				500'				488'				488'				480'																															
ACTIVID. RECREAT	100'				300'				200'				200'				224'																															
VUELTA A LA CALMA	150'				120'				80'				80'				80'																															
TEST FISICO																																																
TEST TECNICO																																																
PRUEBAS MEDICAS																																																

Autor: Oswaldo Garcés Pico.

Tema: Periodo competitivo

### EL PERIODO TRANSITORIO

Este periodo se caracteriza por un trabajo de baja intensidad y bajo volumen, es decir que es un trabajo reparador o descanso activo con actividades físicas fuera de lo que ha estado trabajando durante la temporada.



Este trabajo se lo hace luego de cada fase que ha sido con un alto volumen como con una alta intensidad, con el propósito de evitar el sobreentrenamiento o fatiga muscular.

PERIODOS	TRANSITORIO			
ETAPAS				
MESOCICLOS	TRANS.			
#DE MICROCICLOS	49	50	51	52
MESES DEL AÑO	NOVIEMBRE			
DIAS (FECHAS)	4	11	18	25
	10	17	24	30
UNID.ENTREN				
VOLUMEN	Bajo			
PREP. GENERAL	X			
PREP ESPECIAL	X			
PREP.TECN. TACT	X			
TAREAS FUNDAM.				
ACTIVIDADES				
CALENTAMIENTO				
PREP. GENERAL				
PREP. ESPECIAL				
PREP. TECNICA				
PREP. TACTICA				
FUTBOL				
ACTIVID. RECREAT	X			
VUELTA A LA CALMA				
TEST FISICO				
TEST TECNICO				
PRUEBAS MEDICAS				

### Periodo Transitorio

Autor: Oswaldo Garcés Pico

## EL MESO CICLO

Los meso ciclos son planificaciones más pequeñas que el macro ciclo, y más grande que el micro ciclo, están diseñadas para abarcar bloques de entrenamiento, que tengan alternabilidad entre la gran intensidad o volumen, con la recuperación del futbolista, con esta forma de trabajo

evitamos la fatiga muscular como alguna amenaza de lesión en alguna parte de su cuerpo.

Esta planificación puede durar entre 2 a 6 semanas.

Estas planificaciones pueden sufrir cambios de acuerdo a las necesidades y objetivos del equipo.

Los meso ciclos están conformados por los micro ciclos.

### Meso ciclo

MESOCICLOS	INTRODUCTORIO					B. DESARROLLO					B.ESTAB.					B. ESTAB				
#DE MICROCICLOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	#	17	18	19	20
MESES DEL AÑO	ENERO					FEBRERO					MARZO					ABRIL				
DIAS (FECHAS)	1	8	15	22	29	1	4	11	18	25	1	4	11	18	25	1	8	15	22	29
	7	14	21	28	31	3	10	17	24	28	3	10	17	24	31	7	14	21	28	30
UNID.ENTREN	5	5	6	5	3	3	6	6	6	6	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4
VOLUMEN	36Hras					40.5 Hras					31,5 Hras					31.5 Hras				
PREP. GENERAL	50%					50%					50%					45%				
PREP ESPECIAL	30%					25%					25%					25%				
PREP TECN. TACT	20%					25%					25%					30%				
TAREAS FUNDAM.																				
ACTIVIDADES	2160'					2430'					1890'					1890'				
CALENTAMIENTO	270'					270'					210'					210'				
PREP. GENERAL	659'					785'					630'					494'				
PREP. ESPECIAL	518'					473'					323'					367'				
PREP. TECNICA	288'					472'					220'					189'				
PREP. TACTICA											42'					63'				
FUTBOL	144'					135'					210'					315'				
ACTIVID. RECREAT	130'					135'					150'					105'				
VUELTA A LA CALMA	151'					160					105'					147'				
TEST FISICO		x			x					X										x
TEST TECNICO															x					x
PRUEBAS MEDICAS	x															x				

Autor: Oswaldo Garcés Pico Tema: Modelo de Meso ciclo

## TIPOS DE MESO CICLO

Los tipos de mesociclos que utilizaremos en la planificación que es objeto de nuestro estudio son los siguientes:

**a.- Meso ciclo introductorio.-** Es aquel que nos da la base para un trabajo de formación general, o nos introduce a lo que buscamos con el desarrollo de este meso ciclo. En este meso ciclo emplearemos intensidad media y volumen bajo.

### Meso ciclo Introductorio

MESOCICLOS	INTRODUCTORIO				
#DE MICROCICLOS	1	2	3	4	5
MESES DEL AÑO	ENERO				
DIAS (FECHAS)	1	8	15	22	29
	7	14	21	28	31
UNID.ENTREN	5	5	6	5	3
VOLUMEN	36Hras				
PREP. GENERAL	50%				
PREP ESPECIAL	30%				
PREP.TECN. TACT	20%				
TAREAS FUNDAM.					
ACTIVIDADES	2160'				
CALENTAMIENTO	270'				
PREP. GENERAL	659'				
PREP. ESPECIAL	518'				
PREP. TECNICA	288'				
PREP. TACTICA					
FUTBOL	144'				
ACTIVID. RECREAT	130'				
VUELTA A LA CALMA	151'				
TEST FISICO		x			x
TEST TECNICO					
PRUEBAS MEDICAS	x				

Autor: Oswaldo Garcés Pico

**b.- Meso ciclo básico.-** Con el desarrollo de este meso ciclo buscamos mejorar las capacidades condicionales formando bases para un trabajo posterior de especialidad.

### Meso ciclo Básico

MESOCICLOS	INTRODUCTORIO					B. DESARROLLO				
#DE MICROCICLOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
MESES DEL AÑO	ENERO					FEBRERO				
DIAS (FECHAS)	1	8	15	22	29	1	4	11	18	25
	7	14	21	28	31	3	10	17	24	28
UNID.ENTREN	5	5	6	5	3	3	6	6	6	6
VOLUMEN	36Hras					40,5 Hras				
PREP. GENERAL	50%					50%				
PREP ESPECIAL	30%					25%				
PREP.TECN. TACT	20%					25%				
TAREAS FUNDAM.										
ACTIVIDADES	2160'					2430'				
CALENTAMIENTO	270'					270'				
PREP. GENERAL	659'					785'				
PREP. ESPECIAL	518'					473'				
PREP. TECNICA	288'					472'				
PREP. TACTICA										
FUTBOL	144'					135'				
ACTIVID. RECREAT	130'					135'				
VUELTA A LA CALMA	151'					160				
TEST FISICO		x			x					x
TEST TECNICO										
PRUEBAS MEDICAS	x									

Autor: Oswaldo Garcés Pico

**c.- Meso ciclo de control.** Este meso ciclo estará dado por las evaluaciones que se lo hará a los futbolistas mediante los test y partidos de comprobación.

**d.- Meso ciclo de perfeccionamiento.** Son aquellos que desarrollamos durante los entrenamientos para el mayor dominio de los fundamentos técnicos del fútbol.

**e.- Meso ciclo complementario.** Se corrigen errores y mejoran las falencias mediante las repeticiones hasta llegar a un nivel óptimo.

**f.- Meso ciclo competitivo.** Aquí es donde se trabaja con el único objetivo como es conseguir la forma deportiva. El trabajo es con intensidad alta y bajo volumen tomando en cuenta las sesiones de recuperación.

**g.- Meso ciclo intermedia.-** Es aquel que se realiza para el restablecimiento de las diferentes capacidades que utiliza el futbolista cuando las competencias son muy largas, mediante un trabajo recreativo.

**h.- Meso ciclo precompetitivo.** En este mesociclo se desarrolla las capacidades físicas en la cual se basará el periodo competitivo, aquí trabajamos con mayor volumen y poca intensidad.

**i.- Meso ciclo de transición.** En él se busca la recuperación física mediante el empleo de actividades recreativas dando lugar a un descanso activo con un volumen bajo y una intensidad muy reducida. Sin embargo, hoy en día se opta más por la clasificación ATR propuesta por **Issurin y Kaverin en 1985:**

**j.- Meso ciclo de Acumulación.** Se realiza con el objetivo de aumentar el potencial motor del deportista y construir una base de cualidades físicas. Los ejercicios de fuerza máxima son la base del programa de entrenamiento especializado posterior (mejora de la fuerza explosiva, resistencia de fuerza). Además, sirven para estimular el aumento muscular, lo cual es a veces necesario. Este trabajo debe realizarse simultáneo con períodos de perfeccionamiento técnico. De este modo, el programa de entrenamiento completo en un meso ciclo acumulativo incluye una cantidad sustancial de trabajo aeróbico y técnico. Por el contrario, el programa de fuerza debe utilizar ejercicios de alta carga para afectar los mecanismos nerviosos e hipertróficos de mejoría de la fuerza.

**k.- Meso ciclo de Transformación.** Es aquel donde la base construida se convierte en preparación específica. Por ejemplo, sobre la base de la fuerza se construye la fuerza explosiva o la resistencia a la fuerza. Sobre la base aeróbica se construye la resistencia mixta y especial. La mayoría de las competiciones deportivas como el fútbol requieren o involucran resistencia aeróbica y aeróbica-anaeróbica, así como resistencia de fuerza específica. De este modo, el mejor formato de entrenamiento combina la mejora simultánea de estas capacidades dentro de un meso ciclo. Sin embargo, este entrenamiento de gran demanda, intenso, necesariamente afecta a la estabilidad y causa fatiga que, a su vez, estorba a la técnica. Este tipo de meso ciclo está caracterizado por máxima carga y acumulación de fatiga, una cantidad esencial de este entrenamiento debe ser ejecutada en estado de fatiga.

**l.- Meso ciclo de Realización.** Es donde se materializa el potencial acumulado y transformado, mediante la inclusión de ejercicios competitivos.

El entrenamiento principal en este meso ciclo es la condición física integrada que, típicamente, incluye trabajo de velocidad y tácticas competitivas. De acuerdo con ello, la mayoría del entrenamiento comprende la modelación de la actividad competitiva con las correspondientes referencias tácticas y técnicas. Adicionalmente, el entrenamiento incluye ejercicios anaeróbico-alactácido.

La experiencia de los deportistas de élite ha demostrado que la modelación de la actividad competitiva y el trabajo anaeróbico alactácido es una forma muy efectiva y compatible para alcanzar la preparación específica para las competiciones próximas.

Para estimular las capacidades de velocidad y de condición física integrada, los deportistas deberían entrenarse en estado bien descansado.

<b>ATR</b>		
<i>ACUMULACION</i>	<i>TRANSFORMACION</i>	<i>REALIZACION</i>
FUERZA MAXIMA FUERZ RESISTENCIA FUERZA EXPLOSIVA FUERZA FUNCIONAL	FUERZA ESPECIFICA FUERZA FUNCIONAL	PREPARACION INTEGRAL
HIPERTROFIA MUSCULAR	RESISTENCIA A LA FUERZA	CAPACIDAD DE VELOCIDAD
CAPACIDAD AEROBICA	CAPACIDAD AEROBICA CAPACIDAD AEROBICA- ANAEROBICA (MIXTA)	TECNICO-TACTICO INTEGRADO
TECNICA INTEGRADO CON CAPACIDADES FISICAS	TECNICA-TACTICA INTEGRADO CON CAPACIDADES FISICAS	TACTICO COMPETENCIA

Autor: Norberto Paciullo

## **MICROCICLOS**

La palabra micro ciclo proviene del griego, micros que significa pequeño y kilos que quiere decir círculo. Esto es, círculo o ciclo pequeño. En 1962 Lev Pavlovich Matveyev le dio el nombre a estas estructuras.

Dentro de la planificación deportivo es el más pequeño de los ciclos. No debemos confundir a los micro ciclos con las sesiones ya que el micro ciclo está compuesto por sesiones de entrenamiento.

Los micro ciclos son las planificaciones de entrenamiento deportivo más variantes ya que se puede cambiar de acuerdo de las necesidades del equipo para poder llegar a una forma deportiva. Para la planificación de los micros ciclos debemos tomar en cuenta la alternabilidad del trabajo con el descanso activo, estos tienen una duración de una o dos semanas.

### Micro ciclos

ACTIVIDADES/ DÍAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CALENTAMIENTO	10	15	15	10	DESCANSO	JUEGO OFICIAL	DESCANSO
PREPARACIÓN TÉCNICO - TÁCTICA	35	25	25	35			
PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL	10	10	10	10			
PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL	15	15	15	15			
PREPARACIÓN FÍSICA ESPECÍFICA	10	15	15	10			
TIEMPO MUERTO	10	10	10	10			
TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN	90'	90'	90'	90'			

[www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)

Los microciclos están formados, por dos fases:

1. Una fase estimuladora o acumulativa, que está relacionada con el trabajo realizado para desarrollar las diferentes capacidades físicas.
2. Y una fase de restablecimiento la que recuperará el organismo del trabajo realizado mediante actividades recreativas o ajenas al trabajo anteriormente realizado.
3. Para realizar los micros ciclos debemos tomar en cuenta varios aspectos como:

Cuál es el ritmo de vida del futbolista

Los cambios fisiológicos mediante el trabajo

El número de sesiones a realizarse

La edad de los futbolistas.



## CLASIFICACIÓN DE LOS MICRO CICLOS

Los micro ciclos para se dividen en tres grandes grupos:

1) **Micro ciclos de entrenamiento**, son actividades que se planifican para desarrollar en un determinado tiempo.

Estos su vez se dividen por su acción sobre la dinámica de las cargas en micro ciclos ordinarios y micro ciclos de choque, y por su contenido se dividen en micro ciclos de preparación general y micro ciclos de preparación especial.

**a.- Los micro ciclos ordinarios:** En estos micro ciclos se da un trabajo tomando en cuenta el volumen y la intensidad es decir a mayor volumen menor intensidad y a mayor intensidad menor volumen. A su vez este tipo de micro ciclo puede darse en la preparación general como en la preparación especial.

**b.- Los micro ciclos de choque:** Esta dada por el aumento del volumen de una sesión a otra manteniendo una alta intensidad.

**c.- Los micro ciclos de preparación general:** este tipo de micro ciclos se pone en práctica en el periodo preparatorio, donde se trabaja las capacidades físicas a nivel general de los futbolistas.

**d.- Los micro ciclos de preparación especial:** este micro ciclos los utilizamos en la etapa de la preparación especial del periodo preparatorio su trabajo se caracteriza por ser más específico dentro la planificación del entrenamiento deportivo.

2) **Micro ciclos de competencia:** estos micro ciclos están dados en el periodo en donde se están realizando ya las competencias de acuerdo al calendario establecido.

En esta fase podemos replantear la planificación para el entrenamiento deportivo días antes de la competencia y en los intervalos de las mismas, para corregir falencias que se detecten en los partidos anteriores.

3) **Micro ciclos complementarios,** son aquellos que nos ayuda a detectar y corregir errores como a acercarnos a la realidad de dichas competencias. Este a su vez se dividen en micro ciclos de modelaje competitivo y micro ciclos de regeneración.

**a.- Los micro ciclos de modelaje competitivo:** el trabajo estará dado lo más próximo a la realidad es decir con rivales, sitios y horarios con los que posiblemente vamos a tener que competir ya, oficialmente, este trabajo lo conseguimos en los partidos de comprobación.

Este micro ciclo también recibe los nombres de precompetitivo, de aproximación, de introducción, de acercamiento o de activación.

**b.- Los micro ciclos de regeneración:** estos micro ciclos están presente en el desarrollo de toda la preparación ya que obligadamente debe darse después de un micro ciclo de alta intensidad.

## **PRETEMPORADA**

### **1° Microciclo**

En la primera semana de entrenamiento realizaremos una serie de actividades y así permitir al cuerpo técnico conocer las verdaderas condiciones en que se encuentran los jóvenes deportistas en el área.

- Área Médica
- Área Física
- Área Técnica

- Área Táctica
- Área Psicológica

## **ÁREA MÉDICA**

En esta área se debe realizar un reconocimiento médico-odontológico la cual comprenda la revisión de los siguientes grupos corporales:

- Cardiologías
- Traumatológicas
- Gastrointestinales
- Oftalmológicas
- Otorrinolaringologías
- Dermatológicas
- Genitales
- Odontológicas

Para ello se debe incluir además, exámenes de laboratorio (hematológicos, orina, heces). Algo muy importante es que el médico debe adecuar su evaluación tomando en cuenta que el joven va a prepararse para una competición futbolística.

Una revisión antropométrica-nutricional la cual comprenda la evaluación de las siguientes variables:

- Talla corporal actual
- Peso corporal actual

- Gasto calórico
- Ingesta alimentaría
- Estado de hidratación

Estas actividades las realizamos para tener referencia del peso y talla que tiene el futbolista al inicio de la temporada e ir evaluando los cambios que se van dando, a medida que va desarrollando el entrenamiento deportivo.

## **ÁREA FÍSICA**

En esta área se aplicará un conjunto de test para la evaluación funcional, en donde mediremos las capacidades físicas del jugador, como la:

- Resistencia
- Velocidad
- Flexibilidad
- Fuerza

### **RESISTENCIA:**

Es la capacidad física para soportar un esfuerzo en el mayor tiempo posible.

También podría definir como la capacidad de tolerar un trabajo el mayor tiempo posible sin que se presente la fatiga.

Tenemos dos tipos de resistencia:

Resistencia aeróbica

Resistencia anaeróbica

- **La Resistencia Aeróbica**

Es aquella que hace un esfuerzo prolongado con un alto consumo de oxígeno.

- **La Resistencia Anaeróbica**

Es aquella que permite realizar un trabajo con el consumo mínimo de oxígeno.

## **EFFECTOS DE TRABAJO DE RESISTENCIA**

El corazón bombea más sangre hacia todo nuestro cuerpo.

Fortalece nuestro sistema cardiaco.

Desarrolla la capacidad cardio-respiratoria.

Aumenta la capacidad muscular

Reduce el peso corporal y la hipertensión

Una buena preparación de la resistencia, como capacidad física, es muy importante para el rendimiento del futbolista.

### ***Test De Cooper***



Por: Oswaldo Garcés Pico.

Otras denominaciones: Test de los 12 minutos.

Objetivo: Valorar la resistencia aeróbica. Determinar el VO<sub>2</sub> máximo.

Desarrollo: Consiste en cubrir la máxima distancia posible durante doce minutos de carrera continua. Se anotará la distancia recorrida al finalizar los doce minutos. El resultado se puede valorar en la tabla con la baremación correspondiente.

Teóricamente, una carga constante que provoca el agotamiento a los 12 minutos de iniciarse, correlaciona significativamente con el valor del VO<sub>2</sub> máximo. Según esto, el VO<sub>2</sub> máximo se puede determinar según la siguiente ecuación:

$VO_2 = 22,351 \times \text{Distancia (Km.)} - 11,288$ ; en donde

VO<sub>2</sub> = capacidad que se desea calcular en el deportista

22,351 = constante de la ecuación

Distancia

11,288 = constante de la ecuación

Normas: Cuando finalicen los doce minutos, el alumno se detendrá hasta que se contabilice la distancia recorrida.

Material e instalaciones: Cronometro. Pista de atletismo o, en su defecto, un terreno llano señalizado cada 50 metros.

Test de Cooper												
Nivel	Edad de los hombres						Edad de las mujer					
	13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	>60	13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	>60
<b>Muy Malo</b>	<2100	<1950	<1900	<1850	<1650	<1400	<1600	<1550	<1500	<1400	<1350	<1250
<b>Malo</b>	2100- 2200	1950- 2400	1900- 2100	1850- 2000	1650- 1850	1400- 1650	1600- 1900	1550- 1800	1500- 1700	1400- 1600	1350- 1500	1250- 1400
<b>Mediano</b>	2200- 2500	2400- 2650	2100- 2350	2000- 2250	1850- 2100	1650- 1950	1900- 2100	1800- 1950	1700- 1900	1600- 1800	1500- 1700	1400- 1600
<b>Bueno</b>	2500- 2750	2650- 2850	2350- 2500	2250- 2500	2100- 2300	1950- 2150	2100- 2300	1950- 2150	1900- 2100	1800- 2000	1700- 1900	1600- 1750
<b>Muy bueno</b>	2750- 3000	2850- 2850	2500- 2700	2500- 2650	2300- 2550	2150- 2500	2300- 2450	2150- 2350	2100- 2250	2000- 2150	1900- 2100	1750- 1900
<b>Excelente</b>	>3000	>2850	>2700	>2650	>2550	>2500	>2450	>2350	>2250	>2150	>2100	>1900

[www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com).

## VELOCIDAD:

La velocidad es la capacidad de realizar un movimiento o recorrer una distancia determinada en el menor tiempo posible.

La velocidad es una de las cualidades físicas más importantes dentro del accionar futbolístico porque nos ayuda a desarrollar en el nivel físico, técnico y táctico.

## TIPOS DE VELOCIDAD

En la velocidad tenemos varios tipos:

Velocidad de reacción

Velocidad de romper la inercia  
Máxima velocidad

**a.- Velocidad de reacción.**

Es aquella que desarrollamos lo más pronto posible, al momento que recibimos un estímulo, éstos pueden ser visuales, auditivos o táctiles.

**b.- Velocidad de romper la inercia.**

Es una velocidad de fuerza es decir que los músculos emplearán la mayor fuerza al momento que está desarrollándola carrera.

**c.- La propia velocidad máxima.**

La velocidad máxima es el recorrido de un lugar a otro en el menor tiempo posible utilizando la técnica y la coordinación. Con el objetivo de mejorar marcas y records.

**TEST DE VELOCIDAD (20 METROS)**

Propósito:

Medir la velocidad de desplazamiento.

Material:

Terreno liso, con la medida exacta, y cronómetro.

Ejecución:

Tras la línea de salida, a la voz de "listos" (el brazo del profesor/a estará en alto)

El alumno/a adoptará una posición de alerta. A la voz de "ya" (el brazo del profesor/a desciende) se comienza a correr y se pone en funcionamiento el cronómetro.

El alumno/a debe tratar de recorrer a la mayor velocidad posible los 20 metros sin aflojar el ritmo de carrera hasta que se sobrepasa la línea de llegada que es cuando se detiene el cronómetro.



### **Test De Velocidad**



Por: Oswaldo Garcés Pico.

Anotación:

El tiempo transcurrido en el recorrido expresado en segundos y décimas de segundo.

Excelente.....4"5

Bueno.....4"8

Mediano.....5"2

Bajo..... 5"5

Malo..... 5"9

#### **• FLEXIBILIDAD:**

Es la capacidad física que nos permite realizar los movimientos en su máxima amplitud, ya sea de una parte específica del cuerpo o de todo él.

La flexibilidad es la única cualidad física básica que decrece con la edad.

El grado de flexibilidad que posee una persona depende de dos componentes básicas:

**a) la elasticidad muscular**, que es la capacidad que tienen los músculos de alargarse y acortarse sin que se deforme y pueda volver a su forma original.

**b) La movilidad articular**, que es el grado de movimiento que posee una articulación.

## **2.- Ventajas e inconvenientes del trabajo de la flexibilidad.**

### **Ventajas:**

Previene lesiones.

Ayuda a la relajación muscular tras los esfuerzos intensos.

Disminuye la tensión y la rigidez.

### **Desventaja**

La inadecuada práctica para el desarrollo de esta cualidad puede causar:

Tirones como también desgarros musculares.

## **3.- Factores que influyen en la flexibilidad.**

Dentro de estos tenemos:

Biológicos: la herencia, el sexo, la edad, nivel de coordinación muscular,...

Extrínsecos: la hora del día, costumbres, modalidad, la temperatura.

## **4.- Indicaciones metodológicas en el trabajo de la flexibilidad.**

El trabajo de flexibilidad debe realizarse después de un trabajo físico de calentamiento antes de ingresar al campo de juego. También este trabajo debemos hacerlo luego de que hayamos terminado un trabajo exigente de fuerza, que nos permita relajar los músculos.

### ***TEST DE FLEXIBILIDAD PROFUNDA***

#### **Propósito:**

Medir la flexibilidad general de las principales articulaciones del cuerpo.

**Material:**

Una superficie marcada.

**Ejecución:**

Sin zapatillas, con toda la planta del pie apoyada sobre la marca correspondiente.

Se flexiona todo el cuerpo llevando los brazos atrás por entre las piernas, de forma suave y sin tirones.

Se mantienen unos segundos ambos brazos paralelos (sin adelantar uno con respecto al otro) sobre la marca del piso, en la distancia máxima conseguida. No se permite apoyar las manos sobre la marca.

**Anotación:**

La distancia máxima en centímetros a la que se ha conseguido llegar con ambas manos. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.

***Test de Flexibilidad***

Por: Oswaldo Garcés Pico.

## **LA FUERZA**

La fuerza es la cualidad física básica.

La fuerza es la capacidad de un músculo de vencer una resistencia.

## **FACTORES BIOMECÁNICOS**

Para desarrollar esta capacidad debemos tener en cuenta la edad y el sexo de los deportistas.

### **EDAD Y SEXO**

La fuerza muscular debe trabajarse desde los 11 y 16 años; hasta los 19, ya que en estas edades el grado de concentración de esta capacidad en el deportista es rápido y esta seguirá creciendo hasta los 30 donde alcanza la máxima fuerza, todo esto dependerá del trabajo que realice el deportista.

También debemos tomar en cuenta el sexo, ya que esta capacidad se desarrollará más en los varones.

## **TIPOS DE CONTRACCIONES**

### **A.- LA CONTRACCIÓN ISOTÓNICA**

#### *Contracción Isotónica*



Por: Oswaldo Garcés Pico.

Es aquella en la que se produce un acortamiento o estiramiento del músculo que realiza el movimiento; debido a esto podemos distinguir a su vez, dos tipos de contracciones isotónicas: concéntricas y excéntricas.

La palabra isotónicas significa (iso: igual - tónica: tensión) igual tensión.

Las contracciones isotónicas son aquellas en las que las fibras musculares además de contraerse, cambian su longitud.

## **B.- LA CONTRACCIÓN ISOMÉTRICA**

### *Contracción Isométrica*



Por: Oswaldo Garcés Pico.

Las contracciones isométricas son aquellas que al momento de realizar un trabajo de fuerza no se produce, ni acortamiento tampoco alargamiento de las fibras musculares.

Este tipo de contracción se da cuando estamos soportando un peso inamovible, aparentemente no se distingue que realizáramos un trabajo, en el cual los músculos permanecen estáticos.

La palabra isométrica significa (iso: igual, métrica: medida/longitud), igual medida o igual longitud.

Durante el entrenamiento deportivo, experimentamos este tipo de contracción cuando realizamos el trabajo en el gimnasio, donde lo hacemos este tipo de actividad mediante máquinas pesadas, y de tipo sofisticadas.

Este entrenamiento lo podemos hacer para desarrollar las diferentes partes de nuestro cuerpo en forma aislada o en conjunto.

## **EJERCICIOS ISOCINÉTICOS**

### *Ejercicios Isocinéticos*



Por: Oswaldo Garcés Pico.

El ejercicio isocinético son aquellos que se realiza demostrando una máxima velocidad al momento de realizar fuerza o torsión de una determinada articulación. Este trabajo puede ser cuantificado y manipulado es decir que se lo realizará de acuerdo a la necesidad de quien lo está realizando tanto en número como en velocidad.

Este tipo de ejercicios los utilizamos como rehabilitación tras sufrir una lesión o simplemente como ejercicios de entrenamiento.

## **ADAPTACIONES MUSCULARES AL ENTRENAMIENTO DE FUERZA**

A.C. GUYTON manifiesta respecto a la hipertrofia muscular: “la actividad muscular forzada hace que el músculo aumente de volumen. Los diámetros de cada fibra muscular aumentan y las fibras ganan en número total de miofibrillas y en diversas sustancias nutritivas e intermedias como ATP, fosfocreatina, glucógeno, etc... En pocas palabras, la hipertrofia muscular aumenta tanto el poder motor del músculo como los mecanismos nutritivos para asegurar tal aumento de poder. Esencialmente no se desarrollan nuevas miofibrillas a menos que el músculo se contraiga al 75% de su tensión máxima”

### **TIPOS DE FUERZA**

#### **a.- FUERZA VELOCIDAD**

Es la Fuerza que se usa para vencer una resistencia con la máxima velocidad.

Ejemplo: Lanzamiento de la pelota de tenis.

#### **b.- FUERZA MÁXIMA**

Es la capacidad que tiene un músculo para vencer la mayor resistencia posible.

Ejemplo: Levantar pesas.

#### **c.- FUERZA RESISTENCIA**

Es la capacidad que tiene un músculo para vencer una resistencia, este tipo de fuerza lo realizamos mediante repeticiones.

Ejemplo: Ejercicio de abdominales con muchas repeticiones.

## **SISTEMAS DE DESARROLLO DE LA FUERZA**

### **A.-AUTOCARGA**

Esta forma de trabajo lo utilizamos para iniciar el desarrollo de esta capacidad, para esto no es necesario utilizar ningún implemento adicional más que el peso de nuestro cuerpo.

Por ejemplo para desarrollar la fuerza en las piernas podemos realizar sentadillas sin pesos adicionales.

### **B.- CONTRARRESISTENCIA**

La contra resistencia son movimientos que realizamos para vencer a la resistencia es decir que son movimientos más intensidad que los normales de resistencia.

### **TEST DE FUERZA DE PIERNAS SALTO HORIZONTAL**

Propósito: Medir la potencia de la musculatura extensora de las piernas.

Material: Una superficie lisa marcada.

Ejecución: Tras la marca con ambos pies paralelos y piernas flexionadas. Saltar, impulsando con las dos piernas a la vez, tan lejos como se pueda hacia adelante.

Anotación:

La distancia en centímetros conseguida desde la marca hasta el apoyo más próximo a esta.

Se anota el mejor de los dos intentos realizados.



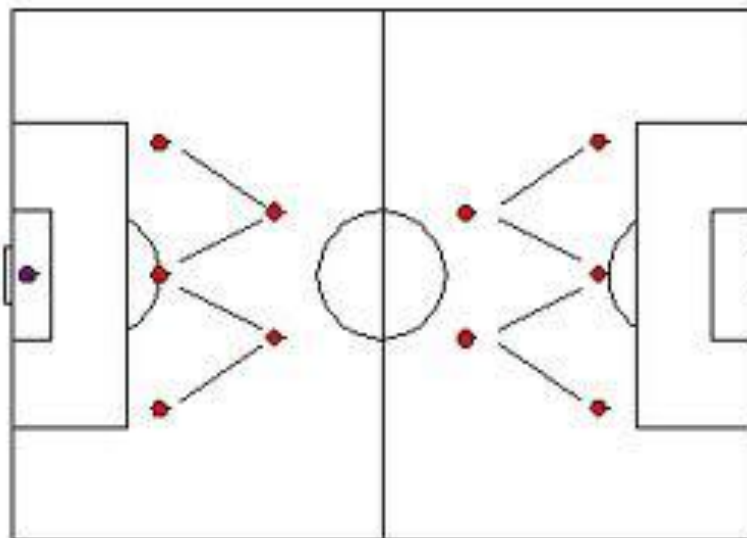
### Test de Fuerza



Por: Oswaldo Garcés Pico.

### ÁREA TÉCNICA

#### Área Técnica



## **Fundamentos**

El fútbol es un deporte colectivo en el que intervienen dos equipos en la cancha de once jugadores cada uno, el objetivo es la de obtener el control del balón para introducir en el arco que defiende el equipo contrario y evitar que conviertan en el propio.

El juego consiste en golpear el balón con los pies o cualquier otra parte del cuerpo, por parte de los diez jugadores en cancha excepto en el saque lateral, el arquero es el único que puede hacer el uso de las manos.

El juego está dirigido por un juez central y dos auxiliares que son los que dirigen el juego basados en el reglamento de fútbol, aprobado por la Federación Internacional de Fútbol Asociados.

Para el juego se utiliza un balón de forma esférica número cinco de cuero o material sintético.

El equipo que más goles haya marcado al final del partido es el ganador; si ambos equipos no marcan, o marcan la misma cantidad de goles, entonces se declara un empate.

En el área técnica estudiaremos los siguientes fundamentos técnicos:

- Conducción
- Control del balón
- Recepción
- Shuts o Tiros a la Portería
- Saques Laterales
- Dribling
- Fintas
- Cabeceo

- Pases

## • CONDUCCIÓN:

La conducción del balón es el fundamento técnico del fútbol que nos permite transportar el balón de un lugar a otro por todo el terreno de juego, ya sea en acción defensiva u ofensiva.

### *Conducción*



Por: Oswaldo Garcés Pico.

## TIPOS DE CONDUCCIÓN:

### 1.- SEGÚN LA SUPERFICIE DE CONTACTO:

**a) Borde Externo del pie.-** Para conducir con el borde externo el balón tendrá contacto con la parte más saliente hacia afuera del pie, la punta del pie se dirigirá hacia adentro y el tobillo sobre sale hacia afuera, para que el balón sea impulsado hacia donde desee el jugador.

**b) Con la parte e interna del pie.-** Para conducir con el borde interno el balón tendrá contacto con la parte de adentro del pie, la punta del pie se dirigirá hacia afuera y el tobillo sobre sale hacia adentro, para que el balón sea impulsado hacia donde desee el jugador.

**c) Con el empeine.-** Es empujar el balón con la parte superior del pie.

**d) Con la punta del pie.-** Esta manera de conducir es poco técnica ya que no se tiene un correcto control del balón en movimiento.

**e) Con la planta del pie.-** Esta forma de conducir el balón utilizamos para perfilarse mejor y para tener más control del balón en relación al adversario.

## **2) SEGÚN LA TRAYECTORIA.**

- a) Conducción en línea recta
- b) Conducción en zigzag
- c) Conducción con cambios de dirección
- d) Conducción con cambios de frente.

## **ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN**

- En la conducción del balón, debemos dominar los dos perfiles, derecho e izquierdo.
- Durante el control del balón el cuerpo debe inclinarse ligeramente hacia adelante.
- El pie que golpea el balón debe perder toda rigidez.

- La mirada al frente, y ligeras miradas al balón en el momento que hace contacto con el pie.

- Los toques al balón deben ser cortos y pegados al pie cuando tenemos al rival cerca, y largos cuando el rival está lejos ya que necesitamos ganar espacios.

#### • **CONTROL DEL BALÓN:**

El control del balón consiste en dominar el balón el mayor tiempo posible sin que toque el piso luego de que se ha hecho una correcta recepción, como también a ras del piso sin que jugador adversario pueda quitárselo.

El dominio de este fundamento demanda de un buen tiempo de entrenamiento, ya que cuantas más repeticiones se haga durante el entrenamiento más depurada será la ejecución de este fundamento técnico.

El control del balón podemos realizarlo a ras de piso con las diferentes partes del pie, en el aire con las demás partes de nuestro cuerpo excepto las manos.

## Control De Balón



Por: Oswaldo Garcés Pico.

### • RECEPCIÓN:

La recepción del balón es el fundamento técnico que nos permite recibir y controlar el balón, para posterior a ello realizar una nueva jugada ya sea de carácter ofensiva o defensiva.

La recepción podemos realizarla con las diferentes partes del pie, muslo, pecho, cabeza.

Para el perfeccionamiento de este fundamento como todos las acciones demandan de repeticiones dentro del entrenamiento, una buena recepción permitirá una buena nueva jugada para el equipo que está en posesión del balón.

## Recepción



Por: Oswaldo Garcés Pico.

### • TIROS O SHUTS:

Este fundamento técnico individual que consiste en golpear el balón con dirección al arco adversario con el objetivo de introducirlo en él y conseguir un gol.

### TIPOS DE REMATE.

#### 1) De acuerdo a la superficie con la que se golpea:

- a) Remate con el empeine.
- b) Remate con el borde interno.
- c) Remate con el borde externo
- d) Remate con la punta del pie.
- e) Remate con el taco.
- f) Remate con la cabeza.

**2) De acuerdo a la altura del balón.**

- a) Remate a ras del suelo.
- b) Remate a media altura.
- c) Remate de altura.
- d) Remate de semi-volea o contra bote.
- e) Remate de volea.
- g) Remate de media vuelta.

**3) De acuerdo a la dirección del balón.**

- a) Remate en línea recta.
- b) Remate cruzados o en diagonal.

**Remate**



Por: Oswaldo Garcés Pico.

**• SAQUES DE BANDA:**

El saque de banda o lateral se realiza luego de que el balón ha traspasado las líneas limítrofes demarcatorias más largas del campo de juego.



El saque lateral se lo realiza para reanudar el juego desde el sitio por donde abandonó el balón y esta es la única forma de reanudar el juego.

En el momento de lanzar el balón, el jugador deberá estar de frente al terreno de juego, tener una parte de ambos pies en el piso detrás de la línea de banda o en el exterior de la misma, agarrar el balón con las dos manos y lanzar el balón desde atrás de la nuca y por encima de la cabeza.

### **Saques De Banda**



Por: Oswaldo Garcés Pico.

### **EL DRIBLING:**

Este fundamento técnico le permite al jugador de fútbol evadir la marca de un rival mediante un balanceo del cuerpo para engañar su movimiento real que le permita seguir hacia adelante en control del balón.

El dribling es una destreza que consigue el jugador de fútbol mediante el buen dominio y control del balón en movimiento.

El dribling se lo hace con ayuda de las fintas.

**LA FINTA.**- Las fintas son movimientos de engaño que realiza el jugador con el cuerpo para desorientar al adversario y así poder superarlo.

### **OBJETIVOS DE LA FINTA**

- Distraer la atención del adversario, para superarlos.
- Para ganar tiempo y espacio.
- Para no perder la posesión del balón.

### **El Dribling**



Por: Oswaldo Garcés Pico.

### **CARACTERÍSTICAS DEL DRIBLING.**

- Es un fundamento técnico-individual.
- Se necesita mucho entrenamiento para el dominio de este fundamento técnico.

- Tener gran agilidad mental
- Exige creatividad.
- En mitad de campo sirve para tener el balón y desesperar al rival; y obligar a que cometa faltas por conseguir el control del balón.

## **EL JUEGO DE CABEZA**

El cabeceo es un fundamento técnico que demanda de mucho entrenamiento y decisión al momento de ir al contacto con la cabeza sobre el balón. Al instante de iniciar la acción del cabeceo debe tener los ojos abiertos hasta cuando ya ha golpeado el balón.

El contacto sobre el balón puede hacerlo con la frente, como con los parietales: derecho e izquierdo, y desde una posición estática, en movimiento y en salto.

### **El Juego con Cabeza**



Por: Oswaldo Garcés Pico.

- **PASES:**

Los pases es otro de los fundamentos técnicos que consiste en enviar el balón en dirección de un compañero de equipo, los pases pueden ser largos o cortos de acuerdo a la situación de los jugadores del mismo equipo, mientras mejor se ejecute este fundamento es más seguro el control del balón.

Este fundamento se lo puede realizarlo con el pie, cabeza, muslo, pecho.

### **Pases**



Por: Oswaldo Garcés Pico

## EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO

### LA TRENZA:

#### La Trenza



Por: Oswaldo Garcés Pico

Uno de los ejercicios de entrenamiento para perfeccionar el pase es la trenza.

Materiales: balones

Realización del ejercicio

Se colocan en grupos de a tres, el balón sale del centro, una vez que pasa el balón el jugador del centro, este sigue la dirección del balón y pasa por detrás del jugador que recibe el balón, este a su vez pasa el balón al del otro lado y sigue la trayectoria del balón y pasa por detrás del receptor, y así sucesivamente hasta llegar al otro extremo determinado.

#### **Variaciones**

Se puede variar en el número de los que realizan, esto puede ser trenza de tres, cuatro y cinco.

## CONTROL DEL BALÓN

### Control Del Balón



Por: Oswaldo Garcés Pico.

Para desarrollar este fundamento se dispone en grupos de cuatro jugadores.

Materiales: Balones

Realización:

Un jugador se ubicará detrás de la línea lateral para realizar el saque de banda y tres dentro del campo de juego, uno de estos recibe el balón que proviene del saque de banda, el otro hará las veces de defensa que lo presionará, a su vez el que recibió el balón controlará el balón para posteriormente realizar el pase al tercero que está dentro del campo de juego.

### Variaciones

Cambiando de posiciones para que roten todas las ubicaciones.

## LOS PASES

### Los Pases



Por: Oswaldo Garcés Pico.

Disponemos a los jugadores en columnas de a cinco jugadores cada una, las ubicamos una frente a la otra a una distancia de 5 metros.

#### **Realización del ejercicio:**

El primer jugador de una columna realiza el pase al primero de la columna que está de frente, pasa el balón al otro y se ubica al último de su columna al trote.

**Variación:** La mecánica es la misma de la anterior lo que difiere es que en vez de ir detrás de su columna sigue la trayectoria del balón y se ubica detrás del último de la columna de frente pero debe hacerlo a la carrera.

## RECEPCIÓN

### Recepción



Por: Oswaldo Garcés Pico.

Los ubicamos en parejas

**Materiales:** Balones

**Realización** del ejercicio

El uno lanza el balón, el otro recibe el balón lo domina y devuelve en buena forma al que lanzo.

Esto lo hacemos con las diferentes partes de nuestro cuerpo que podemos recibir el balón.

**Variaciones**

Los jugadores deben ubicarse en diferentes posiciones iniciales: De espalda al que va a lanzar, sentado, arrodillado, etc.



## CABECEO

### Cabeceo



Por: Oswaldo Garcés Pico

#### **Realización** del ejercicio

Se dispone en parejas los dos jugadores de pies.

**Material:** Balones

**Realización:** uno lanza el balón hacia arriba y el otro devuelve con la cabeza: primero golpeando con la frente, luego con el parietal derecho e izquierdo.

#### **Variaciones**

La misma mecánica pero el que va a devolver con la cabeza desde la posición inicial de sentado reacciona y se pone de pies salta y devuelve el balón.

## **ÁREA TÁCTICA**

En el área táctica tomaremos en cuenta el desenvolvimiento de cada uno de los jugadores en acción de equipo.

La forma más eficaz para emitir juicios de valor son en los partidos amistosos de comprobación, ya que aquí se están realizando acciones lo más reales a los de la competencia

La disciplina táctica es muy importante, ya que el jugador deberá cuidar su área de responsabilidad y realizar los movimientos preparados durante la preparación en los entrenamientos, para lograr los resultados positivos.

Los aspectos más importantes que debemos trabajar son los siguientes:

Movimientos del jugador con y sin balón.

El ritmo de juego que proponen los jugadores

Trabajo individual y de equipo

Los movimientos que realicen en la defensiva y ofensiva

Las formas de cuidar la posesión del balón.

## **ÁREA PSICOLÓGICA**

En el área psicológica los aspectos más relevantes deben ser:

a.- La Motivación: La motivación es la parte más importante en los futbolistas ya que su auto estima estará elevada para poder dar todo de sí, dentro del campo de juego en bien del equipo que defiende.

Cuando un deportista está motivado es capaz de convertir los desastres en grandes triunfos, ya que en su cerebro solo estará el “quiero y voy a ganar”.

b.- Las Capacidades cognitivas generales: Las capacidades cognitivas son muy importantes desarrollarlas en los futbolistas, ya que así sabrá lo que tiene que hacer dentro del campo de juego.

## **PLANIFICACIÓN DE LOS MICRO CICLOS A PONERSE EN PRÁCTICA EN LOS ENTRENAMIENTOS DE FÚTBOL.**

A continuación está la planificación de los micro ciclos diseñada que puede ser puesta en práctica en los entrenamientos deportivos del fútbol, para las categoría formativas de Liga Deportiva Cantonal Cevallos.

La misma que está elaborada de acuerdo al nivel y edad de los futbolistas como también a la realidad y recursos que dispone Liga deportiva Cantonal.

En esta planificación está tomada en cuenta todos los periodos como: Preparatorio, competitivo y transitorio, y las etapas: Preparación general, preparación especial y de competencia del macro ciclo.

De igual forma los meso ciclos: Introdutorio, básico desarrollador, básico estabilizador, control, obtención de la forma deportiva, estabilización de la forma deportiva como también de transición.

Los micro ciclos van repitiéndose alternadamente en grupos de cinco a fin de ir trabajando todos los aspectos físicos, técnicos y tácticos de los deportistas.



Por: Oswaldo Garcés Pico

LIGA DEPORTIVA CANTONAL CEVALLOS

EQUIPO: DEPORTIVO CEVALLOS

DEPORTE: FÚTBOL

MACROCICLO: ANUAL

MESOCICLO: INTRODUCTORIO

FECHA: DEL 1 AL 7 DE ENERO

OBJETIVO: ADAPTAR EL ORGANISMO PROGRESIVAMENTE AL ENTRENAMIENTO, MEJORANDO LA CAPACIDAD AERÓBICA Y FUERZA MUSCULAR

DIA	ACTIVIDADES PERIODO PREPARATORIO MICROCICLO 1						
	CALENTAMIENTO	DURACIÓN	PARTE PRINCIPAL	DURACIÓN	VUELTA A LA CALMA	DURACIÓN	TOTAL
LUNES	Juego pre deportivo "el hombre negro"	25 minutos	Explicación sobre preparación física trote suave con elongación carrera continua con intensidad media	55 minutos	Ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales	10 minutos	90 minutos
MARTES	Juego pre deportivo "carrera de relevos"	20 minutos	Tipos de carreras realizando ejercicios de asimilación- relajación- futbol para reconocer las posiciones	60 minutos	Ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales	10 minutos	90 minutos
MIERCOLES	Juego pre deportivo "cazadores y sus presas"	20 minutos	Circuit- training(2 series de 15 repeticiones sin mucho peso) de 8 estaciones del tren superior e inferior	60 minutos	Estiramientos	10 minutos	90 minutos
JUEVES	Trote moviendo los segmentos corporales, estiramientos	20 minutos	Trabajo de fortalecimiento inguinal y pélvico(extensión de isquiotibiales- isométricos, abdominal transverso)	60 minutos	Estiramientos de tren inferior	10 minutos	90 minutos
VIERNES	Juego pre deportivo "10 pases"	20 minutos	Trabajo de conservación del balón	60 minutos	Carrera continua a un ritmo de 140/150 por minuto: estiramientos, devolución de ritmo cardíaco a su normalidad	10 minutos	90 minutos

AUTOR: Oswaldo Garcés Pico

Modelo: Micro ciclo del Periodo Preparatorio

LIGA DEPORTIVA CANTONAL CEVALLOS

EQUIPO: DEPORTIVO CEVALLOS

DEPORTE: FÚTBOL

MACROCICLO: ANUAL

MESOCICLO: INTRODUCTORIO

FECHA: DEL 8 AL 14 DE ENERO

OBJETIVO: ADAPTAR EL ORGANISMO PROGRESIVAMENTE AL ENTRENAMIENTO, MEJORANDO LA CAPACIDAD AERÓBICA Y FUERZA MUSCULAR

DIA	ACTIVIDADES PERIODO PREPARATORIO MICROCICLO 2						
	CALENTAMIENTO	DURACIÓN	PARTE PRINCIPAL	DURACIÓN	VUELTA A LA CALMA	DURACIÓN	TOTAL
LUNES	Juego pre deportivo "cazadores y presas"	20 minutos	trote suave con elongación carrera continua con intensidad media	60 minutos	Ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales	10 minutos	90 minutos
MARTES	Juego pre deportivo "10 pases"	20 minutos	Tipos de carreras realizando ejercicios de asimilación- relajación- futbol para reconocer las posiciones	60 minutos	Ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales	10 minutos	90 minutos
	Carrera continua- estiramientos	20 minutos	Circuit- training(2 series de 15 repeticiones sin mucho peso) de 8 estaciones del tren superior e inferior	60 minutos	Estiramientos	10 minutos	90 minutos
JUEVES	Juego pre deportivo carrera de relevos	20 minutos	Trabajo de fortalecimiento inguinal y pélvico(extensión de isquiotibiales, isométricos, abdominal transversal)	60 minutos	Estiramientos de tren inferior	10 minutos	90 minutos
VIERNES	Juego pre deportivo "el torito"	20 minutos	Trabajo de conservación del balón	60 minutos	Carrera continua a un ritmo de 140/150 por minuto: estiramientos, devolución de ritmo cardiaco a su normalidad	10 minutos	90 minutos

AUTOR: Oswaldo Garcés Pico

Ejemplo: Micro ciclo del periodo preparatorio

LIGA DEPORTIVA CANTONAL CEVALLOS

EQUIPO: DEPORTIVO CEVALLOS

DEPORTE: FÚTBOL

MACROCICLO: ANUAL

MESOCICLO: INTRODUCTORIO

FECHA: DEL 15 AL 21 DE ENERO

OBJETIVO: ADAPTAR EL ORGANISMO PROGRESIVAMENTE AL ENTRENAMIENTO, MEJORANDO LA CAPACIDAD AERÓBICA Y FUERZA MUSCULAR

DIA	ACTIVIDADES PERIODO PREPARATORIO MICROCICLO 3						
	CALENTAMIENTO	DURACION	PARTE PRINCIPAL	DURACION	VUELTA A LA CALMA	DURACION	TOTAL
LUNES	Juego pre deportivo "el torito"	20 minutos	Conservación del balón 7 contra 7 en cancha reducida(varios equipos)	60 minutos	Ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales	10 minutos	90 minutos
MARTES	Juego pre deportivo "derribar el cono"	20 minutos	Tipos de carreras realizando ejercicios de asimilación- relajación- futbol para reconocer las posiciones	60 minutos	Ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales	10 minutos	90 minutos
MIERCOLES	Juego pre deportivo "quita pie"	20 minutos	Circuit- training(2 series de 15 repeticiones sin mucho peso) de 8 estaciones del tren superior e inferior	60 minutos	Estiramientos	10 minutos	90 minutos
JUEVES	Juego pre deportivo "el hombre negro"	20 minutos	Trabajo de fortalecimiento inguinal y pélvico(extensión de isquiotibiales, isométricos, abdominal transversal)	60 minutos	Estiramientos de tren inferior	10 minutos	90 minutos
VIERNES	Juego pre deportivo "10 pases"	20 minutos	Trabajo de conservación del balón	45 minutos	Estiramientos, devolución de ritmo cardiaco a su normalidad	10 minutos	75 minutos
SABADO	Trote continuo moviendo todos los segmentos corporales	15 minutos	Partido amistoso	80 minutos	Ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales	10	105

AUTOR: Oswaldo Garcés Pico

LIGA DEPORTIVA CANTONAL CEVALLOS

EQUIPO: DEPORTIVO CEVALLOS

DEPORTE: FÚTBOL

MACROCICLO: ANUAL

MESOCICLO: INTRODUCTORIO

OBJETIVO: ADAPTAR EL ORGANISMO PROGRESIVAMENTE AL ENTRENAMIENTO, MEJORANDO LA CAPACIDAD AEROBICA Y FUERZA MUSCULAR

DIA	ACTIVIDADES PERIODO PREPARATORIO MICROCICLO 4						
	CALENTAMIENTO	DURACION	PARTE PRINCIPAL	DURACION	VUELTA A LA CALMA	DURACION	TOTAL
LUNES	juego pre deportivo " el torito"	20 minutos	Resistencia aeróbica fartlek de 12', con cambios de ritmo de 1'30" a un ritmo elevado de 175/185pm y una recuperación de 30". Resistencia mixta. Conservación del balón, dos equipos donde uno de ellos debe recuperar el balón antes de que el otro haga 8 pases. el equipo contrario solo tendrá 2 toques para incidir mas en el ritmo de juego con la finalidad de potenciar la resistencia anaeróbica.	55 minutos	ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales	10 minutos	90 minutos
MARTES	juego pre deportivo "tres en uno"	20 minutos	Circuit training: 4 series de 10 repeticiones en tren superior e inferior de 8 estaciones. Habilidad dinámica con balón (parejas), pases, controles y desplazamientos con piernas tanto derecha e izquierda. Saltos y salidas para preparar la musculatura.	60 minutos	ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales	10 minutos	90 minutos
MIERCOLES	juego pre deportivo " 10 pases"	20 minutos	Resistencia aeróbica fartlek de 12' con 6 cambios de ritmo de 1'30" a un ritmo medio elevado 175/185 pm y 30" de recuperación activa con carrera continua. Resistencia mixta: trabajo de conservación del balón partidos en espacios reducidos de tres equipos. Trabajo táctico basculaciones defensivas.	60 minutos	estiramientos	10 minutos	90 minutos

JUEVES	juego pre deportivo " voleibol"	20 minutos	Circuit training, 4 series de 10 repeticiones en tren superior e inferior	60 minutos	estiramientos de tren inferior	10 minutos	90 minutos
VIERNES	juego pre deportivo " cazadores y sus presas"	20 minutos	Trabajo de velocidad de reacción desde diferentes posiciones iniciales del cuerpo sobre el piso.	60 minutos	estiramientos, devolución de ritmo cardiaco a su normalidad	10 minutos	90 minutos

AUTOR: Oswaldo Garcés Pico



LIGA DEPORTIVA CANTONAL CEVALLOS

EQUIPO: DEPORTIVO CEVALLOS

DEPORTE: FÚTBOL

MACROCICLO: ANUAL

MESOCICLO: INTRODUCTORIO

FECHA: DEL 29 AL 31 DE ENERO

OBJETIVO: ADAPTAR EL ORGANISMO PROGRESIVAMENTE AL ENTRENAMIENTO, MEJORANDO LA CAPACIDAD AEROBICA Y FUERZA MUSCULAR

DIA	ACTIVIDADES PERIODO PREPARATORIO MICROCILO 5						
	CALENTAMIENTO	DURACION	PARTE PRINCIPAL	DURACION	VUELTA A LA CALMA	DURACION	TOTAL
LUNES	Juego pre deportivo " tres en uno"	25 minutos	Resistencia aeróbica: fartlek 12' Resistencia mixta: conservación del balón partido espacios reducidos. Corrección de errores de los movimientos anteriores.	55 minutos	Ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales	10 minutos	90 minutos
MARTES	Trote continuo auto cargas(flexiones de pies y brazos, abdominales, dorsales)	30 minutos	Trabajo específico de gimnasio pectoral, bíceps, tríceps, deltoides, dorsal, abductores y aductores.	50 minutos	Ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales	10 minutos	90 minutos
MIÉRCOLES	Juego pre deportivo " expresar todas sus habilidades con el balón"	20 minutos	Fuerza explosiva general y explosiva 30' series 3x5 repeticiones. Trabajo fundamentos técnicos con balón en forma individual parejas y equipos.	60 minutos	Estiramientos	10 minutos	90 minutos

autor: Oswaldo Garcés Pico

LIGA DEPORTIVA CANTONAL CEVALLOS

EQUIPO: DEPORTIVO CEVALLOS

DEPORTE: FÚTBOL

MACROCICLO: ANUAL

MESOCICLO: BASICO DESARROLLADOR

FECHA: 1 AL 3 DE FEBRERO

OBJETIVO: INICIAR EL CORDINADA Y PROGRESIVAMENTE EL ENTRENAMIETO PARA ALCANZAR LA FORMA DEPORTIVA

DIA	ACTIVIDADES PERIODO PREPARATORIO MICROCICLO 1						
	CALENTAMIENTO	DURACION	PARTE PRINCIPAL	DURACION	VUELTA A LA CALMA	DURACION	TOTAL
JUEVES	Juego pre deportivo "el torito"	25 minutos	Trabajo específico de gimnasio (50'): pectorales, bíceps, tríceps deltoides, dorsal, cuádriceps, isquiotibiales, tríceps crural, abductores, aductores.	50 minutos	Ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales. Charla técnica.	15 minutos	90 minutos
VIERNES	Juego pre deportivo "postas o relevos"	25 minutos	Velocidad, con y sin balón-rondós 4x1 de 10', velocidad con balón 15', estrategia ofensiva –defensiva	55 minutos	Ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales	10 minutos	90 minutos
SABADO	Trote moviendo todos los segmentos corporales	15	Partido amistoso	90 minutos	Relajación muscular y estiramientos generales	10 minutos	115 minutos

AUTOR: Oswaldo Garcés Pico

LIGA DEPORTIVA CANTONAL CEVALLOS

EQUIPO: DEPORTIVO CEVALLOS

DEPORTE: FÚTBOL

MACROCICLO: ANUAL

MESOCICLO: BASICO DESARROLLADOR

FECHA: DEL 4 AL 10 DE FEBRERO

OBJETIVO: : INICIAR EL CORDINADA Y PROGRESIVAMENTE EL ENTRENAMIETO PARA ALCANZAR LA FORMA DEPORTIVA

DIA	ACTIVIDADES PERIODO PREPARATORIO MICROCICLO 2						
	CALENTAMIENTO	DURACION	PARTE PRINCIPAL	DURACION	VUELTA A LA CALMA	DURACION	TOTAL
LUNES	Juego pre deportivo "vóley con cabeza y pies"	20 minutos	Trote suave con elongación Carrera continua con intensidad media.	60 minutos	Ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales. charla técnica	10 minutos	90 minutos
MARTES	Juego pre deportivos "el rondo móvil"	20 minutos	Conservación del balón 6 contra 6 en espacios reducidos (varios equipos)	60 minutos	Ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales	10 minutos	90 minutos
MIERCOLES	Juego pre deportivos "relevos con pañuelos"	20 minutos	Piques sin balón Trabajo específico con balón individual, en parejas, en equipos de cuatro y ocho.	60 minutos	Estiramientos, motivación por parte del técnico	10 minutos	90 minutos
JUEVES	Juego pre deportivo "festival de habilidades con el balón"	20 minutos	Circuito 8 estaciones: fortalecimiento de bíceps, tríceps, cuádriceps, glúteos, gemelos	60 minutos	Estiramientos de tren superior e inferior	10 minutos	90 minutos
VIERNES	Juego pre deportivo "relevos en conducción"	20 minutos	Trabajo de traslado y conservación del balón individual y parejas, practica en espacios reducidos por equipos.	60 minutos	Estiramientos, devolución de ritmo cardiaco a su normalidad	10 minutos	90 minutos
SABADO	Trote continuo moviendo todos los segmentos corporales	15 minutos	Practica futbolística 11 contra 11 jugadores	60 minutos	Trote lento, ejercicios de vuelta a la calma, estiramientos extremidades inferiores	10 minutos	90 minutos

AUTOR: Oswaldo Garcés Pico

LIGA DEPORTIVA CANTONAL CEVALLOS

EQUIPO: DEPORTIVO CEVALLOS

DEPORTE: FÚTBOL

MACROCICLO: ANUAL

MESOCICLO: BASICO DESARROLLADOR

FECHA: DEL 11 AL 17 DE FEBRERO

OBJETIVO: INICIAR EL CORDINADA Y PROGRESIVAMENTE EL ENTRENAMIETO PARA ALCANZAR LA FORMA DEPORTIVA

DIA	ACTIVIDADES PERIODO PREPARATORIO MICROCILO 3						
	CALENTAMIENTO	DURACION	PARTE PRINCIPAL	DURACION	VUELTA A LA CALMA	DURACION	TOTAL
LUNES	juego pre deportivo "10 pases continuos"	20 minutos	carrera continua por diferentes tipos de superficie, trabajo de fortalecimiento de extremidades inferiores	60 minutos	estiramientos generales charla técnica	10 minutos	90 minutos
MARTES	juego pre deportivo "voleibol en parejas, y 2 contra 2"	20 minutos	Trabajo específico en gimnasio: pectoral, bíceps, tríceps, deltoides dorsal, abductores y aductores.	60 minutos	ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales	10 minutos	90 minutos
MIERCOLES	juego pre deportivo "baile interrumpido"	20 minutos	trabajo en circuitos(2 series de 15 repeticiones sin mucho peso) de 8 estaciones del tren superior e inferior	60 minutos	estiramientos	10 minutos	90 minutos
JUEVES	juego pre deportivo "quien quiere al negro"	20 minutos	trabajo de fortalecimiento inguinal y pélvico(extensión de isquiotibiales, isométricos, abdominal transverso)	60 minutos	estiramientos de tren inferior y abdominal	10 minutos	90 minutos
VIERNES	juego pre deportivo "rondo móvil"	20 minutos	trabajo de conservación y conducción del balón recepción y pases del balón	60 minutos	estiramientos, devolución de ritmo cardiaco a su normalidad	10 minutos	90 minutos
SABADO	trote continuo moviendo todos los segmentos corporales	15 minutos	Practica futbolística 11 contra 11 jugadores corrección de errores de las ubicaciones.	60 minutos		10 minutos	90 minutos

AUTOR: Oswaldo Garcés Pico

LIGA DEPORTIVA CANTONAL CEVALLOS

EQUIPO: DEPORTIVO CEVALLOS

DEPORTE: FÚTBOL

MACROCICLO: ANUAL

MESOCICLO: BASICO DESARROLLADOR

FECHA: DEL 18 AL 24 DE FEBRERO

OBJETIVO: INICIAR EL CORDINADA Y PROGRESIVAMENTE EL ENTRENAMIETO PARA ALCANZAR LA FORMA DEPORTIVA

DIA	ACTIVIDADES PERIODO PREPARATORIO MICROCILO 4						
	CALENTAMIENTO	DURACION	PARTE PRINCIPAL	DURACION	VUELTA A LA CALMA	DURACION	TOTAL
LUNES	Juego pre deportivo	20 minutos	Trabajo de resistencia aeróbica: carrera continúa por diferentes superficies.	60 minutos	Ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales	10 minutos	90 minutos
MARTES	Juego pre deportivo	20 minutos	Trabajo específico en gimnasio: pectoral, bíceps, tríceps, deltoides dorsal, abductores y aductores.	60 minutos	Ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales	10 minutos	90 minutos
MIERCOLES	Juego pre deportivo	20 minutos	Circuit- training(2 series de 15 repeticiones sin mucho peso) de 8 estaciones del tren superior e inferior	60 minutos	Estiramientos	10 minutos	90 minutos
JUEVES	Juego pre deportivo "derribar el cono"	20 minutos	Trabajo de velocidad sin y con balón, sin y con obstáculos, individual y en parejas.	60 minutos	Estiramientos de tren inferior	10 minutos	90 minutos
VIERNES	Juego pre deportivo "relevos en conducción"	20 minutos	Trabajo de conservación, conducción,paradas y pases del balón	60 minutos	Estiramientos, devolución de ritmo cardiaco a su normalidad	10 minutos	90 minutos
SABADO	Trote continuo moviendo los diferentes segmentos corporales	15 minutos	Practica futbolística con corrección de posiciones en el campo de juego	60 minutos	Ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales	15 minutos	90

AUTOR: Oswaldo Garcés Pico

LIGA DEPORTIVA CANTONAL CEVALLOS

EQUIPO: DEPORTIVO CEVALLOS

DEPORTE: FÚTBOL

MACROCICLO: ANUAL

MESOCICLO: BASICO DESARROLLADOR

FECHA: DEL 25 AL 28 DE FEBRERO

OBJETIVO : INICIAR CORDINADA Y PROGRESIVAMENTE EL ENTRENAMIENTO PARA ALCANZAR LA FORMA DEPORTIVA

DIA	ACTIVIDADES PERIODO PREPARATORIO MICROCILO 5						
	CALENTAMIENTO	DURACION	PARTE PRINCIPAL	DURACION	VUELTA A LA CALMA	DURACION	TOTAL
LUNES	Juego pre deportivo "la pelota canadiense"	20 minutos	Trabajo de velocidad de reacción sin y con balón, saltos pliométricos.	60 minutos	Ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales	10 minutos	90 minutos
MARTES	Lubricación de todas las articulaciones del cuerpo y trote en el mismo sitio.	10 minutos	Testfísicos: test de Cooper, flexibilidad, fuerza y velocidad 20 metros	60 minutos	Ejercicios de vuelta a la calma y relajación muscular	10 minutos	90 minutos
MIERCOLES	Juego pre deportivo "10 pases"	20 minutos	Trabajo de relajación muscular con y sin balón, conducción, dominio del balón individualmente.	60 minutos	Estiramientos	10 minutos	90 minutos
JUEVES	Juego pre deportivo derribar el castillo	20 minutos	Trabajo de fortalecimiento inguinal y pélvico(extensión de isquiotibiales, isométricos, abdominal transversal)	60 minutos	Estiramientos de tren inferior	10 minutos	90 minutos

AUTOR: Oswaldo Garcés Pico

## LIGA DEPORTIVA CANTONAL CEVALLOS

DEPORTE: FÚTBOL

MESOCICLO: BASICO ESTABILIZADOR

EQUIPO: DEPORTIVO CEVALLOS

MACROCICLO: ANUAL

FECHA: DEL 1 AL 3 DE MARZO

OBJETIVO: ESTABILIZAR LAS CUALIDADES MOTRICES DE LOS DEPORTISTAS, DE ACUERDO A LAS INDIVIDUALIDADES Y TRABAJO EN CONJUNTO DEL FUTBOL

DIA	ACTIVIDADES PERIODO PREPARATORIO MICROCICLO 1						
	CALENTAMIENTO	DURACION	PARTE PRINCIPAL	DURACION	VUELTA A LA CALMA	DURACION	TOTAL
VIERNES	Juego pre deportivo "tres en uno"	20 minutos	Resistencia aeróbica-trabajo de mediocampo: futbol condicionado 15' contra 15'.3 repeticiones con 5' de descanso	60 minutos	Estiramientos de tren inferior	10 minutos	90 minutos
SABADO	Juego pre deportivo "calentamiento especifico con balón, parejas, tríos y grupos"	20 minutos	Preparación de estrategias: físico técnica -táctica	60 minutos	Charla técnica, preparación psicológica	10 minutos	90 minutos
DOMINGO	Trote continuo moviendo los diferentes segmentos corporales	15 minutos	Partido amistoso	90 minutos	Ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales	10	115

AUTOR: Oswaldo Garcés Pico

LIGA DEPORTIVA CANTONAL CEVALLOS

EQUIPO: DEPORTIVO CEVALLOS

DEPORTE: FÚTBOL

MACROCICLO: ANUAL

MESOCICLO: BASICO ESTABILIZADOR

FECHA: DEL 4 AL 10 DE MARZO

OBJETIVO: ESTABILIZAR LAS CUALIDADES MOTRICES DE LOS DEPORTISTAS, DE ACUERDO A LAS INDIVIDUALIDADES Y TRABAJO EN CONJUNTO DEL FUTBOL

DIA	ACTIVIDADES PERIODO PREPARATORIO MICROCICLO 2						
	CALENTAMIENTO	DURACION	PARTE PRINCIPAL	DURACION	VUELTA A LA CALMA	DURACION	TOTAL
MARTES	Juego pre deportivo "relevos en zigzag"	10 minutos	Descongestionamiento aplicando fundamentos: pases, recepciones cabeceos, paradas, etc.	60 minutos	Ejercicios de vuelta a la calma y relajación muscular	10 minutos	90 minutos
MIERCOLES	Juego pre deportivo "calentamiento general a pie firme, desplazamientos y coordinación"	20 minutos	Trabajo específico en gimnasio: pectoral, bíceps, tríceps, deltoides dorsal, abductores y aductores.	60 minutos	Estiramientos	10 minutos	90 minutos
JUEVES	Juego pre deportivo "a pisar la cola al burro"	20 minutos	Trabajo intermitente en parejas: resistencia anaeróbica, preparación estratégica de jugadas	60 minutos	Estiramientos de tren inferior	10 minutos	90 minutos
VIERNES	Juego pre deportivo derribar el castillo	20 minutos	Combinación de resistencia aeróbica y anaeróbica. Juego con balón 7 contra 7, espacios reducidos.	60 minutos	Charla técnica	10 minutos	90 minutos

AUTOR: Oswaldo Garcés Pico



LIGA DEPORTIVA CANTONAL CEVALLOS

EQUIPO: DEPORTIVO CEVALLOS

DEPORTE: FÚTBOL

MACROCICLO: ANUAL

MESOCICLO: BASICO ESTABILIZADOR

FECHA: DEL 11 AL 17 DE MARZO

OBJETIVO: ESTABILIZAR LAS CUALIDADES MOTRICES DE LOS DEPORTISTAS, DE ACUERDO A LAS INDIVIDUALIDADES Y TRABAJO EN CONJUNTO DEL FUTBOL

DIA	ACTIVIDADES PERIODO PREPARATORIO MICROCILO 3						
	CALENTAMIENTO	DURACION	PARTE PRINCIPAL	DURACION	VUELTA A LA CALMA	DURACION	TOTAL
MARTES	Juego pre deportivo "relevos en zigzag"	10 minutos	Resistencia aeróbica-trabajo de mediocampo: futbol condicionado 15', 7 contra 7, 3 repeticiones con 5' de descanso	60 minutos	Ejercicios de vuelta a la calma y relajación muscular	10 minutos	90 minutos
MIERCOLES	Juego pre deportivo "calentamiento general a pie firme, desplazamientos y coordinación"	20 minutos	Preparación de estrategias: físico técnica-táctica	60 minutos	Estiramientos	10 minutos	90 minutos
JUEVES	Juego pre deportivo "a pisar la cola al burro"	20 minutos	Trabajo recreativo: tenis con cabeza, pie, con las diferentes partes.	35 minutos	Estiramientos de tren inferior	10 minutos	65 minutos
VIERNES	Trote moviendo los diferentes segmentos corporales	15 minutos	Partido amistoso	90 minutos	Ejercicios de relajamiento muscular	10 minutos	115 minutos

AUTOR: Oswaldo Garcés Pico

LIGA DEPORTIVA CANTONAL CEVALLOS

EQUIPO: DEPORTIVO CEVALLOS

MACROCICLO: ANUAL

FECHA: DEL 18 AL 24 DE MARZO

OBJETIVO: ESTABILIZAR LAS CUALIDADES MOTRICES DE LOS DEPORTISTAS, DE ACUERDO A LAS INDIVIDUALIDADES Y TRABAJO EN CONJUNTO DEL FUTBOL

DEPORTE: FÚTBOL

MESOCICLO: BASICO ESTABILIZADOR

DIA	ACTIVIDADES PERIODO PREPARATORIO MICROCILO 4						
	CALENTAMIENTO	DURACION	PARTE PRINCIPAL	DURACION	VUELTA A LA CALMA	DURACION	TOTAL
LUNES	juego pre deportivo "la pelota canadiense"	20 minutos	Resistencia aeróbica:carrera continua a través de diferentes superficies del terreno. Trabajo de fundamentos técnicos	60 minutos	ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales	10 minutos	90 minutos
MARTES	Lubricación de todas las articulaciones del cuerpo y trote en el mismo sitio.	10 minutos	Trabajo específico en gimnasio: pectoral, bíceps, tríceps, deltoides dorsal, abductores y aductores.	60 minutos	ejercicios de vuelta a la calma y relajación muscular	10 minutos	90 minutos
MIERCOLES	juego pre deportivo "10 pases"	20 minutos	Combinación de resistencia aeróbica y anaeróbica. Juego con balón 7 contra 7, espacios reducidos.	60 minutos	estiramientos	10 minutos	90 minutos
JUEVES	juego pre deportivo derribar el castillo	20 minutos	Preparación técnico táctica: preparación de jugadas con corrección de errores.	60 minutos	estiramientos de tren inferior	10 minutos	90 minutos
VIERNES	trote continuo moviendo todos los segmentos corporales	20 minutos	Trabajo futbolístico 11 contra 11 jugadores.	60 minutos	charla técnica	10 minutos	90 minutos

AUTOR: Oswaldo Garcés Pico

LIGA DEPORTIVA CANTONAL CEVALLOS

EQUIPO: DEPORTIVO CEVALLOS

MACROCICLO: ANUAL

FECHA: DEL 25 AL 31 DE MARZO

OBJETIVO: ESTABILIZAR LAS CUALIDADES MOTRICES DE LOS DEPORTISTAS, DE ACUERDO A LAS INDIVIDUALIDADES Y TRABAJO EN CONJUNTO DEL FUTBOL

DEPORTE: FÚTBOL

MESOCICLO: BÁSICO ESTABILIZADOR

DIA	ACTIVIDADES PERIODO PREPARATORIO MICROCILO 5						
	CALENTAMIENTO	DURACION	PARTE PRINCIPAL	DURACION	VUELTA A LA CALMA	DURACION	TOTAL
LUNES	Juego pre deportivo "10 pases"	20 minutos	Combinación de resistencia aeróbica y anaeróbica. Juego con balón 7 contra 7, espacios reducidos.	60 minutos	Ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales	10 minutos	90 minutos
MARTES	Lubricación de todas las articulaciones del cuerpo y trote en el mismo sitio.	10 minutos	Trabajo específico en gimnasio: pectoral, bíceps, tríceps, deltoides dorsal, abductores y aductores.	60 minutos	Ejercicios de vuelta a la calma y relajación muscular	10 minutos	90 minutos
MIÉRCOLES	Juego pre deportivo "la pelota canadiense"	20 minutos	Resistencia aeróbica: carrera continua a través de diferentes superficies del terreno. Trabajo de fundamentos técnicos	60 minutos	Estiramientos	10 minutos	90 minutos
JUEVES	Juego pre deportivo derribar el castillo	20 minutos	Preparación técnico táctica: preparación de jugadas con corrección de errores.	60 minutos	Estiramientos del tren inferior	10 minutos	90 minutos
VIERNES	Trote continuo moviendo todos los segmentos corporales	20 minutos	Trabajo futbolístico en espacios reducidos 7 contra 7 jugadores.	60 minutos	Charla técnica	10 minutos	90 minutos

AUTOR: Oswaldo Garcés Pico

LIGA DEPORTIVA CANTONAL CEVALLOS

EQUIPO: DEPORTIVO CEVALLOS

DEPORTE: FÚTBOL

MACROCICLO: ANUAL

MESOCICLO: BÁSICO ESTABILIZADOR

FECHA: DEL 1 AL 7 DE ABRIL

OBJETIVO: ESTABILIZAR LAS CUALIDADES MOTRICES DE LOS DEPORTISTAS, DE ACUERDO A LAS INDIVIDUALIDADES Y TRABAJO EN CONJUNTO DEL FUTBOL

DIA	ACTIVIDADES PERIODO PREPARATORIO MICROCILO 6						
	CALENTAMIENTO	DURACION	PARTE PRINCIPAL	DURACION	VUELTA A LA CALMA	DURACION	TOTAL
LUNES	Juego pre deportivo "la pelota canadiense"	20 minutos	Resistencia aeróbica:carrera continua a través de diferentes superficies del terreno. Trabajo de fundamentos técnicos	60 minutos	Ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales	10 minutos	90 minutos
MARTES	Lubricación de todas las articulaciones del cuerpo y trote en el mismo sitio.	10 minutos	Trabajo específico en gimnasio: pectoral, bíceps, tríceps, deltoides dorsal, abductores y aductores.	60 minutos	Ejercicios de vuelta a la calma y relajación muscular	10 minutos	90 minutos
MIERCOLES	Juego pre deportivo "10 pases"	20 minutos	Combinación de resistencia aeróbica y anaeróbica. Juego con balón 7 contra 7, espacios reducidos.	60 minutos	Estiramientos	10 minutos	90 minutos
JUEVES	Juego pre deportivo derribar el castillo	20 minutos	Preparación técnico táctica: preparación de jugadas con corrección de errores.	60 minutos	Estiramientos de tren inferior	10 minutos	90 minutos
VIERNES	Trote continuo moviendo todos los segmentos corporales	20 minutos	Trabajo futbolístico 11 contra 11 jugadores.	60 minutos	Charla técnica	10 minutos	90 minutos

AUTOR: Oswaldo Garcés Pico

LIGA DEPORTIVA CANTONAL CEVALLOS

EQUIPO: DEPORTIVO CEVALLOS

DEPORTE: FÚTBOL

MACROCICLO: ANUAL

MESOCICLO: BÁSICO ESTABILIZADOR

FECHA: DEL 8 AL 14 DE ABRIL

OBJETIVO: ESTABILIZAR LAS CUALIDADES MOTRICES DE LOS DEPORTISTAS, DE ACUERDO A LAS INDIVIDUALIDADES Y TRABAJO EN CONJUNTO DEL FUTBOL

DIA	ACTIVIDADES PERIODO PREPARATORIO MICROCILO 7						
	CALENTAMIENTO	DURACION	PARTE PRINCIPAL	DURACION	VUELTA A LA CALMA	DURACION	TOTAL
LUNES	Juego pre deportivo "10 pases"	20 minutos	Combinación de resistencia aeróbica y anaeróbica. Juego con balón 7 contra 7, espacios reducidos.	60 minutos	Ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales	10 minutos	90 minutos
MARTES	Lubricación de todas las articulaciones del cuerpo y trote en el mismo sitio.	10 minutos	Trabajo específico en gimnasio: pectoral, bíceps, tríceps, deltoides dorsal, abductores y aductores.	60 minutos	Ejercicios de vuelta a la calma y relajación muscular	10 minutos	90 minutos
MIERCOLES	Juego pre deportivo " la pelota canadiense"	20 minutos	Resistencia aeróbica:carrera continua a través de diferentes superficies del terreno. Trabajo de fundamentos técnicos	60 minutos	Estiramientos	10 minutos	90 minutos
JUEVES	Juego pre deportivo derribar el castillo	20 minutos	Preparación técnico táctica: preparación de jugadas con corrección de errores.	60 minutos	Estiramientos de tren inferior	10 minutos	90 minutos
VIERNES	Trote continuo moviendo todos los segmentos corporales	20 minutos	Trabajo futbolístico en espacios reducidos 7 contra 7 jugadores.	60 minutos	Charla técnica	10 minutos	90 minutos

AUTOR: Oswaldo Garcés Pico

LIGA DEPORTIVA CANTONAL CEVALLOS

EQUIPO: DEPORTIVO CEVALLOS

DEPORTE: FÚTBOL

MACROCICLO: ANUAL

MESOCICLO: BÁSICO ESTABILIZADOR

FECHA: DEL 15 AL 21 DE ABRIL

OBJETIVO: ESTABILIZAR LAS CUALIDADES MOTRICES DE LOS DEPORTISTAS, DE ACUERDO A LAS INDIVIDUALIDADES Y TRABAJO EN CONJUNTO DEL FUTBOL

DIA	ACTIVIDADES PERIODO PREPARATORIO MICROCILO 8						
	CALENTAMIENTO	DURACION	PARTE PRINCIPAL	DURACION	VUELTA A LA CALMA	DURACION	TOTAL
LUNES	Juego pre deportivo "la pelota canadiense"	20 minutos	Resistencia aeróbica:carrera continua a través de diferentes superficies del terreno. Trabajo de fundamentos técnicos	60 minutos	Ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales	10 minutos	90 minutos
MARTES	Lubricación de todas las articulaciones del cuerpo y trote en el mismo sitio.	10 minutos	Trabajo específico en gimnasio: pectoral, bíceps, tríceps, deltoides dorsal, abductores y aductores.	60 minutos	Ejercicios de vuelta a la calma y relajación muscular	10 minutos	90 minutos
MIERCOLES	Juego pre deportivo "10 pases"	20 minutos	Combinación de resistencia aeróbica y anaeróbica. Juego con balón 7 contra 7, espacios reducidos.	60 minutos	Estiramientos	10 minutos	90 minutos
JUEVES	Juego pre deportivo derribar el castillo	20 minutos	Preparación técnico táctica: preparación de jugadas con corrección de errores.	60 minutos	Estiramientos de tren inferior	10 minutos	90 minutos
VIERNES	Trote continuo moviendo todos los segmentos corporales	20 minutos	Trabajo futbolístico 11 contra 11 jugadores.	60 minutos	Charla técnica	10 minutos	90 minutos

AUTOR: Oswaldo Garcés Pico

## LIGA DEPORTIVA CANTONAL CEVALLOS

EQUIPO: DEPORTIVO CEVALLOS

MACROCICLO: ANUAL

FECHA: DEL 22 AL 28 DE ABRIL

OBJETIVO: ESTABILIZAR LAS CUALIDADES MOTRICES DE LOS DEPORTISTAS, DE ACUERDO A LAS INDIVIDUALIDADES Y TRABAJO EN CONJUNTO DEL FUTBOL

DEPORTE: FÚTBOL

MESOCICLO: BÁSICO DESARROLLADOR

DIA	ACTIVIDADES PERIODO PREPARATORIO MICROCILO 9						
	CALENTAMIENTO	DURACION	PARTE PRINCIPAL	DURACION	VUELTA A LA CALMA	DURACION	TOTAL
MARTES	Juego pre deportivo "relevos en zigzag"	10 minutos	Descongestionamiento aplicando fundamentos: pases, recepciones cabeceos, paradas, etc.	60 minutos	Ejercicios de vuelta a la calma y relajación muscular	10 minutos	90 minutos
MIERCOLES	Juego pre deportivo "calentamiento general a pie firme, desplazamientos y coordinación"	20 minutos	Trabajo específico en gimnasio: pectoral, bíceps, tríceps, deltoides dorsal, abductores y aductores.	60 minutos	Estiramientos	10 minutos	90 minutos
JUEVES	Juego pre deportivo "a pisar la cola al burro"	20 minutos	Trabajo intermitente en parejas: resistencia anaeróbica, preparación estratégica de jugadas	60 minutos	Estiramientos de tren inferior	10 minutos	90 minutos
VIERNES	Juego pre deportivo derribar el castillo	20 minutos	Combinación de resistencia aeróbica y anaeróbica. Juego con balón 7 contra 7, espacios reducidos.	60 minutos	Charla técnica	10 minutos	90 minutos

AUTOR: Oswaldo Garcés Pico

LIGA DEPORTIVA CANTONAL CEVALLOS

EQUIPO: DEPORTIVO CEVALLOS

DEPORTE: FÚTBOL

MACROCICLO: ANUAL

MESOCICLO: BÁSICO DESARROLLADOR

FECHA: DEL 29 AL 30 DE ABRIL

OBJETIVO: ESTABILIZAR LAS CUALIDADES MOTRICES DE LOS DEPORTISTAS, DE ACUERDO A LAS INDIVIDUALIDADES Y TRABAJO EN CONJUNTO DEL FUTBOL

DIA	ACTIVIDADES PERIODO PREPARATORIO MICROCILO 10						
	CALENTAMIENTO	DURACION	PARTE PRINCIPAL	DURACION	VUELTA A LA CALMA	DURACION	TOTAL
LUNES	Juego pre deportivo "tres en uno"	20 minutos	Resistencia aeróbica-trabajo de mediocampo: futbol condicionado 15' contra 15'.3 repeticiones con 5' de descanso	60 minutos	Estiramientos de tren inferior	10 minutos	90 minutos
MARTES	Juego pre deportivo "calentamiento específico con balón, parejas, tríos y grupos"	20 minutos	Preparación de estrategias: físico técnica - táctica	60 minutos	Charla técnica, preparación psicológica	10 minutos	90 minutos

AUTOR: Oswaldo Garcés Pico



LIGA DEPORTIVA CANTONAL CEVALLOS

EQUIPO: DEPORTIVO CEVALLOS

MACROCICLO: ANUAL

FECHA: DEL 1 AL 5 DE MAYO

OBJETIVO:DESARROLLAR Y MANTENER LA FORMA DEPORTIVA EN EL TRANSCURSO DE LA COMPETENCIA

DEPORTE: FÚTBOL

MESOCICLO: OBTENCION DE LA FORMA DEPORTIVA

DIA	ACTIVIDADES PERIODO PREPARATORIO MICROCILO 1						
	CALENTAMIENTO	DURACION	PARTE PRINCIPAL	DURACION	VUELTA A LA CALMA	DURACION	TOTAL
MARTES	Juego pre deportivo "la pelota canadiense"	20 minutos	Resistencia general aeróbica aplicando los fundamentos técnicos.	60 minutos	Ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales	10 minutos	90 minutos
MIERCOLES	Lubricación de todas las articulaciones del cuerpo y trote en el mismo sitio.	10 minutos	Trabajo específico en gimnasio con transferencia de la fuerza: desarrollo de fuerza rápida 30', juegos recreativos aplicando fundamentos.	60 minutos	Ejercicios de vuelta a la calma y relajación muscular	10 minutos	90 minutos
JUEVES	Juego pre deportivo "10 pases"	20 minutos	Practica de futbol aplicando técnica, táctica y estrategia.	60 minutos	Estiramientos	10 minutos	90 minutos
VIERNES	Juego pre deportivo derribar el castillo	20 minutos	Preparación técnico táctica: preparación de jugadas con corrección de errores.	60 minutos	Estiramientos de tren inferior	10 minutos	90 minutos
SABADO	Trote continuo moviendo todos los segmentos corporales	20 minutos	Trabajo recreativo. Tenis, vóley-pie, cabeza. Trabajo de reacción.	60 minutos	Charla técnica	10 minutos	90 minutos

AUTOR: Oswaldo Garcés Pico

LIGA DEPORTIVA CANTONAL CEVALLOS

EQUIPO: DEPORTIVO CEVALLOS

DEPORTE: FÚTBOL

MACROCICLO: ANUAL

MESOCICLO: OBTENCION DE LA FORMA DEPORTIVA

FECHA: DEL 6 AL 12 DE MAYO

OBJETIVO: DESARROLLAR Y MANTENER LA FORMA DEPORTIVA EN EL TRANCURSO DE LA COMPETENCIA

DIA	ACTIVIDADES PERIODO PREPARATORIO MICROCILO 2						
	CALENTAMIENTO	DURACION	PARTE PRINCIPAL	DURACION	VUELTA A LA CALMA	DURACION	TOTAL
MARTES	Juego pre deportivo "la pelota canadiense"	20 minutos	Perfeccionamiento de fundamentos técnicos tanto en forma individual, parejas y equipos.	60 minutos	Ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales	10 minutos	90 minutos
MIERCOLES	Lubricación de todas las articulaciones del cuerpo y trote en el mismo sitio.	10 minutos	Trabajo específico en gimnasio: pectoral, bíceps, tríceps, deltoides dorsal, abductores y aductores.	60 minutos	Ejercicios de vuelta a la calma y relajación muscular	10 minutos	90 minutos
JUEVES	Juego pre deportivo "10 pases"	20 minutos	Velocidad de reacción perfeccionando los fundamentos técnicos en las jugadas.	60 minutos	Estiramientos	10 minutos	90 minutos
VIERNES	Juego pre deportivo derribar el castillo	20 minutos	Preparación técnico táctica: preparación de jugadas con corrección de errores.	45 minutos	Estiramientos de tren inferior	10 minutos	75 minutos
SABADO	Trote continuo moviendo todos los segmentos corporales	15 minutos	Partido amistoso	90 minutos	Charla técnica	10 minutos	115 minutos

AUTOR: Oswaldo Garcés Pico

LIGA DEPORTIVA CANTONAL CEVALLOS

EQUIPO: DEPORTIVO CEVALLOS

DEPORTE: FÚTBOL

MACROCICLO: ANUAL

MESOCICLO: OBTENCION DE LA FORMA DEPORTIVA

FECHA: DEL 13 AL 19 DE MAYO

OBJETIVO: DESARROLLAR Y MANTENER LA FORMA DEPORTIVA EN EL TRANCURSO DE LA COMPETENCIA

DIA	ACTIVIDADES PERIODO PREPARATORIO MICROCILO 3						
	CALENTAMIENTO	DURACION	PARTE PRINCIPAL	DURACION	VUELTA A LA CALMA	DURACION	TOTAL
MARTES	Juego pre deportivo "la pelota canadiense"	20 minutos	Resistencia general aeróbica aplicado los fundamentos técnicos.	60 minutos	Ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales	10 minutos	90 minutos
MIERCOLES	Lubricación de todas las articulaciones del cuerpo y trote en el mismo sitio.	10 minutos	Trabajo específico en gimnasio: pectoral, bíceps, tríceps, deltoides dorsal, abductores y aductores.	60 minutos	Ejercicios de vuelta a la calma y relajación muscular	10 minutos	90 minutos
JUEVES	Juego pre deportivo "10 pases"	20 minutos	Resistencia anaeróbica con piques de reacción perfeccionando los fundamentos técnicos.	60 minutos	Estiramientos	10 minutos	90 minutos
VIERNES	Juego pre deportivo derribar el castillo	20 minutos	Preparación técnico táctica: preparación de jugadas con corrección de errores.	60 minutos	Estiramientos de tren inferior	10 minutos	90 minutos
SABADO	Trote continuo moviendo todos los segmentos corporales	15 minutos	Practica de fútbol	60 minutos	Estiramiento y relajación muscular charla técnica	10 minutos	90 minutos

AUTOR: Oswaldo Garcés Pico

LIGA DEPORTIVA CANTONAL CEVALLOS

EQUIPO: DEPORTIVO CEVALLOS

DEPORTE: FÚTBOL

MACROCICLO: ANUAL

MESOCICLO: OBTENCION DE LA FORMA DEPORTIVA

FECHA: DEL 20 AL 26 DE MAYO

OBJETIVO:DESARROLLAR Y MANTENER LA FORMA DEPORTIVA EN EL TRANSCURSO DE LA COMPETENCIA

DIA	ACTIVIDADES PERIODO PREPARATORIO MICROCILO 4						
	CALENTAMIENTO	DURACION	PARTE PRINCIPAL	DURACION	VUELTA A LA CALMA	DURACION	TOTAL
MARTES	Juego pre deportivo "la pelota canadiense"	20 minutos	Trabajo de resistencia aeróbica con balón perfeccionando los fundamentos técnicos	60 minutos	Ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales	10 minutos	90 minutos
MIERCOLES	Lubricación de todas las articulaciones del cuerpo y trote en el mismo sitio.	10 minutos	Trabajo específico en gimnasio: pectoral, bíceps, tríceps, deltoides dorsal, abductores y aductores.	60 minutos	Ejercicios de vuelta a la calma y relajación muscular	10 minutos	90 minutos
JUEVES	Juego pre deportivo "10 pases"	20 minutos	Fútbol en espacios reducidos aplicando técnica, táctica y estrategias.	60 minutos	Estiramientos	10 minutos	90 minutos
VIERNES	Juego pre deportivo derribar el castillo	20 minutos	Velocidad de reacción con cambios de posiciones es espacios reducidos. Corrección de errores	45 minutos	Estiramientos de tren inferior	10 minutos	75 minutos
SABADO	Trote continuo moviendo todos los segmentos corporales	15 minutos	Partido de comprobación	90 minutos	Charla técnica	10 minutos	115 minutos

AUTOR: Oswaldo Garcés Pico

LIGA DEPORTIVA CANTONAL CEVALLOS

EQUIPO: DEPORTIVO CEVALLOS

DEPORTE: FÚTBOL

MACROCICLO: ANUAL

MESOCICLO: OBTENCION DE LA FORMA DEPORTIVA

FECHA: DEL 27 AL 31 DE MAYO

OBJETIVO:DESARROLLAR Y MANTENER LA FORMA DEPORTIVA EN EL TRANSCURSO DE LA COMPETENCIA

DIA	ACTIVIDADES PERIODO PREPARATORIO MICROCILO 5						
	CALENTAMIENTO	DURACION	PARTE PRINCIPAL	DURACION	VUELTA A LA CALMA	DURACION	TOTAL
MARTES	Juego pre deportivo "la pelota canadiense"	20 minutos	Perfeccionamiento de fundamentos técnicos tanto en forma individual, parejas y equipos.	60 minutos	Ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales	10 minutos	90 minutos
MIERCOLES	Lubricación de todas las articulaciones del cuerpo y trote en el mismo sitio.	10 minutos	Trabajo específico en gimnasio: pectoral, bíceps, tríceps, deltoides dorsal, abductores y aductores.	60 minutos	Ejercicios de vuelta a la calma y relajación muscular	10 minutos	90 minutos
JUEVES	Juego pre deportivo "10 pases"	20 minutos	Preparación técnico táctica: preparación de jugadas con corrección de errores	60 minutos	Estiramientos	10 minutos	90 minutos
VIERNES	Juego pre deportivo derribar el castillo	20 minutos	Recreativos: boli, tenis con pie cabeza.	30 minutos	Estiramientos de tren inferior	10 minutos	60 minutos
SABADO	Trote continuo moviendo todos los segmentos corporales	15 minutos	Partido amistoso	90 minutos	Charla técnica	10 minutos	115 minutos

AUTOR: Oswaldo Garcés Pico

LIGA DEPORTIVA CANTONAL CEVALLOS

EQUIPO: DEPORTIVO CEVALLOS

DEPORTE: FÚTBOL

MACROCICLO: ANUAL

MESOCICLO: ESTABILIZACION DE LA FORMA DEPORTIVA

FECHA: DEL 3 AL 9 JUNIO

OBJETIVO: MANTENER LA FORMA DEPORTIVA EN EL TRANSCURSO DE LA COMPETENCIA.

DIA	ACTIVIDADES PERIODO COMPETITIVO MICROCICLO 1						
	CALENTAMIENTO	DURACION	PARTE PRINCIPAL	DURACION	VUELTA A LA CALMA	DURACION	TOTAL
MARTES	Trabajo específico en gimnasio: pectoral, bíceps, tríceps, deltoides dorsal, abductores y aductores.	20 minutos	Resistencia general aeróbica: aplicando fundamentos técnicos.	60 minutos	Ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales	10 minutos	90 minutos
MIERCOLES	Trabajo específico en gimnasio	10 minutos	Trabajo específico en gimnasio con transferencia de fuerza.	60 minutos	Ejercicios de vuelta a la calma y relajación muscular	10 minutos	90 minutos
JUEVES	Tuego pre deportivo "10 pases"	20 minutos	Combinación de resistencia anaeróbica. Juego con balón 7 contra 7, espacios reducidos.	60 minutos	Estiramientos	10 minutos	90 minutos
VIERNES	Juego pre deportivo derribar el castillo	20 minutos	Preparación general: técnico táctica: preparación de jugadas con corrección de errores.	60 minutos	Estiramientos de tren inferior	10 minutos	90 minutos
SABADO	Partido oficial de competencia						

AUTOR: Oswaldo Garcés Pico

## LIGA DEPORTIVA CANTONAL CEVALLOS

EQUIPO: DEPORTIVO CEVALLOS

DEPORTE: FÚTBOL

MACROCICLO: ANUAL

MESOCICLO: ESTABILIZACION DE LA FORMA DEPORTIVA

FECHA: DEL 10 AL 16 JUNIO

OBJETIVO: MANTENER LA FORMA DEPORTIVA EN EL TRANSCURSO DE LA COMPETENCIA.

DIA	ACTIVIDADES PERIODO COMPETITIVO MICROCICLO 2						
	CALENTAMIENTO	DURACION	PARTE PRINCIPAL	DURACION	VUELTA A LA CALMA	DURACION	TOTAL
MARTES	juego pre deportivo "la pelota canadiense"	20 minutos	Análisis del primer partido de competencia. Descongestionamiento muscular aplicando fundamentos técnicos.	60 minutos	ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales	10 minutos	90 minutos
MIERCOLES	Lubricación de todas las articulaciones del cuerpo y trote en el mismo sitio.	10 minutos	trabajo específico en gimnasio: con transferencia de fuerza	60 minutos	ejercicios de vuelta a la calma y relajación muscular	10 minutos	90 minutos
JUEVES	juego pre deportivo "10 pases"	20 minutos	Resistencia anaeróbica: velocidad de reacción trabajo con balón.	60 minutos	estiramientos	10 minutos	90 minutos
VIERNES	juego pre deportivo derribar el castillo	20 minutos	Preparación del partido técnico táctica, táctica fija: preparación de jugadas, con corrección de errores.	60 minutos	estiramientos de tren inferior	10 minutos	90 minutos
SABADO	partido oficial de competencia						

AUTOR: Oswaldo Garcés Pico

LIGA DEPORTIVA CANTONAL CEVALLOS

EQUIPO: DEPORTIVO CEVALLOS

DEPORTE: FÚTBOL

MACROCICLO: ANUAL

MESOCICLO: ESTABILIZACION DE LA FORMA DEPORTIVA

FECHA: DEL 17 AL 23 JUNIO

OBJETIVO: MANTENER LA FORMA DEPORTIVA EN EL TRANSCURSO DE LA COMPETENCIA.

DIA	ACTIVIDADES PERIODO COMPETITIVO MICROCICLO 3						
	CALENTAMIENTO	DURACION	PARTE PRINCIPAL	DURACION	VUELTA A LA CALMA	DURACION	TOTAL
MARTES	Juego pre deportivo "la pelota canadiense"	20 minutos	Análisis del partido anterior. Descongestionamiento muscular aplicando fundamentos técnicos.	60 minutos	Ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales	10 minutos	90 minutos
MIERCOLES	Lubricación de todas las articulaciones del cuerpo y trote en el mismo sitio.	10 minutos	Trabajo específico en gimnasio con transferencia de fuerza.	60 minutos	Ejercicios de vuelta a la calma y relajación muscular	10 minutos	90 minutos
JUEVES	Juego pre deportivo "10 pases"	20 minutos	Resistencia anaeróbica. Juego con balón 7 contra 7, espacios reducidos. preparación técnico táctica: preparación de jugadas	60 minutos	Estiramientos	10 minutos	90 minutos
VIERNES	Juego pre deportivo derribar el castillo	20 minutos	Actividades recreativas: tenis , volei con el pie, cabeza	40 minutos	Estiramientos de tren inferior	10 minutos	70 minutos
SABADO	Partido oficial de competencia						

AUTOR: Oswaldo Garcés Pico



LIGA DEPORTIVA CANTONAL CEVALLOS

EQUIPO: DEPORTIVO CEVALLOS

DEPORTE: FÚTBOL

MACROCICLO: ANUAL

MESOCICLO: ESTABILIZACION DE LA FORMA DEPORTIVA

FECHA: DEL 24 AL 30 JUNIO

OBJETIVO: MANTENER LA FORMA DEPORTIVA EN EL TRANSCURSO DE LA COMPETENCIA.

DIA	ACTIVIDADES PERIODO COMPETITIVO MICROCICLO 4						
	CALENTAMIENTO	DURACION	PARTE PRINCIPAL	DURACION	VUELTA A LA CALMA	DURACION	TOTAL
MARTES	Juego pre deportivo "la pelota canadiense"	20 minutos	Análisis del partido anterior jugado .descongestionamiento muscular con resistencia aeróbica aplicando fundamentos técnicos.	60 minutos	Ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales	10 minutos	90 minutos
MIERCOLES	Lubricación de todas las articulaciones del cuerpo y trote en el mismo sitio.	10 minutos	Trabajo específico en gimnasio: transferencia de fuerza (trabajo de fuerza + velocidad)	60 minutos	Ejercicios de vuelta a la calma y relajación muscular	10 minutos	90 minutos
JUEVES	Juego pre deportivo "10 pases"	20 minutos	Trabajo anaeróbico con balón preparación de nuevas jugadas repeticiones, corrección de errores.	60 minutos	Estiramientos	10 minutos	90 minutos
VIERNES	Juego pre deportivo derribar el castillo	20 minutos	Juegos recreativos: 10 pases, el torito, tenis, volei con cabeza pies	60 minutos	Estiramientos de tren inferior	10 minutos	90 minutos
SABADO	Partido oficial de competencia						

AUTOR: Oswaldo Garcés Pico

LIGA DEPORTIVA CANTONAL CEVALLOS

EQUIPO: DEPORTIVO CEVALLOS

DEPORTE: FÚTBOL

MACROCICLO: ANUAL

MESOCICLO: ESTABILIZACION DE LA FORMA DEPORTIVA

FECHA: DEL 1 AL 7 JULIO

OBJETIVO: MANTENER LA FORMA DEPORTIVA EN EL TRANSCURSO DE LA COMPETENCIA.

DIA	ACTIVIDADES PERIODO COMPETITIVO MICROCILO 5						
	CALENTAMIENTO	DURACION	PARTE PRINCIPAL	DURACION	VUELTA A LA CALMA	DURACION	TOTAL
MARTES	Juego pre deportivo "la pelota canadiense"	20 minutos	Análisis del partido anterior. Descongestionamiento muscular con trabajo aeróbica aplicando los fundamentos técnicos	60 minutos	Ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales	10 minutos	90 minutos
MIERCOLES	Lubricación de todas las articulaciones del cuerpo y trote en el mismo sitio.	10 minutos	Trabajo específico en gimnasio: transferencia de fuerza	60 minutos	Ejercicios de vuelta a la calma y relajación muscular	10 minutos	90 minutos
JUEVES	Juego pre deportivo "10 pases"	20 minutos	Trabajo de resistencia anaeróbica.: velocidad de reacción con balón	60 minutos	Estiramientos	10 minutos	90 minutos
VIERNES	Juego pre deportivo derribar el castillo	20 minutos	Preparación técnico táctica: preparación de jugadas con corrección de errores.	60 minutos	Estiramientos de tren inferior	10 minutos	90 minutos
SABADO	Partido oficial de competencia						

AUTOR: Oswaldo Garcés Pico

LIGA DEPORTIVA CANTONAL CEVALLOS

EQUIPO: DEPORTIVO CEVALLOS

DEPORTE: FÚTBOL

MACROCICLO: ANUAL

MESOCICLO: ESTABILIZACIÓN DE LA FORMA DEPORTIVA

FECHA: DEL 8 AL 14 JUNIO

OBJETIVO: MANTENER LA FORMA DEPORTIVA EN EL TRANSCURSO DE LA COMPETENCIA.

DIA	ACTIVIDADES PERIODO COMPETITIVO MICROCICLO 6						
	CALENTAMIENTO	DURACIÓN	PARTE PRINCIPAL	DURACION	VUELTA A LA CALMA	DURACION	TOTAL
MARTES	Juego pre deportivo "ratas y ratones"	20 minutos	Análisis del partido anterior. Descongestionamiento muscular aplicando fundamentos técnicos.	60 minutos	Ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales	10 minutos	90 minutos
MIERCOLES	Lubricación de todas las articulaciones del cuerpo y trote en el mismo sitio.	10 minutos	Trabajo específico en gimnasio con transferencia de fuerza.	60 minutos	Ejercicios de vuelta a la calma y relajación muscular	10 minutos	90 minutos
JUEVES	Juego pre deportivo "10 pases"	20 minutos	Resistencia anaeróbica. Juego con balón 7 contra 7, espacios reducidos. preparación técnico táctica: preparación de jugadas	60 minutos	Estiramientos	10 minutos	90 minutos
VIERNES	Juego pre deportivo derribar el castillo	20 minutos	actividades recreativas: tenis , volei con el pie, cabeza	60 minutos	Estiramientos de tren inferior	10 minutos	90 minutos
SABADO	Partido oficial de competencia						

AUTOR: Oswaldo Garcés Pico

## 6.7 METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO.

*Matriz Para Ejecutar La Propuesta*

**TABLA No. 21**

INICIATIVA	ACTIVIDADES	FECHAS	RESPONSABLE	META
Encuesta de Diagnóstico Liga cantonal	Elaborar la Encuesta	2 al 9 de Noviembre del 2012	Investigador, Directivos	Encuesta elaborada y aprobada
	Difusión y Ejecución de Encuesta	10 al 18 de Noviembre del 2012	Investigador, Directivos	Cobertura toda Liga Cantonal
	Procesar la información	21 al 25 de Noviembre del 2012	Investigador, Directivos	Encuesta Procesada
	Análisis y presentación de Resultados al equipo gerencial	28 al 3 de Noviembre del 2012	Investigador, Directivos	Presentación de resultados
	Comunicación de resultados a todos los integrantes de Liga	4 al 8 de Diciembre del 2012	Investigador, Directivos	100% de personas comunicadas
	Definición de Planes Operativos para entrenamientos	4 al 8 de Enero del 2013	Investigador, Directivos	Establecer metas de acción
	Seguimiento de cumplimiento de Planes de entrenamiento	Todo el año	Investigador, Directivos	% de avance en cumplimiento
Estructurar un Sistema de		28 de Marzo 2013	Investigador, Directivos	Comunicar a todos los integrantes

Comunicación a los componentes de Liga Cantonal	Aplicar las etapas de entrenamientos	7 al 11 de Enero del 2013	Investigador, Directivos	100% de personas socializadas
	Entrenamientos	Todo el año	Investigador	Cumplimiento de cronogramas de entrenamientos
	Desarrollar canales de comunicación	Hasta Marzo del 2013	Investigador	4 canales
	Seguimiento de los planes de entrenamiento	Todo el año	Investigador	Cumplimiento de cronogramas de seguimiento
Determinar el nivel de rendimiento en comparación con eventos y periodos anteriores	Crear el plan de mejora	10 de Abril 2013	Investigador	
	Comunicación	14 al 18 de Mayo del 2013	Investigador	% de motivación del personal
	Definir un Plan de mejora y reconocimiento	4 al 8 de Junio del 2013	Investigador	

## 6.8 ADMINISTRACIÓN.

### 6.8.1 Recursos.

#### 6.8.1.1 Recurso Institucional

Para la realización de esta propuesta la empresa cuenta con recursos de: infraestructura, canchas.

#### 6.8.1.2 Recursos Humanos

Los involucrados son los integrantes de la Directiva y Personal de deportistas.

#### 6.8.1.3 Recursos Económicos

**TABLA No.22**

*Recursos Económicos*

GASTOS	VALOR	SUB TOTAL
<b>1.-ASESORES, ESTUDIO DE LA PROPUESTA</b>		\$1500
<b>2.- MATERIAL DE INVESTIGACIÓN</b>		\$200
Papel	50	
Tinta para impresora	150	
<b>3- HUMANOS</b>		\$2540
2 MERCADERISTAS	450	
2 TECNICOS – PARA ASESORAMIENTO	820	
<b>GRAN TOTAL</b>		<b>\$4240</b>

## **6.9 PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN.**

A fin de garantizar y asegurar la ejecución de la propuesta de conformidad con lo programado para el cumplimiento de los objetivos planteados, se deberá realizar un monitoreo permanente, como un proceso de seguimiento y evaluación, que permita anticipar contingencias que se puedan presentar en el camino a fin de implementar correctivos a través de acciones que aseguren el cumplimiento de las metas.

El modelo operativo presentado en este estudio como alternativa de solución, formula la estructura de una planificación adecuada.

Las preguntas que a continuación se explican ayudarán a cumplir esta tarea:

### **1.- ¿Quiénes solicitan evaluar?**

La evaluación de las actividades es solicitada por los directivos y comunidad.

### **2.- ¿Por qué evaluar?**

La evaluación es necesaria porque es la única forma de constatar que el desarrollo de estas actividades sean llevadas a cabo de manera eficiente para asegurar el incremento del rendimiento.

### **3.- ¿Para qué evaluar?**

Se debe evaluar para determinar el cumplimiento de los objetivos planteados en la propuesta con los datos obtenidos durante cada período de ejecución.

#### **4.- ¿Qué evaluar?**

Se debe evaluar todas las actividades que se van a implementar que permitirán el incremento esperado en el rendimiento.

#### **5.- ¿Quién evalúa?**

El responsable de evaluar las actividades del plan estará a cargo del equipo Directivo de Liga Cantonal Cevallos.

#### **6.- ¿Cuándo evaluar?**

La evaluación se realizará de manera continua para evidenciar el cumplimiento de objetivos.

#### **7.- ¿Cómo evaluar?**

Mediante indicadores determinados para medir el grado de consecución de los objetivos en términos cuali-cuantitativos.

#### **8.- ¿Con qué evaluar?**

Se evaluará a través de instrumentos de medición como cuestionarios y observaciones directas según el caso.



## C. MATERIALES DE REFERENCIA

### 1. BIBLIOGRAFÍA

- Grosser, Manfred; Neumaier, August. *Técnicas de entrenamiento: teoría y práctica de los deportes*.
- Jiménez Vélez, Carlos Alberto. *Fútbol: bases elementales del entrenamiento*. Medellín.
- Riera Riera, Joan. Estrategia, táctica y técnica deportivas. *Apunts: educación física y deportes* (39): 45-56.
- Sans, Alex; Frattarola, Cesar (2006). *Entrenamiento en el fútbol base: programa de aplicación técnica*. Barcelona: Paidotribo
- Weineck, Jurgen. *Entrenamiento óptimo. Cómo lograr el máximo rendimiento*. España: Hispano-Europea
- Zapata, Raúl. *Entrevista 19-05-2008, en Medellín-Colombia*. Realizada por Anderson Correa.
  - BANGSBO. J., L. Norregaard, F. Thorso. Activity profile of professional soccer. *CanJ. SportsSci.* 16:110-116.
  - COMETTI, G. La reparación física en el fútbol. Pag.31. Barcelona: Paidotribo, 2002
  - CABALLERO, José Antonio y Martín Acero Rafael. La velocidad. Capítulo 111,12. Capítulo 3. 197 a 200. Madrid-España: Gymnos.
  - DEPORTE EDIFUNDO
  - DEPORTE INTERNACIONAL
  - EKBLUM B. Applied physiology of soccer. *SportMed.* 3: 50-60. 2006.
  - EL RENDIMIENTO DEPORTIVO Y LA MADUREZ HUMANA
  - **Ga** MANSO, Juan Manuel. La **Fuerza**. Fundamentación, Valoración y Entrenamiento. Capítulo 5, Pág. 173, 174,180, 181. Madrid: Gymnos, 2009.
  - **G<sup>a</sup>** MANSO, Juan Manuel; Navarro Valdivieso, Manuel; RUIZ
  - LEGER, L.A. y Gadoury, C. Validity of the 20 m shuttle run test with 1 min stages to predict V02 max in adults. *Canadian Journal of Sport Sciences*, 14, (1), 21-26. 2009.
  - SHEPHARD K. y Astrand P. La resistencia en el deporte. Paidotribo. 2008.
  - LETZELTER, H.; **Letzelter, M. Entrainement de la force. Vigot Paris, 2010.**
  - <http://www.la84foundation.org/3ce/CoachingManuals/LA84SpanishSoccerManual.pdf>
  - MEDICIÓN DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO
- WWW.sportmetrics.net
  - MAUGHAN R.J. Marathon running. In: T. Reilly, A. Lees, K. David's and W. Murphy (eds). *Science and Football*. E. and F. N. Spon, London, pp. 121-152.
  - MOSCOSO VELEZ, Vicente FUTBOL CATEGORÍA INFANTIL
  - PALAZZI, Dino A, Spinetto Juan I, AXON JUMP. Sistema de Evaluación Cinemática, versión 1.1, (2003).
  - REILLY T. Football. In: T. Reilly, N. Escher, P. Snell and C. Williams (eds.) *Physiology of Sports*. E. and F. N. spon, London, pp. 371-425.
  - REILLY T., V.Thomas. A motion analysis of work rate in different positional roles in professional football match-play. *J. Human MovementStud.* 2: 87-97. 2006.

## **4. ANEXOS**

### **4.1 RECURSOS**

#### **Recursos institucionales**

- Liga deportiva cantonal Cevallos
- Clubs pertenecientes a Liga Deportiva Cantonal Cevallos

#### **Recursos Humanos**

- Investigador.
- Futbolistas de las formativas de Liga Deportiva Cantonal Cevallos.

#### **Recursos Materiales**

- Hojas
- Cámara
- Tinta
- Materiales de oficina

#### **Recursos Técnicos**

- Computadora
- Laptop
- Proyector

#### **Recursos Financieros**

Se contará para la investigación con recursos financieros que en su totalidad serán proporcionados por el investigador.

## PRESUPUESTO

***Presupuesto:***

MATERIALES	CANTIDAD	PRESUPUESTO
Consultas en Internet	200 Horas	\$ 130
Impresiones	2500 Hojas	\$ 375
Copias	1000 Copias	\$ 50
Anillados	7	\$ 35
Empastados	7	\$ 105
Transporte		\$ 200
Varios		\$ 200
TOTAL		\$ 1095

## 4.2. CRONOGRAMA

*Cronograma*

Nº	ACTIVIDAD	AGOS	SEPT	OCTU	NOVI	DICI	ENER	FEBR	MARZ
1	Perfil de Proyecto	■	■	■					
2	Presentación y aprobación del Perfil de Proyecto		■	■	■				
3	Investigación Bibliográfica y Documental	■	■	■	■				
4	Construcción del Marco Teórico			■	■				
5	Elaboración y construcción de instrumentos para recoger datos e información			■	■				
6	Validación y pilotaje de instrumentos				■				
7	Aplicación de Instrumentos				■	■	■		
8	Codificación y tabulación de datos de la información recolectada					■	■		
9	Análisis de resultados					■	■		
10	Comprobación de hipótesis					■	■		
11	Conclusiones y Recomendaciones						■		
12	Elaboración de la propuesta						■	■	
13	Elaboración del Primer borrador del informe							■	■
14	Revisión del Primer Borrador por el director								■
15	Correcciones al informe								■
16	Exposición del informe								■

## ENCUESTA

### ENCUESTA A LOS FUTBOLISTAS DE LIGA DEPORTIVA CANTONAL CEVALLOS EN LAS EDADES FORMATIVAS.

1.- ¿La manera con qué enseña el entrenador durante el entrenamiento es la adecuada?

SI

NO

2.- ¿El entrenador cuando planifica lo pone en práctica?

SIEMPRE

A VECES

NUNCA

3.- ¿En la semana cuántos días realizan el entrenamiento planificado?

1 VEZ

2 VECES

3 O MÁS

4.- ¿Considera usted que la planificación por ciclos es importante en el entrenamiento deportivo?

SI

NO

5.- ¿Cree usted que mejoraría su nivel deportivo mediante la aplicación de una adecuada preparación técnico táctica?

SI

NO

6.- ¿Con un entrenamiento planificado se logrará un excelente rendimiento deportivo?

SI

NO

7.- ¿La preparación técnica influye dentro de su rendimiento deportivo?

SI

NO

8.- ¿La preparación psicológica es importante para el rendimiento deportivo?

SI

NO