

**COMO INFLUYE UN PLAN DE ENTRENAMIENTO PLIOMETRICO EN EL
SALTO VERTICAL DE LOS JUGADORES CENTRALES Y DELANTEROS
DE LA CATEGORIA SUB 13-14 AÑOS DEL CLUB INEM DEL POBLADO,
FUTBOL MASCULINO.**

OSCAR DAVID PIEDRAHITA ARBOLEDA
oscarpedrahit@hotmail.com

**Estudiante de X nivel de la licenciatura en educación física, énfasis en
entrenamiento deportivo**

HERNAN MARIN GALVIS
ASESOR

**UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA
INSTITUTO UNIVERSITARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA
SEMINARIO DE ÉNFASIS II: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
MEDELLÍN 2009**

CONTENIDO

GLOSARIO

INTRODUCCION

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACION
 - 1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA
 - 1.2 FORMULACION DEL PROBLEMA
 - 1.3 DELIMITACION DEL PROBLEMA
 - 1.4 ANTECEDENTES
 - 1.5 JUSTIFICACION

2. OBJETIVOS
 - 2.1 GENERALES
 - 2.2 ESPECÍFICOS

3. MARCO TEORICO.
 - 3.1 Método pliométrico
 - 3.1.2 Características
 - 3.1.3 Consideraciones sobre los entrenamientos
 - 3.2 El entrenamiento de la fuerza en el joven
 - 3.2.1 El momento de mayor entrenabilidad
 - 3.3 Pliometría para el fútbol
 - 3.4 Fisiología de los ejercicios pliométricos
 - 3.5 Definición de fuerza
 - 3.5.1 Fuerza aplicada
 - 3.5.2 Fuerza útil
 - 3.6 Manifestaciones de la fuerza
 - 3.6.1 Manifestaciones activas de la fuerza
 - 3.7 Fuerza máxima
 - 3.8 Fuerza explosiva (rápida)
 - 3.8.1 Manifestación reactiva de la fuerza
 - 3.8.2 Manifestación elástico explosiva
 - 3.8.3 Manifestación reflejo elástico explosivo
 - 3.9 Ejercicios específicos para el desarrollo de la pliometría, descripción
 - 3.9.1 Botes en dos piernas
 - 3.9.2 Saltos de longitud sobre la carrera.
 - 3.9.3 Triple salto sin carrera
 - 3.9.4 Saltos de vallas (frontales)
 - 3.9.5 Saltos de vallas (de lado)
 - 3.9.6 Brincar-saltar
 - 3.9.6.1 Saltos de profundidad
 - 3.9.6.2 Saltos desde las cajas, graderías, alturas
 - 3.9.6.3 Otras formas

4. METODOLOGIA
 - 4.1 TIPO DE INVESTIGACION
 - 4.2 POBLACION
 - 4.3 MUESTRA
 - 4.4 TRATAMIENTO
 - 4.5 HIPOTESIS
 - 4.6 VARIABLES
 - 4.7 INSTRUMENTOS DE MEDIDA
 - PLAN DE ENTRENAMIENTO

5. RESULTADOS
 - 5.1 EVALUACION CUALITATIVA
 - 5.2 EVALUACION CUANTITATIVA
 - 5.3 COMPROMISOS

6. DISCUSION

7. CONCLUSIONES

8. RECOMENDACIONES

9. REFERENCIAS

10. ANEXOS

GLOSARIO

- **EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS:** Ejercicios que capacitan a un músculo para alcanzar su nivel máximo de fuerza en un corto período de tiempo; son ejercicios que unen fuerza y velocidad en el movimiento para producir potencia.
- **FUERZA MAXIMA:** La mayor fuerza que es capaz de desarrollar el sistema nervioso y muscular por medio de una contracción máxima y voluntaria.
- **FUERZA EXPLOSIVA:** Capacidad de superar una resistencia por debajo de la potencia máxima con máxima aceleración.
- **FUERZA RAPIDA:** Capacidad del sistema nervioso muscular para vencer una resistencia con alta velocidad de contracción. Fuerza combinada con rapidez.
- **MEDIANA:** Punto de una distribución de datos por arriba y por debajo del cual caen la mitad de las frecuencias. Es el valor que divide la distribución por la mitad.
- **MODA:** Puntuación más frecuente en una serie de datos.
- **TECNICA:** Forma de ejecutar racionalmente los elementos técnicos y las acciones de los jugadores. Procedimiento racional, funcional y económico para obtener un buen rendimiento deportivo.

INTRODUCCION

El desarrollo de la fuerza en los miembros inferiores puede incrementar el rendimiento del jugador y, así mismo, mejorar los resultados en la competencia. Se considera que la pliometría es un factor que se puede aplicar acertadamente en los jóvenes jugadores en procura de un mejor rendimiento en la práctica deportiva.

En este trabajo se pretende determinar cómo contribuye la pliometría al mejoramiento de las capacidades físicas - fuerza, resistencia, velocidad- del jugador.

Además, se pretende dejar un referente del trabajo de fuerza en miembros inferiores con jóvenes, que sirva a los entrenadores como una ayuda para desarrollar esta capacidad, lo que a su vez puede ser fundamental en el fútbol y otros deportes.

Se espera que los resultados de esta investigación sirvan como base para próximas investigaciones y continuar así en pro del desarrollo deportivo; se desea lograr un alto desarrollo y cambio a nivel físico de los jugadores, ya que este es un factor que incide notoriamente en la competencia y afecta el rendimiento de algunos jugadores.

Se tendrán dos posibles consideraciones en cuanto a las cargas, pues la alternancia presenta la ventaja de permitir una mejor recuperación muscular. Ellas son:

El trabajo con cargas se efectúa de forma concéntrica.

El trabajo con cargas se efectúa en forma pliométrica.

Se propone la alternancia del trabajo concéntrico- pliométrico, con carga en el trabajo concéntrico.

Se constata que el contraste puede hacerse en el transcurso de la sesión o de la serie.

Del mismo modo se puede colocar el trabajo con cargas en los ejercicios.

Pero lo que más se trata de hacer en el jugador es obtener un ventaja del trabajo sin en el efecto de las cargas (pesos), pues se pueden presentar lesiones, merma en el rendimiento o desmoralización del jugador con este trabajo.

1. PROBLEMA

Identificación

Los jugadores que por su descripción y posición en el terreno de juego deben tener una mejor saltabilidad, porque el juego moderno lo exige así; con el plan de entrenamiento pliométrico se pretende mejorar esta falencia, logrando mejorar las capacidades físicas del jugador y hacerlo más eficiente.

Descripción

No existe en el plan de trabajo del club un plan que pretenda desarrollar o mejorar el salto de los jugadores; simplemente se trabaja descomplicadamente, pero con ejercicios poco relevantes, lo que no genera una incidencia notoria en ellos.

Delimitación

Aunque es importante mejorar este aspecto en todos los jugadores, para este estudio se seleccionan, como se ha señalado, aquellos jugadores que por su posición en el terreno de juego deben de ser mucho más fuertes en el salto.

1.1 FORMULACION DEL PROBLEMA

¿Cómo favorece un plan de trabajo pliométrico en los jugadores de futbol de la categoría sub 13-14 del club INEM del Poblado?

1.2 DELIMITACION DEL PROBLEMA

¿Cómo influye y en qué favorece el plan de entrenamiento pliométrico en la saltabilidad de los jugadores?

1.3 ANTECEDENTES

En la institución y en el club no se tienen registros o planes de trabajo sobre la saltabilidad, pero sí hay algunos antecedentes históricos.

El concepto de pliometría es de origen griego y significa **aumentos mensurables**; Plio = aumento, Metrics = Medida.

Para Zanon (Mazzeo, 2008) es “la tensión alcanzada por los músculos que trabajan de esta forma, medida externamente (metría), es mayor (plio) que la tensión lograda por cualquier otro procedimiento (isométrico, isotónico o auxotónico).

En la actividad deportiva existen tres tipos de contracciones musculares: excéntrica, isométrica y concéntrica.

Si analizamos la zancada de un corredor vamos a encontrar estas tres contracciones.

Cuando el atleta apoya el pie en el suelo, el centro de gravedad de él desciende lentamente gracias a una contracción excéntrica (estiramiento), luego de esta fase viene una parte donde no hay movimiento visible, pero siguen actuando fuerzas, contracciones isométricas de la pierna, para luego dar lugar a una fase concéntrica donde existe un despegue de los segmentos.

Las contracciones musculares excéntricas (alargamiento) son seguidas rápidamente por contracciones concéntricas (acortamiento).

Siempre que un saltador en largo hace contacto con la tabla de despegue se produce una absorción del aterrizaje por medio de la flexión de las caderas, tobillos y rodillas, seguidas por una extensión rápida de la pierna de despegue en el momento que éste abandona la tabla.

La energía elástica se acumula en el músculo en la fase excéntrica y se recupera en la fase concéntrica, pero ésta puede perderse en forma de calor corporal si la fase excéntrica no va seguida inmediatamente de una fase concéntrica.

Generalmente los saltadores de elite no permanecen en el suelo más de 0,12” centésimas de segunda

El término pliometría es relativamente nuevo. Numerosas investigaciones realizadas en Italia, Suecia y Unión Soviética en los últimos años, le han dado también el nombre de Ciclo de Estiramiento y Acortamiento Muscular (CEA).

El trabajo de fuerza para las piernas siempre se ha tratado o trabajado su desarrollo fundamentalmente por la influencia de las pesas. No es menos cierto que para desarrollar la fuerza en los distintos planos musculares la utilización de las pesas está entre los más efectivos, para no ser absolutos.

Existen infinidad de ejercicios que sirven para desarrollar esta capacidad en los miembros inferiores. Hace mucho tiempo - allá por la década de los 60 – se le oía decir a un profesor de mucha experiencia, que “si quieres desarrollar la saltabilidad, la fuerza de las piernas, pues... salta”. No sabemos si ya él

conocía este método, o simplemente por intuición y de forma empírica hacia dicha afirmación.

Lo cierto es que con el paso del tiempo se ha puesto de moda un concepto que se basa principalmente en el uso de los saltos - en sus diversas formas - para el desarrollo de la fuerza y preferentemente la saltabilidad en los voleibolistas, como expresamos anteriormente nos referimos a los llamados «ejercicios pliométricos», o simplemente la «pliometría».

Los saltos ejercen una influencia positiva en la musculatura extensora (y flexor) de las piernas, fundamentales para la consecución de una buena saltabilidad, de una buena potencia en el salto, capacidad fundamental para obtener buenos resultados en el remate y en el bloqueo.

Los saltos tienen la particularidad que para obtener el objetivo deseado, no necesita de sobrecargas. Debemos recordar que el propio peso corporal al tener que saltar contra la fuerza de gravedad resulta ser la carga.

Esto no quiere decir que echemos a un lado los ejercicios con pesas, no, lo que queremos decir es que las posibilidades de la pliometría son nada despreciables.

Como modo muy eficaz de puesta en forma es el entrenamiento de “pliometría”, comúnmente conocida como **botar** o **saltar**. Este tipo de entrenamiento ha sido empleado por los países del este durante muchos años con gran éxito.

El concepto subyacente en **pliometría** es parecido al tratado anteriormente con el entrenamiento con pesas. Es decir, para desarrollar un poder explosivo, deben practicarse movimientos explosivos.

Más específicamente, para desarrollar fibra muscular que pueda responder con rapidez, deben practicarse movimientos rápidos

1.5 JUSTIFICACION

La saltabilidad es un componente o elemento muy importante en el rendimiento deportivo, que puede incidir notoriamente en el resultado de la competencia y representa una parte fundamental en el desarrollo del deportista en las edades de formación como lo son estas que estamos trabajando.

Con este estudio se quiere sentar un precedente del trabajo o método pliométrico para aplicar con miras a un óptimo desarrollo del salto como gesto, y con esto tratar de aplicar los planes de entrenamiento orientados a este elemento, para el desarrollo de esta capacidad en estas edades, con lo cual, tanto nosotros los entrenadores, niños, deportistas y personas, obtendremos grandes beneficios al alcanzar mejores resultados de nuestro entrenamiento y al ellos desarrollar más eficazmente sus capacidades técnicas y motrices,

mejorando sus posibilidades para alcanzar en algunos casos un óptimo desarrollo de su vida deportiva .

Esto puede tener muchos aspectos positivos para la población estudiada ya que en su mayoría son jugadores que pueden tener un alto desarrollo deportivo, lo cual les puede permitir acceder a otros grandes clubes.

El fútbol moderno clasifica al jugador como una persona que debe estar bien en todas las áreas y zonas de movimiento, lo cual obliga al entrenador a tener jugadores mucho más completos, veloces, ágiles, y fuertes, para que pueda resolver todos los problemas que se dan en determinados momentos. Se pretende contribuir a dar una solución a este tipo de problema, donde el fútbol colombiano puede llegar a ser fuerte por el biotipo de jugadores que actualmente hay en nuestro medio y, por qué no, fortalecerlo desde las categorías infantiles donde el jugador, si desarrolla estas capacidades, llegaría al fútbol profesional con mejores condiciones.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GENERAL

Analizar si el plan de entrenamiento pliométrico produce efectos significativos en la saltabilidad de los jóvenes del equipo de fútbol de la categoría sub (13-14 años).

2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Lograr que los ejercicios dirigidos a los cuádriceps sean más efectivos.
- Implementar un plan de entrenamiento pliométrico para mejorar la saltabilidad, sin poner en riesgo la salud de los jugadores.
- Analizar si los métodos propuestos con carga y sin carga logran hacer que se desarrolle la pliometría (saltabilidad).
- Aplicar la pliometría como uno de los métodos para el desarrollo de los diferentes tipos de fuerza y sus manifestaciones, máxima, veloz (rápida) y de resistencia
- Verificar la eficacia del plan pliométrico en la competencia.

3. MARCO TEORICO

3.1 Método pliométrico

Es una forma particular y específica de trabajar el sistema locomotor del hombre, que el fisiólogo I. M Secenov definió hace 100 años como “la función de muelle del músculo”. A. Hill descubrió que cuando el músculo permanece contraído, no solo es capaz de transformar energía química en trabajo, sino

que también transforma trabajo en energía química cuando dicho trabajo, producido por una fuerza externa, provoca un estiramiento del músculo. “Además, una tensión muscular elevada que se desarrolla dentro de la fase del estiramiento permanece en el músculo incluso después de haber aprovechado por un individuo, que en la ejecución de movimientos y de salto complejos que requieren una elevada capacidad de fuerza.

En el contexto de la anatomía mecánica y la fisiología de los movimientos “la función de muelle de los músculos” se incluía como norma, por lo general, dentro del concepto de “trabajo negativo” o de “régimen muscular excéntrico” (pliométrico). No obstante, dado que este problema no era típico de la actividad cotidiana del hombre los especialistas no le prestaron demasiada atención.

Sin embargo en la actividad deportiva, esta forma de trabajo muscular, es vital para el desarrollo de la capacidad para realizar grandes impulsos de fuerza en breves espacios de tiempo (Verkhoshansky, 2000, p.15).

3.1.2 Características

El régimen pliométrico se caracteriza, principalmente, por un estiramiento brusco de los músculos, ya tensos de antemano, que en el momento del estiramiento desarrollan un elevado impulso explosivo de la fuerza.

Se distinguen dos tipos de movimientos en que se aplica el régimen pliométrico:

1. Aquellos movimientos efectuados en régimen de amortiguación del trabajo muscular, en que el objetivo principal reside únicamente en frenar la caída libre del aparato o del cuerpo del deportista. Aquí los músculos actúan en régimen excéntrico.

2. Los movimientos en que encontramos un régimen reversible de trabajo muscular, donde el estiramiento precede a la contracción muscular. Se trata de un movimiento que combina el régimen excéntrico y concéntrico.

3.1.3 Consideraciones sobre los entrenamientos

Los entrenamientos pliométricos pueden estructurarse para individuos o para grupos.

El entrenamiento individual exige que quienes se ejerciten lo hagan con toda su habilidad, según su nivel de desarrollo.

Se concentran en la responsabilidad, concentración y seguimiento para completar la sesión de entrenamiento.

Las relaciones en grupo pueden estructurarse de modo que abarquen, además de las técnicas físicas, virtudes sociales como la comunicación, cooperación,

confianza y realimentación inmediata y a largo plazo en el establecimiento y logro de objetivos.

Tanto las sesiones individuales como las de grupos deben realizarse en un ambiente que sea positivo en su naturaleza y que aumente el desarrollo individual.

Hay varias consideraciones a tener en cuenta en la implementación de un programa de entrenamiento mediante ejercicios pliométricos, tanto individual como para un grupo, siendo la más importante el sentido común y la experiencias.

Los programas deben planearse y administrarse prudentemente.

Una de las cosas más importantes que hay que hacer es dirigir un análisis de necesidades, que tenga en cuenta el deporte del atleta y los movimientos específicos que este debe ejecutar para participar de modo eficaz.

Otros aspectos a considerar son la edad, la experiencia y la madurez atlética del deportista.

La responsabilidad en la iniciación de un programa de ejercicios pliométricos es enorme. Los mejores entrenadores no siempre ganan con sus atletas, pero hace del entrenamiento una actividad agradable, organizada y progresiva que a la larga lleva al atleta a niveles más altos de rendimientos.

3.2 El entrenamiento de la fuerza en los jóvenes

La fuerza es una capacidad motriz determinante para la formación de la prestación en el niño y en el joven. Una significativa carencia de fuerza puede provocar dificultades y carencias en el aprendizaje motriz y en el de las técnicas

3.2.1 El momento de mayor entrenabilidad

A partir de los 12 años, aproximadamente, se aumenta fuertemente la liberación de andrógenos (testosterona y otros) en los jóvenes (en las mujeres, a partir de los 11 años pero en mucha menor medida). Con ello se mejora cada vez más las condiciones para un desarrollo de la fuerza a base de efectos anabólicos proteicos (= hipertrofia muscular). En la fase puberal del desarrollo juvenil existe:

1. Mejores condiciones biológicas referentes al desarrollo muscular
2. En cuanto al crecimiento longitudinal, las condiciones son relativamente desfavorables. En esta fase del segundo cambio complexional (marcado crecimiento longitudinal) se produce una nueva restauración ósea, de manera

que un fuerte desarrollo muscular tiene más bien efectos negativos para el sistema esquelético.

En el siguiente cuadro se presenta un resumen de la entrenabilidad, formas de entrenamiento y manifestaciones de la fuerza en edades infantil y juvenil. (Ehlenz, Grosser, 1990 p.71-72).

1. Cuadro fases del entrenamiento de la fuerza con niños (Grosser 1990)										
	Edad años	7	8	9	10	11	12	13	14	16
E N T R E N A B I L I D A D	Fuerza explosiva	X	X							
	Desarrollo muscular			X	X	X				
	Entrenamiento combinado							X	X	
	Coordinación intramuscular y de la fuerza –resistencia						X	X	X	
	Entrenamiento del alto rendimiento								X	X

En este cuadro se observan las fases de mayor entrenabilidad en niño-joven, es un referente para los entrenadores, sobre las fases de trabajo de los diferentes tipos de fuerza.

3.3 Pliometría para el Fútbol

Mientras se esforzaban por dominar el deporte mundial, durante la Guerra Fría, los deportólogos soviéticos diseñaban el método de entrenamiento pliométrico. Yuri Verhoshansky es el investigador más destacado en pliometría y eventualmente jugó un gran papel en la popularización de esta forma de entrenamiento. El entrenamiento pliométrico produce resultados evidentes en deportes que requieren saltar y tener agilidad. La URSS y el Bloque Oriental han estado empleando ejercicios pliométricos desde 1960, sólo fue después de 15 o 20 años después que el mundo occidental escucho del tema.

Esto se debía en parte a la actitud discreta del bloque Oriental hacia sus métodos de entrenamiento. Algunos atletas aún evitan comentar su entrenamiento, ya que de alguna manera ellos trabajaban en un proyecto militar clasificado (Cometti).

3.4 Fisiología de los ejercicios pliométricos

Dado que el término pliométrico es de reciente creación, una parte importante de las primeras investigaciones fisiológicas relacionadas con ello viene descrita con otros nombres. El término empleado por los investigadores en Italia, Suecia y la Unión soviética para este tipo de acción muscular fue el de ciclo de extensión – acortamiento.

La investigación fisiológica de los ejercicios pliométricos, o ciclo de estiramiento – acortamiento del tejido muscular, ha sido revisada por muchos autores. La opinión consensuada cita la importancia de dos factores:

- a) los componentes elásticos seriados del músculo, que incluyen a los tendones y a las características del cross-building de la actina y la miosina que forman las fibras musculares; y
- b) los sensores en los bastoncitos (propioceptores) que desempeñan la función de preestablecer la tensión muscular rápida para la activación del “reflejo de extensión”.

La elasticidad muscular es un factor importante para entender el modo en que el ciclo estiramiento – acortamiento puede producir más potencia que una simple contracción muscular concéntrica. Tal como viene ilustrado en las primeras descripciones de saltos, los músculos pueden acumular brevemente la tensión desarrollada mediante un estiramiento rápido, de modo que poseen un tipo de energía elástica potencial. Como analogía, podemos considerar una banda de goma – siempre que la estiramos existe el potencial para un rápido retorno a su longitud original.

El reflejo de estiramiento es otro mecanismo que forma parte integral del ciclo de estiramiento – acortamiento. Un caso común de reflejo de estiramiento es el espasmo de la rodilla experimentado cuando el tendón de los cuádriceps es golpeado con un martillo de goma. El golpe hace que el tendón de los cuádriceps se estire. Este estiramiento es percibido por los músculos cuádriceps, que como reacción se contrae.

El estiramiento o reflejo miotático responde a la velocidad con que es estirado el músculo y figura entre los más rápidos del cuerpo humano. La razón de ello es la conexión directa de los receptores sensoriales en los músculos con las células de la médula espinal y devuelta con las figuras musculares responsables de la contracción. Otros reflejos son más lentos que el de estiramiento debido a que deben transmitirse a través de varios canales diferentes (interneuronas) y hacia el sistema nervioso central (cerebro) antes de que la reacción se produzca.

La importancia de este mínimo retraso en el reflejo de estiramiento es que el músculo sufre una contracción más rápida durante un ciclo de estiramiento –

acortamiento que en cualquier otro método de contracción. Una reacción voluntaria o pensada al estiramiento muscular llegaría demasiado tarde para resultar útil para el salto, la carrera o el lanzamiento de un atleta.

Además del tiempo de reacción, debe tenerse también en cuenta la fuerza de la reacción al determinar la relación de los ejercicios pliométricos con el rendimiento deportivo. Aunque el tiempo de reacción de un reflejo de estiramiento es siempre aproximadamente el mismo, incluso después del entrenamiento, este último cambia la fuerza de la reacción en términos de contracción muscular. Cuanto mayor sea la velocidad con la que un músculo se extiende o alarga, mayor será su fuerza concéntrica después del estiramiento. El resultado es un movimiento más vigoroso para vencer la inercia de un objeto, tanto si se trata del peso del cuerpo del propio individuo.

3.5 Definición de fuerza

De las muchas definiciones de fuerza que existen nos inclinamos por las siguientes: La fuerza, en cuanto propiedad humana, es la facultad de vencer una resistencia exterior o de oponerse a esta gracias a la contracción muscular (Pradet).

La fuerza muscular es la capacidad motriz del hombre que permite vencer una resistencia u oponerse a ella mediante la utilización de la tensión de la musculatura.

Desde el punto de vista fisiológico, los factores que limitan la fuerza son:

- El diámetro transversal de los músculos, por tanto su dimensión.
- La frecuencia de impulso que las neuronas motrices transmiten a los músculos.
- El nivel de sincronización de las unidades motoras (Manno, 1999, p.10).

3.5.1 Fuerza aplicada

Existen dos fuentes de fuerzas en permanente relación: las fuerzas internas, producidas por los músculos esqueléticos, y las fuerzas externas, producidas por la resistencia (fuerza) de los cuerpos a modificar su inercia (estado de reposo o movimiento). Como resultado de esta interacción entre fuerzas internas y externas surge un tercer concepto y valor de fuerza, que es la fuerza aplicada. La fuerza aplicada es el resultado de la acción muscular sobre las resistencias externas, que pueden ser el propio peso corporal o cualquier otra resistencia o artefacto ajeno al sujeto.

Lo que interesa es saber en qué medida la fuerza interna, generada en los músculos, se traduce en fuerza aplicada sobre las resistencias externas.

La fuerza aplicada depende, entre otros factores, de la técnica del sujeto en la ejecución del gesto que se mide y valora.

De tal manera que la medición de la fuerza aplicada es uno de los criterios de mayor validez para hacer una valoración de la propia técnica deportiva.

La fuerza aplicada se mide a través de los cambios de aceleración de las resistencias externas y por la deformación que se produce en los dinamómetros, tanto por efecto de la tensión como de la compresión que se ejerce sobre ellos.

Si no se dispone de instrumentos de medida, se estima la fuerza aplicada tomando como referencia el peso que se puede levantar o lanzar en unas condiciones determinadas o la distancia que se puede desplazar el centro de gravedad del propio cuerpo.

Por tanto, una primera definición de fuerza aplicable en el rendimiento deportivo sería: fuerza es la manifestación externa (fuerza aplicada) que se hace de la tensión interna generada en el músculo.

3.5.2 Fuerza Útil

Es la que corresponde a la fuerza que aplica el deportista cuando realiza su gesto específico de competición.

La mejora de este valor de fuerza debe ser el principal objetivo del entrenamiento y el que más relación va a guardar con el propio rendimiento deportivo.

Esta fuerza se produce a la velocidad específica y en el tiempo específico del gesto de competición.

En la mayoría de los casos, la velocidad y el tiempo específicos de un mismo sujeto no serán dos valores estables durante toda la vida deportiva, ya que la mejora del rendimiento exigirá necesariamente el aumento de la velocidad y, por tanto, la reducción progresiva del tiempo de aplicación de fuerza para superar una misma resistencia. (J.J. González-Badillo y E. Gorostiaga, 1993, 1995, p.33, p. 15).

3.6 Manifestaciones de la fuerza

La fuerza es una capacidad que se manifiesta de forma diferente en función a las necesidades de la acción. Partiendo del principio de que el músculo casi nunca se contrae de forma pura (por ejemplo de forma isométrica, de forma isocinética, de forma isotónica. (García Manso, 1996, p.167)

Manifestación activa de la fuerza.
Manifestación reactiva de la fuerza.

3.6.1 Manifestaciones activas de la fuerza

Es la tensión capaz de generar un músculo por acción de una contracción muscular. Dentro de las manifestaciones activas de la fuerza en función a su magnitud, su velocidad y su tiempo de duración. (Ibid, p.168)

- Fuerza Máxima.
- Fuerza Veloz. (Rápida)
- Fuerza Resistencia

3.7 Fuerza Máxima

Es la mayor fuerza que es capaz de desarrollar el sistema nervioso y muscular por medio de una contracción máxima voluntaria (Letzelter, 1990). Algunos autores la definen como la parte de la "fuerza absoluta" que puede ser activada de forma voluntaria (Buhle, 1990). Esta fuerza se manifiesta tanto de forma estática (fuerza máxima isométrica), como de forma dinámica (fuerza máxima dinámica o semi-isométrica).

Los factores que van a determinar las posibilidades de generar la fuerza máxima son (Weinek, 1992; I. Román, 1988):

- Diámetro de las fibras musculares (sección fisiológica).
- Volumen muscular (resultado de la hipertrofia).
- Composición de fibras.
- Coordinación intramuscular e intermuscular.
- Motivación.
- Capacidad elástica.

3.8 Fuerza explosiva: (Rápida)

Es la capacidad del músculo de desarrollar gradientes de fuerza muy elevados en poco tiempo; depende sobre todo del tipo de movimiento de las estructuras morfológicas de los músculos implicados en los movimientos del grado de entrenamiento del sujeto. (Bosco, 2000, p.95)

Es la capacidad del atleta de vencer una resistencia no máxima con altas velocidades de contracción. (Manno, 1999, p.47)

Es la capacidad del sistema neuromuscular de vencer una resistencia a la mayor velocidad de contracción posible. (Harre y Hauptmann, 1991 pág. 40).

3.8.1 Manifestación reactiva de la Fuerza

Es la capacidad de la fuerza que realiza un músculo como reacción a una fuerza externa que modifica o altera su propia estructura. Se caracteriza por producirse tras un ciclo de estiramiento-acortamiento (CEAS). Verkhoshansky (1979). En el ciclo estiramiento-acortamiento podemos distinguir dos formas diferentes de manifestación de la fuerza reactiva (Vittori, 1990):

- La manifestación elástico-explosiva.
- La manifestación reflejo-elástico-explosiva.

3.8.2 Manifestación elástico explosiva

Tiene lugar cuando las fases excéntricas no se ejecutan a alta velocidad. Durante la acción de frenado se estira fuertemente la musculatura agonista del movimiento, la cual previamente ya se encuentra contraída, actuando como muelles elásticos que transfieren la energía acumulada a la fase positiva de movimiento.

En esta acción, el sistema músculo tendinoso almacena la energía cinética generada en la amortiguación (especialmente en tendones y en la cabeza de la miosina), para después liberarla en la fase concéntrica en forma de energía mecánica, siempre que el periodo de tiempo que transcurre entre las fases de alargamiento-acortamiento (excéntrica-concéntrica), denominado tiempo de acoplamiento, no sea demasiado largo. En el caso de que el tiempo de acoplamiento sea demasiado largo la energía elástica se dispersa en forma de calor. (Wilson y col., 1990-91).

3.8.3 Manifestación Reflejo Elástico Explosiva

Tiene lugar cuando el alargamiento previo a la contracción muscular es de amplitud limitada y su velocidad de ejecución es muy elevada. Estas acciones favorecen el reclutamiento, por estimulación, del reflejo miotático, de un mayor número de UM que permiten el desarrollo de una gran tensión en un corto período de tiempo. (García Manso, 1996, p.188)

3.9 Ejercicios específicos para el desarrollo de la pliometría, descripción.

3.9.1 Botes con las dos piernas (sobre el mismo lugar).

Este es un buen ejercicio para principiantes. Comenzar en posición de pie y llevar las piernas rectas hacia arriba desde el suelo, saltando con los dos pies. Tratar de levantar las rodillas hasta que toque el pecho. Cuando los pies comiencen a moverse para abajo y desplegarse, tratar de que los dos vuelvan al suelo al mismo tiempo. La clave para este ejercicio, igual que en todos los ejercicios «pliométricos», es permanecer el menor tiempo posible en el suelo.

El atleta debe prepararse para despegar del suelo antes de tocarlo por causa del último bote. Con frecuencia, el individuo trata de reasentar los pies en el suelo entre los saltos, lo cual destruye el concepto de «rapidez» del ejercicio. Los principiantes deben comenzar efectuando series de cinco repeticiones, con un descanso de cinco segundos entre series. Los atletas más avanzados pueden realizar tres series de diez repeticiones, y deben ejecutar este ejercicio dos veces por semana.

Si un atleta es lo suficientemente fuerte y ha ejecutado una gran cantidad de «ejercicios pliométricos», puede efectuar botes con una sola pierna en el mismo lugar. Esto se lleva a cabo de la misma manera que en los botes con las dos piernas pero empleando sólo una. El atleta deberá entrenarse durante un mínimo de cuatro semanas con dos piernas antes de efectuar el ejercicio con una sola pierna. Puede emplearse la misma estructura de repetición. Hay que asegurarse de que se emplean los dos brazos para ayudar en el impulso hacia arriba (efecto de péndulo).

3.9.2 Salto de longitud sin carrera

Este ejercicio es una muy buena preparación para los otros ejercicios «pliométricos». Comenzar con ambos pies planos en el suelo. Flexionar las caderas y la cintura como si se quisiese adoptar la postura de squats, y saltar hacia delante. Recordar que se debe saltar hacia delante y no hacia arriba, y tratar de usar ambos brazos para ayudar en el impulso del cuerpo hacia delante. En el punto más alto del salto, el pecho debe estar levantado y las caderas hacia delante. Los brazos por encima de la cabeza y las rodillas dobladas. A medida que el cuerpo desciende, doblar al máximo la cintura, poniéndose en una posición de plegado manteniéndola hasta el momento de tocar el suelo. Se recomienda una tanda de diez saltos con treinta segundos de descanso entre saltos.

3.9.3 Triple salto sin carrera

Este ejercicio no sólo favorece la habilidad en el salto horizontal y vertical, sino también la fortaleza de las piernas, equilibrio y coordinación. Comenzar permaneciendo en pie sobre ambos pies, saltar hacia delante aterrizando primero sobre el pie derecho, y después directamente sobre el izquierdo, y finalmente sobre ambos pies. El propósito es intentar saltar la mayor distancia posible, no altura. Hay que recordar el alternar el primer paso, a todo lo largo del ejercicio, para asegurar el mismo entrenamiento en ambas piernas. Se recomienda diez saltos por sesión de entrenamiento con al menos treinta segundos de descanso entre saltos.

3.9.4 Saltos de vallas (frontales)

Comenzar colocando 5 vallas, una delante de la otra, aproximadamente a una distancia de 1 m. la una de la otra. Colocar cada valla a su menor altura para

los principiantes y aumentarla lentamente a medida que el atleta progresa. Los atletas más avanzados pueden añadir más vallas a este ejercicio.

El atleta comenzará desde una posición de inmóvil en pie. Salta sobre la primera valla y aterriza sobre ambos pies. Sin dudarlo, continúa saltando sobre las otras cuatro vallas de la misma forma. Resulta más fácil si el atleta mira directamente hacia delante en lugar de abajo hacia la valla, puesto que ello ayuda a las rodillas a elevarse y evita que el individuo se incline en el salto. Se recomienda efectuar por lo menos cinco series de cinco vallas para empezar. Recordar, que hay que estar el menor tiempo posible en el suelo.

3.9.5 Saltos de valla (de lado)

Este ejercicio puede ejecutarse con una valla, tal como su nombre indica, o con un banco sueco. El atleta comienza estando en pie paralelamente o al lado de la valla (o lo que sea). Los pies juntos y la cabeza mirando al frente. Saltar hacia un lado y hacia el otro sobre el banco o la valla, aterrizando sobre los dos pies. El objeto de este ejercicio es cruzar hacia cada lado tan rápidamente como sea posible manteniendo el equilibrio. Se recomienda dar saltos como sea posible durante 30 segundos. Anotar los ejercicios que se vayan efectuando.

3.9.6 Brincar

El ejercicio pliométrico más ampliamente empleado es brincar, cuando el atleta brinca o salta de un pie al otro. Con el fin de ejecutar este ejercicio de forma apropiada, el atleta debe concentrarse en aterrizar con los pies planos. Aterrizar sobre los dedos lleva el centro de gravedad hacia delante, y no es esto lo que se pretende. El centro de gravedad debe permanecer detrás de cada paso y luego arrastrado hacia delante.

Los brincos pueden variarse en cada sesión de entrenamiento. Una variación sería brincar a lo largo de 100 metros (328 pies) con un período de descanso, consistentes en caminar cien metros de vuelta al punto de partida, y repetir de nuevo. Brincar para distancia de este modo es beneficioso para desarrollar fuerza, mientras que dando saltos más cortos y más rápido es beneficioso para desarrollar la rapidez.

Otras dos variaciones de ejercicios de brincos incluyen brincos con una sola pierna y combinaciones de brincos. Los brincos con una sola pierna se inician con una carrera en la que el atleta brinca sobre una sola pierna en una distancia específica. Al usar una sola pierna a la vez, el atleta se ve obligado a reaccionar con rapidez para iniciar el brinco siguiente con la pierna activa. Yo recomiendo ejecutar diez brincos por serie en el caso de los participantes, mientras que los atletas más avanzados deben ejercitarse para ciertas distancias (por ejemplo, 50 metros).

Los brincos combinados se diferencian en el hecho de que combinan aquellos que se efectúan sobre una sola pierna y los que emplean ambas piernas alternativamente (básico). Por ejemplo, pie izquierdo, pie izquierdo, y pie derecho sería una combinación de una serie. Pie derecho, pie derecho, y pie izquierdo sería otra.

La que más me gusta emplear es izquierdo- izquierdo, derecho-derecho, izquierdo- izquierdo, derecho-derecho, de esta forma hay menos confusión a la hora de determinar cuál es el pie siguiente. Y la combinación rítmica de los brincos alternados y/o sencillos se mantiene todavía. Recordar emplear los brazos para ayudar a impulsar el cuerpo, y tratar de levantar la rodilla de la pierna activa cuando se brinca.

3.9.6.1 Saltos de Profundidad

Algunas veces llamados saltos de cajas, los saltos de profundidad, son en mi opinión, el más avanzado de los ejercicios pliométricos. Sólo los atletas físicamente bien preparados deben realizar estos ejercicios. Los saltos de profundidad exigen mucho y si son ejecutados de forma inapropiada o por atletas que no estén en buena forma física, pueden resultar peligrosos para las articulaciones de los miembros inferiores. La mayoría de los entrenadores prefieren realizar los saltos de profundidad sólo una vez por semana, y únicamente fuera de la temporada de competición. Ello se debe a la dificultad del ejercicio y al mucho trabajo que el atleta debe soportar para ejecutar bien el ejercicio.

El salto en profundidad se ejecuta saltando desde lo alto de una caja robusta hacia una superficie blanda, como por ejemplo goma o hierba.

El atleta debe aterrizar en una posición de media sentadilla y saltar inmediatamente hacia arriba con la mayor rapidez posible. Recordar, comenzar con una caja no más alta de 146 centímetros (18 pulgadas). Yo recomiendo 15 saltos aproximadamente por sesión de entreno y una sola sesión de entreno por semana. El atleta más avanzado, que está experimentado en saltos de profundidad, puede ejecutar este ejercicio dos veces a la semana pero con 48 horas de descanso entre sesiones de entrenamiento por lo menos. Aquí nuevamente, después de 3 ó 4 semanas con una misma altura, las cajas pueden elevarse para aumentar la dificultad. Asegurarse de que el atleta está saltando cómodamente. Esto es, asegurarse de que el cuerpo está siempre controlado y no desequilibrado, de otro modo es más probable que se produzca alguna lesión.

3.9.6.2 Saltos desde cajas, graderías, alturas (con medición)

De forma parecida al sistema de la caja acabado de describir, los saltos desde cajas emplean dos o tres cajas que tienen 46 centímetros de altura y de 1,8 a 2,4 metros de separación entre ellas, aproximadamente. El atleta comienza con

los dos pies juntos y salta desde el suelo hacia la caja número 1, y luego de nuevo hacia el suelo. Al aterrizar en el suelo, el atleta inmediatamente bota hacia la caja 2 y así sucesivamente, hasta haber saltado encima y desde las tres cajas. Yo recomiendo utilizar 5 series de tres a cinco cajas por sesión de entrenamiento una vez a la semana.

3.9.6.3 Otras formas

Existen muchas variantes para realizar los saltos. Pueden emplearse diferentes medios como son pelotas medicinales, cajón sueco, aros, etc. También pueden ser utilizadas las escaleras (gradas de los estadios, gimnasios, etc.). Estos últimos son muy empleados en los atletas de alta preparación.

Un programa pliométrico compuesto

Pensamos seriamente que los ejercicios pliométricos pueden beneficiar grandemente a cualquier atleta que precise fuerza y velocidad. Una vez más, la clave para hacer que cualquier programa de entrenamiento físico funcione es establecer un programa en el que la cantidad óptima de trabajo se realice en el momento apropiado del ciclo.

4. Metodología.

4.1 Tipo de investigación.

El presente trabajo se realiza, es pre – experimental, intragrupal.

4.2 Población.

27 todos jugadores de campo, con edades 14-15 años de edad.

4.3 Muestra.

14 jóvenes centrales y delanteros, con edades 14-15 años.

4.4 Tratamiento.

Descripción del test

El objetivo del sistema de medición (con el que realizamos el Test salto) es calcular la altura de los saltos que efectúan las personas evaluadas así como su potencia, proporciona estos datos que son esenciales para llevar a cabo el "Test salto".

Se mide (altura) del sujeto en centímetros, se pesa en kilogramos, se procede a la prueba donde se observara lo siguiente.

1. el número de saltos.
2. la mayor y la menor altura.
3. la potencia desarrollada.

Tipos de salto

El "Squat Jump" (salto de talón)

Descripción

Se trata de efectuar un "detente" partiendo de una posición semi-flexionada (flexión de rodillas a 90º) sin movimiento hacia abajo. El movimiento debe efectuarse con las manos sobre las caderas y el tronco recto. El Squat jump (SJ) consiste en la realización de un salto vertical máximo partiendo de la posición de flexión de piernas de 90º, sin ningún tipo de rebote o contra movimiento. Los miembros superiores tampoco intervienen en el salto puesto que las manos deben permanecer en la cadera desde la posición inicial hasta la finalización de salto. El sujeto en la fase de vuelo debe mantener el cuerpo erguido, las piernas extendidas y pies en flexión plantar efectuando la caída en el mismo lugar de inicio, con los brazos fijados en la cadera. Objetivo:

Fuerza explosiva, reclutamiento de UM, % FT. Modalidad: trabajo concéntrico. Relación: Abalakov, Salto largo sin impulso, Cybex 4,2 rad/seg. (Bosco y col, 1983c). Determinantes de la manifestación "explosiva". El ejercicio que se utiliza para valorar la manifestación explosiva de la fuerza es el Squat Jumps (SJ). Desde una posición de semiflexión en total inmovilidad, se realiza una rápida y vigorosa extensión-enderezamiento de las piernas. Tradicionalmente, los brazos han venido colocándose en jarras, con las manos en la cintura, otros autores para reducir al máximo la ayuda que puede representar al despegar las manos, proponen realizar dicho salto con un bastón de madera (pica) apoyada en la nuca como si de una barra de pesas se tratara. El máximo esfuerzo, en la extensión del tren inferior, debe permitir la realización de n salto vertical lo más alto posible. A esta manifestación al factor "capacidad contráctil " se añade un segundo factor, relativo a la *capacidad de sincronización* de la contracción de las fibras para tener un valor más homogéneo. Reclutamiento instantáneo. Dada la dificultad que presenta algunos deportistas de realizar el SJ desde una posición de total inmovilidad, durante los últimos años para sustituirlo, se ha venido utilizando el ROCKET JUMP (RJ).

Material y métodos

Se realizará el Test saltabilidad a 14 deportistas varones (14-15 años de edad) de un alto nivel competitivo.

El test se realizó de la siguiente manera:

- Calentamiento previo de 10 minutos de duración consistente en una carrera suave de 5 minutos
- 5 minutos de estiramientos.
- Tras los cuales se realizó una batería de 6 saltos realizando dos intentos de cada salto y valorando la media de los mismos.
- Los cinco saltos realizados fueron: Squat Jump, Countermovement jump, Abalakov
- registrando la altura de todos los saltos y la potencia y en número de saltos en el multisalto.

Los datos serán registrados y tabulados para tener una correcta valoración de los mismos, y encontrar el efecto significativo del plan de entrenamiento pliometrico.

- ❖ El jugador se parará con su perfil hábil al costado de una pizarra o muro (ver material y métodos) y elevando su mano marcará el punto más alto que pueda tocar en forma natural con los dedos. A continuación realizará una flexo-extensión de piernas sin desplazamiento y con un salto tratará de tocar la pizarra, o muro en el punto más alto posible, el movimiento de brazos es libre y natural, puede acompañarse con un balanceo. Se anotará la distancia que haya dejado sobre la pizarra o muro entre la marca dejada de pie y la mejor de dos intentos realizada con el salto medidas en cm. enteros y perpendicular a la línea horizontal.
- ❖ Se evaluó con la participación de brazos o sea con contramovimiento porque se considera que el trabajo busca por sobre todo una mejora en la coordinación intermuscular y el salto sin la participación de brazos limita mucho y evalúa por sobre todo la coordinación intramuscular.

4.5 Hipótesis.

Un plan de entrenamiento influye en el salto vertical de los jugadores centrales y delanteros de la categoría sub (14-15 años) del club Inem del poblado. (Hi)

El plan de entrenamiento pliometrico si incide en la saltabilidad de los jugadores centrales y delanteros de la categoría sub (14-15 años) del club Inem del poblado, o por lo contrario influye negativamente en la saltabilidad de los mismos (Ho)

4.6 Variables.

Dependiendo de la sesión, o sea en el Microciclo que se encontraba, se tuvo una intensidad más o menos de 30-50 saltos por sesión.

- ✓ De 120-150 saltos por semana de entrenamiento.
- ✓ Se obtuvo un total de 1420 saltos por todo el plan de trabajo.

4.6.1 Independiente

Plan grafico de entrenamiento.

4.6.2 Dependiente

Nivel o mejora del salto vertical.

4.6.3 Intervinientes

- ✓ Las prácticas complementarias.
- ✓ La intensidad de trabajo.
- ✓ La asistencia.
- ✓ Cargas altas de entrenamiento.
- ✓ Lesiones

4.7 Instrumentos para la recolección datos

- ✓ Metro, para medir.
- ✓ Tabla de anotaciones.
- ✓ Tizas.
- ✓ Computador.
- ✓ Lápiz, borrador.

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

Deporte: fútbol

Categoría: pony sub. 13-14 años.

Nivel: indercolegiados, *liga departamental y otros.*

Rama: masculina

Equipo: infantil, liga departamental de futbol

Año: 2008

Edad cronológica: 11 y 14 años

Edad deportiva: 1 y 3 años

Deporte: con pelota, de conjunto, con colaboración-oposición y espacio compartido.

ESTUDIO PREVIO

El club de la institución lleva un proceso de aproximadamente 5 años, encontrándose en el 3 año de proceso como tal.

Los jugadores de este equipo participan en los diferentes torneos, como los escolares e indercolegiados.

Su estructura como club también lo conforman aparte de la sub 13-14, también una juvenil (nacidos en el año 1991-1992), los cuales también participan en el torneo de liga departamental, parte de estos jugadores también participa en otros torneos.

La planta de jugadores que conforman cada uno de los equipos en #.

Sub 13: 18 jugadores, torneos: liga departamental, intercolegiados y otros.

Sub 14: 19 jugadores, torneos: liga departamental, intercolegiados y otros.

Juvenil: 20 jugadores, torneos: liga departamental.

Se recibe el apoyo de las directivas de la institución en cuanto al pago de salarios a los instructores, inscripciones en los torneos, uniformes, carnets, viáticos.

Objetivos generales en el club

- 1. fomentar el deporte escolar en la institución con la cual se trata de proyectar los jugadores a la competencia de los diferentes torneos del área metropolitana.*
- 2. Se proyecta a los diferentes jóvenes pertenecientes a la institución hacia el fútbol competitivo programados en la liga departamental.*
- 3. Desarrollar procesos de formación a nivel futbolístico especialmente para la alta competencia*

Recursos disponibles:

Se cuenta con:

- Una unidad que consta de una cancha de fútbol, un parque con zona de barras y una amplia zona verde, 2 canchas de fútbol sala (placas)
- 40 balones de fútbol (20 #5), (20 #4)
- 60 pastillas.
- 45 petos, (15 verdes), (15 grises), (15 blancos)
- 4 estacas.
- Escalera
- Cuerdas.
- Un recinto para reuniones y guardado de la implementación.
- Uniformes de competencia, y algunos con uniforme de entrenamiento.

El cuerpo técnico lo integran:

1. Preparador físico. Licenciado en educación física, especialista en entrenamiento.
2. Presidente del club, entrenador y fisioterapeuta

NOMBRE EDAD	POSICIÓN	PERFIL CONDICIONAL	PERFIL TÉCNICO	PERFIL TÁCTICO	PERFIL PSICOLÓGICO
Mauricio Ramírez 14 años	Defensa Central	Es un jugador rápido, de potente pateo.	Tiene buena técnica de pateo, posee muy poca técnica de conducción y de pase así como de cabeceo y recepción	Lee con facilidad algunas situaciones de juego pero le cuesta resolver otras con la misma facilidad y de muy buena manera.	Le cuesta aprender y resolver los problemas que se le ponen en las prácticas, le cuesta entender algunos ejercicios propuestos.
Yilmar Andres Muñoz 14 años	Defensa Central	Posee muy buena resistencia, es muy veloz pero poco fuerte.	Tiene buena técnica de pateo, pero le cuesta la recepción, el pase y el cabeceo.	Sabe leer las situaciones de juego con facilidad y es un jugador que se sacrifica y trata de ir a todas las jugadas por igual.	Es muy "aguerrido" le gusta motivar mediante el esfuerzo propio, es entregado a sus funciones y posee algunos dotes de liderazgo.
Carlos Andres Araque 13 años	Delantero	Tiene poca resistencia, no es muy rápido ni fuerte.	Tiene buena conducción de balón, buena finta, es deficiente en el cabeceo, el pase y el pateo.	Trata de resolver bien las jugadas en las que interviene, aunque en ocasiones no asimila bien las funciones de su posición.	Es introvertido en el juego, le falta voz de mando y más espíritu de lucha y entrega por el equipo y sus compañeros.
Marlon Zuluaga 14 años	Delantero	Es fuerte y posee un pateo potente, no es muy veloz y posee una aceptable capacidad de resistencia.	Posee un buen pateo, sabe fintar bien, pasar bien y conducir, pero le cuesta mucho el cabeceo y el rechazo largo.	No le da muy buena lectura a su posición desde defensa, le cuesta sacar al equipo desde atrás y resolver algunas situaciones en defensa.	Muestra entrega por el juego pero se desmotiva con facilidad. No presenta actitudes de liderazgo desde la defensa y discute con frecuencia con sus compañeros.
Santiago Rosero 14 años	Delantero	Es resistente, fuerte y con potente pateo, tiene buena velocidad.	Tiene buena técnica de finta y pase, sabe conducir pero le falta mejorar el cabeceo.	Le cuesta un poco leer algunas jugadas y situaciones de juego, y le da buena terminación a aquellas que resuelve a su favor.	Es luchador, entregado, tiene sacrificio y comprende el concepto de solidaridad. Posee algunos comportamientos de liderazgo.

Orlando Milciades 13 años	Delantero	Es resistente, no es muy fuerte ni muy veloz.	Tiene aceptable conducción, no posee una buena técnica de cabeceo y de pateo pero posee una aceptable técnica de pase.	Le cuesta leer las situaciones de juego, tiende a cumplir funciones que no son las de su posición y a dejar las suyas, se desordena con facilidad.	Se desmotiva fácilmente, no apoya con facilidad a sus compañeros. No posee grandes cualidades de liderazgo.
Andres Gil Mosquera 13 años	Delantero	Es veloz, tiene buena resistencia, pero no es muy potente ni muy fuerte.	Tiene buena técnica de conducción, pase y recepción, no posee buen cabeceo, tiene buena finta y regate.	Trata de resolver bien las jugadas en las cuales participa, les da buena lectura pero en algunas le cuesta debido a factores condicionales.	Es introvertido en la cancha, es solidario y luchador, no discute con sus compañeros y cumple sus funciones.
Joe Alvarez Castaño 13 años	Delantero	Es fuerte, de pateo potente y de buena resistencia, no es muy veloz.	Sabe conducir, pasar y fintar, le cuesta mucho el cabeceo y la recepción.	Se acopla bien a su posición y sus funciones, le cuesta darle buena terminación a algunas de las jugadas en las que interviene.	Es muy distraído y poco solidario, le falta más entrega por el equipo y más espíritu de lucha ante las adversidades.
Lucas Gómez 13 años	Delantero	Es resistente, veloz, pero posee poca fuerza y poca potencia en el pateo.	Posee aceptable conducción, un buen pase, poca recepción y le cuesta el cabeceo y la finta.	Le cuesta posicionarse en la cancha, se pierde con facilidad no termina muy bien muchas de las situaciones en las que interviene.	En introvertido, le falta más entrega por el equipo y mejorar su motivación para cada juego.
Esteban Alzate Villegas 13 años	Delantero	Es fuerte, veloz y con potente pateo, no es muy resistente.	Tiene una aceptable técnica de conducción, pase y pateo, le cuesta la recepción y el cabeceo.	Sabe posicionarse en la cancha pero le cuesta leer algunas jugadas de ataque en especial la posición de fuera de lugar.	Le discute a sus compañeros y les brinda poco apoyo moral, se convierte en líder negativo en ocasiones y le falta más entrega por el equipo.

Carlos Alberto Salcedo Rojas 13 años	Defensa Central	Es poco resistente, no es fuerte, no es muy veloz y no tiene potencia en el pateo.	No tiene buena técnica de pase, pase, conducción, recepción y cabeceo.	Le cuesta resolver a su favor las situaciones en las que participa, le cuesta posicionarse.	Se muestra motivado, alegre, tiene sentido de lucha, solidaridad y se esfuerza por el equipo.
Sebastian Cardona 13 años	Defensa Central	Es resistente, veloz, aceptable en fuerza y en potencia en el pateo.	Posee buena técnica de pase y conducción, aceptable en fintas y pateo y cabeceo.	Se sabe posicionar en el campo y cumplir sus funciones, resuelve aceptablemente las situaciones a su favor.	Es muy introvertido, no habla con sus compañeros, tiene buen sacrificio y sentido de lucha y solidaridad.
Juan Felipe Avendaño 13 años	Defensa Central	Es poco resistente, no es muy veloz, y no posee mucha fuerza y potencia en el pateo.	No tiene buena técnica de pase, pateo, recepción y cabeceo.	Le cuesta resolver las situaciones a su favor, no se sabe posicionar muy bien y se desordena fácilmente.	Discute mucho con sus compañeros, no tiene espíritu de lucha, le falta más sacrificio.

DEFINICIÓN DE OBJETIVOS EN EL CLUB

Objetivo deportivo: se trata básicamente mantener una base jugadores para reforzar las categorías que existen actualmente, desarrollar las capacidades físicas de los que se encuentran en este proceso para poder reforzar los equipos representativos de la institución

Objetivos condicionales: el desarrollo de las capacidades condicionales de los niños en esta categoría es un objetivo primordial en este equipo, también en las sesiones de entrenamiento se busca que ellos mejoren todo lo relacionado con la técnica y la táctica.

Resistencia: resistencia aeróbica.

Rapidez: velocidad de reacción, velocidad de movimiento.

Fuerza: fuerza básica, fuerza resistencia.

Potencia: miembros inferiores, y en algunos miembros superiores.

Objetivos técnicos: este factor es el más importante al lado del táctico para el desarrollo en este periodo con esta categoría, se busca aprender, desarrollar y mejorar:

- ✓ El pase (largo, corto, direcciones).
- ✓ El pateo a portería.
- ✓ Control del balón.
- ✓ La conducción.
- ✓ La definición.
- ✓ El cabeceo en defensa y ataque.
- ✓ A realizar paredes.
- ✓ A realizar triangulaciones.
- ✓ El desplazamiento con balón dominado.
- ✓ El rechazo.
- ✓ La recepción con pecho, muslo y pie.
- ✓ El pateo de tiros penaltis.
- ✓ Las fintas, doble finta
- ✓ Los amagues.
- ✓ La recepción del balón.
- ✓ Pensamiento táctico.
- ✓ Ubicación espacio temporal.
- ✓ Visión periférica.

Objetivos tácticos: estos junto con los técnicos son los más importantes en este periodo de entrenamiento con esta categoría y también se busca aprender, desarrollar y mejorar factores del pensamiento táctico:

- ✓ La comunicación.
- ✓ La anticipación.
- ✓ El posicionamiento.
- ✓ La interceptación.
- ✓ La sociedad grupal.
- ✓ Táctica de equipo.
- ✓ Juego colectivo.
- ✓ Aprender a resolver sencillamente las acciones de juego.
- ✓ Autoconocimiento del jugador y sus capacidades.
- ✓ Utilización de las posibilidades en juego.
- ✓ Utilización de los recursos técnicos apropiados para una situación.
- ✓ Lectura de las diferentes situaciones de juego.
- ✓ Funciones según el rol y la posición en el terreno de juego.
- ✓ Explotar las capacidades individuales y desarrollarlas

Objetivos psicológicos: *es enseñarle a los jugadores una cultura de normas sencillas con las cuales los pueden llevar a tener una mejor convivencia y estas harán que seas mejor aceptado por la misma sociedad.*

Todo esto es transmitido por un método conductista de los instructores hacia los jóvenes, todo siempre relacionado con el deporte que es el mayor medio traductor de esto.

CALENDARIO DE COMPETICIONES

Cuando se ingreso al club actualmente se encontraban en competencia, la cual está presupuestada hasta el 10 de diciembre en cuanto a las prácticas o entrenamientos.

Competencias principales: los partidos de calendario programado realizados cada fin de semana durante los cinco meses, hacen parte de las competencias principales para el equipo, también los torneos de intercolegiados otros

DISTRIBUCIÓN DE LAS CARGAS A LO LARGO DE TODA LA ESTRUCTURA

Volumen: (4 mesociclos, 3 graduales o entrantes y 1 regenerador. 17

Microciclos)

- ✓ 17 semanas.
- ✓ 4 sesiones por semana.
- ✓ 2 horas por sesión (aproximadamente).
- ✓ 68 sesiones de entrenamiento en total.
- ✓ 136 horas de trabajo en total.

(El volumen está sujeto a muchos cambios en la competencia y en los entrenamientos)

Intensidad: la intensidad va sujeta a la realización de los ejercicios por parte de los niños y a la percepción propia del esfuerzo.

Cargas: *las cargas y la intensidad siempre pueden variar porque influyen diferentes factores como: espacio del campo a utilizar, estado del clima (lluvia) Estado del campo*

Nota: es importante tener en cuenta que la planeación que se tiene en club, en muchas de las ocasiones no se puede cumplir por diferentes factores que intervienen en este proceso, tampoco hay que hacer de un lado que poco de lo mucho que se trata de dar es bien recibido por los jóvenes participantes de este club, los aspectos motivacionales y cambios que se introducen por medio de los docentes en estos grupos genera cambios los cual hace que tanto a nivel deportivo como personal hace que los jóvenes tengan una mejor expectativa hacia sus futuros.

12. UNIDADES INTERMEDIAS DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO 1 2008-2

Microciclos que lo conforman: 4.

Objetivos: iniciar el proceso de entrenamiento creando las bases fundamentales para un rendimiento mayor, mejorando la capacidad de adaptación del deportista para esfuerzos mayores y la mejora de su condición física.

Volumen de trabajo: 32 horas, 4 semanas, 16 sesiones.

Intensidad: media.

Relación trabajo general y especial: 2:1

Plan de trabajo semana 1

Equipo: fútbol categoría sub 13-14 "INEM del Poblado"

Fecha: 9 de agosto a 13 de agosto del 2008.

Microciclo: Introdutorio

Objetivos: realizar evaluaciones de carácter técnico y diagnóstico para tener una mejor valoración de los niños para realizar posibles correcciones y lograr enfocar le trabajo a realizar.

Plan de trabajo semana 2

Equipo: fútbol categoría sub 13-14 "INEM del Poblado".

Fecha: 18 de agosto a 23 de agosto del 2008.

Microciclo: Introdutorio.

Objetivos: realizar evaluaciones, diagnóstico y valoración de los niños para realizar posibles correcciones y mejoramiento.

Nota: en estas dos semanas se realizará el diagnóstico institucional y se valorará a todos los jugadores nuevos tratando de enfocar y direccionar el plan de entrenamiento con objetivos claros y definiendo los jugadores que van a ser parte de este proceso y que están en competencia.

Plan de trabajo semana 3.

Equipo: fútbol categoría sub 13-14 “INEM del Poblado”

Fecha: marzo 25 de agosto al 30 de agosto 2008.

Objetivo: Etapa de acondicionamientos de trabajo pliometrico 30 saltos a una pierna por circuitos por sesión.

Fortalecer el juego en conjunto del equipo mejorando en los niños aspectos técnico-tácticos y de posicionamiento dentro del terreno de juego.

FECHA	DÍA: 25 de agosto 2008				DÍA: 26 agosto 2008				DÍA: 27 agosto 2008				DÍA: 30 de agosto 2008			
	LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO			
CARGA	HORA: 7 p.m.				HORA : 7 p.m.				HORA: 7 pm.				HORA: por definir			
	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA				ALTA	x	x	x
	MEDIA	x	x	x	MEDIA	x	x	x	MEDIA	x	x	x	MEDIA			
BAJA				BAJA				BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
	1. introducción. 2. calentamiento. 3. Saltos a una pierna por circuitos 4. práctica en espacio reducido. -juegos recreativos. -ejercicios técnico-tácticos de hombre a hombre y respaldando en zona defensiva. 5. estiramientos generales				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. Saltos a una pierna por circuitos 4. ejercicios por posiciones dentro de la cancha. -juegos predeportivos de orden técnico tácticos. -juegos recreativos de toque, recepción y control. -práctica de fútbol en espacio reducido 5. estiramientos generales.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento 3. Saltos a una pierna por circuitos. 4. práctica de fútbol. -puesta en acción del sistema de juego. -corrección de errores y falencias. -fortalecimiento del trabajo de grupo. 5. conclusiones y correcciones de lo puesto en el juego.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. competencia torneo Liga 4. conclusiones de la competencia			

Plan de trabajo semana 4.

Equipo: fútbol categoría sub 13-14 “INEM del Poblado”

Fecha: 1 de septiembre al 6 de septiembre del 2008.

Objetivo: Trabajo pliometrico con 30 saltos con pie juntos en circuitos por sesión.

Desarrollar la técnica de pase, control, conducción y tiro, teniendo como referencia el posicionamiento, los desplazamientos y el rol de cada jugador dentro del terreno de juego.

FECHA	DÍA: 1 de septiembre 2008				DÍA: 2 de septiembre del 2008				DÍA: 3 de septiembre del 2008				DÍA: 6 de septiembre del 2008			
	LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO			
CARGA	HORA: 7 p.m.				HORA : 7 p.m.				HORA: 7 pm				HORA: por definir			
	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA				ALTA	x	x	x
	MEDIA	x	x	x	MEDIA	x	x		MEDIA	x	x		MEDIA			
BAJA				BAJA				BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
	1. introducción. 2. calentamiento. 3. trabajo pliometrico sin carga. 4. juegos de conducción y persecución. -túnel, levantar cabeza durante la conducción. -cambio de dirección y ritmo de conducción. -conducción en zig-zag. -conducción en cruz. -cambio de cuadrado. 5. estiramientos generales				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. Trabajo pliometrico con saltos de pies juntos por circuitos. 4. juegos de pase, control y tiro a portería. -tiro y control. -pases precisos a través de una portería. -amargar la trayectoria del pase. -circuito de velocidad. -entrada con atacante activo. 5. estiramientos generales.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. Trabajo pliometrico sin peso en circuitos. 4. práctica de fútbol. -puesta en acción del sistema de juego. -corrección de errores y falencias. -fortalecimiento del trabajo de grupo. 5 conclusiones y correcciones de lo puesto en el juego.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. competencia torneo liga 4. conclusiones de la competencia			

MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO 2

Microciclos que lo conforman: 4.

Objetivos: Trabajo pliometrico alrededor de 10 a 15 minutos de duración, ejercicios de saltos con conos distribuidos así: por encima del cono, saltos laterales, saltos con carrera y sin carrera, saltos cortos frente al cono 7 repeticiones de 1-5 series con pausas de 2 minutos y equiparando con trabajos complementarios para que puedan desarrollar los componentes técnicos de la conducción, el pase, tiro y control del balón de los niños con base en ejercicios dinámicos, juegos lúdicos y predeportivos en los cuales no solo se desarrollen estos gestos técnicos, sino que además se desarrolle también el pensamiento táctico del jugador.

Volumen de trabajo: 32 horas, 4 semanas, 16 sesiones

Microciclo: Introdutorio.

Intensidad: media.

Relación trabajo general y especial: 2:1

Plan de trabajo semana 5.

Equipo: fútbol categoría sub 13-14 “INEM del Poblado”

Fecha: 8 de septiembre al 13 de septiembre del 2008.

Objetivo: Trabajo pliometrico alrededor de 15 a 20 minutos de duración, ejercicios de saltos con conos, aros, balones distribuidos así: por encima del cono, saltos laterales, saltos con carrera y sin carrera, saltos cortos frente al cono 6-10 repeticiones de 1-3 series con pausas de 2 minutos aros, también se realizara evaluaciones de tipo técnico a los jugadores, con lo cual se permita estructurar el plan de entrenamiento y con lo cual se establezcan unas bases acerca de la condición técnica de algunos gestos.

FECHA	DÍA: 8 de septiembre 2008				DÍA: 2 de septiembre del 2008				DÍA:3 de septiembre del 2008				DÍA: 8 de septiembre del 2008			
	LUGAR cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO			
CARGA	HORA: 7 p.m.				HORA : 7 p.m.				HORA:7 pm.				HORA: por definir			
	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA				ALTA	x	x	x
	MEDIA	x	x	x	MEDIA	x	x	x	MEDIA	x	x	x	MEDIA			
BAJA				BAJA				BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
	1. introducción. 2. calentamiento. 3. Trabajo pliometrico con elementos aros 4. aplicación de pruebas técnicas 5. estiramientos generales				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3.Trabajo pliometrico con balones 4. aplicación de pruebas técnicas. 5. estiramientos generales.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. trabajo pliometrico con elementos conos 4. práctica de fútbol. -puesta en acción del sistema de juego. -corrección de errores y falencias. -fortalecimiento del trabajo de grupo. 5. conclusiones y correcciones de lo puesto en el juego.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. competencia torneo liga 4. conclusiones de la competencia			

Plan de trabajo semana 6.

Equipo: fútbol categoría sub 13-14 “INEM del Poblado”

Fecha: 14 de septiembre 20 de septiembre del 2008.

Objetivo: Trabajo pliometrico, saltos con piernas juntas con extensión de piernas y con flexión de piernas al caer también, con una sola pierna (derecha, izquierda) los ejercicios 6 - 8 repeticiones por series. 2 - 4 series por sesión - hasta 40 saltos. Pausa: completa, 2 – 4m. Trabajo complementario

FECHA	DÍA: 14 de septiembre 2008				DÍA: 15 septiembre del 2008				DÍA: 16 de septiembre del 2008				DÍA: 20 de septiembre del 2008			
	LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO			
CARGA	HORA: 7 p.m.				HORA : 7 p.m.				HORA:7 pm.				HORA: por definir			
	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA				ALTA	x	x	x
MEDIA	x	x	x	MEDIA	x	x		MEDIA	x	x	x	MEDIA				
BAJA				BAJA				BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
	1. introducción. 2. calentamiento. 3.trabajo pliometrico sin elementos. 4. ejercicios de pases por los conos. -ejercicios de pases 2x1 con resistencia. -ejercicios de pases por tríos con desplazamientos en velocidad. -ejercicios de pases con pelotas -ejercicios de recepción con pelotas. -ejercicios de recepción, control y pase 1x1, 2x1, 3x1, con pelotas . 5. estiramientos generales				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3.trabajo pliometrico 4. ejercicios de conducción en velocidad con resistencia 1x1. -ejercicios de conducción por los conos con y sin resistencia. -Ejercicios de conducción, encare, y remate a portería 1x1, 2x1, 2x2. -Ejercicios de definición con tiro a portería desde centro costados. - ejercicios de 1x1, 2x1, 2x2 con centro de costado y remate con cabeceo. 5. estiramientos generales.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. trabajo pliometrico en las graderías, saltos de cajón y de caidas 4. práctica de fútbol. -puesta en acción del sistema de juego. -corrección de errores y falencias. -fortalecimiento del trabajo de grupo. 5. conclusiones y correcciones de lo puesto en el juego.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. competencia torneo liga 4. conclusiones de la competencia			

Plan de trabajo semana 7.

Equipo: fútbol categoría sub 13-14 “INEM del Poblado”

Fecha: 22 de septiembre al 27 de septiembre del 2008.

Objetivo: trabajo pliometrico con elementos, balones, conos, saltos cortos 6 repeticiones por elemento, con 3 series con descansos de 2 minutos por serie.

También desarrollar el pensamiento táctico de los jugadores fortaleciendo el autoconocimiento del jugador y la puesta en escena de todas y cada una de las posibilidades técnicas del jugador para la situación.

FECHA	DÍA: 01 abril 2008				DÍA: 03 abril 2008				DÍA: 05 abril 2008				DÍA: 06 abril 2008			
	LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO			
CARGA	HORA: 7pm.				HORA : 7 p.m.				HORA: 7 pm				HORA: por definir			
	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA				ALTA	x	x	x
	MEDIA	x	x	x	MEDIA	x	x		MEDIA	x	x		MEDIA			
BAJA				BAJA				BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
	1. introducción. 2. calentamiento. 3. trabajo pliometrico con y balones 4. juegos de táctica para mejorar el regate, en cuadrados, en porterías, grupos de tres, en terreno alargado, regate y tiro. -juegos de táctica para trabajar las paredes, con cuatro jugadores en el exterior, con dos jugadores en el exterior, gol después de una pared. 5. estiramientos generales				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. Trabajo pliometrico 3. juegos tácticos para inferioridad o superioridad numérica, 2x1 con tiro, 3x2, defensa hombre-hombre, ganar defensa; desmarcarse, tocar el balón, recuperar el balón, conservar el balón, fuera de la zona de peligro, cambio de campos, pase largo abrir el juego. 4. estiramientos generales.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. trabajo pliometrico con conos 4. práctica de fútbol. -puesta en acción del sistema de juego. -corrección de errores y falencias. -fortalecimiento del trabajo de grupo. 5. conclusiones y correcciones de lo puesto en el juego.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. competencia torneo de liga 4. conclusiones de la competencia			

Plan de trabajo semana 8.

Equipo: fútbol categoría sub 13-14 "INEM del Poblado"

Fecha: 29 de septiembre al 4 de octubre del 2008.

Objetivo: trabajo pliometrico sin elementos, en el caso de los ejercicios dirigidos a los cuádriceps, la pliometría se realiza prácticamente siempre sin carga, ya que es suficiente para aumentar la dificultad de elevar la altura de salto.trabajo de "Skippings" (carrera con obstáculos bajos) ,7 series por 5 repeticiones con descansos de 2 minutos.

Desarrollar la técnica de pase y conducción mediante juegos de orden técnico-tácticos que le posibiliten al niño no solo mejorar sus posibilidades técnicas sino también el pensamiento táctico.

FECHA	DÍA: 29 de septiembre del 2008				DÍA: 30 de septiembre del 2008				DÍA: 1 de octubre del 2008				DÍA: 2 de octubre del 2008			
	LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO			
CARGA	HORA:7 p.m.				HORA : 7 p.m.				HORA: 7 pm				HORA: por definir			
	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA				ALTA	x	x	x
	MEDIA	x	x	x	MEDIA	x	x		MEDIA	x	x		MEDIA			
BAJA				BAJA				BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
	1. introducción. 2. calentamiento. 3.trabjo pliometrico 4. pase de un lado para otro -devolver el pase, buscar el balón- -pases en diagonal -pase diagonal/atrás -detrás del balón -pase en profundidad/atrás -pase con media vuelta -pases cortos, tres en raya (Ejercicios en grupos de tres) 5. estiramientos generales				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3Trabajo pliometrico 4. -ejercicios de grupos grandes -pase/pared -largo/corto -largo/corto en cuadrilátero -en círculo pase directo y rápido -siempre al mismo compañero. 5 .estiramientos generales.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. trabajo pliometrico 4. práctica de fútbol. -puesta en acción del sistema de juego. -corrección de errores y falencias. -fortalecimiento del trabajo de grupo. 5. conclusiones y correcciones de lo puesto en el juego.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. competencia torneo liga 4. conclusiones de la competencia			

MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO 3

Microciclos que lo conforman: 4.

Objetivos: consecutivamente se continua con el trabajo pliometrico con elementos y sin elementos los cuales se conforman de saltos discontinuos y continuos, sobre la carrera y en forma estática, el tiempo de descanso es 2-3 minutos y el tiempo de trabajo varía desde la percepción propia de la fatiga y por tiempo, que puede ser 1-2 minutos por ejecución del ejercicio, 30 saltos por sesión.

Lo cual también permite al jugador desarrollar mucho más sus capacidades, en este caso mejorar su saltabilidad, corregir posibles falencias en cuanto a la ejecución de la técnica del salto, o en algunos mejorarla. También mejoraremos los gestos técnicos de cabeceo, recepción, tiro, y los tácticos de desmarque y posicionamiento mediante formas jugadas y actividades técnico-tácticas que potencien el desarrollo óptimo de estas capacidades.

Volumen de trabajo: 32 horas, 4 semanas, 16 sesiones

Relación de trabajo general y especial: 2:1

Microciclo: Introdutorio.

Intensidad: media

Plan de trabajo semana 9.

Equipo: fútbol categoría sub 13-14 “INEM del Poblado”

Fecha: 6 de octubre al 11 de octubre del 2008.

Objetivo: Por medio del método pliometrico desarrollar la técnica de saltos continuos y discontinuos: así el tiempo de descanso es 2-3 minutos y el tiempo de trabajo varía desde la percepción propia de la fatiga y por tiempo, que puede ser 1-2 minutos por ejecución del ejercicio con saltos por sesión 30.

En cabeceo, mediante juegos de orden técnico-tácticos que le posibiliten al niño no solo mejorar sus posibilidades técnicas sino también el pensamiento táctico.

FECHA	DÍA: 6 de octubre del 2008				DÍA: 7 de octubre del 2008				DÍA: 8 de octubre del 2008				DÍA: 11 de octubre del 2008			
	LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO			
CARGA	HORA: 7 p.m.				HORA : 7 p.m.				HORA:7 pm.				HORA: por definir			
	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA				ALTA	x	x	x
	MEDIA	x	x	x	MEDIA	x	x	x	MEDIA	x	x	x	MEDIA			
BAJA				BAJA				BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
	1. introducción. 2. calentamiento. 3. Saltos de cabeceo, frontal 4. recepción con ambos pies. -recepción suave con el pie -recepción con muslo -recepción con la cabeza. -recepción con muslo y pie -recepción con cabeza, muslo y pie -alcanzar el balón después de la recepción en velocidad. -juego en espacio reducido. 5. estiramientos generales				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. -pases de cabeza, con saltos 4-pases de cabeza con giros. -pases de cabeza con 3 y 4 toques -pases con muslo y cabeza -pases en diagonal con remate a portería de cabeza -centrar/rematar de cabeza a portería 5. estiramientos generales.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. jugadas predeterminadas con cabeceo en movimiento. 4. práctica de fútbol. -puesta en acción del sistema de juego. -corrección de errores y falencias. -fortalecimiento del trabajo de grupo. 5. conclusiones y correcciones de lo puesto en el juego.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. competencia torneo liga y otros 4. conclusiones de la competencia			

Plan de trabajo semana 10.

Equipo: fútbol categoría sub 13-14 “INEM del Poblado”

Fecha: 13 de octubre al 18 de octubre del 2008.

Objetivo: utilización del método pliometrico para mejorar la saltabilidad , como también desarrollar la técnica de tiro a portería, pared y triangulación mediante juegos de orden técnico-tácticos que le posibiliten al niño no solo mejorar sus posibilidades técnicas sino también el pensamiento táctico.

FECHA	DÍA: 13 de octubre del 2008				DÍA: 14 de octubre del 2008				DÍA: 15 de octubre del 2008				DÍA: 18 de octubre del 2008			
	LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO			
CARGA	HORA: 7 p.m.				HORA : 7 p.m.				HORA: 7 pm				HORA:			
	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA					ALTA				ALTA				ALTA	x	x
MEDIA	x		x	x	MEDIA	x		x	MEDIA	x	x	x	MEDIA			
BAJA					BAJA				BAJA				BAJA			
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
	1. introducción. 2. calentamiento. 3. trabajo pliometrico 4. fintar la defensa y rematar a portería -pase largo con tiro de definición -balón rebotando con remate a portería. -conducción/tiro a portería. -pase hacia atrás con remate -cruces en conducción rápida y con remate -remate a portería después mediante pases aéreos 5. estiramientos generales				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. ejercicios en espacio reducido en grupos de tres, cuatro, cinco, con pases cortos, rápidos, de primera intención. -juegos entre tres, cuatro, cinco a dos toques, un toque, tres toques. -Práctica de fútbol con implementación de los pases y con variantes de ellos 4. estiramientos generales.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. trabajo pliometrico 4. práctica de fútbol. -puesta en acción del sistema de juego. -corrección de errores y falencias. -fortalecimiento del trabajo de grupo. 5. conclusiones y correcciones de lo puesto en el juego.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. competencia torneo 4. conclusiones de la competencia			

Plan de trabajo semana 11.

Equipo: fútbol categoría sub 13-14 “INEM del Poblado”

Fecha: 20 de octubre al 25 de octubre del 2008.

Objetivo: trabajo pliometrico con elementos.

Desarrollar la técnica de desmarque, posicionamiento según el rol y ataque a los espacios vacíos mediante juegos de orden técnico-tácticos que le posibiliten al niño no solo mejorar sus posibilidades técnicas sino también el pensamiento táctico.

FECHA	DÍA: 20 de octubre del 2008				DÍA: 21 de octubre del 2008				DÍA: 22 de octubre del 2008				DÍA: 25 de octubre del 2008			
	LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO			
CARGA	HORA: 7 p.m.				HORA : 7 p.m.				HORA:7 pm.				HORA:			
	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA				ALTA	x	x	X
	MEDIA	x	x	x	MEDIA	x	x	x	MEDIA	x	x	x	MEDIA			
BAJA				BAJA				BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
	1. introducción. 2. calentamiento. 3.trabajo pliometrico con conos 4. jugadores del exterior móviles, desmarcarse -desmarcarse en un pentágono. -tantos jugadores como porterías. -contra una superioridad numérica -salir en juego desde la defensa Juego en espacio reducido implementando los aspectos trabajados en las diferentes actividades. 5. estiramientos generales				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. fases ofensivas y defensivas con posicionamiento. -Modelo de juego en acción con referencia al balón. -funciones posicionales según la fase de juego y la ubicación de la jugada y el balón. -salida de defensa a ataque, cambio de actitud. -cambio de actitud, ataque a defensa. 4. estiramientos generales.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3.trabajo pliometrico con conos 4. práctica de fútbol. -puesta en acción del sistema de juego. -corrección de errores y falencias. -fortalecimiento del trabajo de grupo. 5. conclusiones y correcciones de lo puesto en el juego.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. competencia torneo 4. conclusiones de la competencia			

Plan de trabajo semana 12.

Equipo: fútbol categoría sub 13-14 "INEM del Poblado"

Fecha: 25 de octubre al 1 de noviembre del 2008.

Objetivo: mejorar la técnica de pase, tiro y conducción mediante juegos de orden técnico-tácticos que le permitan al niño no solo mejorar sus posibilidades técnicas sino también el pensamiento táctico.

FECHA	DÍA: 06 mayo 2008				DÍA: 08 mayo 2008				DÍA: 10 mayo 2008				DÍA: 11 mayo 2008			
	LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO			
CARGA	HORA: 7 p.m.				HORA : 7 p.m.				HORA: 7 pm				HORA:			
	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA					ALTA				ALTA				ALTA	x	x
MEDIA	x	x		x	MEDIA	x	x	x	MEDIA	x	x	x	MEDIA			
BAJA					BAJA				BAJA				BAJA			
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
	1. introducción. 2. calentamiento. 3. conducción en zig-zag competencias por equipos. -competencias de pases con relevos. -pases largos y cortos en velocidad y con conducción. -pases al espacio libre, largos y cortos. -pases largos y cortos en diagonal, hacia delante, hacia atrás y laterales. 4. estiramientos generales				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. conducción por los costados en velocidad, centro compañero y remate. -control orientado y conducción en velocidad. -conducción con cambios de velocidad y dirección. -conducción en velocidad cambio de dirección y tiro a portería. -tiro a portería con encare a defensa. -jugada de dos uno en ataque. 4. estiramientos generales.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. práctica de fútbol. -puesta en acción del sistema de juego. -corrección de errores y falencias. -fortalecimiento del trabajo de grupo. 4. conclusiones y correcciones de lo puesto en el juego.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. competencia torneo liga y otros 4. conclusiones de la competencia			

MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO 4 de regeneración.

Microciclos que lo conforman: 5.

Objetivos: Trabajo pliometrico con elementos, con conos y cuerdas, 35 saltos por ejecución, por sesión. Optimizar los gestos técnicos de recepción, cabeceo, pateo, conducción y pase, y los tácticos de posicionamiento y desmarque. Establecer un sistema de juego en el que se interprete el juego real y se utilicen todos los recursos técnico-tácticos de los jugadores según su rol en fase ofensiva y defensiva.

Volumen de trabajo: 32 horas, 4 semanas, 16 sesiones

Intensidad: media

Relación trabajo general y especial: 1:2

Plan de trabajo semana 13.

Equipo: fútbol categoría sub 13-14 “INEM del Poblado”

Fecha: 3 de noviembre al 8 de noviembre del 2008.

Objetivo: Trabajo de saltos con cuerdas, con 30 repeticiones, por sesión.

Mejorar la técnica de recepción, cabeceo y pateo mediante juegos de orden técnico-tácticos que le posibiliten al niño no solo mejorar sus posibilidades técnicas sino también el pensamiento táctico.

FECHA	DÍA: 13 mayo 2008				DÍA: 15 mayo 2008				DÍA: 17 mayo 2008				DÍA: 18 mayo 2008			
	LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO			
CARGA	HORA: 7 p.m.				HORA : 7 p.m.				HORA:7 pm.				HORA:			
	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA				ALTA	x	x	X
MEDIA	x	x	x	MEDIA	x	x	x	MEDIA	x	x	x	MEDIA				
BAJA				BAJA				BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
	1. introducción. 2. calentamiento. 3. Trabajo pliometrico con cuerdas. 4. juegos con pases de cabeza. -goles de cabeza, desmarcarse. -en tres porterías con centros y tiros de cabeza. -dos porteros, golear de cabeza. -en tres porterías, golear de cabeza. -en dos porterías juegos de habilidad con la cabeza. 5. estiramientos generales				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. Trabajo pliometrico con cuerdas 4. ataque por oleadas. -ataque 4 contra 2. -tiro a distancia, defensa individual. -obligación de tirar. -tirar rápido. -golpe franco preparado -recepción pecho y pateo. -recepción muslo y pateo. -recepción con orientación y pateo. 5. estiramientos generales.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. Trabajo pliometrico con cuerdas 4. práctica de fútbol. -puesta en acción del sistema de juego. -corrección de errores y falencias. -fortalecimiento del trabajo de grupo. 5. conclusiones y correcciones de lo puesto en el juego.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. competencia torneo liga y otros 4. conclusiones de la competencia			

Plan de trabajo semana 14.

Equipo: fútbol categoría sub 13-14 “INEM del Poblado”

Fecha: 10 de noviembre al 15 de noviembre del 2008.

Objetivo: Trabajo de saltos con cuerdas, con 30 repeticiones, por sesión.

Mejorar la técnica de desplazamientos, posicionamiento y desmarque mediante juegos de orden técnico-tácticos que le posibiliten al niño no solo mejorar sus posibilidades técnicas sino también el pensamiento táctico.

FECHA	DÍA: 20 mayo 2008				DÍA: 22 mayo 2008				DÍA: 24 mayo 2008				DÍA: 25 mayo 2008			
	LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO			
CARGA	HORA: 7 p.m.				HORA : 7 p.m.				HORA: 7pm				HORA:			
	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA				ALTA	x	x	x
MEDIA	x	x	x	MEDIA	x	x	x	MEDIA	x	x		MEDIA				
BAJA				BAJA				BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
	1. introducción. 2. calentamiento. 3. Trabajo pliometrico con cuerdas. 4. tantos jugadores como porterías. -contra una superioridad numérica. -salir rápido desde la defensa. -tocar y desplazarse a zona definida. -tocar y desplazarse a zona contraria. -pases largos con desplazamiento a zonas muertas. - realizar paredes y triangulaciones. 5. estiramientos generales				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. Trabajo pliometrico con cuerdas. 4. ejercicios de atacantes contra defensores. -ataque/defensa en inferioridad y superioridad numérica. -pasar de defensa a ataque con referencia de la posición y del rival. -establecer posiciones en los tiros de esquina. -pasar de ataque a defensa con referencia del balón y de la posición del rival. 5. estiramientos generales.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. Trabajo pliometrico con cuerdas. 4. práctica de fútbol. -puesta en acción del sistema de juego. -corrección de errores y falencias. -fortalecimiento del trabajo de grupo. 5. conclusiones y correcciones de lo puesto en el juego.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. competencia torneo liga y otros 4. conclusiones de la competencia			

Plan de trabajo semana 15.

Equipo: fútbol categoría sub 13-14 “INEM del Poblado”

Fecha: 17 de noviembre al 22 de noviembre del 2008.

Objetivo: Trabajo pliometrico de saltos con cuerdas, con 30 repeticiones, por sesión.

Establecer un sistema de juego definido en donde los jugadores reconozcan un rol dentro del desarrollo del juego y comiencen a reconocer la conducta motriz asociada de cada posición.

FECHA	DÍA: 27 mayo 2008				DÍA: 29 mayo 2008				DÍA: 31 mayo 2008				DÍA: 01 junio 2008			
	LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO			
HORA: 7 p.m.				HORA : 7 p.m.				HORA: 7 pm.				HORA: por definir				
CARGA	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA				ALTA	x	x	x
	MEDIA	x	x	x	MEDIA	x	x	x	MEDIA	x	x	x	MEDIA			
BAJA				BAJA				BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
	1. introducción. 2. calentamiento. 3. Trabajo pliometrico con cuerdas 4. establecer posicionalmente el rol de cada jugador. -trabajo específico con la línea defensiva. -trabajo específico con la línea ofensiva. -aplicación de posicionamiento, perfilación con respecto del balón y del rival. 5. estiramientos generales				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. Trabajo pliometrico con cuerdas 4. juego en espacio reducido con roles definidos. -práctica de juego en espacio abierto, puesta en práctica de los roles posicionales -sistema y roles en fase ofensiva. -sistema y roles en fase defensiva. 5. estiramientos generales.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. Trabajo pliometrico con cuerdas 4. práctica de fútbol. -puesta en acción del sistema de juego. -corrección de errores y falencias. -fortalecimiento del trabajo de grupo. 5. conclusiones y correcciones de lo puesto en el juego.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. competencia torneo 4. conclusiones de la competencia			

Plan de trabajo semana 16.

Equipo: fútbol categoría sub 13-14 “INEM del Poblado”

Fecha: 24 de noviembre al 29 de noviembre al 2008.

Objetivo: Trabajo pliometrico de saltos con cuerdas, con 30 repeticiones, por sesión.

Establecer un sistema de juego definido en donde los jugadores reconozcan un rol dentro del desarrollo del juego y comiencen a reconocer la conducta motriz asociada de cada posición.

FECHA	DÍA: 24 de noviembre del 2008				DÍA: 25 de noviembre del 2008				DÍA: 26 de noviembre del 2008				DÍA: 29 de noviembre del 2008			
	LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO			
CARGA	HORA: 7 p.m.				HORA : 7 p.m.				HORA:7 pm.				HORA: por definir			
	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA					ALTA				ALTA				ALTA	x	x
MEDIA	x	x		x	MEDIA	x	x	x	MEDIA	x	x	x	MEDIA			
BAJA					BAJA				BAJA				BAJA			
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
	1. introducción. 2. calentamiento. 3. Trabajo pliometrico con cuerdas 4. establecer posicionalmente el rol de cada jugador. -trabajo específico con la línea defensiva. -trabajo específico con la línea ofensiva. -aplicación de posicionamiento, perfilación con respecto del balón y del rival. 5. estiramientos generales				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. Trabajo pliometrico con cuerdas 4. juego en espacio reducido con roles definidos. -práctica de juego en espacio abierto, puesta en práctica de los roles posicionales -sistema y roles en fase ofensiva. -sistema y roles en fase defensiva 5. estiramientos generales.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. Trabajo pliometrico con cuerdas 4. práctica de fútbol. -puesta en acción del sistema de juego. -corrección de errores y falencias. -fortalecimiento del trabajo de grupo. 5. conclusiones y correcciones de lo puesto en el juego.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. competencia torneo liga y otros 4. conclusiones de la competencia			

Plan de trabajo semana 17.

Equipo: fútbol categoría sub 13-14 “INEM del Poblado”

Fecha: 1 de diciembre al 6 de diciembre del 2008.

Objetivo: Trabajo pliometrico de saltos con cuerdas, con 30 repeticiones, por sesión.

Realizar y aplicar evaluaciones de tipo técnicas que permitan establecer el desarrollo en estos componentes en los niños y dar una muestra de la evolución y de la efectividad del proceso de entrenamiento aplicado a ellos en este periodo para poder aplicar prueba de evaluación pliométrica después de vacaciones.

FECHA	DÍA: 1 de diciembre del 2008				DÍA: 2 de diciembre del 2008				DÍA: 3 de diciembre del 2008				DÍA: 6 de diciembre del 2008			
	LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO			
HORA: 7 pm.				HORA : 7 p.m.				HORA: 7 pm				HORA: 7am				
CARGA	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA				ALTA	x	x	x
	MEDIA	x	x	x	MEDIA	x	x	x	MEDIA	x	x	x	MEDIA			
BAJA				BAJA				BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
	1. introducción. 2. calentamiento 3. Trabajo pliometrico con cuerdas 4.trabajo tecnico. 5. estiramientos generales				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. Trabajo pliometrico de saltos en velocidad. 4. trabajos de coordinación motriz -Juego de futnet. 5. estiramientos generales.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. Trabajo pliometrico con cuerdas 4. práctica de fútbol. -puesta en acción del sistema de juego. -corrección de errores y falencias. -fortalecimiento del trabajo de grupo. 5. conclusiones y correcciones de lo puesto en el juego.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. competencia liga y otros 4. conclusiones de la competencia			

UNIDADES INTERMEDIAS DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO 2, 2009-1

Microciclos que lo conforman: 3.

Objetivos: iniciar el proceso de entrenamiento pliometrico de intensidad media logrando desarrollar y mejorar la fuerza y saltabilidad explosiva de los jugadores, Trabajo pliometrico en velocidad *Correr* a grandes zancadas cinco veces 100 metros, por dos series.

Volumen de trabajo: 24 horas, 4 semanas, 12 sesiones

Intensidad: media.

Relación trabajo general y especial: 2:1

Plan de trabajo semana 1

Equipo: fútbol categoría sub 13-14 "INEM del Poblado"

Fecha: 16 de febrero al de 20 febrero del 2009.

Microciclo: básico desarrollador

Objetivos: realizar una adaptación física y mental para los jugadores, entre ellos el trabajo de pretemporada y lógicamente el trabajo pliometrico saltos laterales con conos, 10 repeticiones de 5 series, por lado y lado con un total de 50, saltos donde el trabajo de fuerza explosiva contribuye al mejoramiento de las capacidades físicas.

Plan de trabajo semana 2

Equipo: fútbol categoría sub 13-14 "INEM del Poblado"

Fecha: 23 de febrero al de 7 marzo del 2009.

Microciclo: básico desarrollador

Objetivos: saltos con vallas en forma explosiva y rapida5 series con 10 repeticiones, con un total de 50 saltos por sesión.

Plan de trabajo semana 3.

Equipo: fútbol categoría sub 13-14 “INEM del Poblado”

Fecha: 9 de marzo al 14 de marzo del 2009.

Microciclo: básico desarrollador

Objetivo: Mejoramiento del trabajo pliometrico sin elementos, pliometrico en velocidad *Correr* a grandes zancadas cinco veces 100 metros, por dos series donde el trabajo de fuerza explosiva contribuya al mejoramiento de la competencia.
3*10 series saltos con graderías .

FECHA	DÍA: 2 de abril del 2009				DÍA: 5 de abril del 2009				DÍA: 7 de abril del 2009			
	LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO			
CARGA	HORA: 7 p.m.				HORA: 7pm.				HORA: 7am			
	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA			
	MEDIA	x	x	x	MEDIA	x	x	x	MEDIA	x	x	x
BAJA				BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
	1. introducción. 2. calentamiento. 3. trabajo pliometrico en velocidad 4. práctica en espacio reducido. -ejercicios técnico 5. estiramientos generales en miembros inferiores y superiores				1. calentamiento. 2. ejercicios pliométricos en velocidad -juegos recreativos de toque, recepción y control. 3.práctica de fútbol en espacio reducido 4. estiramientos generales.				1. calentamiento. 2. práctica de fútbol. 3. trabajo pliometrico en velocidad. 4. corrección de errores y falencias. -fortalecimiento del trabajo de grupo. 5. conclusiones y correcciones de lo puesto en el juego.			

Plan de trabajo semana 4.

Equipo: fútbol categoría sub 13-14 “INEM del Poblado”

Fecha: 16 de marzo al 21 de marzo del 2009.

Microciclo: básico desarrollador

Objetivo: Mejoramiento del trabajo pliometrico sin elementos, pliometrico en velocidad *Correr* a grandes zancadas cinco saltos por 100 metros, dos series.

Mejorar en el jugador sus técnicas de manejo, con las diferentes zonas de control, también en la pegada y despeje

FECHA	DÍA: 16 de marzo del 2009				DÍA: 19 de marzo del 2009				DÍA: 21 de marzo del 2009			
	LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO			
CARGA	HORA: 7 p.m.				HORA: 7am				HORA: por definir			
	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA			
	MEDIA	x	x	x	MEDIA	x	x		MEDIA	x	x	
BAJA				BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
	1. introducción. 2. calentamiento. 3. Trabajo pliometrico en velocidad, en graderías 4. juegos de conducción y persecución. - levantar cabeza durante la conducción. - cambios de dirección y ritmo de conducción en diferentes zonas - conducción en zig-zag. 5. estiramientos generales				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. Trabajo pliometrico en velocidad, en graderías 4. práctica de fútbol. - puesta en acción del sistema de juego. - corrección de errores y falencias. - fortalecimiento del trabajo de grupo. 5 conclusiones y correcciones de lo puesto en el juego.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. control y tiro a portería. . Trabajo pliometrico en velocidad, en graderías - pases precisos a través de obstáculos. - amagues, velocidad. - entrada con atacante activo e inactivo. 4. estiramientos generales			

MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO 2

Microciclos que lo conforman: 4.

Objetivos: Trabajo pliometrico alrededor de 15 a 20 minutos de duración, con 30-50 repeticiones, en trabajo con escalera metálica, lasos en velocidad donde en algunos jugadores se les intensifica más la carga y otros trabajos complementarios para que puedan desarrollar con los otros componentes técnicos lo cual le permite al jugador mejorar la conducción, el pase, tiro y control del balón.

Los juegos lúdicos y predeportivos ayudan a que se desarrollen estos gestos técnicos también el pensamiento táctico del jugador.

Volumen de trabajo: 24 horas, 4 semanas, 12 sesiones

Microciclo: básico desarrollador

Intensidad: media, alta.

Relación trabajo general y especial: 2:1

Plan de trabajo semana 5.

Equipo: fútbol categoría sub 13-14 “INEM del Poblado”

Fecha: 24 de marzo al 29 de marzo del 2009.

Microciclo: básico desarrollador

Objetivo: Trabajo pliometrico con elementos como aros, balones, también se realizara, vallas, conos, escalera metálica, lo cual permite al jugador desarrollar y mejorar la fuerza explosiva en el tren inferior, lo cual se pueda expresar lógicamente en la competencia.

FECHA	DÍA: 24 de marzo del 2009				DÍA:27 de marzo del 2009				DÍA: 29 de marzo del 2009			
	LUGAR cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO			
CARGA	HORA: 7 p.m.				HORA: 7 pm.				HORA: 7am			
	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA			
	MEDIA	x	x	x	MEDIA	x	x	x	MEDIA	x	x	x
BAJA				BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
	1. introducción. 2. calentamiento. 3. Trabajo pliometrico con elementos -balones y aros 45 saltos 4.trabajo de orden técnico-táctico 5. estiramientos generales				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. trabajo pliometrico con elementos. -vallas, escalera metálica, 50 saltos 4.trabajo en espacio reducido, con diferentes cambios de ritmo, y a diferentes intensidades, a un toque, a dos , tres, libre. Lento, rápido, muy rápido. 5. estiramientos generales.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. práctica de fútbol. -puesta en acción del sistema de juego. -corrección de errores y falencias. -fortalecimiento del trabajo de grupo. 4. conclusiones y correcciones de lo puesto en el juego.			

Plan de trabajo semana 6.

Equipo: fútbol categoría sub 13-14 “INEM del Poblado”

Fecha: 30 de marzo al 4 de abril del 2009.

Microciclo: básico desarrollador.

Objetivo: Trabajo pliometrico con elementos como aros, balones, también se realizara, vallas, conos, escalera metálica, mejoramiento del control del balón (pase uno a uno), lo que permite que en la competencia el trabajo se vea más efectivo y esto se refleje en la competencia.

FECHA	DÍA: 14 de septiembre 2008				DÍA: 16 de septiembre del 2008				DÍA: 16 de septiembre del 2008			
	LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol LA TINAJITA			
CARGA	HORA: 7 p.m.				HORA: 7 pm.				HORA: 7 am.			
	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA			
	MEDIA	x	x	x	MEDIA	x	x		MEDIA	x	x	x
BAJA				BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
		1. calentamiento. 2. trabajo pliometrico salto con bancos y conos 50 saltos. 4. ejercicios de pases por los conos. -ejercicios de pases 2x1 con resistencia. -ejercicios de pases por tríos con desplazamientos en velocidad. -ejercicios de pases con pelotas -ejercicios de recepción con pelotas. -ejercicios de recepción, control y pase 1x1, 2x1, 3x1, con pelotas. 5. estiramientos generales				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. trabajo pliometrico en por pierna, 4*10 series 4. práctica de fútbol. -puesta en acción del sistema de juego. -corrección de errores y falencias. -fortalecimiento del trabajo de grupo. 5. conclusiones y correcciones de lo puesto en el juego.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3 trabajo pliometrico salto con bancos y conos 50 saltos, escalera metálica.. -ejercicios de conducción por los conos con y sin resistencia. -Ejercicios de conducción, encare, y remate a portería 1x1, 2x1, 2x2. -Ejercicios de definición con tiro a portería desde centro costados. - ejercicios de 1x1, 2x1, 2x2 con centro de costado y remate con cabeceo. 4. estiramientos generales		

Plan de trabajo semana 7.

Equipo: fútbol categoría sub 13-14 “INEM del Poblado”

Fecha: 6 de abril al 11 de abril del 2009.

Microciclo: básico desarrollador.

Objetivo: trabajo pliometrico con elementos, con aros, conos, pastillas, desarrollo y mejoramiento del trabajo técnico del jugador por medio de tareas simples y complejas expresándolas en situaciones de juego.

FECHA	DÍA: 6 abril del 2009				DÍA: 8 de abril del 2009				DÍA: 11 de abril del 2009			
	LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO			
CARGA	HORA: 7pm.				HORA: 7 am				HORA: 7am			
	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA	x	x	x
	MEDIA	x	x	x	MEDIA	x	x		MEDIA			
BAJA				BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
	1. introducción. 2. calentamiento. 3.trabajo pliometrico con aros y balones, 5 saltos por repetición * 6 series. 4. juegos de táctica para mejorar el regate, en cuadrados, en porterías, grupos de tres, en terreno alargado, regate y tiro. -juegos de táctica para trabajar las paredes, con cuatro jugadores en el exterior, con dos jugadores en el exterior, gol después de una pared. 5. estiramientos generales				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3.trabajo pliometrico con aros y conos 5 saltos por repetición * 6 series. 4. práctica de fútbol. 5. estiramiento general				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. competencia torneo de liga 4. conclusiones de la competencia			

Plan de trabajo semana 8.

Equipo: fútbol categoría sub 13-14 “INEM del Poblado”

Fecha: 13 de abril al 18 de abril del 2009.

Microciclo: básico desarrollador

Objetivo: trabajo pliometrico en velocidad con escalera metálica.

Desarrollar la técnica de pase y conducción mediante juegos de orden técnico-tácticos que le posibiliten al jugador no solo mejorar sus posibilidades técnicas las cuales se deben de reflejar en la competencia.

FECHA	DÍA: 13 abril del 2009				DÍA: 15 de abril del 2009				DÍA: 15 de abril del 2009			
	LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO			
CARGA	HORA: 7 p.m.				HORA: 7 Pm				HORA: 7 am			
	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA			
	MEDIA	x	x	x	MEDIA	x	x	x	MEDIA	x	x	x
BAJA				BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
	1. introducción. 2. calentamiento. 3. trabajo pliometrico -satos cortos, saltos largos en la escalera. 4. pase de un lado para otro -devolver el pase, buscar el balón- -pases en diagonal -pase diagonal/atrás -detrás del balón -pase en profundidad/atrás -pase con media vuelta -pases cortos, tres en raya (Ejercicios en grupos de 2-3-4) 5. estiramientos generales				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. trabajo pliometrico -saltos en velocidad, sin velocidad en la escalera. 4. práctica de fútbol. -fortalecimiento del trabajo de grupo. 5. estiramiento general				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. trabajo pliometrico -saltos en velocidad, sin velocidad en la escalera. 4. práctica de fútbol. -fortalecimiento del trabajo de grupo. 5. estiramiento general			

MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO 3

Microciclos que lo conforman: 2.

Objetivos: consecutivamente continuar con el trabajo pliometrico con elementos (conos,graderías,vallas y escalera)lo cual permite al jugador mejorar mucho mas sus capacidades, sus gestos técnicos como el cabeceo, recepción, tiro y los tácticos de marca y desmarque con posicionamiento mediante formas jugadas y actividades técnico-tácticas que potencien el desarrollo óptimo de estas capacidades.

Aplicación de prueba final determinando si el plan de entrenamiento pliometrico tuvo alguna significancia.

Volumen de trabajo: 12 horas, 2 semanas, 6 sesiones

Microciclo: básico estabilizador.

Relación de trabajo general y especial: 2:1

Intensidad: media

Plan de trabajo semana 9.

Equipo: fútbol categoría sub 13-14 “INEM del Poblado”

Fecha: 20 de abril al 25 de abril del 2009.

Microciclo: básico estabilizador.

Objetivo: Por medio del trabajo pliometrico mejorar la técnica de salto, 30 saltos con 10 repeticiones por 3 series, donde el salto será lateral, y frontal.

También el jugador mediante juegos de orden técnico-tácticos que le posibiliten al niño no solo mejorar sus posibilidades técnicas sino también el pensamiento táctico.

FECHA	DÍA: 20 de abril del 2009				DÍA: 22 de abril del 2009			
	LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO			
CARGA	HORA: 7 p.m.				HORA : 7 p.m.			
	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA			
	MEDIA	x	x	x	MEDIA	x	x	x
BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO			
	1. calentamiento. 2. recepción con ambos pies. -recepción el pie, muslo, cabeza. -recepción con muslo y pie -recepción con cabeza, muslo y pie -alcanzar el balón después de la recepción en velocidad. -juego en espacio reducido. 3.trabajo pliometrico: fuerza explosiva, repitiendo el trabajo anterior a una intensidad más moderada 30saltos 4. estiramientos generales 5. estiramiento general.				1. calentamiento. 2.Trabajo pliometrico -con obstáculos, vallas, conos, series cortas 50 3. práctica de fútbol. -puesta en acción del sistema de juego. -corrección de errores y falencias. -fortalecimiento del trabajo de grupo. 4. conclusiones y correcciones de lo puesto en el juego 5. estiramiento general			

DÍA: 23 de abril del 2009			
LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO			
HORA: 7 p.m.			
DINAMICA DE LA CARGA			
Qº	INT	VOL	TOTAL
ALTA			
MEDIA	x	x	x
BAJA			
PLANEADO			
1. calentamiento. 2. recepción con ambos pies. -recepción el pie, muslo, cabeza. -recepción con muslo y pie -recepción con cabeza, muslo y pie -alcanzar el balón después de la recepción en velocidad. -juego en espacio reducido. 3.trabajo pliometrico: fuerza explosiva, repitiendo el trabajo anterior a una intensidad más moderada 30 saltos 4. estiramientos generales 5. estiramiento general.			

Plan de trabajo semana 10.

Equipo: fútbol categoría sub 13-14 "INEM del Poblado"

Fecha: 27 de abril al 1 de mayo del 2009.

Objetivo: Profundización de la utilización del método pliometrico para mejorar la saltabilidad, 30 saltos con 10 repeticiones por 3 series, donde el salto será lateral, y frontal, ultima evaluación.

Desarrollar y mejoramiento de la técnica de tiro a portería, cabeceo estático y en movimiento, mejorando a su vez el pensamiento táctico y la solución de problemas.

FECHA	DÍA: 27 de abril del 2009				DÍA: 29 de abril del 2009				DÍA: 30 de abril del 2009			
	LUGAR: cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR cancha fútbol INEM POBLADO				LUGAR cancha fútbol INEM POBLADO			
HORA: 7 p.m.				HORA : 7 p.m.				HORA: 7 am				
CARGA	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA			
	MEDIA	x	x	x	MEDIA	x	x		MEDIA	x	x	x
BAJA				BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
	1. calentamiento. 2.trabajo pliometrico, con conos, saltos laterales y frontales. -trabajo de centros con delimitación, cabeceo 3. fintar la defensa y rematar a portería -pase largo con tiro de definición -balón rebotando con remate a portería. -conducción/tiro a portería. -pase hacia atrás con remate -cruces en conducción rápida y con remate -remate a portería después mediante pases aéreos 4. estiramientos generales				1. calentamiento. 2. aplicación de la última prueba de saltabilidad, con el protocolo.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. ejercicios en espacio reducido en grupos de tres, cuatro, cinco, con pases cortos, rápidos, de primera intención. -juegos entre tres, cuatro, cinco a dos toques, un toque, tres toques. -Práctica de fútbol con implementación de los pases y con variantes de ellos 4. estiramientos generales			

DESCRIPCION DEL SALTOS

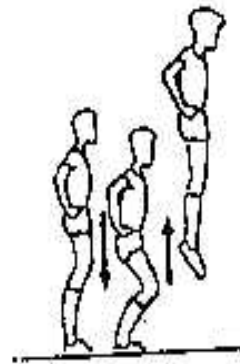
a. SQUAT JUMP (SALTO DE TALON): se trata de efectuar un “détente” partiendo de una posición semiflexionada (flexión de rodillas a 90 grados) sin movimiento hacia abajo. El movimiento debe de hacerse con las manos las caderas y le tronco recto

b. El "Countermovement o contramovimiento jump”: La diferencia con el Squat jump reside que el atleta empieza en posición de pie y ejecuta una flexión de piernas inmediatamente seguida de la extensión. Entonces lo que se ha provocado es un estiramiento muscular lo que se traduce por una fase excéntrica.

a



b



Descripción del post-test El objetivo del sistema de medición de estos 2 saltos solamente en lo jugadores central y los delanteros

5. Resultados de la prueba Cuadro 2

COD	NOMBRE Y APELLIDOS	POSICION JUGADOR	EDAD	PESO EN K.G	ESTATURA EN cm	SALTO EN CM			SALTO EN CM		
						"Countermovement"			"SQUAT JUMP"		
1	MAURICIO RAMIREZ	CENTRAL	15	65	173	40	35	37,5	35	30	32,5
2	YILMAR MUÑOS	DELANTERO	15	54	173	20	25	22,5	30	30	30
3	ANDERSON HOYOS	DELANTERO	15	70	175	20	40	30	32	33	32,5
4	ANDRES ARAQUE	DELANTERO	15	63	164	35	40	37,5	40	35	37,5
5	JUAN RAMIREZ	CENTRAL	14	65	175	35	45	40	30	22	26
6	MARLON ZULUAGA	DELANTERO	14	54	164	50	35	42,5	40	35	37,5
7	WILFER MONTAÑO	CENTRAL	14	50	150	30	26	28	20	25	22,5
8	CRISTIAN AMAYA	CENTRAL	14	50	158	50	45	47,5	42	35	38,5
9	SEBASTIAN VASQUES	CENTRAL	14	58	175	40	50	45	30	35	32,5
10	JHONATAN MARIN	CENTRAL	14	53	173	45	35	40	36	30	33
11	YEISON GIRALDO	DELANTERO	14	55	160	30	35	32,5	33	28	30,5
12	FRANK JIMENEZ	CENTRAL	14	55	173	35	25	30	37	36	36,5
13	DANIEL ROJAS	CENTRAL	14	53	170	35	35	35	36	34	35
14	ALEXIS HINCAPIE	DELANTERO	14	60	169	34	28	31	37	32	34,5

MEDIA		14,3	57,5	168,0	35,6	32,8
MEDIANA		14	55	171,5	45	37,5
MODA		14	65	173	37,5	32,5
RANGO		1	20	25	17,5	12,5
DESVEST		0,47	6,2	7,7	7,1	4,5
COEF. VAR		3,28	10,7	4,6	20	13,7

Tabla 3

COD	NOMBRE Y APELLIDOS	POSICION JUGADOR	EDAD	PESO EN K.G	ESTATURA EN cm	SALTO EN CM			SALTO EN CM		
						"Countermovement"			"SQUAT JUMP"		
1	MAURICIO RAMIREZ	CENTRAL	15	66	174	35	25	30	35	35	35
2	YILMAR MUÑOS	DELANTERO	15	57	173	28	23	25,5	35	30	32,5
3	ANDERSON HOYOS	DELANTERO	15	72	176	40	33	36,5	35	33	34
4	ANDRES ARAQUE	DELANTERO	15	64	164	18	33	25,5	30	29	29,5
5	JUAN RAMIREZ	CENTRAL	14	68	175	16	35	25,5	35	30	32,5
6	MARLON ZULUAGA	DELANTERO	14	54	164	26	31	28,5	30	35	32,5
7	WILFER MONTAÑO	CENTRAL	14	51	150	24	31	27,5	34	29	31,5
8	CRISTIAN AMAYA	CENTRAL	14	52	159	30	40	35	40	35	37,5
9	SEBASTIAN VASQUES	CENTRAL	14	56	175	28	38	33	30	35	32,5
10	JHONATAN MARIN	CENTRAL	14	54	173	38	35	36,5	40	35	37,5
11	YEISON GIRALDO	DELANTERO	14	56	161	23	25	24	30	28	29
12	FRANK JIMENEZ	CENTRAL	14	54	174	32	25	28,5	35	30	32,5
13	DANIEL ROJAS	CENTRAL	14	53	170	20	22	21	25	30	27,5
14	ALEXIS HINCAPIE	DELANTERO	14	62	169	34	28	31	35	32	33,5

MEDIA		14,3	58,5	168,4	29,1	33,5
MEDIANA		14	56	171,5	29	32,5
MODA		14	54	174	25,5	32,5
RANGO		1	21	26	15,5	10
DESVEST		0,47	6,7	7,7	4,8	2,9
COEF. VAR		3,3	11,4	4,6	16	8,5

Tabla 4 comparativas.

PRUEBAS COD	PRETEST		POSTEST		DIFERENCIA		PRUEBA T SJ	PRUEBA T CMJ
	SJ	CMJ	SJ	CMJ	SJ	CMJ		
1 CENTRAL	37,5	32,5	30	35	-7,5	2,5		
2 DELANTERO	22,5	30	25,5	32,5	3	2,5		
3 DELANTERO	30	32,5	36,5	34	6,5	1,5		
3 DELANTERO	37,5	37,5	25,5	29,5	-12	-8		
4 CENTRAL	40	26	25,5	32,5	-14,5	6,5		
5 DELANTERO	42,5	37,5	28,5	32,5	-14	-5		
6 CENTRAL	28	22,5	27,5	31,5	-0,5	9		
7 CENTRAL	47,5	38,5	35	37,5	-12,5	-1		
8 CENTRAL	45	32,5	33	32,5	-12	0		
9 CENTRAL	40	33	36,5	37,5	-3,5	4,5		
10 DELANTERO	32,5	30,5	24	29	-8,5	-1,5		
11 CENTRAL	30	36,5	28,5	32,5	-1,5	-4		
12 CENTRAL	35	35	21	27,5	-14	-7,5		
13 DELANTERO	31	34,5	31	33,5	0	-1	0,004	0,94

CENTRALES COD	PRETST		POSTEST	
	SJ	CMJ	SJ	CMJ
1	37,5	32,5	30	35
2	40	26	25,5	32,5
3	28	22,5	27,5	31,5
4	45	32,5	33	32,5
5	45	32,5	33	32,5
6	40	33	36,5	37,5
7	30	36,5	28,5	32,5
8	31	34,5	31	33,5

MEDIA	37	31,25	31	33,4
MEDIANA	38,75	32,5	30,5	32,5
MODA	40	32,5	33	32,5
RANGO	12	14	11	6
DESVEST	6,7	4,6	3,5	1,9
COEF. VAR	18	15	12	6

DELANTEROS COD	PRETST		POSTEST	
	SJ	CMJ	SJ	CMJ
1	23	30	25,5	32,5
2	30	32,5	36,5	34
3	37,5	37,5	25,5	29,5
4	42,5	37,5	28,5	32,5
5	32,5	30,5	24	29
6	31	34,5	31	33,5

MEDIA	33	34	29	31,8
MEDIANA	31,75	33,5	27	32,5
MODA	#N/A	37,5	25,5	32,5
RANGO	20	7,5	12,5	3,5
DESVEST	6,8	3,3	4,7	2,1
COEF. VAR	21	10	16	7

5.1 Evaluación cualitativa.

Se arrojaron unos resultados los cuales permitieron sacar unas ideas del trabajo, se requiere mucho mas énfasis, para lograr un estímulo positivo, lo que a su vez posiblemente en un futuro arroje elementos que puedan ser mejor utilizados.

5.2 Evaluación cuantitativa.

La comparación de los datos permitió observar que se fallo en algunos aspectos los cuales , si en algún momento se retoman de una forma más adecuada, el volumen y la intensidad pueden arrojar una mayor precisión de los datos, ojala se retomen este tipo de actividades porque pueden ser de gran utilidad para el mejoramiento deportivo.

5.3 Compromisos.

Hasta el momento van mucho mas por lo deportivo, e inclusive en lo personal, se espera que por lo menos se cumplan los objetivos propuestos para poder alcanzar algunas metas.

6. Discusión.

En este club donde los jugadores del un buen nivel afloran en un gran porcentaje, se les da mas prioridad a otros aspectos que en el ámbito futbolístico, para mí no son tan importantes, sin embargo los procesos de selección y de adecuación de los mismos son buenos.

Considero que el trabajo a sacados aspectos relevantes de la competencia en los jugadores y a nivel personal esto es bueno, pero siempre se pensara en el que se podría haber hecho más.

9. Referencias

Bosco, Carmelo (1982). Consideraciones fisiológicas sobre los ejercicios de saltos verticales después de realizar caídas desde diferentes alturas. *Volleybal Technical Journal*, 6, 53 - 58.

_____ (1982). Consideraciones fisiológicas sobre la fuerza, la potencia de explosión y los ejercicios de saltos pliométricos. *Revista Eurovolley*, 1-2.

_____ (1994). *La valoración de la fuerza con el test de Bosco*. Barcelona: Paidotribo.

_____ (2000). *La fuerza Muscular. Aspectos metodológicos*. España: Inde.

Bosco C, Komi P (1979). Potenciación del comportamiento mecánico del músculo esquelético humano con estiramientos previos. *Acta Physiologica Scandinavica*, 106, 467-472.

Bosco C, Luhtanen P, Komi PV (1983). A simple method for measurement of mechanical power in Jumping. *Eur. J. Appl. Physiol.* 50(2): 273-282.

Chu, Donald A. (1993). Ejercicios pliométricos. España: Paidotribo.

Cometti, Giles (). La Pliometría. España: INDE.

De Hegedus, Jorge (s.f.). La ciencia del entrenamiento deportivo. Argentina: Stadium.

Escuela Nacional de Entrenadores de Atletismo (s.f.). Cuadernos de atletismo 1-17. España: El Autor.

Houvion, Prost, Raffinpeyloz (s.f.). Tratado sobre atletismo. Los saltos. España: Hispano-Europea

Lasocki - Andrzej (s.f.). Atlas de ejercicios para los saltadores atléticos (s.d.).

Mazzeo, Emilio (2008). Entrenamiento de la pliometría, parte I. Disponible: <http://www.portalfitness.com/Nota.aspx?i=1743>

Mazzeo, Emilio; Mazzeo, Edgardo (2008). Atletismo para todos. Argentina: Stadium.

Mendoza Pintos, Luis (s.f.). Apuntes personales.

Mouche M (2001). Evaluación de la potencia anaeróbica con ergojump. *Lecturas Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 6 (30).

Real federación Española de Atletismo (s.f.). *Atletismo I*. España: El Autor.

Rodríguez Facal, Fernando (s.f.). *Entrenamiento de la capacidad de salto*. Argentina: Stadium

Schmidtbleicher D (1988). Resultados y métodos de investigación del entrenamiento de fuerza. *Cuaderno de Atletismo Real Federación Española de Atletismo*, 23: 45-54.

Vittori C (1990). El entrenamiento de la fuerza para el sprint. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 4 (3): 2-8.

Young WB, Pryor JF, Wilson GJ (1995). Effect of instructions on characteristics of countermovement and drop jump performance. *Journal of strength and conditioning research*, 9 (4): 232-236.

Zabala, Raúl Domingo (s.f.). Apuntes personales.

Zatsiorsky VM (1995). *Science and Practice of Strength Training*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

11.Anexos.

N	NOMBRE Y APELLIDOS	POSICION	EDAD	PESO EN K.G	ESTATURA	SALTO EN CM			SALTO EN CM		
		JUGADOR				"Counter			"SQUAT JUMP"		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											

Deporte/Equipo:	club INEM del poblado																			
FUTBOL																				
MESES																				
PERIODOS																				
MESOCICLOS																				
MICROCICLOS		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
FECHAS (SEMANAS)		1																		
TIPO MICRO																				
		L																		
		M																		
REGIMEN SEMANAL		W																		
		J																		
		V																		
		S																		
		D																		
DÍAS ENTRENAMIENTO																				
DÍAS COMPETENCIA																				
DÍAS DESCANSO																				
# ENTRENAMIENTOS																				
# HORAS ENTRENAMIENTOS																				
# HORAS COMPETENCIA																				
V. TCT. HORAS																				
HORARIO NOCTURNO																				
HORARIO DIURNO																				