



**UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL DEL TÁCHIRA
VICERRECTORADO ACADÉMICO
DECANATO DE DOCENCIA
DEPARTAMENTO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO**

Programa de entrenamiento para mejorar la coordinación óculo Podal y desplazamiento con balón y sin balón en conjunto a la velocidad general y la resistencia aeróbica en los futbolistas del equipo lotería del Táchira categoría sub 16

Autor: Contreras Lozada, Carlos Hugo
Cédula de Identidad: V- 19.777.738
Correo electrónico:
ccontreras172226@gmail.com
Tutor: Dante Bastardo

San Cristóbal, noviembre 2018



San Cristóbal, 30 de Septiembre 2017

Ciudadana
Mariela Borges
Coordinadora (E) de Extensión Industrial y Pasantías
Universidad Experimental del Táchira

La presente es para notificarles que el Bachiller **CONTRERAS LOZADA CARLOS HUGO**, titular de la Cedula de Identidad N° V-19.777.738, culminó sus pasantías para obtener el título Técnico Superior Universitario en Entrenamiento Deportivo, las cuales inicio el 07 de Junio del 2017. Se desempeñó como preparador físico y acondicionamiento previo a los juegos del club De Fútbol Lotería Del Táchira en sus diferentes categorías Sub14, Sub16, Sub18 y Sub20 de la A.C Sport Táchira.

Sin más que hacer referencia.

Atentamente,

RIF. J-09038730-7



Arq. Leónidas Ortega Mendoza
Gerente General
A.C. Sport Táchira



#AmoTáchira

Avenida Libertador-Edificio Lotería del Táchira Telf: (0276) 3408-178
San Cristóbal-Táchira-Venezuela
sportachira@gmail.com



Universidad Nacional Experimental del Táchira
Vicerrectorado Académico
Decanato de Docencia
Departamento de Entrenamiento Deportivo
Trabajo de Aplicación Profesional

P.E.G 014/2018

ACTA

En las instalaciones de la UNET ubicada en la ciudad de San Cristóbal, siendo las 10:00 se reunieron.

Prof. PEDRO ALEXANDER ZAFRA DUARTE	C.I. V- 14.348.604
Prof. MIGUEL ANGEL GUERRERO PEREZ	C.I. V- 13.709.073
Prof. ARRIETA RODRIGUEZ ALESSANDRO	C.I. V- 14.502.867

Para constituirse como Jurado Evaluador del Trabajo de Aplicación Profesional "Programa de Entrenamiento para mejorar la Coordinación Óculo Podal y desplazamiento con balón y sin balón en conjunto con la velocidad general y Resistencia Aeróbica en los Atletas del Equipo Lotería del Táchira Categoría Sub-16. ". Desarrollado por el bachiller:


Contreras Lozada Carlos Hugo

C.I. V-19.777.738

Presentó como Trabajo de Aplicación Profesional para optar al título de TSU EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO de la Universidad Nacional Experimental del Táchira. Luego de consolidar las calificaciones respectivas, la nota definitiva de la Pasantía Profesional es de (6) puntos en la escala del 1 al 9, por lo tanto el jurado dio por Aprobado el presente trabajo.

En constancia se firma el día 13 del mes de Diciembre 2018.


Prof. Pedro Zafra
Tutor Académico


Prof. Miguel Guerrero
Jurado 1


Prof. Arrieta Alessandro
Jurado 2

Autorización para publicación de versión digital del Trabajo de Aplicación Profesional – Pasantía Profesional

San Cristóbal, 12/07/2019

Dirección
Biblioteca Central "Dr. Lorenzo Monroy"
Su Despacho.

El suscrito, Sr. Carlos Hugo Contreras Lora
Titular de la C.I.N.T. 1977738 domiciliado en Urbanización
SUCRE, Vereda 12, Casa N° 27
Con el fin de optar el título de T.S.U. en Entrenamiento Deportivo
he presentado ante la Biblioteca Central "Dr. Lorenzo Monroy" de la Universidad Nacional
Experimental del Táchira el Trabajo de Aplicación Profesional Titulado:
Programa de Entrenamiento para mejorar la coordinación de la velocidad y desplazamiento con balón y pista
en conjunto con la usabilidad general y pasantía Cuarentena los 47 de la de la biblioteca sus 16

Por medio del presente, autorizo por tiempo indefinido a la Biblioteca "Dr. Lorenzo Monroy", para publicar en forma electrónica y bajo libre acceso el documento digital de mi Trabajo, con el fin de que este pueda ser consultado públicamente vía Internet. Toda persona que consulte ya sea el formato impreso o el formato digital podrá copiar partes del texto, citando siempre la fuente, es decir el autor o autores, título del trabajo y año.

Esta autorización no implica renunciar a la facultad que tengo de publicar total o parcialmente la obra en otras instancias.

La UNET no será responsable de ninguna reclamación que pudiere surgir de terceros que invoquen autoría de la obra que presento.

La publicación electrónica será:

A Texto completo

Inmediata

Parcial

Después de 2 años
(Para casos donde se requiera)

Motivo de la publicación parcial (Indique capítulos no publicables): _____

Atentamente:

Carlos H. Contreras Lora
C.I.: 1977738

VBo.:

[Firma]
Tutor Externo
(Sello)

Universidad Nacional Experimental del Táchira
Vicerrectorado Académico
Deanato de Docencia
Departamento de Entrenamiento Deportivo
Trabajo Especial de Grado

Diseñar un plan de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas (coordinación y velocidad) en la categoría sub 16 de lotería del Táchira

Hugo

Autor: Contreras Lozada, Carlos

Tutor: Dante Bastardo
San Cristóbal, noviembre 2018

RESUMEN

El presente trabajo de aplicación profesional tuvo como finalidad diseñar un plan de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas (coordinación y velocidad) en la categoría sub 16 de lotería del Táchira, mediante el método de la medición del entrenamiento deportivo para mejorar progresivamente las capacidades perfectibles, aplicando test de aptitud física general y específica de los atletas del equipo, empleando los diferentes métodos aeróbicos y anaeróbicos. El tipo de investigación fue con orientación de un trabajo de campo, así mismo también se presentó como una investigación de tipo descriptiva. Se utilizó como técnicas de recolección de datos: observación directa, entrevistas no estructuradas, información documental y las correspondientes revisiones infograficas y bibliográficas. Se trabajó para lograr adaptar al equipo en general para mejorar y obtener las capacidades físicas para un equipo de alta competencia, el cual se realizó tareas y actividades variables y repetitivas de las diferentes valencias físicas existentes, y así lograr el mayor rendimiento físico que se quería alcanzar para el torneo. Se recomienda seguir aplicando este tipo de trabajos para equipos de alta competencia, así como también cabe resaltar que es aplicable a las diferentes categorías inferiores y a las diferentes disciplinas deportivas.

Palabras claves: capacidades físicas, valencias físicas, test de aptitud física, desarrollo de coordinación y velocidad.

Índice General

	Página
Cápítulo 1:	
Introducción.....	1
Identificación de la Empresa.....	2
Misión de la pasantía profesional.....	4
Situación Actual.....	5
identificación del Problema.....	6
Objetivo General.....	8
Objetivo Especifico	8
Justificación.....	9
Alcance.....	9
Cápítulo 2: Fundamentos Teóricos.....	10
Antecedentes.....	10
Bases Teóricas.....	11
Bases Legales.....	17
Cápítulo 3: Marco Metodológico.....	20
Tipo de Investigación.....	20
Procedimiento.....	21
Técnicas de Recolección de Datos.....	22
Cápítulo 4: Desarrollo y Resultados	24
Métodos utilizados para el desarrollo de las capacidades físicas del grupo.....	24
Unidades didácticas desarrolladas diariamente.....	26
Cápítulo 5: Discusión y Análisis de los Resultados.....	36
Conclusiones.....	37
Recomendaciones.....	38
Referencias Bibliográficas.....	39

Capítulo I

Introducción

Las pasantías profesionales consisten en la aplicación de todos los conocimientos teórico práctico, adquirido a lo largo de la carrera; los cuales hacen que esta sea fundamental para el desarrollo del estudiante, con un medio diferente al de la universidad y con responsabilidades similares al desempeño en la vida profesional. En este término, las prácticas permiten conocer las instituciones de fútbol en todo el territorio del país, intercambiando técnicas y destrezas para un mejor desempeño en el campo laboral.

Es importante resaltar que el pasante siempre es de gran ayuda a la empresa, ya que deja aportes y ayuda en la solución de problemas existentes, y a la vez lo especializa aun mas en lo que se ha venido preparando durante el estudio de la carrera.

Hoy en día, es fundamental, tener conocimientos como profesional en todas las ramas que abarcan la carrera en la cual se formó, en este caso el entrenador deportivo maneja diferentes situaciones y planifica sobre conocimientos básicos en cuanto a fisiología, nutrición, bases teóricas del entrenamiento deportivo, psicología entre otras.

El presente informe refiere a la actuación realizada durante el periodo de pasantías comprendido entre, el 07/06/2017 hasta el 30/09/2017 en la selección de fútbol sub 16, del club "lotería del Táchira" donde se propuso un plan de entrenamiento para mejorar la coordinación óculo Podal y desplazamiento con y sin balón en conjunto a la velocidad general y la resistencia aeróbica de atletas que conforman el equipo de lotería del Táchira sub 16l para así alcanzar la forma deportiva. Al mismo tiempo, se indica el objetivo general y los específicos de lo que se desea aplicar, justificando el plan, mostrando así su necesidad e importancia. El mismo comienza conociendo el estado físico en el que se encuentran los atletas que conforman el equipo, para desde allí proponer estrategias que respondan a las necesidades de cada uno.

Cabe destacar, que se aplicaron diferentes tipos de test como son el de Cooper y test de carrera continua con tiempos prolongados test de velocidad

en 30 mts, abdominales entre otros, con la finalidad de llegar a un buen plan de trabajo.

Identificación de la empresa: Sport Táchira

Reseña histórica de la empresa

Lotería del Táchira Fútbol Club nació en el año 2002 con la iniciativa de Ramón “el pocho” Echenaussi, quien presentó un proyecto a la Lotería del Táchira el cual fue aprobado por la junta directiva de turno. Así se forman las categorías sub.17 y sub.18 semi -profesionales, con el fin de participar en los torneos nacionales de dichas categorías. En el primer año de competencia, el equipo lotero logró ser campeón en la categoría sub.17, derrotando al Caracas F.C. en la gran final del torneo.

A lo largo de los años, Lotería del Táchira F.C. se ganó un lugar de honor dentro de la Federación Venezolana de Fútbol (FVF) y en el 2009 con la llegada de una nueva junta directiva a la institución lotera, esta asume el reto de profesionalizar el equipo de fútbol y formar así la segunda división “B”, la cual se estrenaría en la temporada 2009- 2010 del fútbol rentado venezolano, donde no solo participaría en el torneo de ascenso sino también en la Copa Venezuela, competición que le daría la posibilidad de medirse ante rivales de segunda “A” y de Primera División del balompié venezolano.

Ubicación Geográfica

El Equipo de Lotería del Táchira tiene su edificio sede en Av. Libertador Edificio Lotería del Táchira Las Lomas, San Cristóbal.

Misión de la Empresa

La Asociación Civil Sport Táchira, reúne a jóvenes talentosos dignos representantes del deporte a nivel regional y nacional, solidificándose cada día más, con el apoyo del recurso humano técnico y administrativo que se esfuerza por tener un óptimo nivel de competencia a nivel nacional e internacional, realzando la promoción de la Lotería del Táchira. Disciplina, formación y responsabilidad son los principales valores que identifican a los atletas de la Lotería del Táchira.

Visión de la Empresa

Obtener los mejores resultados de las competencias en que participen los atletas de Sport Táchira nacional e internacionalmente, en las diferentes disciplinas deportivas, con la finalidad de posicionar y promocionar a la Lotería del Táchira como una asociación líder del apoyo al deporte.

Capítulo I

Introducción

Las pasantías profesionales consisten en la aplicación de todos los conocimientos teórico práctico, adquirido a lo largo de la carrera; los cuales hacen que esta sea fundamental para el desarrollo del estudiante, con un medio diferente al de la universidad y con responsabilidades similares al desempeño en la vida profesional. En este término, las prácticas permiten conocer las instituciones de fútbol en todo el territorio del país, intercambiando técnicas y destrezas para un mejor desempeño en el campo laboral.

Es importante resaltar que el pasante siempre es de gran ayuda a la empresa, ya que deja aportes y ayuda en la solución de problemas

existentes, y a la vez lo especializa aun mas en lo que se ha venido preparando durante el estudio de la carrera.

Hoy en día, es fundamental, tener conocimientos como profesional en todas las ramas que abarcan la carrera en la cual se formó, en este caso el entrenador deportivo maneja diferentes situaciones y planifica sobre conocimientos básicos en cuanto a fisiología, nutrición, bases teóricas del entrenamiento deportivo, psicología entre otras.

El presente informe refiere a la actuación realizada durante el periodo de pasantías comprendido entre, el 07/06/2017 hasta el 30/09/2017 en la selección de futbol sub 16 , del club “lotería del Táchira” donde se propuso un plan de entrenamiento para mejorar la coordinación óculo podal y desplazamiento con y sin balón en conjunto a la velocidad general y la resistencia aeróbica de atletas que conforman el equipo de lotería del Táchira sub 16l para así alcanzar la forma deportiva. Al mismo tiempo, se indica el objetivo general y los específicos de lo que se desea aplicar, justificando el plan, mostrando así su necesidad e importancia. El mismo comienza conociendo el estado físico en el que se encuentran los atletas que conforman el equipo, para desde allí proponer estrategias que respondan a las necesidades de cada uno.

Cabe destacar, que se aplicaron diferentes tipos de test como son el de Cooper y test de carrera continua con tiempos prolongados test de velocidad en 30 mts, abdominales entre otros, con la finalidad de llegar a un buen plan de trabajo.

Identificación de la empresa: Sport Táchira

Reseña histórica de la empresa

Lotería del Táchira Fútbol Club nació en el año 2002 con la iniciativa de Ramón “el pocho” Echenaussi, quien presentó un proyecto a la Lotería del Táchira el cual fue aprobado por la junta directiva de turno. Así se forman las categorías sub.17 y sub.18 semi -profesionales, con el fin de participar en los torneos nacionales de dichas categorías. En el primer año de competencia, el equipo lotero logró ser campeón en la categoría sub.17, derrotando al Caracas F.C. en la gran final del torneo.

A lo largo de los años, Lotería del Táchira F.C. se ganó un lugar de honor dentro de la Federación Venezolana de Fútbol (FVF) y en el 2009 con la llegada de una nueva junta directiva a la institución lotera, esta asume el reto de profesionalizar el equipo de fútbol y formar así la segunda división “B”, la cual se estrenaría en la temporada 2009- 2010 del fútbol rentado venezolano, donde no solo participaría en el torneo de ascenso sino también en la Copa Venezuela, competición que le daría la posibilidad de medirse ante rivales de segunda “A” y de Primera División del balompié venezolano.

Ubicación Geográfica

El Equipo de Lotería del Táchira tiene su edificio sede en Av. Libertador Edificio Lotería del Táchira Las Lomas, San Cristóbal.

Misión de la Empresa

La Asociación Civil Sport Táchira, reúne a jóvenes talentosos dignos representantes del deporte a nivel regional y nacional, solidificándose cada día más, con el apoyo del recurso humano técnico y administrativo que se esfuerza por tener un óptimo nivel de competencia a nivel nacional e internacional, realizando la promoción de la Lotería del Táchira. Disciplina, formación y responsabilidad son los principales valores que identifican a los atletas de la Lotería del Táchira.

Visión de la Empresa

Obtener los mejores resultados de las competencias en que participen los atletas de Sport Táchira nacional e internacionalmente, en las diferentes disciplinas deportivas, con la finalidad de posicionar y promocionar a la Lotería del Táchira como una asociación líder del apoyo al deporte.

Objetivo General

La Asociación Civil Sport Táchira tiene como objetivo primordial el deporte en general; su promoción y realización; toda clase de aspectos culturales y deportivos para la juventud venezolana; creación de clubes deportivos y en general de todo lo relacionado con la rama cultural y deportiva.

Identificación del Área de Trabajo

El equipo realiza las practicas en diferentes instalaciones ya que no cuenta con una propia, una de arena ubicada en Barrio Sucre en el “Club de

Ingenieros” la cual contaba con las medidas oficiales exigidas para los partidos y otra con engramado ubicada en el “Faro de la Marina” esta no contaba con las medidas establecidas.

Misión de la Pasantía Profesional

El entrenamiento deportivo posee muchas opciones de poder aplicar distintos métodos de entrenamiento con un mejor desempeño de cada atleta tanto a las cualidades físicas, los valores y el deporte para así lograr las expectativas planteadas que se quieren conseguir mediante las experiencias que se obtuvieron durante la carrera universitaria y las experiencias en el campo laboral en el club “lotería del Táchira”

Visión

Desarrollar las capacidades físicas “velocidad y coordinación”, conseguir la forma deportiva del equipo de la lotería del Táchira “sub 16” en general y lograr obtener los resultados para pasar entre los mejores equipos del torneo.

Situación Actual

El club “lotería del Táchira” es una organización que esta compuesta por personas capacitadas para mantener a un equipo de las categorías inferiores en los primeros puestos de la tabla de posiciones para obtener el campeonato y poder conseguir beneficios para el equipo en general. No cuenta con una cancha apta para los partidos de los campeonatos

municipales, estatales y nacionales, se caracteriza por ser un equipo o contrincante difícil que lucha por ganar, da el todo por el todo en el terreno de juego y en cuanto al cuerpo técnico cada uno de los integrantes aportan lo mejor para que el equipo este en las primeras posiciones del campeonato durante un largo periodo mientras transcurren los diferentes torneos.

Matricula de Alumnos Inscritos en el 2017

- Categoría Sub-16 Total: 23

Identificación del Problema

En el contexto deportivo, se vienen sucediendo una serie de cambios que han llevado al profesional del entrenamiento deportivo a nutrirse de información para el mejoramiento de practica en el campo laboral, cada día las nuevas tendencias deportivas le ofrecen a los atletas, diferentes aportes basados en un diseño curricular más abierto al servicio de una función social, para que el mismo se desempeñe como un ser útil en la sociedad. La educación física, inmersa en este campo deportivo como una disciplina pedagógica, ejerce una relevante influencia en todos los aspectos y dimensiones que conforman el ser humano, no solo persigue formar un ciudadano culto, activo, responsable y critico, sino también mejorar la capacidad de enseñar y lograr la pertinencia de los espacios deportivos venezolanos. En este sentido Bonilla (1996), expresa que:

“son diversos los beneficios que se le asignan a esta disciplina pedagógica, se tiene que contribuye significativamente a la estructuración de la

personalidad del alumno, su creatividad, su socialización, el fortalecimiento de los aprendizajes, la calificación de su motricidad natural y el enriquecimiento del repertorio de movimientos naturales o adquiridos.” (p 3).

Por otra parte, son varios los deportes que se pueden impulsar desde la escuela y fundamentalmente el futbol es uno de ellos, puesto que es un deporte de conjunto o colectivo. Si bien es cierto, la conexión de contenidos de los dos bloques en las tareas propuestas al alumnado, permiten la compresión de la mecánica articular; la contracción muscular y la acción coordinada de los grupos musculares; la adaptación al esfuerzo; los cambios que produce en el organismo; los efectos que provocan en la salud individual y colectiva y calidad de vida.

Es de hacer notar, que “son amplias y reconocidas las ventajas de este deporte a nivel escolar, pues fomentar el desarrollo armónico del niño, contribuyendo a la práctica sistemática de actividades recreativas y deportivas; hoy por hoy el futbol en el Táchira como en Venezuela y el mundo, ha alcanzado gran importancia desde el desarrollo de la práctica escolar. Cabe destacar, que el futbol es un deporte explosivo donde se realizan acción aciclicas que requieren por parte del jugador una gran capacidad de reacción y velocidad de ejecución” (Vargas 1982 y Torres 1993), destacando las manifestaciones recreativas de la fuerza en estas acciones, es decir, se requiere la implicación de los elementos elásticos a través de un ciclo de entrenamiento o elongación muscular que se utiliza en dicho deporte donde las partes principales del cuerpo del atleta que mas trabajan son las piernas y pies.

Es importante tener en cuenta que en esta disciplina el jugador debe poseer una capacidad aeróbica y anaeróbica, donde se ponen en juego las

valencias físicas que poseen los individuos, la potencia y la resistencia son una de ellas, un jugador de fútbol debe tener la misma capacidad desde el inicio de un partido hasta el final del mismo.

Es por ello que hemos encontrado nuevos métodos de entrenamiento para mejorar el rendimiento físico colocando en conjunto dichas valencias físicas, que podemos utilizarlos en circuitos que contengan ejercicios o trabajos para mejorar la forma deportiva tales como: velocidad y coordinación, entre otras.

Objetivo General

Mejorar progresivamente las capacidades físicas velocidad y coordinación, mediante entrenamiento deportivo de atletas que conforman el equipo “Lotería del Táchira 16”

Objetivos Específicos

1. Realizar un diagnóstico general en las condiciones físicas coordinación velocidad agilidad de la categoría sub 16 de la lotería del Táchira.
2. Diseñar un plan de entrenamiento para mejorar la velocidad coordinación de los atletas de la categoría sub 16 de la lotería del Táchira.

3. Aplicar el plan de entrenamiento diseñado para mejorar la coordinación óculo pedica y la velocidad general.
4. Evaluación final por medio de test

Justificación

El Club “Lotería del Táchira” sub 16 requiere un control y evaluación de la coordinación y velocidad de los atletas en general, para conseguir la llegar a la competición con un forma deportiva optima

Es por esto que se hace necesario la aplicación de este trabajo, y así lograr ayudar a reforzar dichas capacidades físicas de cada uno de los atletas que forman parte del club, es indispensable usar diferentes métodos que ayuden a desarrollarlas, se puede mencionar los siguientes: circuitos, métodos repetitivos, competitivos y método progresivo

Según Grosser y cols. (1989) la velocidad como una capacidad compleja es definida como *“la facultad de reacción con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con máxima velocidad”*.

Alcance

Este trabajo de aplicación va dirigido a la categoría Sub 16 de “Lotería del Táchira”, donde el objetivo es desarrollar la velocidad y coordinación de los atletas.

Capítulo II: Fundamentos Teóricos

Antecedentes del Estudio

Es fundamental destacar los estudios relacionados con el tema desde el contexto internacional, Según Grosser y cols. (1989) la velocidad como una capacidad compleja es definida como “la facultad de reacción con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con máxima velocidad” para el grupo de futbolistas.

Más adelante Grosser en 1992, a partir de unos análisis más detallados de los mecanismos humanos la define como “la capacidad de conseguir, en base a procesos cognitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular, una rapidez máxima de reacción y de movimiento en determinadas condiciones establecidas”.

Así mismo, García Manso y cols (1998) introducen a la velocidad dentro del ámbito puramente deportivo y motriz, y lo define como “La capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia”. Determina que se trata de una capacidad híbrida que se encuentra condicionada por todas las demás capacidades condicionales (fuerza, resistencia y movilidad).

Según Lora Risco, 1991 la coordinación es “la capacidad de hacer intervenir armoniosa, económica y eficazmente los músculos que participan en la acción, en conjunción perfecta con el espacio y el tiempo.”

Bases Teóricas

Futbol

Desde hace mucho tiempo el futbol ha sido un deporte que se ha caracterizado por tener gran cantidad de seguidores y fanáticos a nivel mundial. Dentro del ambiente que rodea a este deporte, se encuentra que es un fomentador de valores personales y que a su vez ayuda a la persona a ejercitar su cuerpo, a mantenerse saludable y al mismo tiempo, permite salir de la rutina del mundo en el que vivimos; todos estos beneficios se

encuentran dentro del ámbito social, cultura, motriz, anatómico y biológico, que está alrededor de esta disciplina.

En el fútbol, específicamente, se hace referencia a que los nuevos sistemas de juego y el nuevo modo de entenderlo a partir de las modificaciones técnicas y a la constante introducción del deporte en las Ciencias Biológicas, requieren unas capacidades de rendimiento elevadas.

La interacción de los diferentes sistemas corporales (músculo, esquelético, nervioso, cardíaco y pulmonar) lleva al logro del objetivo, reflejado en la competencia. En los deportes de conjunto como en el fútbol, la habilidad técnica y táctica del jugador, son un factor indispensable para una realización concreta y real del juego mismo. La habilidad motora y la inteligencia neuromuscular, mediante la regulación plástica del sistema nervioso se concretan y se realizan prácticamente gracias a adaptaciones de naturaleza cognitiva y perceptiva que se manifiestan en el terreno de juego.

Se considera que los altos rendimientos deportivos alcanzado por los deportistas en los últimos años se debe entre otros factores a una “biologización” del proceso de entrenamiento deportivo, y en este sentido nos pronunciamos para establecer nuestra propia metodología en la construcción de los diferentes planes de entrenamiento con estructuras cíclicas, no sin antes considerar un aspecto importante de la llamada “biologización del entrenamiento”, relacionado con la Responsabilidad moral de la ciencia. La pre-temporada es uno de los temas más importantes en el deporte contemporáneo ya que permite una correcta adaptación del organismo obteniendo niveles altos de supercompensación lo que ayudara a los deportistas a tener mejores posibilidades de triunfar en las competencias fundamentales a las cuales se debe enfrentar en el ciclo anual o semestral. La pre-temporada es también aplicar la dosificación de la carga buscando

una correcta adaptación la cual permita soportar con eficacia, eficiencia y efectividad una temporada obteniendo los mejores resultados deportivos. Es asegurar una base funcional general de el entrenamiento para mejorar la condición táctica en función de una excelente preparación física – técnica.

Collazo (2002) afirma que No podemos concebir un rendimiento deportivo sin el desarrollo multifacético de las capacidades físicas. Los resultados deportivos en la actualidad dependen fundamentalmente entre otras cosas, del desarrollo físico general y específico que exige la modalidad deportiva practicada. El desarrollo de las capacidades físicas, tales como la resistencia, la fuerza, la rapidez, la movilidad y las capacidades coordinativas constituyen la base fundamental para cualquier preparación deportiva, cuando un atleta alcanza un desarrollo adecuado de estas (entiéndase por ello, un nivel acorde con las exigencias competitivas para el cual se prepara), entonces, mayor serán las posibilidades de asimilar las cargas técnico tácticas, psicológicas, teóricas, aspectos estos que sin dudas permiten alcanzar formas superiores de rendimiento deportivo Collazo (2002).

Por lo tanto el futbol como deporte, requiere de una serie de elementos cinéticos, donde no solo se deben ubicar las cualidades físicas básicas complementarias (fuerza, resistencia, velocidad de desplazamiento, reacción y movilidad) sino, que también patrones básicos de movimiento como caminar, correr, saltar, patear, lanzar y combinaciones de estos, a los cuales se suman otras actividades motoras típicas de este deporte como son: desplazamientos en diferentes direcciones con aceleraciones y movimientos y desaceleraciones, cambios de dirección entre otros, con variantes y repeticiones de cada ejercicio con balón y sin balón de acuerdo a las circunstancias momentáneas y cambiantes de un juego.

Capacidades Físicas

Coordinación: Hay dos tipos de coordinación esenciales a tener en cuenta a la hora de desarrollar los entrenamientos en el fútbol:

Coordinación dinámica general: Como su nombre indica, al ser general va a emplear todas las partes del cuerpo que deben participar de manera conjunta en la acción a desarrollar. Serán las acciones de movimiento del jugador (carrera, salto, sprint, cambios de sentido y de dirección, etc).

Coordinación óculo-motora: Es la coordinación que se establece entre la visión, la parte del cuerpo que se va a emplear para realizar la acción técnica y el propio móvil, en este caso el balón de fútbol. Así pues tendremos coordinación óculo-pédica para disparos, pases, conducciones, etc.; óculo-cefálica para remates de cabeza y óculo-manual para las acciones técnicas exclusivas del portero y saques de banda.

Velocidad

La velocidad en el fútbol es la capacidad condicional que permite dar una respuesta motriz rápida y correcta a los diferentes estímulos y distintas necesidades que se suceden en el desarrollo del juego, así como también la capacidad condicional que nos permite efectuar de forma rápida-óptima las acciones cognitivas y motrices necesarias para el desarrollo eficaz del juego.

El objetivo final del entrenamiento de la velocidad es desarrollar una capacidad de movimiento de desplazamiento máxima (capacidad óptima

de sprint al correr con o sin balón) y su relación con la velocidad gestual (pasar el balón, controlar, regatear, tirar a portería) para aumentar la capacidad de rendimiento en competición.

Velocidad de Reacción

Es la capacidad de responder lo más rápido posible a un estímulo determinado.

Velocidad Gestual

Es la capacidad que permite realizar un gesto lo más rápido posible.

Si el gesto se repite estamos hablando de *velocidad de contracción*.

Velocidad de Desplazamiento

Es la capacidad de una persona de recorrer una distancia en el menor tiempo posible.

Forma Deportiva

No se puede limitar a un breve espacio de tiempo. Es un concepto propio del rendimiento lo cual, no se corresponde con el uso que se le da a este término dentro de la salud y la actividad física (un uso que es el expuesto de forma genérica).

Dentro del rendimiento se entiende la forma deportiva como: “el estado de capacidad del rendimiento óptimo que el deportista alcanza en cada fase de su desarrollo deportivo gracias a la información adecuada” esto quiere decir, que se considera que un deportista posee o se encuentra en un

buen estado de forma, con los resultados se adecuan a lo esperado, o superan los objetivos fijados dentro de cada fase de entrenamiento. Refiriéndonos, a un periodo de tiempo que va desde una temporada hasta la vida deportiva (depende de la modalidad deportiva, y el sistema de competición). Por el contrario nos referimos a la falta de forma cuando el rendimiento no alcanza los objetivos mínimos exigidos dentro de cada fase (puede ser debido a causas ajenas al plan de entrenamiento, como lesiones, enfermedades).

La pérdida de esta forma deportiva y del rendimiento se puede deber a

- Entrenamiento excesivo
- Esfuerzo excesivo
- Deficiencias físicas (lesiones)
- Factores externos perturbadores (problemas familiares, sociales, y amorosos)
- Disminución de carga de entrenamiento

Fases de la Forma Deportiva

Fase de Desarrollo: que coincide con el periodo preparatorio donde tratamos de potenciar todos los órganos y sistemas que el atleta va a necesitar para su carrera deportiva y donde además se pondrá especial empeño en aquellas cualidades o aspectos específicos de la propia modalidad.

Fase de Estabilización: coincide con el periodo donde el deportista ha alcanzado su nivel óptimo. La duración de esta fase va a depender de la duración y forma en que se desarrolla.

Fase de Perdida de Forma Deportiva: se caracteriza obviamente por un descenso de la capacidad de rendimiento del deportista. La reducción del nivel de rendimiento depende de las actividades realizadas durante el periodo de transición y de las características del desarrollo infibula de cada atleta.

Síntomas que caracterizan un buen estado de forma: Según Lainer (1980)

Los principales síntomas que presenta el deportista cuando está en su mejor momento son los siguientes:

- El deportista es capaz de alcanzar su mejor resultado
- Trabaja con un rendimiento muscular elevado
- Sus cualidades motores están al nivel o por encima del que requiere la competición
- Resuelve rápidamente las situaciones tácticas
- Obtiene una buena evaluación o efectividad en sus ejecuciones técnicas o tácticas
- Tardan en aparecer los signos de fatiga
- Pueden recuperar rápidamente los potenciales energéticos
- Superar obstáculos inesperados que surgen en competición
- Es capaz de controlar las emociones.

Bases Legales

El presente trabajo, tiene sus basamentos legales, sustentados en las leyes y normativas de la República Bolivariana de Venezuela, cumpliendo con las políticas establecidas por el Gobierno Nacional y el Ministerio del

Poder popular para la Educación, las cuales se relacionan con dicha investigación. La constitución de la República Bolivariana de Venezuela (2000) en su art. 111, menciona:

“Todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva. El estado asumirá el deporte y la recreación como política de educación y salud pública... la educación física y el deporte cumplen un papel fundamental en la formación integral de la niñez y adolescencia. Su enseñanza es obligatoria en todos los niveles de la educación pública y privada hasta el ciclo diversificado, con las excepciones que establezcan la ley. El estado garantizara la atención integral de los y las deportistas sin discriminación alguna, así como el apoyo al deporte de alta competencia y la evaluación de las entidades deportivas del sector público y privado de conformidad a la ley”.

En este sentido, se hace necesario y obligatorio que desde la formación integral en la parte deportiva que se le inculca al niño y al adolescente, se destaque con mayor eficacia la parte polimétrica, con la finalidad de mejorar la capacidad recreativa y todas las capacidades físicas. Si bien es cierto, en la Ley Orgánica de Educación, promulgada en Gaceta Oficial el 15 de agosto de 2009 en su Art 16 “El estado atiende, estimula e impulsa el desarrollo de la educación física, el deporte y la recreación en el sistema educativo, en concordancia con lo previsto en las legislaciones especiales que sobre la materia se dicten”

Es de hacer notar, lo correspondiente al deporte en la Ley Orgánica de Educación la cual especifica en su Art 3 que: “La educación tiene como finalidad fundamental el pleno desarrollo de la personalidad y el logro de un hombre sano” La educación fomentara el desarrollo de una conciencia

ciudadana para la conservación, defensa y mejoramiento del ambiente, calidad de vida y el uso racional de los recursos naturales. Por otra parte en el Artículo 12 de dicha ley, “Se declara obligatoria la Educación Física y Deporte en todos los niveles y modalidades del sistema educativo”.

De igual manera, en la Ley del Deporte, se consagra en el Artículo 1 lo siguiente: “Se establecen los principales rectores de deporte como actividad esencial del proceso educativo y consagra que su práctica se orientara al logro de la formación integral de los individuos, del bienestar de la población y de la solidaridad entre las naciones”. Así mismo en su Artículo 2 de esta manifiesta que: “El deporte, tiene como finalidad fundamental coadyuvar la formación integral de las personas en lo físico, intelectual, moral y social a través del desarrollo, mejoramiento y conservación de sus cualidades físicas y morales, fomentar la recreación y la sana inversión del tiempo libre”.

Igualmente en el Artículo 3 de la misma ley refiere que: “Todos tiene derecho a practicar actividades deportivas sin discriminación fundadas, en la raza, sexo, credo, condición social y edad. Quedando a salvo las limitaciones que para resguardo de la salud de las personas establezcan las leyes reglamentos y resoluciones”. Y en el Artículo 4 sostiene que “El Estado prestara asistencia y protección a las actividades deportivas”. En síntesis se puede decir, que la Educación Física y el Deporte constituyen un periodo decisivo en la formación de futuros entrenadores deportivos.

Capítulo III: Marco Metodológico

Tipo de la Investigación

El tipo de investigación fue con orientación de un trabajo de tipo descriptivo, así como lo afirma Arias, (2006), “La investigación descriptiva consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento. Los resultados de este tipo de investigación se ubican en un nivel intermedio en cuanto a la profundidad de los conocimientos se refiere” (p.24). Por cuanto registra, analiza e interpreta la situación actual de la variable referida a poner en marcha el desarrollo de las capacidades físicas velocidad y coordinación del grupo de atletas que conforman el equipo “lotería del Táchira”

Asimismo, según Arias (2006) se inscribe como una investigación de campo, ya que ésta “consiste en la recolección de datos directamente de los sujetos investigados, o la realidad donde ocurren los hechos -datos primarios- sin manipular o controlar variable alguna (...) claro está, en una investigación de campo también se emplean datos secundarios, sobre todo provenientes de fuentes bibliográficas, a partir de los cuales se elabora el marco teórico”. (p.31)

Procedimiento

Para llevar a cabo el desarrollo de las capacidades físicas del grupo de atletas, se desarrollaron una serie de pasos y actividades para establecer los criterios relacionados con la investigación.

1. Entrevista con el entrenador, persona que se encargo de describir y explicar la misión y visión del equipo, la forma de preparar al equipo para el torneo, periodo que comprendía las pasantías profesionales, expresando también las normas y responsabilidades que se deben

cumplir en el equipo y las instalaciones utilizadas en los entrenamientos.

2. Presentación de las diferentes personas que integran la organización: director técnico, gerente general y a los 23 atletas del grupo de trabajo que conforman el equipo de la lotería del Táchira “sub 16”.
3. Entrenamientos diarios donde se realizaron trabajos de alta, media y baja intensidad para conseguir la forma deportiva. En el cual los entrenamientos eran variables, repetitivos y progresivos. Evaluando a cada atleta semanalmente para observar y conocer el rendimiento de cada uno, y calificar si durante el periodo o lapso de estudio este aumento, disminuyo o se mantuvo.
4. Se evaluó las capacidades físicas a través de las siguientes valencias, coordinación y velocidad entre otras, usando para desarrollar dichas valencias, equipos deportivos como: pelotas, conos, platos, aros, escaleras entre otros.

Técnicas de Recolección de Datos

Según Arias (2006) “son las distintas maneras de obtener información”, mientras que los instrumentos “son los medios materiales que se emplean para recoger y almacenar la información” (p.111)

Las técnicas que se emplearon para efectos de esta investigación y de acuerdo a las definiciones de Arias se mencionan las siguientes.

1. **Observación Directa:** Según Münich y Ángeles (1997), “cuando el investigador forma parte activa del grupo observado y asume sus comportamientos; recibe el nombre de observación participante, cuando el observador no pertenece al grupo y solo se hace presente

con el propósito de obtener la información, la observación recibe el nombre de no participante o simple” el caso de estudio realizado se trata de participante; ya que se realizaron, trabajos de entrenamiento donde se explicaba verbal y físicamente de manera detallada la forma de desarrollar la actividad o ejercicio, corrigiendo a su vez a los atletas cuando cometían algún error en el mismo.

2. **Entrevistas No Estructuradas:** no se utilizaron una serie de preguntas formales, se iba tomando un registro diario de toda la información que los atletas presentaban en el aspecto físico y deportivo. Se aplicó la entrevista no estructurada, la cual de acuerdo con Arias (2004), “es una modalidad que no dispone de una guía de preguntas elaboradas previamente (...) orientada por unos objetivos preestablecidos”. (p.72)
3. **Documental:** Se consultaron textos, guías, normas y trabajos realizados por otros investigadores relacionados con el tema de estudio para recabar la mayor información posible; Arias (2004) por su parte agrega “la investigación documental es un proceso basado en la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de datos secundarios, es decir, los obtenidos y registrados por otros investigadores en fuentes documentales” (p. 27)
4. **Infográfica:** Se consultaron sitios web relacionados con tema de estudio para obtener la mayor información posible.

Capítulo IV Desarrollo y Resultados

5. En este capítulo se presenta el desarrollo y resultados obtenidos de los objetivos planteados en el plan de trabajo.
6. **Métodos utilizados para el desarrollo de las capacidades físicas del grupo:**
7. **Desplazamiento en zig-zag:** consiste en desplazarse rápidamente por el espacio delimitado con la finalidad de mejorar la velocidad y la coordinación, realizando movimientos rápidos bien sea con balón o sin él.
8. **Salto frontales a los conos:** consiste en realizar desplazamientos bien sea unipodales y bipodales, de forma frontal y realizando transferencia con velocidad de 10 a 30 metros.

9. **Salto Lateral:** consiste en realizar movimientos de derecha a izquierda bien sea con aros, conos o señaladores y enseguida realizar algún ejercicio de transferencia.
10. **Salto con cajones o steps:** son trabajos de pliometría, en este caso se utilizan para mejorar el gesto técnico realizando el movimiento indicado en pareja con balón, así como también para buscar altura con steps de altura diferenciada dependiendo del trabajo que realice.
11. **Salto doble de velocidad:** consiste en realizar dos saltos bipodales y unipodales de forma frontal o lateral dependiendo de lo que se pretenda trabajar, generalmente con cambios con dirección para la transferencia buscando explosión en la arrancada.
12. **Salto bipodales:** pies juntos con desplazamientos laterales, frontales y diagonales realizando velocidad al finalizar el ejercicio.
13. **Salto unipodales:** desplazamientos laterales, frontales y diagonales realizados con un pie.
14. **Desplazamientos en zig-zag con y sin balón:** se realizarán ejercicios de conducción de balón por el espacio delimitado incluyendo fintas y diferentes gestos técnicos con dominio y cambiando de dirección. Incluyendo variantes como: desplazamientos de agilidad sin balón por el espacio señalado y luego el mismo recorrido realizando conducción de balón.
15. **Rebotes a dos piernas:** consiste en saltar sobre el cajón o steps quedando en la posición de pie y luego dejarse caer en forma de rebote con los pies juntos. Se puede incluir velocidad corta buscando la explosión en la arrancada.

16. **Acondicionamiento Neuromuscular:** El acondicionamiento neuromuscular consiste en la preparación del organismo mediante ejercicios físicos que introducen paulatinamente al atleta a la acción del trabajo físico más exigente. Constituye un periodo de adaptación del organismo en el cual este alcanza su plena capacidad de acción.

17. **Numero Óptimo de Repeticiones:** En general, se acuerda que en una sesión de entrenamiento se deberían combinar de tres a cinco ejercicios en tres a 10 series de cuatro a 10 repeticiones, lo cual resulta en un total de 100 a 200 contactos por sesión, dependiendo de la intensidad de los ejercicios.

18. **Sobrecarga progresiva:** con ejercicios generales a ejercicios específicos, los ejercicios generales podría ser los saltos frontales a los conos, mientras que los ejercicios específicos podría ser los saltos a los conos con cambio de dirección.

19. **Test de Cooper:** se realiza en un tiempo prolongado de 12 minutos a alta intensidad, donde el individuo debe tener la resistencia para soportar sin dificultad la carga de entrenamiento.

20. **Competencia:** Se realizaron juegos preparatorios amistosos antes del torneo copa oro de la categoría sub 16 de la lotería del Táchira

21. Este trabajo se desarrollo realizando diariamente las siguientes unidades didácticas.

22. Unidades didácticas desarrolladas diariamente

Día	Tipo de Ejercicio Aplicado y Forma de Trabajo
1	Trabajo de Resistencia (Test de Cooper). Hidratación Carrera continúa con tiempo prolongado. Hidratación

Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)

2 Trabajos coordinativos de reacción con ejercicios (variables)

Hidratación

Trabajos en zig-zag de reacción con ejercicios variables (Físicos)

Hidratación

Trabajo físico con balón. Hidratación

Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)

3 Trabajos de velocidad

Trabajo de velocidad libre. Hidratación

Trabajo recreativo con balón

Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)

4 Trabajos de velocidad. Hidratación

Juego recreativo entre atletas. Hidratación

Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)

5 Trabajo de elongación muscular y acondicionamiento neuromuscular

Juego de futbol en espacio reducido. Hidratación

Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)

6 Trabajo físicos coordinativos con y sin balón. Hidratación

7 Juego amistoso

8 Trabajo de pase largo y de recepción con balón. Hidratación

Trabajo de elongación muscular con movimientos variados y repetitivos

9 Trabajos de pase y recepción con movilidad, reacción, dominio y rapidez (con balón). Hidratación

Trabajos de pase largo y de recepción, cambio de frente. Hidratación

Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)

10 Acondicionamiento neuromuscular, elongación y rapidez. Hidratación

Trabajo técnico-táctico defensivo y ofensivo. Hidratación

Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)

- 11** Acondicionamiento neuromuscular, elongación y velocidad de reacción.
Hidratación
Trabajo físico, técnico y táctico, defensivo y ofensivo en pase de posesión y no posesión. Hidratación
Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)
- 12** Acondicionamiento neuromuscular
- 13** Trabajo físico, técnico y táctico con balón en espacio reducido
- 14** Trabajo en espacio reducido. Trabajo defensivo. Hidratación
Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)
- 15** Acondicionamiento neuromuscular.
Trabajo técnico y táctico. Hidratación
Juego de practica
- 16** Acondicionamiento neuromuscular
Velocidad. Hidratación
Trabajo técnico y táctico. Hidratación
Trabajo de recuperación y elongación muscular, (con movilidad articular en las extremidades inferiores y abdominales)
- 17** Trabajo físicos coordinativos. Hidratación
Trabajo técnico y táctico. Hidratación
Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)
- 18** Trabajo físicos coordinativos con y sin balón. Hidratación
Trabajo técnico y táctico en espacio reducido.
Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)
- 19** Acondicionamiento neuromuscular
Trabajo de definición. Hidratación
Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)
- 20** Acondicionamiento neuromuscular

Trabajo técnico y táctico. Hidratación

Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)

21 Acondicionamiento neuromuscular

Trabajo físicos, coordinación, velocidad y potencia. Hidratación

Trabajo de velocidad lanzada (cinturones de velocidad, paracaídas y ligas. Hidratación

Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)

22 Acondicionamiento neuromuscular

Trabajo técnico y táctico, definiciones en espacio reducido.

Juego de práctica. Hidratación

Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)

23 Acondicionamiento neuromuscular

Trabajo técnico y táctico

Trabajo en espacio reducido. Hidratación

Juego de práctica. Hidratación

Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)

24 Acondicionamiento neuromuscular

Trabajo de velocidad

Juego de práctica. Hidratación

Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)

25 Acondicionamiento neuromuscular

Juego de práctica. Hidratación

Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)

26 Acondicionamiento neuromuscular

Juego de práctica. Hidratación

Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)

27 Test de Cooper. Hidratación

Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)

28	Juego de práctica. Hidratación Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)
29	Juego recreativos (Ping Pong) Acondicionamiento neuromuscular Juego de práctica. Hidratación Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)
30	Acondicionamiento neuromuscular Trabajo de definiciones (penales y tiros libres) Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)
31	Trabajo regenerativo. Juegos recreativos (Ping Pong, Piru)
32	Acondicionamiento neuromuscular Trabajo de velocidad. Velocidad de reacción. Hidratación Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)
33	Acondicionamiento neuromuscular Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)
34	Acondicionamiento neuromuscular Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)
35	Acondicionamiento neuromuscular Trabajo de pase, recepción y dominio de balón. Hidratación Juego de práctica. Hidratación Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)
36	Acondicionamiento neuromuscular Trabajos coordinativos de intensidad (zig-zag, saltos bipodales y unipodales, sprint. Hidratación Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)
37	Acondicionamiento neuromuscular Juego recreativos (Ping Pong, Piru)

Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)

38 Acondicionamiento neuromuscular

Circuitos coordinativos, físicos de velocidad y resistencia.

Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)

39 Acondicionamiento neuromuscular

Circuitos coordinativos, físicos de velocidad, resistencia, potencia y fuerza. Hidratación

Juegos en espacio reducido

Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)

40 Acondicionamiento neuromuscular

Trabajo con balón, pase, recepción y cabeceo, Hidratación

Trabajo técnico y táctico. Hidratación

Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)

41 Acondicionamiento neuromuscular

Trabajos con balón en espacio reducido

Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)

42 Acondicionamiento neuromuscular

Trabajo físico. Circuito de velocidad, fuerza, potencia y resistencia.

Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)

43 Acondicionamiento neuromuscular

Trote suave.

Trabajo físicos coordinativos con y sin balón. Hidratación

Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)

44 Acondicionamiento neuromuscular

Trabajo de velocidad de 10 a 20 mt. Hidratación

Juegos en espacio reducido.

Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)

45 Acondicionamiento neuromuscular

Juego de práctica. Hidratación

Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)

46 Trabajos de velocidad lanzada. Hidratación

Juego recreativo entre atletas. Hidratación

Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)

47 Acondicionamiento neuromuscular

Juego recreativo (Ping Pong, Piru)

Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)

48 Acondicionamiento neuromuscular

Circuitos físicos, fuerza, potencia, resistencia, agilidad y velocidad.

Trabajo con balón, pase, recepción, cabeceo. Hidratación

Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)

49 Acondicionamiento neuromuscular

Trabajo físico coordinativo, agilidad, velocidad y potencia

Juego en espacio reducido

Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)

50 Acondicionamiento neuromuscular

Juego de practica

Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)

51 Acondicionamiento neuromuscular

Juego de practica

Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)

52 Acondicionamiento neuromuscular

Hidratación

Juego recreativo (Ping Pong, Piru)

53 Trabajo físico coordinativo, agilidad, velocidad, resistencia, fuerza y potencia. Hidratación

Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)

-
- 54** Acondicionamiento neuromuscular
Trabajo físico de reacción, coordinación y velocidad.
Trabajos tácticos con balón, y velocidad con balón
Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)
- 55** Acondicionamiento neuromuscular
Juego de practica
Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)
- 56** Acondicionamiento neuromuscular. Hidratación
Juego recreativo (Ping Pong, Piru)
- 57** Acondicionamiento neuromuscular
Trabajo físico coordinativo, velocidad, potencia y fuerza. Hidratación
Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)
- 58** Acondicionamiento neuromuscular
Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)
- 59** Acondicionamiento neuromuscular
Juego de practica
Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)
- 60** Acondicionamiento neuromuscular
Juego de practica
Hidratación
Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)
- 61** Acondicionamiento neuromuscular. Hidratación
Trabajo físico velocidad, resistencia, coordinación y control de balon
Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)
- 62** Acondicionamiento neuromuscular. Hidratación
Trabajo físico velocidad, resistencia, coordinación y control de balón
Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)
-

-
- 63** Acondicionamiento neuromuscular
Trabajo físico con potencia, velocidad explosiva con y sin balón
Juego en espacio reducido
Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)
- 64** Acondicionamiento neuromuscular
Trabajo con balón en espacio reducido. Hidratación
Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)
- 65** Acondicionamiento neuromuscular.
Juego de practica
- 66** Acondicionamiento neuromuscular.
Juego de practica
- 67** Acondicionamiento neuromuscular
Juego recreativos (Ping Pong, Piru)
- 68** Acondicionamiento neuromuscular
Trabajo físico de progresividad, velocidad y resistencia. Hidratación
Trabajo con balón (Definiciones)
Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)
- 69** Acondicionamiento neuromuscular
Trabajo físico, velocidad, resistencia y reacción.
Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)
- 70** Acondicionamiento neuromuscular.
Juego de practica
- 71** Acondicionamiento neuromuscular
Juego recreativos (Ping Pong, Piru)
- 72** Acondicionamiento neuromuscular
Trabajo físico, velocidad, resistencia. Hidratación
Dominio y control del balón
Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)
-

73 Acondicionamiento neuromuscular
Trabajo físico, reacción, velocidad y resistencia. Hidratación
Trabajo con balón en espacio reducido
Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)

74 Acondicionamiento neuromuscular.
Juego de practica

75 Acondicionamiento neuromuscular
Juego recreativos (Futbolito)

76 Acondicionamiento neuromuscular.
Trabajo físico, velocidad y resistencia. Hidratación
Trabajo con balon en espacio reducido
Trabajo de recuperación y elongación muscular (Abdominales)

77 Acondicionamiento neuromuscular.
Juego de practica

Con la aplicación de todas estas actividades, trabajos y ejercicios deportivos se consiguió el objetivo principal de este trabajo de aplicación profesional, el cual es tener un equipo en las mejores condiciones físicas, consiguiendo resultados positivos en beneficio para el grupo, todo esto debido a la preparación físico, técnico- tácticas principalmente en el equipo de lotería del Táchira sub 16.

23. Resumen de Juegos durante el Torneo de SERIE DE ORO 2017

24.	Juegos Jugados	9
25.	Juegos Ganados	3
	Juegos Empatados	4
26.	Juegos Perdidos	2

27. Se puede observar que los resultados fueron favorables para el equipo, ya que con esto se logró estar en las primeras posiciones de la tabla, notándose que hay eficiencia y capacidad en el grupo deportivo.