



UNIVERSIDAD TECNICA DE COTOPAXI.

**CARRERA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS HUMANISTICAS
Y DEL HOMBRE.**

**ESPECIALIZACION:
CULTURA FISICA.**

TESIS DE GRADO.

Tema:

**“Propuesta de un plan de entrenamiento de Futbol para el equipo de la
Universidad Técnica de Cotopaxi del Ecuador con una estructura por
zonas de rendimiento”.**

**Tesis presentada previo a la obtención del Titulo de:
LICENCIADO EN CULTURA FISICA.**

AUTORES:

Edison Fernando Bustillos Chicaiza.

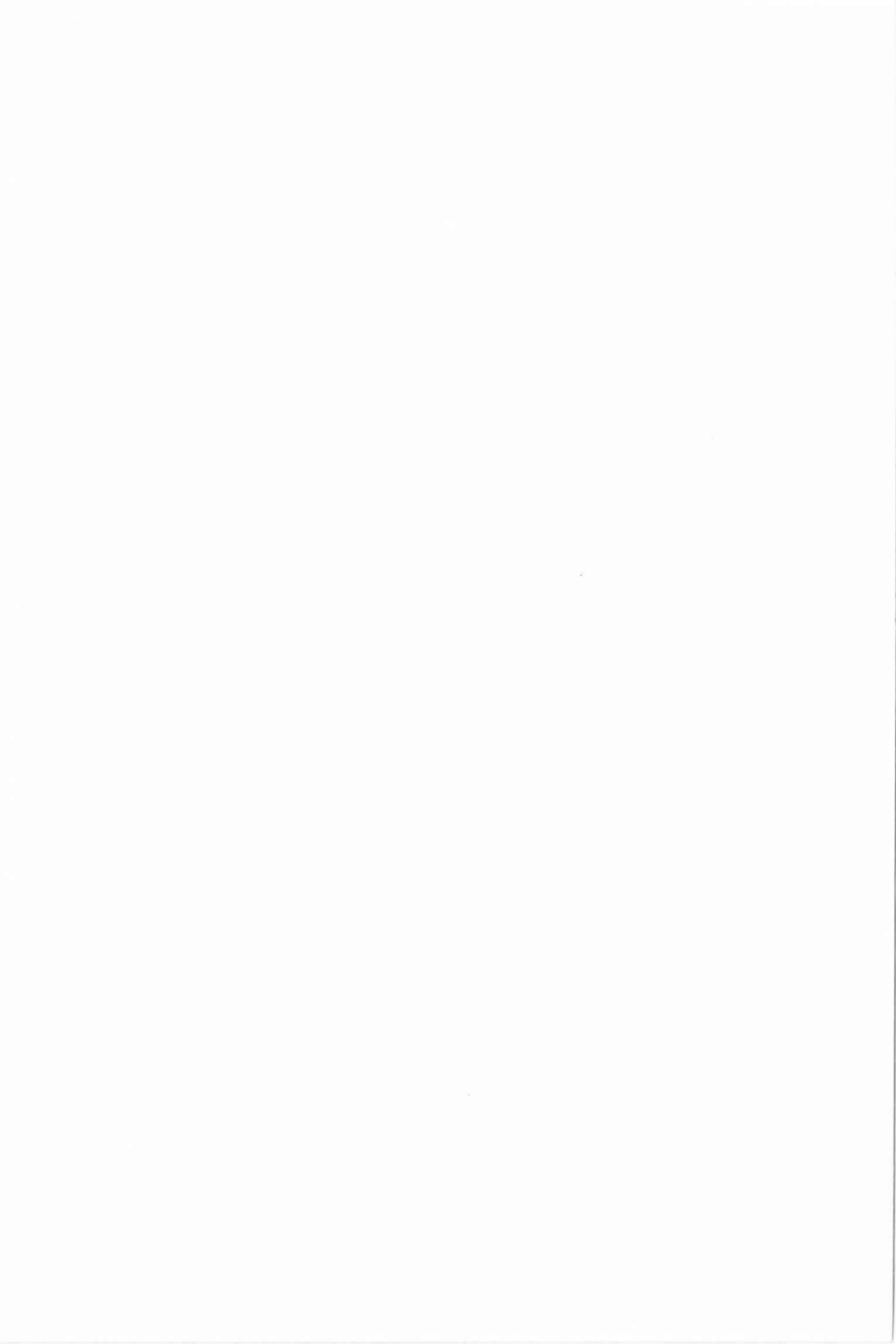
Luis Santiago Rengifo Banda.

DIRECTOR: Lic. Pablo Elier Sánchez Salgado.

CONSULTANTE: Lic. Yosbiel García Castañeda.

PINAR DEL RIO-CUBA.

2006-2007





ISCF
"Manuel Fajardo"



TRABAJO DE DIPLOMA.

TITULO.

PROPUESTA DE UN PLAN DE ENTRENAMIENTO DE FUTBOL PARA EL EQUIPO DE LA UNIVERSIDAD TECNICA DE COTOPAXI DEL ECUADOR CON UNA ESTRUCTURA POR ZONAS DE RENDIMIENTO.



AUTORES:

**BUSTILLOS CHICAIZA EDISON FERNANDO.
RENGIFO BANDA LUIS SANTIAGO.**

TUTOR:

LIC PABLO ELIER SANCHEZ SALGADO.

CONSULTANTE:

LIC YOSBIEL GARCIA CASTAÑEDA.

"AÑO CUARENTA Y NUEVE DE LA REVOLUCION"

PINAR DEL RIO-CUBA 2007.

FACULTAD DE CULTURA FISICA.



PINAR DEL RIO – CUBA

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI.



CARRERA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS
HUMANÍSTICAS Y DEL HOMBRE



AUTORIA.

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación **PROPUESTA DE UN PLAN DE ENTRENAMIENTO DE FUTBOL PARA EL EQUIPO DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI DEL ECUADOR CON UNA ESTRUCTURA POR ZONAS DE RENDIMIENTO**, son de exclusiva responsabilidad de los autores.

Edison Fernando Bustillos Chicaiza.

050234951-7

Luis Santiago Rengifo Banda.

050266588-8





AGRADECIMIENTOS.



- Queremos expresar nuestros sinceros agradecimientos a nuestro tutor. Lic Pablo Elier Sánchez por su correcta orientación y por darnos la oportunidad de cumplir nuestros ansiados objetivos y así poder responder los desafíos del futuro.
- Al claustro de Catedráticos Cubanos quienes nos orientaron, acompañaron y despertaron en nosotros el interés para la culminación de esta etapa tan importante de nuestras vidas.
- Al Lic. Yosbiel García Castañeda por todo el apoyo, durante nuestra estadía en la Hermana Republica de Cuba.
- A la Universidad Técnica de Cotopaxi que fue la que nos formó y nos dio la oportunidad de reforzar nuestros conocimientos en el exterior.
- A la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga “de Pinar del Río-Cuba la cual nos dio muchos conocimientos y vivencias las cuales al aplicarlas serán de gran aporte para el desarrollo del deporte en nuestro País.

Edison- Santiago





DEDICATORIA.

Dedico el presente trabajo el cual lo he realizado con mucho esfuerzo y constancia además con mucha emoción durante mi estadía en la hermana República de Cuba.

- A mis Padres Fernando y Susana quienes con su dedicación y sacrificio me han sabido educar con amor y respeto.
- A mi Esposa Maribel por todo su apoyo durante mi carrera y por compartir conmigo todo su amor, comprensión y respeto.
- A mi Hija Alisson, lo mejor que Dios me pudo dar en la vida, porque siempre me da fuerzas para seguir adelante.
- A mis Hermanos que siempre me alentaron en toda mi carrera.
- A mi Suegra por todo su apoyo.
- A toda mi familia que me apoyaron a la distancia y en todo momento para poder llegar a culminar uno de mis anhelados sueños.
- A mi tutor Lic Pablo Elier Sánchez por sus enseñanzas y haber confiado en mí para la realización de este trabajo.
- A todos mis amigos por todo su apoyo.

Edison Bustillos.





DEDICATORIA.

Éste trabajo lo dedico a todas y cada una de las personas que hicieron realidad este sueño ya culminado.

- A la memoria de mi Padre Luis Rengifo de quien ya ausente su imagen siempre me ilumina en cada momento de mi vida y sus buenas enseñanzas las guardare en mi corazón.
- A mi Madre Fanny Banda Quien con dedicación y sacrificio me condujo por el camino del bien y siempre impulsándome y bendiciéndome desde la distancia e seguido en adelante, que gracias al apoyo constante de mi madre todo esto a sido posible.
- A mis hijos mi mayor sueño, aspiración, motivación, inspiración y el mas exquisito premio que me a dado DIOS y la vida.
- A mi esposa Silvana por el optimismo, interés y el apoyo que tuvo en el tiempo de la culminación de mi trabajo de diploma, y por compartir conmigo su amor, comprensión y dedicación.
- A mis hermanos Raquel y Fabián que con su constante apoyo y a la distancia me han enviado muchas ganas y sus mejores deseos de salir en adelante y que tanto han esperado este momento importante de mi vida.
- A mi tutor Lic. Pablo Elier Sánchez por la ayuda y confianza para realizar este trabajo.

Santiago Rengifo.





TEMA: “PROPUESTA DE UN PLAN DE ENTRENAMIENTO DE FUTBOL PARA EL EQUIPO DE LA UNIVERSIDAD TECNICA DE COTOPAXI DEL ECUADOR CON UNA ESTRUCTURA POR ZONAS DE RENDIMIENTO.”

Autores: Edison Fernando Bustillos Chicaiza.
Luis Santiago Rengifo Banda.

RESUMEN.

La presente investigación cuyo objetivo es proponer un plan de entrenamiento de fútbol para el equipo de la Universidad Técnica de Cotopaxi en el Ecuador responde a la necesidad que presenta este Club de buscar las vías para mejorar los resultados a este nivel y a la vez eliminar las posibles causas que han provocado la merma del rendimiento en sus jugadores.

Para la elaboración de este Plan de Entrenamiento se tuvo en cuenta criterios y un profundo análisis de la caracterización del fútbol y los jugadores de este club en el Ecuador, proponiendo así, utilizar la estructura de Planificación por Zonas de Rendimientos, la cual se adapta a las condiciones mencionadas anteriormente.

Este Plan esta concebido con dos macrociclos de entrenamientos, durante 8 meses, con una estructura competitiva que consta de tres fases. Apertura, Clausura y Final que es el evento fundamental.

Se utilizó una metodología científica acorde con las exigencias contemporánea, la bibliografía consultada fue de las mas actualizadas, agregando además las informaciones extraídas de Internet. No obstante la estructura de planificación utilizada, responde a las exigencias de una óptima preparación para los equipos del alto rendimiento o los profesionales del fútbol, respondiendo a las concepciones mas avanzadas del entrenamiento contemporáneo.





SUMMARY.

The present research which objective is to propose a football training plan for the Technical University of Cotopaxi Football Team in Ecuador, responds to the necessity that present this team of looking for the ways to improve the results a this level and at the same time to eliminate the possible causes that have caused the decrease of the performance of the players.

For the elaboration of this plan of training it was taking in account the criteria and a deep analysis of the characterization of football and the players of the teams in Ecuador, proposing thus, to use the structure of the planning for Zones of performance which is adapted to the preceding mentioned conditions

This plan is conceived with two macro cycles of training during 8 months with a competitive structure formed by 3 phases: Opening Closing and final that is the basic event.

It was used a scientific methodology according with the contemporary y requirement, the consulted bibliography was the most updated adding besides the taken out data from internet however the used planning responds to the oxigences of the optimum preparation of the high performance teams of the professionals of football, responding to the most advanced conceptions of the contemporary training.





PENSAMIENTO.

ENTRE TODOS LOS AMANTES DEL DEPORTE CONTRIBUIREMOS A
CONSTRUIR UN MUNDO DE PAZ Y EQUIDAD.

Fidel Castro Ruz





INDICE.

Introducción-----	1
Fundamentación del problema-----	3
Problema-----	4
Objeto de estudio -----	5
Objetivo general-----	6
Preguntas Científicas-----	7
Tareas-----	8
Población -----	9
Variables Ajenas-----	10
Categoría Indicadores-----	11
Definición de termino-----	13
Estrategia Metodológica-----	16

CAPITULO I

Marco Teórico-----	18
--------------------	----

CAPITULO II

Análisis de los Resultados-----	63
Propuesta del Plan de Entrenamiento-----	65
Conclusiones-----	77
Recomendaciones-----	78
Bibliografía-----	79





INTRODUCCION.

Los hombres de casi todo el mundo se sienten estimulados con el juego del fútbol. En su forma organizada este surgió en el siglo XIX, a principios de la década de los años sesenta en Inglaterra, y se extendió rápidamente por toda Europa y América. A través de Campeonatos Nacionales, Copas, Torneos Internacionales, etc se fundó en 1904, la Federación Internacional de Fútbol (FIFA).

Desde 1900, el fútbol forma parte permanente de Juegos Olímpicos. En 1930, se celebró el primer Campeonato Mundial de Fútbol. Después de la Segunda Guerra Mundial se desarrolló también con gran rapidez este deporte en los Estados Nacionales de África y en Asia; así podemos decir que el fútbol se juega actualmente de forma organizada en todos los continentes.

Se puede decir que el fútbol es el deporte que más Naciones agrupa en su nómina y la mayoría de los países del mundo lo han acogido como su deporte nacional. La Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA), tiene mayor ingreso económico incluso que el mismo Comité Olímpico Internacional.





El fútbol es un deporte rápido, fuerte, de ataques y contraataque durante los noventa minutos de juego. Un juego que requiere de una preparación física extraordinaria y un primordial dominio de la técnica individual y de la táctica.

El fútbol ha ido evolucionando a través del tiempo no solo sufriendo modificaciones en su reglamento si no que se ha vuelto más competitivo y exigente en cuanto al enorme gasto energético que realizan los jugadores durante un partido, es por eso la importancia de una gran preparación integral, que es trascendental siempre para obtener resultados positivos.

Además el fútbol constituye uno de los deportes de mayor espectacularidad en el mundo, lo cual exige para mantener esta condición, de jugadores que tengan un rendimiento casi en los límites y durante un largo periodo de tiempo, lo que hace que tanto la dirección, la orientación y los controles del proceso de entrenamiento, sea una constante preocupación por parte de los entrenadores buscando a cada día las nuevas vías para extraer el máximo de las posibilidades a sus jugadores.

Es por eso que hacemos valoraciones de los diferentes sistemas de entrenamientos que rigen la metodología contemporánea y atendiendo a las características del fútbol ecuatoriano y la organización de sus campeonatos proponemos la estructura de planificación por Zona de Rendimiento para con ello contribuir a mejorar los resultados del equipo de la Universidad de Cotopaxi en el Ecuador.





FUNDAMENTACION DEL PROBLEMA.

Estudiando los resultados obtenidos y realizando los análisis correspondientes en el último campeonato Nacional Ecuatoriano de la segunda categoría y campeonato zonal de ascenso a la primera del fútbol ecuatoriano, se pudo observar muchas dificultades para la obtención del título del campeonato provincial, luego todo eso se plasmó en una competencia mucho más competitiva donde ni siquiera se pudo pasar a la segunda etapa del campeonato zonal de ascenso a la primera B del fútbol ecuatoriano quedando eliminado en la primera etapa.

Se pudo constatar además que los entrenadores no cuentan con un plan metodológico para el tratamiento de la preparación del equipo ni tienen los conocimientos necesarios para crear y organizar un plan táctico adecuado, sino que se fundamentan en aprovechar al máximo todas las capacidades físicas y habilidades técnicas de los jugadores para obtener un resultado y esto de forma empírica.

Es por esto el gran interés despertado en la búsqueda de un plan de entrenamiento por zonas de rendimiento que alcance un perfeccionamiento físico de gran profundidad, no solo donde se tenga en cuenta la preparación física tradicional, sino que se la ve de la perspectiva de la función o posición que ocupe cada jugador en el terreno, teniendo en cuenta las características innatas de cada uno de ellos y desarrollándolas al máximo.





PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA CIENTIFICO.

¿Cómo podemos mejorar los resultados obtenido por el equipo de fútbol de la Universidad Técnica de Cotopaxi en el Campeonato de Ascenso en el Ecuador?





OBJETO DE INVESTIGACION.

Proceso de Planificación en el fútbol





OBJETIVO DE LA INVESTIGACION.

Proponer un plan de entrenamiento para la preparación Integral del equipo de fútbol de la Universidad Técnica de Cotopaxi al Campeonato de Ascenso en el Ecuador, estructurado por zonas de rendimientos.





PREGUNTAS CIENTIFICAS.

1. ¿Cuáles son los criterios teóricos - metodológicos que sustentan el proceso de planificación en el fútbol?
2. ¿Qué situación presenta en la actualidad el proceso de planificación en el equipo de fútbol de la Universidad Técnica de Cotopaxi para el Campeonato de Ascenso en el Ecuador?
3. ¿Qué estructura de entrenamiento contribuiría a mejorar los resultados obtenido por el equipo de fútbol de la Universidad Técnica de Cotopaxi en el Campeonato de Ascenso en el Ecuador?





TAREAS CIENTÍFICAS.

Para dar respuestas a estas preguntas y alcanzar el objetivo antes expresado, se plantearon las siguientes **Tareas Científicas**:

1. Valoración de los antecedentes teóricos que fundamentan el proceso de planificación en el fútbol.
2. Caracterización del Campeonato de Ascenso de fútbol en el Ecuador.
3. Diagnostico sobre las condiciones que presenta en la actualidad el proceso de planificación del entrenamiento en el equipo de la Universidad Técnica de Cotopaxi en el Ecuador.
4. Elaboración de una planificación por Zonas de Rendimientos, para mejorar los resultados del equipo de fútbol de la Universidad Técnica de Cotopaxi en Ecuador.





POBLACION.

Nuestra población estuvo conformada por los 25 jugadores que han sido convocados para formar parte de la selección de la Universidad Técnica de Cotopaxi, así como 8 entrenadores y 4 funcionarios quienes nos brindaron sus criterios sobre las condiciones del proceso de planificación que se aplica en este equipo.





VARIABLES AJENAS.

- Nivel de los jugadores.
- Todos los jugadores tienen un alto nivel futbolístico profesional.
- Experiencia de los jugadores: Los jugadores tienen gran experiencia competitiva y como mínimo tienen 10 años practicando el fútbol.
- Medios para la preparación: La preparación del equipo cuenta con los medios y materiales necesarios para el cumplimiento de los objetivos propuestos.
- Nivel de los entrenadores: El cuerpo de dirección ha recibido cursos que los capacita para dirigir equipos de fútbol a este nivel.





CATEGORIAS E INDICADORES.

- Plan de entrenamiento
- Zonas de Rendimientos
- Macroциclos
- Mesociclos
- Microциclos
- Unidad de entrenamiento
- Preparación físico
- Preparación técnica
- Preparación táctica
- Preparación teórica y psicológica





- Test pedagógico
- Pruebas médicas





DEFINICIÓN DE TERMINOS.

PLANIFICACIÓN: Constituye una forma de ordenar los conocimientos e ideas con los objetivos de organizar y desarrollar las sesiones de entrenamientos durante la temporada y éstas reúnan todos los aspectos propios del juego: Técnicos, tácticos, físicos, psicológicos y teóricos, teniendo en cuenta el calendario de competición.

ZONA DE CRECIMIENTO: El constante incremento de los volúmenes de entrenamiento debe de ser la principal premisa en esta zona de rendimiento. No interesa nivel de programación del atleta, ni tampoco características de la disciplina deportiva para concebir el aumento de este componente de la carga, pudiendo ser de forma constante, irregular o variable cumpliendo con ello con el principio del esfuerzo, estimulando de hecho la aparición de los efectos de adaptación a la carga.

ZONA DE TRANSFORMACION: La transferencia funcional de los efectos de entrenamiento provocados en las zonas precedentes constituye el sustento del entrenamiento en esta zona de transformación, logrando en ello la interconexión de altos volúmenes con el incremento progresivo de la intensidad al inicio de la preparación en esta zona de transformación.

ZONA DE AJUSTE: Constituye la antesala a las acciones competitivas, en esta zona se reproduce casi en la misma identidad, todo el accionar del deportista según





la particularidades del modo de actuación competitiva, es el eslabón más importante que determina el rendimiento del atleta, dicha de otro modo la eficiencia de esta fase determinada en un porcentaje elevado el éxito de la zona crítica.

ZONA CRÍTICA: Se concibe como la fase de la realización máxima de las posibilidades de los atletas, donde el deportista potencia todas sus aptitudes en proporción directa al modelo de actuación.

ZONA DE ALIVIO: Tiene un objetivo bien delimitado la reestructuración de todas funciones biológicas y psicológicas que intervienen en la actividad. Se les considera zona de descarga por el descenso tan bueno de los volúmenes e intensidad de la carga.

PREPARACIÓN FÍSICA: Aplicación de un conjunto de ejercicios corporales dirigidos racionalmente a desarrollar y mejorar las cualidades motrices del jugador para obtener un mayor rendimiento deportivo.

PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL: Es la encargada de mejorar los aspectos morfológicas y funcionales, pretende “construir al deportista”.





PREPARACIÓN FÍSICA ESPECÍFICA: Es aquella que responde solo a las particularidades de los diferentes medios de preparación cuya estructura sea de carácter especial.

PREPARACIÓN FÍSICA PERSONALIZADA: Es aquella que responde no solo a las cualidades físicas del atleta, sino también a las particularidades tanto biológicas como psicológicas de este, tomando en cuenta sus funciones y finalidad en la actividad competitiva.

RESISTENCIA AERÒBICA: Capacidad del organismo para mantener el mayor tiempo posible un esfuerzo suave.

RESISTENCIA ANAERÒBICA: Capacidad para aguantar esfuerzos físicos intensos o anaeròbicos (en deuda de oxígeno) el mayor tiempo posible.





METODOLOGIA

MÉTODOS TEÓRICOS

- **ANÁLISIS Y SÍNTESIS.** Nos permitió descomponer el fenómeno o proceso de investigación en los principales elementos que lo conforma para determinar sus particularidades y simultáneamente descubrir la relación y característica generales.
- **HISTÓRICO LÓGICO.** Establecieron los estudios y antecedentes del fenómeno objeto de investigación en su devenir histórico a la vez que se delimitan cuales son las leyes generales del desarrollo y funcionamiento del fenómeno.

MÉTODOS EMPÍRICOS.

- **TRABAJO CON DOCUMENTO:** Con este método recopilamos información referente a las particularidades reales de los jugadores así como seleccionamos la planificación más adecuada para obtener los objetivos propuestos.





- **TÉCNICA DE ENCUESTA:** Se le aplicó una encuesta a entrenadores de experiencia, acerca de la valoración que se tiene sobre la planificación en el proceso de preparación del equipo.

MÉTODOS DE PROCESAMIENTO ESTADÍSTICOS

A todos los datos recopilados durante la etapa de la investigación se le aplicaron las pruebas estadísticas correspondientes, especialmente, la media aritmética y los porcentajes.





CAPITULO I.

MARCO TEORICO.

EL ENTRENAMIENTO FUTBOLISTICO POR FUNCIONES.

¿DONDE ESTAN LOS PUNTEROS TRADICIONALES?

“El método de entrenamiento por función es muy interesante para trabajar en velocidad, aprovechando las cualidades anaeróbicas. Muchos equipos incluso juegan con un solo punta de lanza. Pero las posiciones laterales o de los antiguos punteros tradicionales, son siempre ocupadas por los hombres que vienen desde el mediocampo, en el desdoblamiento. Algunos países usaban muy bien el 4-4-2, pero ahora está en otro sistema porque todos los seleccionados de Europa ya conocían el sistema y sabían como pararlo. Los punteros tradicionales han ido desapareciendo porque las tácticas han evolucionado.

Pero su función sigue existiendo con lo hombres que vienen desde atrás o mediocampo y que ocupan las franjas en función ofensiva. Así, una defensa en 5-3-2 ó 5-4-1, se transforma en un 3-5-2 en ataque” (Heinz Marotzke, al autor de esta nota).Marotzke dice que después de dialogar y discutir en profundidad con los directores técnicos de más de 80 países, el Staff Técnico de la FIFA llegó a la conclusión de que esta forma de metodología de entrenamiento por funciones es la más eficiente para el entrenamiento moderno del fútbol. “Pero recuerden que sólo los





entrenadores inteligentes y estudiosos producen jugadores inteligentes. La formación moderna de un equipo no la podemos decidir, la FIFA a través de su Cuerpo de Instructores sólo ha propuesto alternativas. Todo el éxito depende de muchas variables: la táctica y la estrategia, la fuerza o debilidad de nuestros jugadores, las expectativas de un club o comunidad, las motivaciones de un plante. Lo que sí está claro que un jugador debe ser responsable de su función. Por ejemplo, en Sudamérica he visto a laterales ofensivos sensacionales tenido al ataque, van muy bien arriba decenas de veces en un partido, pero siempre dejaban abandonadas sus marcas y nadie les cubría las espaldas. Así es muy fácil jugar, sin responsabilidades, pero son mayores las posibilidades que un equipo pierda”.

Heinz Marotzke, instructor FIFA alemán a quien conocí en una Academia Sudamérica FIFA Coca Cola, fue encargado técnico de la CONCACAF y África, e impulsó una clase de metodología de entrenamiento para futbolistas que me gustaría compartir con ustedes, aunque muchos no la compartan o desarrollen otros métodos alternativos y/o más “modernos”. En su método de entrenamiento, las claves son la funcionalidad, la técnica en velocidad (la única que puede existir, no) y la pausa, claves también para mejorar el fútbol actual.

En su enfoque del fútbol incluye las variantes técnicas, tácticas, físicas y psicológicas, y ha sido una constante en los planteamientos técnicos de Europa en las últimas dos décadas, con las cuales se han podido acercar a una competencia más





pareja con el placer del fútbol sudamericano, especialmente el de Brasil y Argentina. Preparador del Schalke 04 y selecciones como las de Ghana, Nigeria e Islandia, Marotzke ha sido responsable de los informes técnicos de los Mundiales desde 1982, así como de los Mundiales Juveniles, Juegos Olímpicos y ha escrito muchos libros de análisis propuesta de entrenamiento se basa en las funciones de cada jugador, poniendo énfasis en que las claves para triunfar son la velocidad y la pausa. “El fútbol no es para correr como caballos. Debemos aprender del sistema de entrenamiento del atletismo, que da prioridad a la funcionalidad. Primero, la velocidad que la resistencia; la flexibilidad o agilidad antes que la fuerza...” Su análisis siempre reflexionaba sobre las formaciones tácticas” ¿El 4-4-2, el 4-5-1 ó el 3-5-2? Ello depende de la estrategia con que se encare un torneo. En los campeonatos del Mundo, por ejemplo, todos juegan más a la defensiva, especialmente en las primeras fases, porque si se pierde un partido será muy difícil clasificar para las fases finales. También tiene mucho que ver la fuerza y potencia del adversario. Si alguien cede terreno, hay una invitación a atacar. E incluso las tácticas cambian involuntariamente dentro de un mismo partido” (Les sugiero ver el partido que Chile goleó 3-0 a Brasil esta semana y que significó la cabeza de siete titulares brasileños, incluyendo el arquero Dida, Amoroso que está en Italia y Ronaldinho, para ver cómo un incidente – lesión del medio campista defensivo Villaseca por violencia de Assuncao, significó que el DT Nelson Acosta se decidió a colocar un volante creativo y ofensivo como David Pizarro, reserva en Italia, y se le dio por momentos un “baile” a los brasileños.). Rinus Michel lo decía con su Naranja Mecánica y el Fútbol Total de





Pressing de Holanda, que sólo podían desplegar a la perfección Johan Cruyff, Neskeens y sus compañeros. Claro, no ganaron ninguna de sus dos finales de Mundiales y está fresco el fracaso en la última Eurocopa, pero fueron capaces de revolucionar el balompié moderno, con su dinámica técnica, física y táctica. Para Marotzke, algo es fundamental: “La mayoría de los entrenadores actuales se inclina por una condición física extenuante, hay que cambiar. Un jugador cansado no funciona con precisión, y falla en lo posicional y funcional”.

En aquella Academia Internacional FIFA Coca-Cola en Sudamérica, el instructor además de la FIFA desglosó su método de entrenamiento moderno del fútbol por función: “Lo claro es que el entrenamiento moderno debe ser en la zona de la cancha donde se pondrá en práctica la función, durante los partidos. No todos los jugadores deben hacer los mismos ejercicios. En pos del progreso, los directores técnicos deben desarrollar métodos individualizados”.

ANALISIS POR FUNCION.

EL ARQUERO

Ya en su análisis sobre las funciones futbolísticas, Marotzke nos confesó que cuando les hacen muchos goles a los arqueros, como los 146 del Mundial de España'82, hay un problema claro de entrenamiento específico.





“Normalmente, un arquero con mal desempeño ha sido mal entrenado. Los trabajan mucho físicamente, pero no son parte del equipo en las prácticas. Tácticamente, todo entrenador debería saber que ser guardametas es un puesto que necesita de experiencia, respeto, personalidad, dirección, voz de mando, liderazgo, cobertura y anticipación. En lo técnico, debe dominar el golpe de puño a la perfección, saber caer con la pelota, rechazar con volea y ser un verdadero líbero cuando se juega el fútbol de pressing, pues la cancha se redujo en términos tácticos”.

EL VOLANTE.

Es aquel futbolista que cumple una función defensiva sobre el 80 por ciento de su juego, marcando férreamente, pero se libra para ir arriba. Una especie de lo que en Latinoamérica se conoce como el liberó, pero con cualidades más agresivas y de conducción técnica y táctica del equipo dentro de la cancha.

Esta clase de jugador tiene los mismos criterios técnicos, tácticos y físicos que un arquero. “Si el guardametas es bueno, no se necesita jugar con un hombre suplementario atrás, en el fondo. Da libertad para ocuparlo arriba, aparte de marcar al punta de lanza del equipo rival”





EL LIBERO.

El mejor ejemplo del libero ha sido el alemán Franz Beckenbauer, seguido del italiano Franco Baresi y el chileno Elías Figueroa. “Este jugador siempre debe ser el mejor del equipo. Cumple con los mismos principios del volante/stopper mencionado arriba, pero con más apoyo técnico y mucha mejor anticipación. En el plano técnico, debe tener un dominio absoluto de la pared, del dribling y del tiro al gol. En lo físico, sus valencias a trabajar fundamentalmente son la velocidad explosiva y repetitiva, ahora en 30 metros. Y poseer la imprescindible flexibilidad.

“En Sudamérica se falla mucho en esta posición, siempre falta apoyo, acompañamiento, no siguen la jugada después de dar un pase, y esto es fundamental para desequilibrar, crear espacios y oportunidades de gol. Sólo los buenos equipos pueden jugar con líbero.

Si se recuerdan de los mundiales, muy pocas selecciones lo emplean, como fueron Beckenbauer, en Alemania’74; Stielke y Pasarella, en España’82; Baresi, en Italia’90 y USA’94. Y esta clase de jugador es muy importante para el balompié actual, ya que permite la posesión dinámica del balón con cambios de ritmos”.





EL LATERAL VOLATE OFENSIVO.

Este defensor debe saber retener el balón, cambiar de rimo y de frente con frecuencia, ubicar y utilizar inteligentemente los espacios, poseer la destreza para tirar centros finos en velocidad y rematar.

En lo que dice relación con la condición física, el lateral volante ofensivo tiene que ser capaz de recorrer trechos de 50 metros a toda velocidad. Y siempre debe tener un compañero complementario, como lo eran Kaltz con Hrubesch, en la selección alemana; Cafú y Romario, o Rivaldo y Roberto Carlos, en la selección de Brasil; Rojas y Zamorano, en Chile; Panucci y Weah, cuando jugaban juntos en el AC Milán.

LOS MEDIOCAMPISTAS.

La función específica de los mediocampistas, de acuerdo a esta metodología de entrenamiento FIFA, es marcar en zona. “Marcar hombre a hombre es siempre peligroso. Y eso se ha hecho patente en la evolución de las tácticas de los mundiales desde los '80”. El mediocampo también debe retener para mantener la posesión del balón, dar coberturas, apoyo y anticipación colectiva (pressing).





LOS ATACANTES.

En el ataque de un equipo, los delanteros o puntas de lanza (sean escasamente uno, preferiblemente dos o raramente hoy tres) deben dominar la técnica de remates perfectos, acompañar al lateral ofensivo con quien hace pareja, hacer pantallas (como la de Marcelo Salas en el gol de Iván Zamorano en el 3-0 a Brasil, una verdadera joya), provocar tiros libres y penales (no fingir, eso sí), dar pases rápidos y fuertes, sea a ras de piso o por elevación; deben dominar la pared, el tiro al gol y cambios de ritmos, así como la excelencia en la ejecución de todos los gestos técnicos (amortiguación, paradas, semiparadas, volea, semivolea, desviación, cabeceo, etc.). Una especie en extinción en la actualidad, dirán muchos, pero que posee grandes al nivel competitivo actual, quizás con no tanta técnica y talento como antaño, pero que son capaces de cumplir con su misión – anotar goles, hacer ganar a sus clubes - como Gabriel Batistuta, Hernán Crespo, Marcelo Salas, Iván Zamorano, Rivaldo, Nuno Gomes, Overmans, Raúl, Henri, Anelka, Delvecchio, Vieri, entre otros.





LOS ESQUEMAS DE JUEGO Y EL ENTRENAMIENTO DE FUNCION.

Simplificando los sistemas, Marotzke apunta a dos posibilidades de formaciones, con variantes por supuesto, que suponen alineación en tres frentes moviéndose en bloque (defensas, medios y ataque), y la otra, con mucho apoyo y pressing.

Estos se llaman sistemas distante y compacto, respectivamente.

En el sistema distante, como se recorren distancias largas, lo principal en lo táctico son las coberturas; en lo técnico, el uso del empeine y la cabeza; en la parte física, fuerza más resistencia, potencia. Son los equipos con jugadores “toros”: altos, fuertes, lerdos.

Para el sistema compacto, las distancias cortas son explotadas. El apoyo es la táctica fundamental, más pases cortos, cambios de ritmo y frente, paredes y dribling, además de la velocidad y flexibilidad en la condición física, pero dosificada para “no correr como caballos”, como advierte Marotzke, pues esa no es la gracia del fútbol, su belleza siempre será la técnica en velocidad, la destreza, el poder de los goles y el equilibrio de un plantel.

EL CONTRAATAQUE SEGÚN DANTE PESCE.

Dante Pesce era instructor FIFA de la Federación de Fútbol de Chile, con decenas de cracks que pasaron bajo su alero en Universidad de Chile, La Serena y otros clubes





que dirigió en Primera División. Para él, un poco escéptico de los conceptos de Marotzke, el contraataque debe ser considerado como “la tercera fase” del juego y ser preparado en forma específica. “No comienza cuando recuperamos el balón, sino que cuando lo perdemos. Y es importante creen en el sistema.

¿Cómo debo hacer jugar a mi equipo? – es la pregunta que se hacen los entrenadores a menudo. Si consideramos que hemos repetido hasta la saciedad que “son los hombres los que crean las tácticas”, es decir, serán las características de ellos las que definan la forma de juego de un cuadro de fútbol, la respuesta debería estar allí, al alcance de la mano. Sin embargo, hay factores que vulneran este principio y enredan la decisión de los técnicos, para nombrar algunos de ellos: demagogia y realidad, la condición física, diferencias continentales y realidades locales, entre otras.

“Mi equipo jugará al ataque...”, dicen muchos colegas técnicos, como una forma de justificarse ante la hinchada y la prensa. No importa, al parecer, que tan poderoso sea su equipo y las condiciones ambientales que encontrará en la disputa de los puntos. La frase es bastante discutible en su contenido, ya que no se explica un equipo que no desee atacar, dispara a la médula del problema: el sistema que empleará el entrenador.

Dentro de este sistema, habrá tiempo de ataque, tiempo de defensa y...tiempo de contraataque, que es el concepto – para mí – más actualizado para combatir el gran





problema que enfrenta el conjunto de fútbol: la falta de espacios cerca del arco contrario.

SINTESIS DEL CONTRAATAQUE.

1. Preparación psicológica por parte del entrenador para conseguir que sus dirigidos crean en los beneficios del sistema de contraataque.
2. Trabajo permanente de estructuras futbolísticas que tengan como objetivos básicos el retroceso, el quite y el nuevo ataque.
3. Enfatizar las dominantes de velocidad, reacción y cambios de ritmo en la preparación física específica.
4. Mecanizar el movimiento de flujo y reflujo en el juego, tanto en un partido formal como en las estructuras de espacio reducido.
5. Ejercitar diariamente los fundamentos de marcación individual, especialmente en el sentido de anticipación, la posición del cuerpo, el uso de fintas y coberturas.
6. Aprender a “ubicar” el momento de ataque al rival, tomando en cuenta que es preciso sincronizar la acción con los compañeros.
7. La presión se hace “sentir” en el sector amagado, es decir, en la medida que se alejan los jugadores del balón, también aumentará la distancia de los marcadores sobre sus hombres.





8. Ejercitar continuamente los cruces de juego y de jugadores en las prácticas y partidos. Estimular el dribbling largo.

“En síntesis, el contraataque es el elemento más importante en la evolución del fútbol y como tal, debe ser considerado la tercera fase del juego, y es tan importante como defender y atacar” (Dante Pesce, Chile).

Bueno, amigos entrenadores. Este es mi aporte por ahora a la discusión de metodología de entrenamientos, fases del juego y sistemas tácticos a aplicar en nuestros equipos

Según Matveev (1983). La formación deportiva “es el estado de disposición óptima del deportista para obtener la marca deportiva, la cual se logra en determinadas condiciones en cada ciclo de entrenamiento”. La misma es relativa, dependiendo de la etapa de desarrollo en que se encuentre el deportista (años de experiencia), así como de la organización de la estructura cíclica del entrenamiento deportivo.





PLANIFICACION DEL FUTBOL.

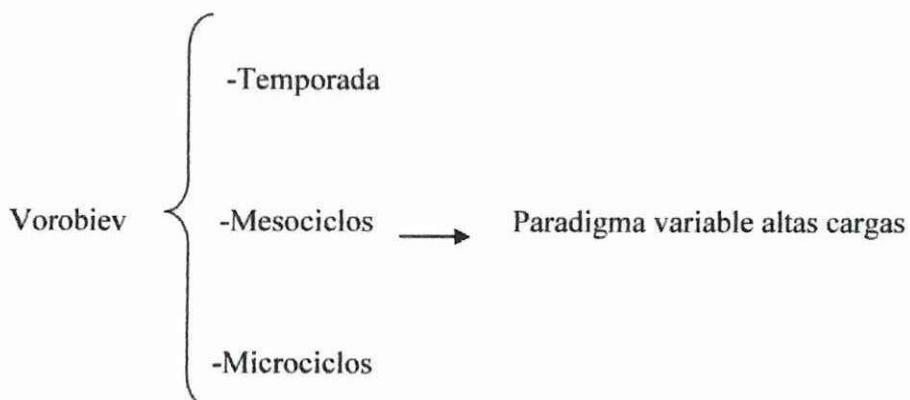
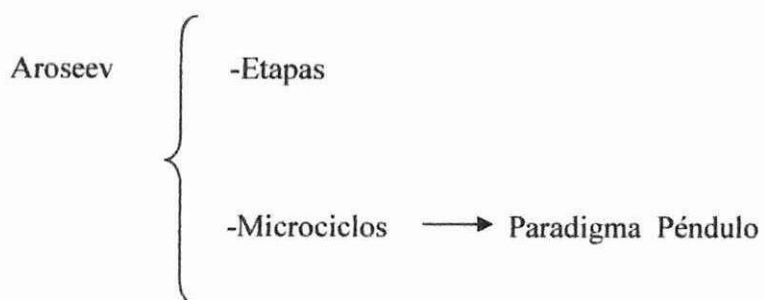
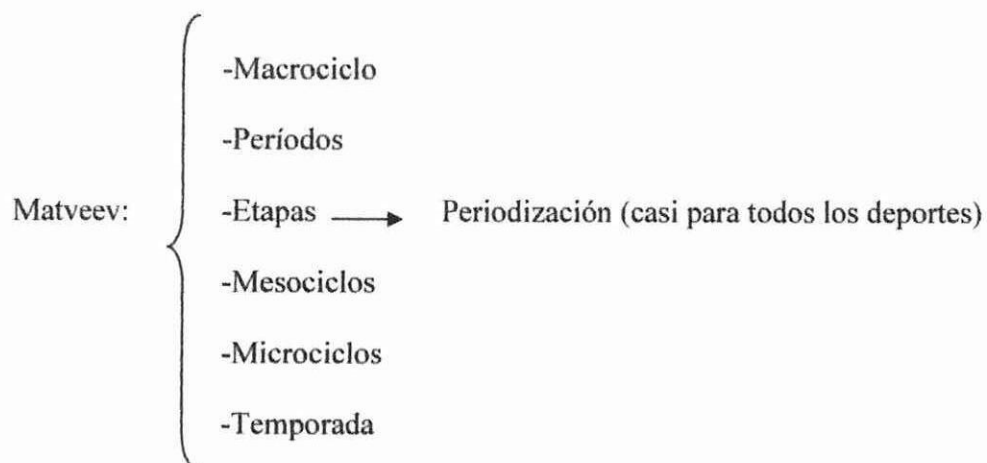
En cuanto a planificación, existen diferentes procesos logísticos para llevar a cabo la planificación en el entrenamiento deportivo.

- Cumplimiento de los principios del entrenamiento deportivo.
- Dinámica competitiva.
- Bases pedagógicas, psicológicas y biológicas que rigen el proceso de entrenamiento.
- Tener presente las perspectivas objetivas del equipo y de los atletas.
- Planteamiento de objetivos estratégicos y a corto plazo.
- Determinación exacta de tareas concretas.
- Características del entorno donde se efectuará el entrenamiento.
- Organización del proceso de entrenamiento de régimen óptimo.





“Según diferentes autores podemos citar algunas caracterización de los Paradigmas.





**□ BREVE INTRODUCCIÓN AL CONTENIDO TRATADO EN EL
CAPÍTULO DE LAS ZONAS DE RENDIMIENTO.**

Las Zonas de Rendimiento aparecen como alternativa de planificación en el entrenamiento deportivo (Entrenamiento Deportivo) contemporáneo por constituir un mecanismo de control más eficiente en el que puede apoyarse el entrenador para clasificar, controlar y evaluar el nivel de rendimiento del atleta, además tienen la ventaja de dinamizar la aplicación de las cargas de entrenamiento, brindándole al entrenador la ventaja de utilizar cada una de estas zonas en dependencia al nivel de preparación del deportista (Preparación del Deportista)

Hablar de la planificación según las Zonas de Rendimiento, constituye una novedad sin precedente en el quehacer de la metodología del entrenamiento, siendo de hecho un reto a los estudiosos de la materia, así como a especialistas, técnicos y metodólogos que con buena intención desean penetrar en las interioridades de este nuevo enfoque metodológico en el campo de la planificación del Entrenamiento Deportivo.





METODOLOGÍA A SEGUIR PARA EL ESTABLECIMIENTO DE CADA UNA DE LAS ZONAS DE RENDIMIENTO.

ZONA DE CRECIMIENTO.

El constante incremento de los volúmenes de entrenamiento debe de ser la principal premisa en esta zona de rendimiento. No interesa nivel de programación del atleta, ni tampoco características de la disciplina deportiva para concebir el aumento de este componente de la carga, pudiendo ser de forma constante, irregular o variable cumpliendo con ello con el principio del esfuerzo, estimulando de hecho la aparición de los efectos de adaptación a la carga.

La interpretación de este fenómeno esta dado por la proporcionalidad con que debe establecerse el incremento del rendimiento del atleta con las exigencias de cada una de las disciplinas deportivo objeto de práctica, para nadie es un secreto en la actualidad el trabajo casi en los límites de las posibilidades humanas con que se entrena, constituyendo según estudios la actividad más estresante a que es sometido el hombre.

El incremento de los volúmenes de entrenamiento debe estar en correspondencia a las posibilidades físicas y psíquicas del atleta, así como a la cantidad de microciclos que tiene dicho período o etapa de entrenamiento. A mayor duración de la zona de





crecimiento, mejores posibilidades de distribuir cargas con características diluidas y sin violentar estadios en la preparación del atleta. Si la duración de dicha zona es muy pequeña, ello da la posibilidad de aplicar carga con carácter de concentración y por consiguiente aplicar incremento a saltos de la carga.

Desde el punto de vista biológico se deben aplicar cargas que estén encaminadas en lo fundamental a potencial los mecanismos de trabajo aeróbicos con esfuerzos de largas duración y un carácter variable del trabajo, para así facilitar los procesos de adaptación al esfuerzo. Muy importante en este sentido tiene que ver la participación del glucógeno hepático y el metabolismo de oxidación de los lípidos como vía energética para el desarrollo de la actividad, por eso al seleccionar cargas se deben tener en cuenta estas regularidades para evitar o disminuir el margen de error en la planificación de la zona de rendimiento como eslabón de base o punto de partida en este sistema estructural de trabajo.

Sin embargo el aplicar cargas según las regularidades de la referida zona, hay que observar cual puede ser su efecto psicológico, esfuerzos con carácter extremadamente estresados, en esta primera parte de la planificación tienen un efecto de frustración, ya que el atleta al sentirse impotente para poder vencer dicha carga tiende hacerle rechazo al entrenamiento. Entonces pueden aparecer algunas recomendaciones en tal sentido:





- Mejor control en el componente intensidad para que este sea directamente proporcional a los volúmenes de entrenamiento.
- Seleccionar volúmenes de entrenamiento acorde a las características de la actividad.
- Estructural ejercicios donde se aprecie la puesta en práctica de la voluntad y perseverancia del atleta.

Ejemplo: Vencimiento de obstáculos, tarea con grado de dificultad, ejecutar ejercicios en condiciones de stres.

Ahora bien la duración de esta zona de rendimiento y su estructuración metodológica puede utilizarse o no dentro de la planificación del microciclo de entrenamiento (M.E.). Atletas con una elevada maestría emplean zonas de crecimiento con poca duración, ya que la práctica de muchos años le da la posibilidad de haber fomentado sus efectos de entrenamiento (E.E) de ahí la posibilidad de economizar tiempo para otras zonas que de hecho están encaminadas al incremento de su techo de rendimiento en orientación aquellas actividades que determinen resultados en su preparación.





Si el nivel de preparación del atleta es bajo, se hace necesario prolongar más la duración de la zona de crecimiento buscando precisamente capacidad de trabajo y fomento de los efectos de entrenamiento (E.E.)

Al seleccionar los medios de preparación(ejercicios) estos deben de ser en su mayoría de estructura general, basado fundamentalmente en trabajo de capacidad si son atletas de iniciación y la duración de la zona es muy prolongada, si los atletas son de alta maestría y la duración de la zona es pequeña se combinan trabajo de capacidad y potencia.

La estructura de planificación de esta zona esta distribuida en microciclo de acondicionamiento, entrenamiento_(cargas de estructura general en lo fundamental y asociado a elevados volúmenes) y de alivio, estos tipos de ciclos serán explicado con posterioridad.





EJEMPLO DE PLANIFICACIÓN DE LA ZONA DE CRECIMIENTO SEGÚN DURACIÓN DEL MICROCICLO.

***Macrociclo General (12 meses) 52 microciclos.**

- Atletas de iniciación
- Una competencia fundamental.
- Por ciento de duración de la zona en cantidad de microciclos (30%)
- Distribución de los microciclos que la estructuran
- Acondicionamiento- Entrenamiento-Alivio.

***Macrociclo semestral (6 meses) 26 Semanas**

- Atletas de iniciación
- Dos competencias fundamentales.
- Por ciento de duración de la zona en cantidad de microciclo (20%)
- Distribución de los microciclos que la estructura.
- Acondicionamiento-Entrenamiento-Alivio

***Macrociclo anual (12 meses) 52 Semanas**

- Atletas de maestría
- Varias competencias fundamentales.
- Por ciento de duración de la zona en cantidad de microciclo (20%)





- Distribución de los microciclos que la estructura.
- Acondicionamiento-Entrenamiento-Alivio.

ZONA DE TRANSFORMACIÓN.

La transferencia funcional de los efectos de entrenamiento provocados en las zonas precedentes constituye el sustento del entrenamiento en esta zona de transformación, logrando en ello la interconexión de altos volúmenes con el incremento progresivo de la intensidad al inicio de la preparación en esta zona de transformación.

En el aspecto metodológico lo esencial aquí sería precisamente aplicar cargas con intensidades considerablemente grande que se ajusten a las características de las media de preparación del deportista, constituyendo la preparación especial, la estructura fundamental del entrenamiento en esta zona de rendimiento. En esta zona aunque se alcanzan altas intensidades nunca llega hacer iguales a las de las zonas de ajustes y crítica, ya que este componente de la carga debe de ser proporcional al momento de la preparación en que se encuentra el atleta.

Comienzan a tener mayor incidencia en este sentido cargas con orientación anaeróbicas fundamental en dirección a la resistencia combinada, aunque también con carácter aláctico. Se hace necesario este trabajo ya que es vital potencial los sistemas de suministros energéticos y los sustratos o mecanismos encargados de llevar la energía a sus depósitos, en lo fundamental aquella carga cuya dosificación





están encaminadas a la utilización de los fosfágenos y el glucógeno muscular como combustible necesario para realizar esfuerzos en estas características.

Introducir cargas que logren ir transformando el efecto de adaptación en el entrenamiento y la preparación en el plano mental para la realización de esfuerzo cuya intensificación y complejidad comienza a simularse al de su actividad competitiva, es la razón del porque se debe concienciar al deportista para que este programado en el plano psicológico en la búsqueda de situaciones y soluciones que sean conscientemente regulada en su aplicación.

Al igual que la zona de crecimiento, la de transformación tiene una duración que obedece a determinadas regularidades las que ya fueron explicadas con anterioridad, no obstante inciden en la necesidad de aplicar una mayor dinámica de cambio en todo el contenido del entrenamiento, buscando efectos de adaptación que comiencen a modificar la preparación del atleta en dirección a su interioridades competitivas constituye el eslabón esencial en esta zona.

Para atletas de maestría esta zona tiene mucha mayor duración que la zona de crecimiento, debido a lo complejo de las acciones a desarrollar en este sentido y por la repetición con carácter constantemente variable de todo el contenido del entrenamiento. No así en atletas de iniciación donde esta zona responde solo a la





familiarización con contenidos de entrenamientos de gran complejidad y dinámica de cambio.

La estructura de planificación de esta zona esta distribuida en microciclos de Entrenamiento (Estructurados con ejercicios de preparación especial, en lo fundamental donde ya comienza a utilizarse esfuerzos de capacidad y potencia en sus criterios de dosificación) y de alivio.

EJEMPLO DE PLANIFICACIÓN DE LA ZONA DE TRANSFORMACIÓN SEGÚN DURACIÓN DEL MACROCICLO.

- **Macro ciclo Anual (12 meses) 52 microciclos**
 - Atleta de Iniciación
 - Una competencia fundamental.
 - Porciento de duración de la zona (20%)
 - Distribución de la microciclos que la estructuran.
 - Entrenamiento-Alivio.





➤ **Macro ciclo Anual (12 meses) 52 microciclos**

- Atletas de maestrías.
- Varias competencias fundamentales.
- Porcentaje de duración de la zona (30%)
- Distribución de los microciclos que la estructuran.
- Entrenamiento-alivio.

ZONA DE AJUSTE.

Constituye la antesala a las acciones competitivas en esta zona se reproduce casi en la misma identidad, todo el accionar del deportista según la particularidades de modo de actuación competitiva, es el eslabón más importante que determina el rendimiento del atleta, dicha de otro modo la eficiencia de esta fase determina en un porcentaje elevado el éxito de la zona crítica.

Penetrando en las interioridades de la planificación de esta zona, podemos decir que a diferencia de lo explicado anteriormente la duración de esta depende ante todo de las características y particularidades de cada una de la disciplina deportiva.

Todas las actividades y medios de entrenamientos en la referida zona están dirigida al establecimiento de patrones de preparación en correspondencia a las interioridades de cada disciplina deportiva.





Sería un error plantear que la zona de ajuste del rendimiento solo es propia para altas intensidades de entrenamientos, sin tomar en cuenta aquellos deportes que aún en Condiciones de competencia mantienen altos volúmenes de carga como en el caso de los juegos deportivos y deportes de resistencia, asociado el primero a la interacción directa o el mantenimiento de altas intensidades sobre la base del volumen que demanda cada una de esas disciplinas deportivas.

La constante variabilidad del accionar del atleta sin alterar de forma radical la estructura de ejercicios de las acciones, constituye en el plano psicológico la premisa fundamental a desarrollar en el atleta, seleccionando situaciones similares a las que el deportista tiene que reproducir en la competencia, creando con ello mayor estabilidad en los procesos psíquicos que intervienen en la actividad en lo fundamental aquella como la memoria, imaginación, pensamiento táctico y la voluntad.

El constante control de la capacidad de rendimiento del atleta mediante prueba médico-biológico y de terreno, están encaminadas no solo al conocimiento del estado fisiológico del deportista, sino también al control de su capacidad de trabajo, potenciando en estos casos aquellos sistemas energéticos encargados de producir la energía durante las acciones competitivas.





EJEMPLO DE PLANIFICACIÓN DE LA ZONA DE AJUSTE SEGÚN DURACIÓN DEL MACROCICLO.

Macro ciclo Anual.

- Atleta de maestría.
- Una competencia fundamental.
- Duración de la zona crítica(4 microciclo)= Zona de ajuste duración ((microciclos)
- Distribución de los Microciclos de la Zona de ajuste.

La composición del entrenamiento en la zona de ajuste teniendo en cuenta las características de los microciclos de entrenamientos, deben de tener una estructuración de modelación adelantada a las acciones competitivas sobre la base de lo explicado con anterioridad.

ZONA CRÍTICA.

Se concibe como la fase de la realización máxima de las posibilidades de los atletas, donde el deportista potencia todas sus aptitudes en proporción directa al modelo de actuación.





Si en la zona de ajuste la preparación semejaba la actuación en condiciones típicas de competencia, ya en la zona crítica esa reproducción tiene que ser con la mayor nitidez posible según los objetivos propuestos.

También la llamamos zona de rendimiento estresante por las transformaciones tan significativas en los planos psíquicos y biológicos del deportista al constituir la competencia la preparación más estresante que realiza el atleta.

No es necesario profundizar en la caracterización de esta zona, ya que la misma depende para su estructuración de las características de cada disciplina deportiva, aunque en el resumen final de las zonas de rendimiento explicaremos algunas variantes para su planificación según la exigencia del deporte actual.

ZONA DE ALIVIO-

Tiene un objetivo bien delimitado la reestructuración de todas funciones biológicas y psicológicas que intervienen en la actividad. Se les considera zona de descarga por el descenso tan bueno de los volúmenes e intensidad de la carga.

Los medios de preparación que se emplean en esta zona son de estructura general, aunque aquellos emplean media de preparación especial para mantener la imagen en el plano mental de las estructuras de las acciones motrices y con ello mantener





niveles de entrenamiento aceptable, que le permiten comenzar las exigencias del nuevo macrociclo de entrenamiento sin tener que partir de cero.

La duración de esta zona depende al igual que la de ajuste y crítica en las características del deporte y sistema de competencia.

RESUMEN DE LA CARACTERIZACIÓN METODOLÓGICA DE LA ZONA DE RENDIMIENTO.

- La utilización de las zonas de rendimiento no constituyen un esquema para su utilización ni mucho menos un modelo según la explicación dada.
- Tiene el entrenador plena libertad para su utilización pudiendo aplicarlas todas o algunas de ellas según los objetivos de la preparación.
- En atletas de Maestría la zona de crecimiento puede ser pequeña en duración o se puede prescindir de ella.
- Para deportes de 3 o 4 competencias en el año se comienza directamente por la zona de transformación.





- En ese sentido hay un predominio desde el inicio de la preparación de las direcciones determinantes con respecto a las condicionantes.
- Las direcciones se seleccionan según características del deporte por orden de prioridad.

Hasta aquí una explicación de lo que constituye en el campo del entrenamiento una concepción en el plano metodológico de cómo debe de ser la preparación del deportista para aspirar a transitar sin tropiezos hacia la victoria.

ESTRUCTURA METODOLÓGICA PARA ESTABLECER LA PLANIFICACIÓN DE LOS MICROCICLOS.

Los macrociclos constituyen el eslabón más dinámico y operativo dentro de todo sistema de planificación del entrenamiento si tenemos en cuenta que ellos se cumplen en mayor objetividad todas las tareas y contenidos principales de la preparación del deportista.

Cambiar su concepción tradicional y darle mayor dinámica del cambio a su interpretación, constituye ante todo encontrar el eslabón perdido dentro de ese





complejo sistema de componentes y direcciones fundamentales del Entrenamiento Deportivo.

La clasificación que en este sentido emplearemos reemplazar en gran medida la tipología tradicional con un enfoque más abarcador y sistémico que responda y de respuesta a las principales exigencias de la programación del deportista.

Investigaciones de rigor con equipos élites, la profundización en la búsqueda bibliográfica ha demostrado además que los microciclos cumplen funciones específicas dentro del entrenamiento, pudiendo ser las siguientes:

- Acondicionamiento
- Entrenamiento
- Competición
- Descarga

Cada uno de ellos, como utilizarlos, dosificarlos y aplicarlos en dependencia a la zona de rendimiento, particularidades de la preparación y características del deporte serán explicados con ejemplos en distintas disciplinas deportivas en el transcurso del artículo para mejor comprensión de los interesados.





CARACTERIZACIÓN DE CADA UNO DE LOS MICROCICLOS DE ENTRENAMIENTO:

ACONDICIONAMIENTO.

Tipo fundamental de microciclo al inicio de la preparación del deportista entiéndase como Zona de Crecimiento del Rendimiento, su estructura se determina a partir del estable establecimiento de cargas caracterizadas en primer lugar por el predominio de Volúmenes e Intensidades relativamente bajas cuyos objetivos radica en programa al organismo desde el punto de vista biológico para la entrada al trabajo. Además los medios principales de preparación dentro de este microciclo son de preparación general, determinando cargas con direcciones condicionantes del rendimiento.

Si la duración de la zona de crecimiento es muy prolongada, entonces los microciclos de acondicionamiento pueden extenderse desde (3 a 4 semanas), si por el contrario la duración de esta es pequeña, entonces se reduce de (2 a 3 semanas) la interpretación de este fenómeno se centra en el estudio de características y el nivel de preparación del deportista.

La orientación metodológica de los esfuerzos dentro del referido microciclo debe de ser preferentemente aeróbica con acento en el trabajo de capacidad y las intensidades se encuentra en niveles relativamente bajos, es decir en el rango de las (130-140) que





significa esto, que todas las tareas del entrenamiento se realicen en la zona antes mencionadas para así cumplir con la orientación del microciclo.

No se quiere decir con esto que solo en los microciclos de acondicionamiento no se empleen cargas con otras orientación y estructura, sino que las que predominen sean las antes mencionadas.

REGULARIDADES METODOLÓGICAS PARA LA APLICACIÓN DE LOS MICROCICLOS DE ACONDICIONAMIENTO.

- Solo se utilizan en la parte inicial de la Zona de Crecimiento o cuando hay una doble estructura de planificación si es necesario.
- La cantidad de microciclos de este tipo en atletas noveles debe de ser mayor que en atletas de maestría, además solo deben de estructurarse con medios de preparación general o direcciones condicionantes del entrenamiento.
- En atletas de maestría la cantidad de microciclos es inferior, además de poderse combinar ejercicios de diferentes estructuras y dirección, pero siempre en el predominio de las antes mencionadas.





- Al aplicar cargas con otra orientación a las antes mencionadas, se debe de tener en cuenta el nivel de entrenamiento del deportista a fin de evitar lesiones que frenen el aumento del rendimiento dentro de la zona de crecimiento.
- Se aplicaran test con carácter de diagnóstico dentro del entrenamiento para evaluar el estado físico y biológico en que se encuentra el atleta al inicio de la preparación.

Ejemplo de la aplicación de los microciclos de acondicionamiento en el futbol.

- Pre-temporada- 8 microciclos
- Microciclos de acondicionamiento- 2
- Carácter del volumen- Medio
- Carácter de la Intensidad-Bajo
- Estructura de los medios-Generales y Especiales
- Orientación Metabólica de la carga-Aeróbica y Mixta
- Criterios de las direcciones del entrenamiento-condicionante y en algunos eventos determinantes.
- Volumen total de entrenamiento diario-50'-60'
- Volumen total del entrenamiento semanal-500'-600'
- Frecuencia de entrenamiento-10 (sección tarde-mañana).





ENTRENAMIENTO.

Constituye el principal tipo de microciclo durante la preparación del deportista, pudiéndose utilizar en todas las zonas de rendimiento siempre que se respeten las regularidades para su planificación y aplicación.

Los Microciclos de Entrenamiento (M.E) se utilizan en lo fundamental tanto para elevar la capacidad de rendimiento del atleta como para estabilizar los niveles alcanzados en determinado momento de la preparación. Si hablamos de este tipo de micro en la Zona de Crecimiento entonces se regula atendiendo en lo fundamental al incremento considerable del volumen transitando este desde magnitudes medias hasta obtener los más altos índices de ese componente de la carga, en tal sentido la composición del entrenamiento se mantiene en lo esencial en el empleo de medios y acentos de programación general pudiéndose utilizar el ciclaje(4-1) es decir 4 microciclos de incremento del volumen y un microciclo de alivio.

El comportamiento de la intensidad es variable con tendencia a baja, pero si tomamos en consideración una pre-temporada corta (Léase de 6-8 microciclos) este componente de la carga incrementara su magnitud hasta el final de la zona de crecimiento aunque sigue predominando el volumen del entrenamiento. Para





conseguir tal propósito se utilizan cargas con orientación mixta y en algunas unas anaeróbicas láctica precisamente para incentivar el incremento de la intensidad.

El empleo de los microciclos de entrenamiento en la Zona de transformación_ queda limitado al tratamiento de la intensidad a partir de mediados de esta y al final de la misma. Los microciclos iniciales en la zona de transformación ya dentro de la temporada están condicionados a la dinámica de cambios que va operando el entrenamiento (E), así como a las características de los partidos y resultados del equipo dentro de la competencia. Entiéndase de otro modo como una fase de reestructuración del contenido del entrenamiento para satisfacer la demanda de rendimiento que exige cada partido. Las orientaciones metabólicas y direcciones del entrenamiento se adoptan a las características típicas de cada disciplina.

En la medida que avanza la temporada, el rigor del entrenamiento aumenta, el nivel de juego y competencia se incrementa en complejidad, entonces los microciclos de entrenamiento cumplen con funciones de modelación de las acciones competitivas en relación directa con el rendimiento y resultado tanto individuales como colectivos.

Sin embargo, en la Zona de Ajuste del Rendimiento los microciclos insertado dentro de esta están dirigidos a reproducir con la mayor similitud posible todo el accionar del atleta dentro de las competencias.





Ejemplo:

- Estudio y análisis de situaciones táctico de juego, tratamiento tanto de la táctica individual como del equipo.
- Simular situaciones de juego en condiciones similares al contrario.
- Tratamiento de aquellas direcciones del entrenamiento que determinen rendimiento, tanto individual como colectiva.

Ejemplo de la aplicación de los microciclos de entrenamiento en el fútbol.

- Temporada-25 microciclos
- Microciclos de entrenamiento-19
- Microciclos de alivio-3
- Microciclo de competencia (En dependencia a las posibilidades para clasificar a la post-temporada)
- Carácter del volumen-Alto
- Carácter de la intensidad-Límite
- Estructura de los medios de entrenamiento. Especiales y de competencia.
- Orientación metabólica de la carga-Anaeróbica en sus 2 fases, además cargas aeróbicas al inicio y mediado de la temporada
- Criterio de las direcciones del entrenamiento-Determinantes.
- Volumen diario de entrenamiento-se intercala con los días de juego(Partidos 2 días-entrenamiento(4) y 1 de descanso)= 1.30-2 h





- Volumen semanal del entrenamiento-6h-8h
- Frecuencia del entrenamiento-4 (solo una sesión)

COMPETENCIA.

Sugerimos la aplicación de este tipo de microciclo solo en la Zona Crítica que abarca en lo fundamental el final de la Temporada y la Post-temporada. Las regularidades metodológicas de este microciclo están bien determinadas; cumplir con los objetivos y tareas trazadas por el director técnico-preparador físico y atleta de otro modo sería potencial todas las actividades del deportista en función del resultado.

Toda la estructura de este tipo de microciclo queda reservada a las particularidades de cada disciplina deportiva, así como el comportamiento del volumen e intensidad sean directamente proporcional al modo de actuación competitiva.

Además al planificar los microciclos de competencia se debe partir del criterio de la interconexión de los medios de entrenamiento sobre la base de las funciones, que desde el punto de vista individual garantizan explotar al máximo las potencialidades del atleta, logrando con ello una preparación más personalizada y dirigida al logro de un rendimiento eficaz y duradero del atleta, no solo dentro del propio ciclo de





entrenamiento, sino que sirva como eslabón dentro de la programación de muchos años como demanda el deporte profesional en tal sentido.

El objetivo entonces de los microciclos antes mencionados queda bien claro y explícito

ALIVIO.

El más universal y difundido de los microciclos puede utilizarse en cualquier momento o zona de rendimiento, cumple funciones de descargas tanto en plano físico-técnico-fisiológico como psicológico, juegan un papel fundamental en el incremento y recuperación de la capacidad de rendimiento del atleta.

Al considerar su aplicación es bueno señalar que atletas del nivel de rendimiento y maestría se pueden conjugar ejercicios tanto de estructura general como especial y competitiva, considerando en ello que el comportamiento tanto del volumen como la intensidad son “Bajos”

En las condiciones del entrenamiento actual los microciclos de alivio se intercalan como medida preventiva al sobreentrenamiento, después de una secuencia de microciclos de entrenamiento o de competencia logrando con ello establecer tanto el potencial de entrenamiento gastado en un período de tiempo dado. Aunque la estructura de los ejercicios es diversa esta debe de tener una dirección





preferentemente aeróbica buscando mayor oxigenación a través de riego sanguíneo para contrarrestar las altas intensidades de entrenamiento a que se somete el atleta de carácter anaeróbico.

Si dentro de la planificación del entrenamiento se viola de forma reiterada este principio, entonces la dinámica de cambio con que operan las cargas será inversamente proporcional al rendimiento del deportista.

Se sugiere en este sentido, no absolutizar la importancia de los microciclos de alivio sino concienciar al entrenador acerca de la importancia y prioridad del mismo como eslabón en el crecimiento del rendimiento del atleta.

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA LA APLICACIÓN DE LOS MICROCICLOS.

- Hacer una valoración del nivel de preparación del atleta.
- La cantidad de microciclo de uno u otro tipo que se utilice, responde ante todo a la estructura general del entrenamiento y su modo de planificación.
- Regular la estructuración de los medios dentro de los microciclos, considerando la zona de rendimiento en que se ubica cada uno de ellos.





- Las orientaciones y direcciones del entrenamiento deberá de ser proporcional a las características del deporte.

**VARIANTES DE APLICACIÓN DE LOS MICROCICLOS SEGÚN
DIFERENTES ESTRUCTURAS DE PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO.**

<u>Zona de Rendimiento</u>	<u>Acondicionamiento</u>	<u>Entrenamiento</u>	<u>Competencia</u>	<u>Alivio</u>
<i>Zonas de Crecimiento</i>	3	9	x	3
<i>Zona de Transformación</i>	X	16	x	4
<i>Zona de Ajuste</i>	X	3	2	1
<i>Zona de Critica</i>	X	x	3	X
<i>Zona de Descarga</i>	X	x	x	4





**PARA DEPORTE CON (3) COMPETENCIAS FUNDAMENTALES EN EL
AÑO Y UN MACROCICLO DE (44 MICROCICLOS)**

I Macro ciclo de (16 microciclos)

<u>Zona de Rendimiento</u>	<u>Acondicionamiento</u>	<u>Entrenamiento</u>	<u>Competencia</u>	<u>Alivio</u>
<i>Zonas de Crecimiento</i>	1	3	x	X
<i>Zona de Transformación</i>	X	4	x	2
<i>Zona de Ajuste</i>	X	1	2	1
<i>Zona de Critica</i>	X	x	2	X
<i>Zona de Descarga</i>	X	x	x	X





II Macro ciclo de (10 micro ciclo)

<u>Zona de Rendimiento</u>	<u>Acondicionamiento</u>	<u>Entrenamiento</u>	<u>Competencia</u>	<u>Alivio</u>
<i>Zonas de Transformación</i>	X	4	x	1
<u>Zona de Ajuste</u>	X	1	2	X
<u>Zona Critica</u>	X	x	2	X





III Macro ciclo de (18 microciclos)

<u>Zona de Rendimiento</u>	<u>Acondicionamiento</u>	<u>Entrenamiento</u>	<u>Competencia</u>	<u>Alivio</u>
<i>Zonas de Transformación</i>	X	7	x	2
<i>Zona de Ajuste</i>	X	2	1	1
<i>Zona Crítica</i>	X	x	2	x
<i>Zona de Descarga</i>	X	x	x	3





Es importante apreciar por que en los macrociclos 1 y 2 no aparece Zona de Descarga y esto se fundamenta en el hecho de que en los mismos al salir de una competencia fundamental y prepararse para otra de la cual se dispone poco tiempo de preparación esto implica una reestructuración en la programación de la carga, buscando un descenso en la magnitud del esfuerzo en los primeros microciclos de la zona de transformación, lo que hacer perder la “Forma Deportiva”, pero se conservan niveles altos de entrenamiento con el propósito de una vez reiniciada la preparación, al atleta pueda asimilar rápidamente grandes carga de entrenamiento para así adquirir un nuevo estado de “Forma Deportiva”.

Hasta aquí la forma en que se pueden concebir metodológicamente la planificación de los distintos tipos de microciclos, según las características de cada sistema o estructura de planificación.

- Los volúmenes de trabajo de cada dirección de entrenamiento corresponde al tiempo total de la Zona de Rendimiento.

- Para saber los volúmenes de entrenamientos semanales, se divide el tiempo total de la dirección dentro de cada zona, por la cantidad e microciclo de la Zona de Rendimiento.





- Además también es patrimonio del entrenador, distribuir los volúmenes en aquellos microciclos que el entienda de acuerdo al rendimiento del equipo y a las particularidades de la preparación.

Para conocer el volumen de cada zona y teniendo en cuenta la existencia de este deporte, se multiplicaran la cantidad de minutos de cada partido por la cantidad de microciclos de la zona y ese total por la cantidad de partidos semanales, lo cual nos dará el volumen total de la zona.





CAPITULO II.
ANALISIS DE LOS RESULTADOS

Tabla N. 1

Resultados de encuestas aplicadas a los entrenadores de los equipos que participaron en el campeonato profesional de segunda categoría.

<u>Entrenadores</u>	<u>Preguntas</u>					
	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>
<u>1</u>	-	+	+	-	-	+
<u>2</u>	-	-	-	+	-	+
<u>3</u>	-	+	+	-	-	-
<u>4</u>	+	-	+	-	-	+
<u>5</u>	-	-	+	+	+	-
<u>6</u>	-	-	-	-	-	-
<u>7</u>	-	-	-	-	-	+
<u>8</u>	-	-	+	+	-	-
<u>TOTAL</u>	1-7	2-6	5-3	3-5	1-7	4-4





Los resultados que nos arrojó la encuesta a los entrenadores de los otros equipos que compitieron en el campeonato nos indican que el factor fundamental fue que no tenían pleno conocimiento sobre el Proceso de Planificación por Zonas de Rendimiento, por lo tanto se necesitan cambios en la preparación que permitirá que los jugadores puedan rendir durante todo el Campeonato.

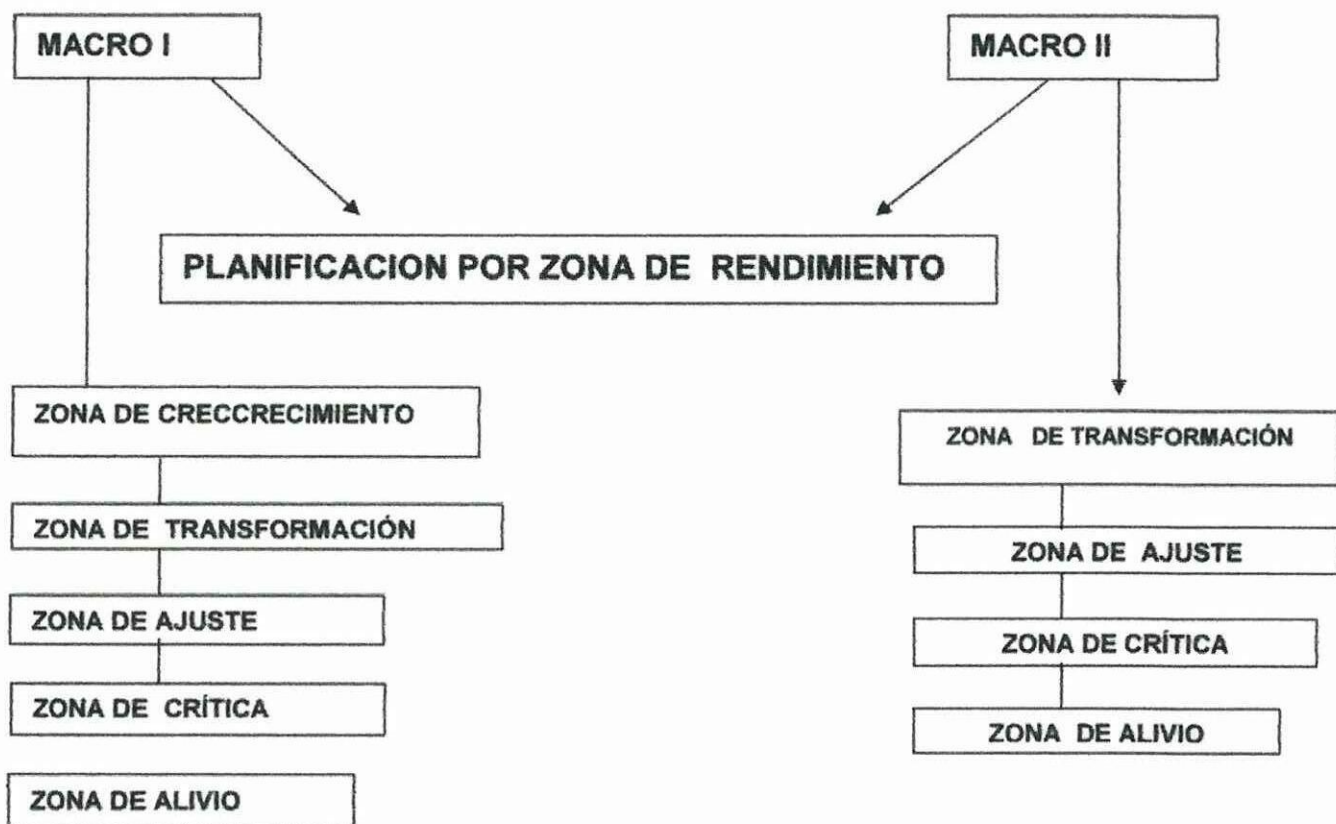




PROPUESTA DE UN PLAN DE ENTRENAMIENTO DE FUTBOL PARA EL EQUIPO DE LA UNIVERSIDAD DE COTOPAXI EN ECUADOR ESTRUCTURADO POR ZONAS DE RENDIMIETOS

PLAN DE ENTRENAMIENTO

El plan desarrollado cuenta de dos macrociclos





PLAN DE ENTRENAMIENTO.

<u>Macrociclos</u>	<u>Numero de Micros</u>	<u>%</u>	<u>Tiempo</u>
1	18	48%	16200min
2	19	52%	17100min

<u>Zonas de Rendimiento</u>	<u>Z. Crecimiento</u>	<u>Z. Transformación</u>	<u>Z Ajuste</u>	<u>Z. Crítica</u>	<u>Z. Descarga</u>
<u>Direcciones</u>	D Anaerobica	D. Mixta	D. Técnica- Táctica	D. Competitiva	D. Descarga
<u>Objetivos de la Preparación Física</u>	Preparación Física Básica	Preparación Física Básica	Preparación Física Especial	Preparación Física Especifica	Preparación Física Personalizada





MACROCICLO # 1

OBJETIVO: Alcanzar y mantener un alto estado de forma.

<u>Zona de Rendimiento</u>	<u>Z. Crecimiento</u>	<u>Z. Transformación</u>	<u>Z. Ajuste</u>	<u>Z. Critica</u>	<u>Z. Descarga</u>
<u>Numero de micros</u>	6	5	2	3	2
<u>%</u>	33%	28%	11%	17%	11%
<u>Tiempo</u>	5400	4500	1800	2700	1800
<u>Direcciones</u>	D. Aerobia	D. Mixta	D. Técnica- Táctica	D. Competitiva	D. Descarga
<u>Numero de Micros</u>	6	5	2	3	2





DISTRIBUCION DE LAS PREPARACIONES EN LAS ZONAS.

<u>Preparación</u>	<u>Z.</u> <u>Crecimiento</u>	<u>Z.</u> <u>Transformación</u>	<u>Z.</u> <u>Ajuste</u>	<u>Z. Critica</u>	<u>Z.</u> <u>Descarga</u>
<i>Preparación</i>	70%	50%	40%	35%	60%
<i>Física</i>					
<i>Preparación</i>	30%	50%	60%	65%	40%
<i>Técnica-</i>					
<i>Táctica</i>					





DISTRIBUCION DE LAS PREPARACIONES EN % POR ZONAS.

<u>Preparación</u>	<u>Z.</u> <u>Crecimiento</u>	<u>Z.</u> <u>Transformación</u>	<u>Z.</u> <u>Ajuste</u>	<u>Z.</u> <u>Critica</u>	<u>Z.</u> <u>Descarga</u>
Aerobio	40%				60%
Anaerobio		30%			
Rapidez	10%	10%	10%	15%	
R.F	20%				
F.R		10%	10%		
R.V			10%	10%	
Potencia			10%	10%	
Técnica-Táctica	30%	40%	40%	30%	40%
Competencia		10%	20%	35%	





MACROCICLO # 2

OBJETIVO: Obtener el máximo estado de forma.

<u>Zonas de Rendimiento</u>	<u>Z. Transformación</u>	<u>Z Ajuste</u>	<u>Z. Critica</u>	<u>Z. Descarga</u>
<i>Numero de Micros</i>	2	4	9	4
<i>%</i>	11%	21%	47%	21%
<i>Tiempo</i>	1800	3600	8100	3600
<i>Direcciones</i>	D. Necesarias	D. Necesarias	D. Competitiva	D. Descarga
<i>Numero de Micros</i>	10	10	5	2





DISTRIBUCION DE LAS PREPARACIONES EN LAS ZONAS.

<u>Preparación</u>	<u>Z.</u> <u>Transformación</u>	<u>Z Ajuste</u>	<u>Z. Critica</u>	<u>Z.</u> <u>Descarga</u>
<i>Preparación Física</i>	45%	35%	30%	60%
<i>Preparación Técnica-Táctica</i>	55%	65%	70%	40%





DISTRIBUCION DE LAS PREPARACIONES EN % POR ZONAS.

<u>Preparación</u>	<u>Z.</u> <u>Transformación</u>	<u>Z.</u> <u>Ajuste</u>	<u>Z.</u> <u>Critica</u>	<u>Z.</u> <u>Descarga</u>
Aerobio	20%			60%
Anaerobio				
Rapidez	10%	5%	10%	
R.F	5%	5%		
F.R	5%	5%		
R.V	5%	10%	10%	
Potencia		10%	10%	
Técnica-Táctica	40%	35%	30%	40%
Competencia	15%	30%	40%	





OBJETIVOS GENERALES:

Plan de Entrenamiento: Lograr que todos los jugadores de fútbol de la selección de la Universidad Técnica de Cotopaxi reciban una preparación integral con una orientación, dirección y control de todo el proceso de entrenamiento, para obtener una forma optima deportiva durante las diferentes fases del Campeonato de Ecuador y mejorar los resultados de ediciones anteriores.

Macro ciclo #1: Preparar a los jugadores durante 4 meses y los mismos alcancen y mantengan un nivel de forma deportiva acorde a sus características y la estrategia trazada durante la fase de Apertura del Campeonato y les sirva de colofón para el Torneo de Clausura y la Final entre los grandes del fútbol Ecuatoriano.

Macro ciclo #2: Obtener la máxima forma deportiva de los jugadores para garantizar resultados positivos durante el Torneo de Clausura y obtener el titulo en la Final para hacerse campeón del fútbol en el Ecuador.

Zona de Crecimiento: Esta encaminada al incremento constante del volumen de entrenamiento, para potenciar los mecanismos de trabajo aeróbico, con esfuerzos de larga duración y un carácter variado de trabajo, para facilitar el proceso de adaptación.





En esta Zona se combinan el trabajo de capacidad con el de potencia y las cargas serán concentradas generalmente.

Zona de Transformación: La Aplicación de cargas con intensidades grandes, y sobre una orientación anaerobia, fundamentalmente en dirección de la resistencia combinada. Además es de vital importancia la preparación especial, pues la realización de esfuerzos intensos y complejos hace que estos se asemejen a la actividad competitiva, garantizando el sustento del entrenamiento.

En el macro #2 estas condiciones se acrecientan y tiene como finalidad corregir las deficiencias encontradas al concluir el primer Macro.

Zona de Ajuste: Se desarrollara durante la competencia por lo tanto se reproducirá en idénticas condiciones. Se incrementara la intensidad de las cargas y se hacen precisas correcciones en el funcionamiento táctico del equipo, inculcando rapidez en sus acciones y a la vez rectificando el funcionamiento del equipo en dependencia de los resultados que se van obteniendo, en esta zona se determina el rendimiento de los jugadores.

Zona Critica: Poner de manifiesto el cumplimiento de los objetivos de la preparación, ya que es la fase de realización máxima de posibilidades de los jugadores, para exponer sus rendimientos y obtener los resultados pronosticados durante las tres fases competitiva.





Zona de Alivio: Durante el primer macro tiene la finalidad de recuperarse de las cargas recibidas y los grandes esfuerzos realizados, y prepararse para dar inicio a la segunda fase del entrenamiento con vista a la competencia de Clausura y la Final.

Concluida la competencia fundamental tiene la finalidad de reestructurar todas las funciones biológicas y psicológicas que intervienen en la actividad.

Direcciones: Mediante las direcciones de entrenamientos, le daremos cumplimiento a los objetivos que no hemos planteados en cada zona de rendimiento, sobre todo respondiendo a los diferentes tipos de necesidades, ya sean característica de los principios deportivos, especiales del fútbol, específicas para el funcionamiento del accionar de fútbol o típicas del jugador, las cuales están en concordancia con la estructura de planificación aplicada.





CONCLUSIONES.

Los resultados alcanzados nos han permitido arribar a las siguientes conclusiones:

1. Se hizo un análisis profundo sobre los criterios de varios autores sobre el proceso de planificación en el fútbol y todos son de la opinión de que orientar, dirigir y controlar el entrenamiento es de máxima importancia para la obtención de los objetivos trazados durante la competencia y el desarrollo de la vida de los jugadores.
2. Según los resultados de la encuesta aplicada a un grupo de experimentados entrenadores y funcionarios del fútbol profesional ecuatoriano, se pudo constatar que no se hace una planificación adecuada y con rigores científicos, así como carecen los entrenadores de conocimientos profundos sobre el tema, por lo cual no se corresponde estructuras que aplican con la dinámica competitiva actual del fútbol.
3. Se elaboró un Plan de Entrenamiento para la Selección de fútbol de la Universidad Técnica de Cotopaxi del Ecuador con una estructura de Planificación por Zonas de Rendimientos a partir de la problemática que afronta el fútbol en este Club.





RECOMENDACIONES.

Después de haber llegado a un grupo de conclusiones, estamos en condiciones de elaborar nuestras siguientes recomendaciones:

1. Hacer del conocimiento de las autoridades futbolísticas del Club de la Universidad Técnica de Cotopaxi de la propuesta del Plan de Entrenamiento con esta estructura.
2. Que se organicen cursos de superación para elevar el nivel de conocimiento de los entrenadores para aplicar esta estructura de planificación en el fútbol.
3. Que se tengan en cuenta las posibles variantes que podrían asumirse en dependencia de las condiciones que se tengan.
4. Hacer este tipo de estructura de planificación extensiva a otros niveles y categorías para que los resultados se generalicen en todo el fútbol del Ecuador.





BIBLIOGRAFIA.

- 1-Alberto Ruiz (esp) beto@furnet.es
- 2-Angel de Santos (esp) angeldesantos@wanadoo.es
- 3-Alberto Santos (esp) a-santos2@terra.es
- 4-Colectivo de Autores(planificacion por zonas de rendimientos)-
2003FCF 31pag .Pinar del Rio(Conferencia).
- 5-David Montiel (esp.) dmontiel@pie.xtec.es
- 6-Email: elpanagol@hotmail.com (Marán)
- 7-Francisco Mass (cos) fmasis@lanier.com
- 8-Forteza A (1996) Entrenar para ganar.Madrid ed.paidotribo.
- 9-Goston toral (esp) cypomag@lg.ehu.es
- 10-La dirección de entrenamiento. La Habana. Editorial. Deporte.

Año(2000)





- 11-Omar Alzaría(arg) omaralzarria@yahoo.com

- 12-Pedro Marcial Roaro.(conferencia)

- 13-Pastor Chirino Lázaro y Sánchez salgado Pablo E (2000)
 Visión metodológica actual acerca de la dirección
 Del entrenamiento. F.C.F. Pinar del rio s/e
 12 pag. (Conferencia).

- 14- Pastor Chirino Lázaro y Sánchez Salgado Pablo E (2004)
 Estructura de planificación teniendo en cuenta
 Las nuevas tendencias competitivas. Conferencia

- 15-Teoría general del entrenamiento deportivo.

- 16-www.entrenadores.info. (c) 1998-2002.

- 17-weineck. J. (1995) entrenamiento optimo Barcelona.
 Ed. Hispano Europa.





Anexo 1.

MODELO DE LA ENCUESTA APLICADA A ENTRENADORES.

ENCUESTA

Estimado entrenador con el fin de elevar el rendimiento competitivo del fútbol en el Ecuador, solicitamos de usted, para que responda de forma conciente y sincera las preguntas que a continuación ponemos a su consideración.

Por su colaboración muchas gracias.

OBJETIVO: Conocer la opinión de los entrenadores acerca de la situación del proceso de planificación en el equipo de la Universidad Técnica de Cotopaxi en el Ecuador.

1. ¿Considera que el bajo rendimiento de los equipos en las ultimas temporadas es por el poco control en el proceso de preparación ?

SI()

NO()

2. ¿Considera que la preparación de los futbolistas para las competencias ha sido adecuada?

SI()

NO()

3. ¿Conoce usted la metodología de una correcta planificación y control del entrenamiento?

SI()

NO()

4. ¿Cree usted que la forma de preparar los equipos de fútbol no esta acorde con las exigencias actuales de rendimiento?

SI()

NO()





5. ¿Tiene conocimiento sobre las distintas estructuras de planificación. Si la respuesta es positiva, podría exponer cual usted recomendaría?

SI()

NO()

6. ¿Considera usted que es necesario promover cambio en los modos y métodos de preparación de los futbolistas aquí en el Ecuador?

SI()

NO()





OPINION DEL TUTOR.

La propuesta de un plan de entrenamiento con una Estructuración por Zonas de Rendimientos para la Selección de la Universidad Técnica de Cotopaxi en el Ecuador que es ahora defendido por los diplomantes Edison Bustillos Chicaiza y Luís Santiago Rengifo Banda puede ser considerada como una posible vía para darle solución a la problemática actual de este equipo por los bajos resultados presentados en las ultimas campañas y valorando las exigencias que tiene las acciones del juego de fútbol y la dinámica competitiva de la actualidad en dichos Campeonatos.

Las características de este trabajo responden a las exigencias para una adecuada preparación de los futbolistas en el contexto mundial, adaptándose también a la nueva tendencia competitiva de la actualidad, donde requiere lograr que los jugadores tengan altos rendimiento en los momentos requeridos y durante el mayor tiempo posible que les permitan sus capacidades.

La condición de estudiantes extranjeros y de conocer todo acerca del fútbol Ecuatoriano les ha permitido reunir una grata experiencia lo cual lo dan un mayor relieve al presente trabajo, dado la exigencia del deporte en general y específicamente el fútbol, de ganar en científicidad y lograr la cooperación de todos aquellos, factores que potencian esta investigación.

La responsabilidad, interés, disciplina e independencia con que han laborado los diplomantes, les ha permitido incluso hacer sugerencias en el desarrollo de la temática





tratada dándole un alto nivel a la investigación y a la vez la posibilidad de su aplicación en las más altas esferas del deporte.

Novedosa y actualizada ha sido la bibliografía consultada para el desarrollo de este trabajo, agregando además las informaciones extraídas de Internet. No obstante la estructura de planificación utilizada, responde a las exigencias de una óptima preparación para los equipos del alto rendimiento o los profesionales del fútbol, respondiendo a las concepciones mas avanzadas del entrenamiento contemporáneo.

El trabajo presenta una temática de mucha importancia, una sólida estructura y una adecuada relación entre el contenido, objetivos y resultados, acorde con la metodología más actualizada de la investigación científica.

Después de lo ante expuesto hacemos la solicitud a este prestigioso tribunal, le conceda a los diplomantes la más alta calificación.

MUCHAS GRACIAS

Lic. Pablo Elier Sánchez Salgado.

