

Plan de trabajo funcional en el entrenamiento de los futbolistas categoría sub-15 del club
Orsomarso SC.

Heidy Daniela Gómez Silva
Sebastian Rivera García

Universidad del Valle – sede Palmira
Licenciatura en Educación Física y Deportes

2020

Plan de trabajo funcional en el entrenamiento de los futbolistas categoría sub-15 del club
Orsomarso SC.

Heidy Daniela Gómez Silva
Sebastian Rivera García

Trabajo de grado presentado como requisito para optar el título de
Licenciado en educación física y deportes.

Director de trabajo de grado

Luis Eduardo Guzmán

Magister

Universidad del Valle-sede Palmira

Pregrado de licenciatura en educación física y deportes.

2020

Aceptación

Nota De Aceptación

Jurado:

Jurado:

Jurado:

Agradecimientos

La universidad del valle nos ha brindado oportunidades incomparables, agradecemos el hecho de ser parte de ella y todo el enriquecimiento que ha brindado a nuestra vida profesional con todo lo bueno que tiene para dar.

Dios ha permitido que hoy terminemos con gran satisfacción el proyecto que hace varios meses inició con muchas dudas y que hoy por hoy entendemos lo importante que fue recorrer todo este camino juntos para obtener tan buenos resultados.

A nuestro tutor, Luis Eduardo Guzmán, nuestros más sinceros agradecimientos por hacer parte de nuestro proyecto con todo el amor y la entrega que lo caracteriza, de igual manera el profesor Walter Humberto Moreno, quien con su conocimiento permitió que encamináramos este proyecto de la mejor manera.

Al club Orsomarso, por abrir sus puertas, permitimos conocer y aportar a la preparación de estos chicos que realmente nos brindaron una de las mejores experiencias de nuestra carrera.

La familia, siempre será esa gran motivación para hacer bien las cosas, por eso a ellos también infinitas gracias por apoyar a sus hijos, hermanos, sobrinos, etc.

Por último y no menos importante gracias al equipo que fuimos, al buen trabajo en grupo que tuvimos, a la colaboración y al compañerismo que permitió que todo marchara y estuviera en el lugar y momento indicado, pero nada de esto hubiese sido posible sin la ayuda de Dios así que la gloria siempre será para ÉL.

Tabla De Contenido

Capítulo 1.....	8
Introducción.....	8
Tema.....	9
Antecedentes.....	9
Planteamiento del problema.....	14
Descripción del problema.....	14
Formulación.....	15
Justificación.....	15
Objetivos.....	17
Objetivo general.....	17
Objetivos específicos.....	17
Capítulo 2.....	18
Marcos de referencia.....	18
Referentes legales.....	18
Referentes conceptuales.....	19
Entrenamiento deportivo.....	19
Entrenamiento funcional.....	21
Rendimiento deportivo.....	23
Cualidades físicas condicionales.....	25
Cualidades físicas coordinativas.....	26
Técnica.....	27
Táctica.....	27
Capítulo 3.....	29
Estrategia metodológica.....	29

Enfoque de investigación.....	29
Tipo de investigación.....	29
Técnicas de investigación.....	29
Población.....	30
Muestra.....	30
Capítulo 4.....	31
Trabajo de campo.....	31
Descripción del grupo.....	31
Sesiones de entrenamiento.....	31
Capítulo 5.....	48
Resultados y discusión.....	48
Referencias.....	51
Apéndice.....	55

Índice De Tablas

Tabla 1. Sesión N° 1.....	32
Tabla 2. Sesión N° 2.....	33
Tabla 3. Sesión N° 3.....	34
Tabla 4. Sesión N° 4.....	35
Tabla 5. Sesión N° 5.....	36
Tabla 6. Sesión N° 6.....	37
Tabla 7. Sesión N° 7.....	38
Tabla 8. Sesión N° 8.....	39
Tabla 9. Sesión N° 9.....	40
Tabla 10. Sesión N° 10.....	41
Tabla 11. Sesión N° 11.....	42
Tabla 12. Sesión N° 12.....	43
Tabla 13. Sesión N° 13.....	44
Tabla 14. Sesión N° 14.....	45
Tabla 15. Sesión N° 15.....	46
Tabla 16. Sesión N° 16.....	47
Tabla 17. Guía de observación.....	55
Tabla 18. Encuesta.....	56

CAPITULO 1

Introducción

Plan de entrenamiento de trabajo funcional en la práctica deportiva de los futbolistas del club Orsomarso SC en su categoría sub-15 de la ciudad de Palmira, es un proyecto enfatizado sobre la línea de pedagogía de la actividad física, considerando que es un trabajo que aporta no solo a la salud física sino a la salud mental del deportista, y permite encaminar de la forma más adecuada al entrenador para que ejecute el proceso de manera óptima. Este trabajo se acoge al grupo de investigación AFYCAVI teniendo como énfasis principal el fútbol que es un deporte en conjunto y con claridad de que el campo de acción está orientado hacia el entrenamiento deportivo y preparación física, ya que se trabajaran sesiones de entrenamiento funcional que mejoren en gran parte y potencien sus movimientos en el campo de acción.

La importancia radica en mejorar, desde tempranas edades, el buen control motor, sobretodo aumentando la coordinación para que sean capaces de ofrecer respuestas de mayor calidad, en el menor tiempo posible, ante distintos estímulos percibidos por nuestro organismo. Además preparar al cuerpo hacia los gestos deportivos para evitar algún tipo de movimiento brusco o no deseado que los pueden lesionar, obteniendo una estructura eficaz, eficiente y estética en ellos. También desarrollar una musculatura que le permita realizar las diferentes tareas que le soliciten con la mayor coordinación posible y el menor esfuerzo. Todo esto como resultado del aumento de rendimiento.

Por último e igual de importante, mejorar su formación física y su autoestima, potenciando sus valores sociales y su relación con el entorno, mientras realiza el deporte que ama.

Tema

Entrenamiento funcional y fútbol pre-juvenil.

Antecedentes

Programa de entrenamiento enfocado a la fuerza por medio de multisaltos aplicado a jugadores de fútbol de la categoría gorrión del club deportivo Universidad del Valle. Villalobos (2016)

Aplicar y evaluar un plan de entrenamiento que influya en el mejoramiento de la fuerza en los miembros inferiores de los deportistas del Club Deportivo Universidad del Valle, además de caracterizar con relación tiempo y eficacia de trabajo este método de entrenamiento adaptado a los multisaltos.

El presente trabajo desea precisar los efectos de un programa de entrenamiento de pliometría de 8 semanas de duración. Se utilizó como muestra un equipo de fútbol masculino categoría Gorrión de la ciudad de Santiago de Cali (n=17). Estos deportistas entrenaron durante 24 sesiones, con un volumen de 120 saltos por sesión, los cuales estaban distribuidos en saltos de vallas hacia delante, de vallas laterales, y pliometría desde un banco de 45 cm tres veces por semana. Este estudio es de carácter descriptivo, correlacional que busca analizar el rendimiento y la adaptación al trabajo de jóvenes deportistas del club deportivo Universidad el Valle. Teniendo en cuenta lo anterior pondremos como referente a la parte descriptiva las características del método de entrenamiento, el peso, la talla entre otras características en los jóvenes deportistas relacionados y articulados con los procesos de

trabajo específico. Es un trabajo que sirve a este tipo de investigación como guía pues evidencia que el trabajo de las habilidades básicas ayuda a la mejora del rendimiento del futbolista, la fuerza. La aplicación de test y ejercicios en este caso de multisaltos muestran en la investigación expuesta que es una ayuda en el entrenamiento para el mayor rendimiento en competencia.

Propuesta para el mejoramiento físico y técnico a partir de la velocidad, en niños futbolistas con edad entre 10 a 12 años. López (2012)

El objetivo de este trabajo es diseñar una propuesta metodológica para cualificar la preparación y técnica de la velocidad en niños futbolistas de 10-12 años desde un enfoque integral.

La importancia de este trabajo radica en la elaboración de un programa de entrenamiento integral de fútbol para niños entre los 10 y 12 años, teniendo en cuenta la velocidad como un factor importante para jugar fútbol, que depende del desarrollo motriz del niño. Este trabajo diseña una propuesta metodológica para cualificar la preparación y técnica de la velocidad en niños futbolistas desde un enfoque integral, mejorando la educación en velocidad en jóvenes futbolistas. Después de plantear unos objetivos claros que permitieran abordar el tema central del trabajo, se procedió a una fase que consistió en una detallada revisión bibliográfica, en donde se consultó la mayor cantidad de libros o bibliografía al respecto, haciendo énfasis en los libros más recientes sobre la temática. El trabajo además de ser una revisión detallada bibliográfica tiene un componente práctico o de campo, que consistió en realizar una encuesta a los entrenadores de fútbol en esta categoría (10-12) de los principales clubes deportivos de la ciudad. Después de elaborar un análisis detallado de las respuestas podemos destacar las siguientes ideas: Es de vital

importancia tener en cuenta los procesos de crecimiento y desarrollo del niño a la hora de planificar y ejecutar un buen proceso de entrenamiento. Conceptos como el de edad biológica, edad cronológica es necesario conocer, y manejar correctamente no solo en el fútbol, sino en cualquier tipo de actividad física; Otros conceptos propios del entrenamiento como el volumen, las cargas, la sesión son tenidos en cuenta para aplicar en cualquier proceso de entrenamiento. Dentro de las cualidades físicas en que se debe trabajar o hacer énfasis en esta categoría son: coordinación (Destreza, agilidad, ritmo), velocidad y sus componentes, y en menor proporción la resistencia, la fuerza y otras.

Conceptualización del entrenamiento funcional y su implementación en sus diferentes escenarios. Romero, Montenegro, Sánchez. (2017)

Conceptualizar el entrenamiento funcional y su implementación en los campos de la educación física, actividad física, medicina, fisioterapia y deporte.

Esta monografía tiene como propósito conceptualizar entrenamiento funcional. A partir de esto se realizará desde cuatro áreas de conocimiento como: el deporte, actividad física, medicina, educación física y fisioterapia para poder extraer un concepto a partir de una investigación cualitativa con enfoque hermenéutico y un método llamado investigación documental. La investigación se desarrollará con un diseño metodológico no experimental, transversal. El tipo de investigación en la que se centra este trabajo de investigación cualitativo con un enfoque hermenéutico, en un método de investigación documental, con una poblacional de profesionales y una muestra de profesionales en los tipos de tendencias fisioterapia, medicina, educación física, entrenamiento y actividad física. Esta investigación se realiza para futuros licenciados o profesionales a fines con la carrera de licenciatura en educación física, ciencias del deporte, medicina, actividad física y fisioterapia. Para generar

un concepto acerca del entrenamiento funcional y que pueda generar un espacio de reflexión acerca de sus beneficios y sus implementaciones, partiendo de la información epistemológica que fue recopilada.

Programa para el entrenamiento de la Resistencia en el fútbol (2013)

Mejorar la capacidad de resistencia específica del futbolista que permitan el desarrollo de acciones técnico-tácticas a través de la acción real de juego.

El trabajo en mención se fundamenta en la planificación de un programa para el entrenamiento de la resistencia específica del fútbol, el cual aporta como novedad científica una estructura de planificación la cual tiene en cuenta la interconexión de la carga, planteándose entrenamientos más específicos, en la cual a través de estas orientaciones se crean juegos simplificados y ejercicios competitivos que tienen en cuenta las orientaciones metodológicas de cada dirección del entrenamiento deportivo y su influencia en el desarrollo de la resistencia específica de los deportistas objeto de estudio. Se le aplicó el experimento pedagógico a través del método pre-experimental notándose mejoría significativa en los resultados obtenidos cumpliendo así con el objetivo general de nuestra investigación.

Fútbol. Entrenamiento actual de la condición física del futbolista. De los métodos clásicos a los más actuales. Rivas, Sanchez (2012).

Recoger los recientes conocimientos técnico-científicos del entrenamiento de las cualidades físicas, y empatarlos con las experiencias adquiridas en la práctica por los autores de la obra.

El entrenamiento de las cualidades físicas del futbolista, siempre ha tenido una preponderancia importante dentro de los contenidos del entrenamiento del fútbol, ya fuese dentro de cualquier ciclo del entrenamiento; miociclo, microciclo, mesociclo o macrociclo. A través de la historia evolutiva del entrenamiento de las cualidades físicas, estas se han venido entrenando con diversas metodologías sustentadas en los conocimientos que va adquiriendo la fisiología del ejercicio (que es la fundamentación científica del entrenamiento de las cualidades físicas, tanto primarias, como secundarias) en ese momento histórico. Producto de esa evolución del conocimiento científico, así como, de las experiencias en la práctica obtenida por entrenadores y preparadores físicos, es que se ha desarrollado la presente obra, que pretende recoger los recientes conocimientos técnico-científicos del entrenamiento de las cualidades físicas, y empatarlos con las experiencias adquiridas en la práctica por los autores de la obra. Todo esto, ha hecho que se elabore un libro de gran utilidad, pues, confluyen la teoría y la práctica de una manera acertada. Además, expresa de manera sencilla y clara, las tendencias metodológicas actuales del entrenamiento de las cualidades físicas, no solo para los jugadores élite, sino también, para los futbolistas de diversas edades.

En este campo de acción los antecedentes revisados permiten identificar las necesidades que han sido estudiadas y cuales requieren un mayor abordaje que permita ampliar la visión respecto a la temática. Siempre será importante tener un punto de partida y todos los documentos referentes permiten encaminar de la manera más adecuada el proyecto, evitando repeticiones o investigaciones que no aporten a lo que ya se dijo.

En el contexto del municipio de Palmira permite abrir la visión respecto a la inclusión del entrenamiento funcional en el fútbol desde edades tempranas, lo que ayudará al entrenador a guiar y aportar en el rendimiento de su equipo, creciendo como equipo, comunidad y ciudad, y así permitir el adecuado desarrollo del individuo.

Planteamiento del problema

Descripción del problema

Todos sabemos la importancia del entrenamiento para poder rendir de manera óptima a la hora de jugar al fútbol y que la forma de entrenar no es tan solo jugar un partido. Como parte del entrenamiento para un futbolista se cuenta con el trabajo realizado en el gimnasio, trabajo de flexibilidad, ejercicios específicos para potencia y resistencia, ejercicios específicos técnicos y tácticos y destacamos de manera especial la opción del entrenamiento funcional.

El entrenamiento funcional tiene como una de sus principales características la versatilidad de aplicarse a diferentes deportes y objetivos, con ejercicios ideales que pueden realizar quienes quieran mejorar su habilidad a la hora de jugar al fútbol.

El micro contexto de la ciudad de Palmira evidencia la implementación de este tipo de entrenamiento de manera poco profunda, desconociendo gran parte de sus beneficios, sus problemáticas y los requerimientos para trabajarlo con cierto tipo de poblaciones con necesidades especiales, por esta razón consideramos importante abordar este tema desde un punto de vista más profesional y con un plan bien estructurado lo que permita una mejor aplicación en el campo de acción.

Se realizará con 23 futbolistas categoría sub-15 del Club Orsomarso SC de la ciudad de Palmira tomando como muestra 10 futbolistas de diferentes posiciones. Los entrenamientos tendrán lugar en el IMDER de la ciudad de Palmira, la mayoría de ejercicios aplicados serán ejecutados con el propio peso corporal de cada futbolista. Serán sesiones encaminadas a las acciones reales de juego que el intérprete realiza.

Formulación

¿De qué manera el entrenamiento funcional mejora el rendimiento de los futbolistas sub-15 del Club Orsomarso SC?

Justificación

Encontrar este tipo de trabajo de entrenamiento funcional en la preparación del deportista es poco usual en futbolistas de edades tempranas, aun existiendo estudios que evidencian la importancia que tiene este trabajo para mejorar las capacidades del futbolista y por ende el rendimiento deportivo.

Un plan de entrenamiento adecuado permitirá orientar de una manera ideal al entrenador para que a la hora de aplicarlo ayude gradualmente a la mejora de las destrezas y habilidades del deportista.

La creación de un plan de entrenamiento de trabajo funcional en futbolistas del Club Orsomarso sub-15 de la ciudad de Palmira contará con ejercicios que se relacionen con las necesidades físicas, técnicas-tácticas del futbolista.

El entrenamiento funcional permite desarrollar las actividades diarias sin riesgo de sufrir una lesión por un mal movimiento, ya que aumenta la coordinación, la agilidad y además contrarresta el estrés en los jóvenes futbolistas. La diferencia del entrenamiento funcional entre niños y adultos es que los mayores usan objetos como llantas, mientras que los pequeños trabajan con el peso corporal, balones de medicina livianos, bandas elásticas, fit ball, entre otras.

El inicio en edades tempranas obtiene mayores ventajas al practicarlo porque se puede mejorar su control motor, adquiriendo unas bases motrices que le ayudaran a futuro.

Para nuestro ámbito profesional será una gran ayuda a nuestros colegas ya que podrán aplicar este plan en sus entrenamientos y ayudar al crecimiento técnico-táctico del joven futbolista, en cuanto a nosotros tendremos la satisfacción de haber aportado un grano de arena para el enriquecimiento de la práctica deportiva en futbolistas de edades tempranas.

Objetivos

Objetivo general

Analizar el impacto del trabajo funcional en el rendimiento deportivo de los futbolistas de Orsomarso SC en su categoría sub-15.

Objetivos específicos

Identificar las necesidades técnico-tácticas del jugador para el desarrollo del plan de entrenamiento.

Desarrollar ejercicios con los movimientos cotidianos de juego en las sesiones de trabajo funcional.

Evaluar la ejecución de los movimientos por medio de videos tomados en los entrenamientos y en competencia.

CAPITULO 2

Marcos de referencia

Referentes legales

Constitución política de 1991. Ley 181 de 1995 Art. 1º.

Los objetivos generales de la presente ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre. Así como la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

Ministerio de educación nacional. Ley 375 de 1997.

Llamada la ley de la juventud, Esta ley tiene por objeto establecer el marco institucional y orientar políticas, planes y programas por parte del Estado y la sociedad civil para la juventud. Tiene como finalidad promover la formación integral del joven que contribuya a su desarrollo físico, sicólogo, social y espiritual. A su vinculación y participación activa en la vida nacional, en lo social, lo económico y lo político como joven y ciudadano. El Estado debe garantizar el respeto y promoción de los derechos propios de los jóvenes que le permitan participar plenamente en el progreso de la Nación. Se entiende por

joven la persona entre 14 y 26 años de edad. Esta definición no sustituye los límites de edad establecidos en otras leyes para adolescentes y jóvenes en las que se establecen garantías penales, sistemas de protección, responsabilidades civiles y derechos ciudadanos.

Constitución política de Colombia. Artículo 52.

El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

Referentes conceptuales

Entrenamiento deportivo

Ozolin (1983) Es el proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes, a mayores exigencias en la manifestación de la fuerza y la rapidez, a la resistencia y a la flexibilidad, la coordinación de los movimientos y la habilidad, a más elevados esfuerzos volitivos y tensiones psíquicas y muchas otras exigencias de la actividad deportiva.

Mora Y Vicente (1995) Afirman que el entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de supercompensación del organismo. Favorecer el

desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo.

De acuerdo a las citas anteriores coinciden en que el entrenamiento deportivo, planificado con cargas de trabajo progresivamente ayuda enormemente al desarrollo de las capacidades físicas y por ende aumentará su rendimiento deportivo.

El entrenamiento deportivo es el proceso basado en los principios pedagógicos del perfeccionamiento deportivo, el cual tiene como objetivo conducir a los deportistas para alcanzar sus máximos rendimientos en un deporte o disciplina, llevando un proceso planificado y sistemático, como afirman Mora Y Vicente (1995) líneas atrás.

En el sentido más amplio, La definición del término, Entrenamiento Deportivo, se utiliza en la actualidad, para toda enseñanza organizada, que esté dirigida al rápido aumento de la capacidad de rendimiento físico, psíquico, intelectual o técnico-motor del hombre.

Recientemente Martin y cols. (2001) han recogido numerosas interpretaciones del término y han elaborado una definición de entrenamiento deportivo, entendiendo como tal un proceso complejo de actividades, dirigido al desarrollo planificado de ciertos estados de rendimiento deportivo y a su exhibición en situaciones de verificación deportiva, especialmente en la actividad competitiva.

Es decir, el entrenamiento representaría un recurso racionalmente programado y estructurado en el tiempo cuyo objetivo es elevar al deportista a determinados niveles de rendimiento que le permitan superar satisfactoriamente una situación de enfrentamiento deportivo.

Entrenamiento funcional

Heredia y otros (2011) afirman que el entrenamiento funcional debe ser aquel que conduzca a establecer criterios básicos para el desarrollo de una correcta higiene postural en todas las acciones que se realicen de la vida diaria y laboral.

Díeguez-Papí (2007) el entrenamiento funcional es una consecuencia del entrenamiento de fitness o para la salud, cuyo objetivo es incrementar las posibilidades de las personas para relacionarse con el medio, mejorar sus condiciones de salud y satisfacer diferentes necesidades que surgen de las esferas psíquica, física y afectiva.

Al entrenamiento funcional se le atribuye el uso de los ejercicios que implican movimientos complejos y multi-articulares de todo el cuerpo en cada ejercicio. Estos movimientos permiten un mayor funcionamiento global del cuerpo y una mejora del rendimiento a través de una mejor coordinación y una adecuada estimulación de los patrones musculares del día a día. El entrenamiento funcional es más que un mero entrenamiento del cuerpo para los movimientos de la “vida”, es preparar al cuerpo para ser capaz de reaccionar y funcionar mejor y de manera más eficaz en cualquier entorno o situación.

Es el entrenamiento del movimiento humano dentro de las pautas de una biomecánica correcta el entrenamiento funcional, puesto que el cuerpo humano está diseñado para un número infinito de movimientos. Cada movimiento funcional del cuerpo tiene capacidades específicas en su capacidad para manejar cargas variables, conteniendo diferentes tipos de fibras musculares, y limitaciones biomecánicas. Si todos estos factores no están involucrados en el diseño del programa, el rendimiento se verá afectado. Si no se pone énfasis en alguno de los diversos movimientos funcionales del cuerpo, el cuerpo perderá su habilidad para realizarlos y aumentará sus oportunidades de lesión o disfunción.

Un entrenamiento más funcional involucra grandes cadenas musculares con ejercicios generales. Se busca mantener los niveles de masa muscular y fuerza además de mejorar la fuerza neural a través del entrenamiento funcional donde tomen protagonismo la coordinación intermuscular y las nuevas adaptaciones neuronales.

De esta manera hoy en día en contra de las últimas décadas la presencia de entrenamientos funcionales está cada vez más presente en las planificaciones de los deportistas porque se encuentran con múltiples beneficios como:

- Tránsito al deporte/s que se vaya a practicar.
- Mejora de la coordinación intra e inter muscular.
- Ganar eficiencia funcional.
- c- Mantener la masa muscular.
- Elevar el rendimiento cardiovascular.
- Mejorar del equilibrio.
- Evita desequilibrios musculares.
- Mejora la resistencia muscular de manera generalizada.

Dentro del ámbito deportivo el entrenamiento funcional busca imitar de los entrenamientos las situaciones reales del juego o competición, lo cual permite que el organismo tenga una mayor adaptación a los requerimientos de fuerza dentro de cada disciplina, elevando así el nivel competitivo y previniendo lesiones; para una mayor eficacia en el juego se debe aplicar durante el periodo de competición y para que las adaptaciones del organismo sean adecuadas se debe dejar pasar un periodo de 24 horas entre entrenamientos del mismo grupo muscular.

De acuerdo a lo anterior es importante resaltar que existen muchos beneficios en la aplicación de un plan de trabajo funcional en el individuo independientemente de la actividad que realice, obtener una ayuda extra para el cuerpo que no solo va a generar un incremento en el desempeño, si no que va a prevenir cualquier tipo de situación que afecte o vaya en contra de la salud del atleta, siendo una actividad que no requiere más que actitud y condiciones básicas para su desarrollo, que irán incrementando su eficacia con el transcurrir de la práctica de este tipo de entrenamiento.

Rendimiento deportivo

José Pardo (2010) en el artículo titulado “las claves del rendimiento deportivo” analiza que este es la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas. Es por esta razón que es fundamental que abordemos la preparación en cualquier deporte desde una perspectiva global, de conjunto. Cuantos más aspectos trabajemos, más probabilidades tendremos de conseguir los resultados deportivos deseados.

Billat (2002). De manera que, se puede definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, se puede hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar.

De acuerdo a lo anterior el rendimiento deportivo se enfatiza en la obtención de resultados óptimos consecuentes con las reglas establecidas llevando al deportista a potenciar su máxima capacidad.

El rendimiento deportivo es la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas. Es por esta razón que resulta fundamental abordar la preparación en cualquier deporte desde una perspectiva global, de conjunto, mientras más aspectos manejemos desde esta perspectiva global, más probabilidades se obtendrán de conseguir los resultados deseados y por ende un aumento en el rendimiento deportivo.

En el artículo titulado Concepto de rendimiento en competición para el tiro deportivo de los Dr.C. Rodolfo Vidaurreta Bueno y Magda Mesa Anoceto se citan y valoran otro grupo de conceptos que ofrecen relevantes especialistas, donde se destacan A. Platonov (1983), que refleja que el rendimiento en el deporte no es más que “la aptitud para ejecutar un determinado trabajo con reacciones energéticas y funcionales mínimas”. Mientras que Romero (1984), citado por Vidaurreta Bueno y Mesa Anoceto (2011) define como rendimiento deportivo “la unidad entre ejecución y resultado de una acción deportiva de una forma medible a través de diferentes procesos de valoración”. Grosser (1986) citado por Vidaurreta (2001) plantea: “El objetivo final del entrenamiento es la mejora de la prestación o rendimiento deportivo, por lo tanto es necesario afrontar la tarea de definir el concepto de rendimiento deportivo”. Grosser (1992) señala el rendimiento deportivo como algo complejo que comprende una cantidad de ámbitos concretos, capacidades, elementos y condicionantes que son aspectos diferenciados que no se pueden delimitar claramente, y aunque sus influencias mutuas son siempre grandes, el paso de uno a otro, a menudo no se aprecia.

Se parte del criterio que el concepto de rendimiento deportivo guarda una relación directa con el nivel de eficiencia del proceso de preparación efectuado, vista la eficiencia dentro del contexto deportivo como “la capacidad de lograr los resultados deseados, expresados en las me-tas pretendidas, esperadas y anheladas en el tiempo programado.

Cualidades físicas condicionales

Ruiz (1987) "las capacidades físicas constituyen fundamentos para el aprendizaje y perfeccionamiento de las acciones motrices para la vida que se desarrollan sobre las bases de las condiciones morfo - funcionales que tiene el organismo, representan uno de los componentes esenciales para el desarrollo de las capacidades de rendimiento físico del individuo"

E.J. Martínez López (2003), al referirse sobre el concepto de cualidad física como algo que puede medir o estimar un rendimiento, constituye un error ya que, en este caso, se debería hablar de capacidades físicas, pues estas son modificables, aprendidas o mejoradas con el entrenamiento o trabajo físico.

De acuerdo a lo anterior estas cualidades físicas condicionales se pueden desarrollar aún más y perfeccionar con el entrenamiento, lo que mejoraría notablemente el rendimiento deportivo. Además lo podemos entender como conjunto de capacidades que permiten a una persona satisfacer con éxito las exigencias físicas presentes y potenciales de la vida cotidiana.

Para concluir se pueden definir como las características individuales de la persona, determinantes en la condición física, se fundamentan en las acciones mecánicas y en los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria, no implican situaciones de elaboración sensorial complejas. En el conjunto de los componentes de la motricidad, las capacidades físicas son las más fácilmente observables, se caracterizan por que se pueden medir, pues se concretan en función de los aspectos anatómico funcionales, además se pueden desarrollar con el entrenamiento y la práctica sistemática y organizada del ejercicio físico. Constituyen el grupo de las capacidades físicas la resistencia, fuerza, velocidad y la flexibilidad.

Cualidades físicas coordinativas

Frey (1977) Es la capacidad que permite al deportista dominar las acciones motoras con precisión y economía, en situaciones determinadas, que pueden ser previstas (estereotipos), o imprevistas (adaptación), y aprender de modo relativamente más rápido los gestos deportivos.

García Manso & col. (1996). Las capacidades coordinativas se identifican con el concepto de destreza, entendida como la capacidad para resolver rápida y adecuadamente las tareas motoras.

Kosel, A. (1996). Es difícil sistematizar las múltiples capacidades coordinativas. En la literatura especializada existen diversas clasificaciones según el autor que las haya elaborado. De esta manera se diferencian capacidades básicas o especiales, complejas o específicas de una disciplina deportiva, de mayor o menor orden, y observables o no observables. Tal cantidad de diferentes puntos de vista a menudo es desconcertante.

De lo anterior se concluye que las cualidades físicas coordinativas desarrolladas correctamente ayudan enormemente a la solución de las tareas motoras de una manera muy rápida, ya que se tendrán los movimientos coordinados de los innumerables gestos deportivos.

Se entiende por capacidades coordinativas los factores que conforman la coordinación motriz y entendemos como coordinación motriz el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido. Dicha organización se ha de enfocar como un ajuste entre todas las fuerzas producidas, tanto internas como externas, considerando todos los grados de libertad del aparato motor y los cambios existentes de la situación. Las capacidades coordinativas podrían equipararse a lo que algunos autores llaman capacidades perceptivo-motrices o cualidades motrices.

A manera de conclusión se puede decir que las capacidades coordinativas son consideradas como pre-requisitos de rendimiento, o de movimiento, que capacitan al individuo para ejecutar determinadas acciones, sean deportivas, profesionales o de la vida cotidiana.

Técnica

Ozolín (1970) Modo más racional y efectivo posible de realización de ejercicios.

Grosser (1982) El modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva.

Bayer, C (1988) Una motricidad hiperespecializada, específica de cada actividad buscada y que se expresa a través de un repertorio concreto de gestos, y medio utilizados para resolver racionalmente, en función de sus capacidades, las tareas en que se enfrenta.

Hernández, J (1994) Modelo biomecánico mediante el cual el individuo resuelve de forma operativa la acción practica que le plantea una acción motriz determinada.

Ortega y Gasset (1992) La técnica es el intento del hombre por superar su dependencia del mundo exterior, este rasgo es el que lo diferencia del resto de animales pues, al contrario de éstos, él adapta el medio a su voluntad.

Es decir que cada ejercicio, cada movimiento, tiene su técnica que transforma a una práctica en efectiva y racional, en el momento de su ejecución.

Podemos anexar que la técnica es la realización del movimiento ideal al que se aspira, es decir, el método para realizar la acción motriz óptima por parte del deportista.

Táctica

Garganta (1997) En el fútbol, las habilidades tácticas y los procesos cognitivos subyacentes de la toma de decisiones se consideran esenciales para la excelencia en el rendimiento deportivo. Durante un partido suceden muchas situaciones cuya frecuencia, orden cronoló-

gico y complejidad no pueden ser previstas, exigiendo un alto grado de adaptabilidad y respuesta inmediata por parte de los jugadores y los equipos a partir de los conceptos de oposición en cada fase del juego.

Castillo (1994) Los principios tácticos se derivan de la construcción teórica acerca de la lógica del juego, concretizándose en el comportamiento táctico-técnico de los jugadores. Pide, por lo tanto, la concienciación de los jugadores sobre ellos, para simplificar la transmisión y la aplicación práctica de los conceptos, ayudando en la selección y aplicación de las acciones necesarias en cada situación. Los principios tácticos tienen algún grado de generalización de los movimientos y se relacionan estrechamente con las acciones de los jugadores, con los mecanismos motores y con el conocimiento táctico.

De lo anterior podemos decir que la táctica no es igual en todos los partidos, siendo la adaptabilidad del jugador el condicionante para simplificar o solucionar alguna situación del juego utilizando infinidad de recursos o movimientos estratégicos.

CAPITULO 3

Estrategia metodológica

Enfoque de investigación

El presente trabajo tendrá un enfoque mixto, en virtud de que usaremos herramientas que vinculen datos cuantitativos y cualitativos para permitir una recolección de datos importantes y necesarios en este estudio para llegar al objetivo final aportando lo que requiera de cada uno. De cada enfoque acogeremos la herramienta ideal para hacer de este estudio una investigación útil para quien disponga de ella pueda sacar el mayor provecho, todo encaminado de la mejor manera para que a la hora del análisis los resultados tengan una mayor aproximación a la realidad o a lo que se espera suceda con la aplicación.

Tipo de investigación

Esta investigación es de tipo descriptiva, lo que ayudara al planteamiento del entreno ideal de los futbolistas categoría sub-15, que permita un adecuado desarrollo futbolístico tanto físico como técnico-táctico, usando herramientas que ayuden a la descripción del rendimiento en competencia del jugador, permitiendo el análisis adecuado y conlleve al cumplimiento del objetivo principal de la investigación.

Técnicas de investigación

La observación nos permitirá ver y analizar cada movimiento, giro, pase, control, salto entre otros, de nuestros deportistas en los entrenos y en competencia y de acuerdo a esto diseñar

adecuadamente nuestro plan de entrenamiento funcional cumpliendo con las necesidades que les exige este deporte.

La encuesta ayudará a que los deportistas manifiesten su posición con esta práctica para su salud física y mental identificando si con estos trabajos funcionales existe un mejoramiento a nivel integral, donde ellos expresaran su experiencia, sus aspectos tanto positivos como negativos y si en realidad han sentido un cambio en su rendimiento.

Población

23 futbolistas de Orsomarso SC categoría sub-15.

Muestra

10 futbolistas de diferentes posiciones, exceptuando al portero. Será un muestreo por conveniencia, trabajar solo con los futbolistas de campo, puesto que las sesiones están encaminadas al desarrollo de habilidades que ellos requieren en su práctica deportiva, los 10 futbolistas elegidos serán aquellos que su función y desempeño en la cancha sea destacable, para observar si ejecuta las acciones aprendidas en el entrenamiento.

CAPITULO 4

Trabajo de campo

Descripción del grupo

Se han elegido 10 deportistas y han sido seleccionados de acuerdo a sus características físicas y técnicas, teniendo como punto de partida la importancia de que el deportista tenga un buen desempeño actitudinal en los entrenamientos, es relevante puesto que es un trabajo que requiere un esfuerzo considerable tanto físico como mental del futbolista.

Sesiones de entrenamiento

Es un plan de entreno diseñado para 16 semanas de trabajo, las sesiones del entrenamiento funcional se aplicaran una vez por semana teniendo en cuenta el patrón de trabajo que tiene el entrenador a cargo, sin entrar mucho en detalles el Club Orsomarso categoría Sub 15 rige su entreno bajo la periodización táctica y sus morfociclos tienen un esquema que se debe respetar, se ha elegido el día de tensión para realizar la aplicación de este proyecto, pues es un día en el que el futbolista tendrá una exigencia importante y la aplicación de este trabajo antes, permitirá condicionar mejor su cuerpo para la ejecución del resto entreno.

De acuerdo a lo anterior serán 16 sesiones planeadas para el mejoramiento del rendimiento del futbolista en competencia, serán aplicadas y los deportistas observados mientras ejecutan la acción tanto en el entreno como en la competencia, permitiendo la comparación, y así poder concluir que impacto logró este entrenamiento en su rendimiento deportivo.

Tabla 1. Sesión No. 1.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			
MORFOCICLO #: 1	SESIÓN #: 1	CONTRACCIÓN PREDOMINANTE: Tensión	SEMANA: 11 ago – 17 ago
Sebastián Rivera García – Heidy Daniela Gómez Silva		CATEGORIA: Sub 15	LUGAR: Imder Pal-mira
MATERIALES: - Balones. – Topes. – Fitball.			
FASE INICIAL - Movilidad articular. (5min) - Activación cardiaca: (10min) 1. Con la mano y con el pie. (5min) Desarrollo: Dos equipos de igual número de jugadores juegan un partido con el objetivo de meter gol en la portería contraria. En campo propio solo podrán pasarse la pelota con las manos, no pudiendo dar más de tres pasos con ella, retenerla más de 5 segundos o llevarla con los pies. Al cruzar el campo contrario se podrá jugar con cualquier parte del cuerpo menos con las manos y brazos. No habrá porteros y el gol valdrá si en el momento de marcarlo todo el equipo está dentro de campo contrario.  2. Tirar balones fuera. (5min) Desarrollo: Se enfrentan dos equipos de igual número de jugadores en un rectángulo establecido, en el que un equipo en el que todos los jugadores tienen un balón y el otro sin balón, en el que estarán emparejados con cada uno de los jugadores del equipo rival. El equipo en posesión de los balones deberá intentar mantener en su poder individualmente cada jugador el balón durante el mayor tiempo posible y el otro tendrá el objetivo de mandar el balón fuera del cuadrado. El jugador cuyo balón sea mandado fuera quedará eliminado, teniendo que dar vueltas en carrera continua alrededor del cuadrado hasta que termine el ejercicio. Su pareja rival podrá ayudar a cualquiera de sus compañeros a cumplir el objetivo de sacar balones fuera del rectángulo. Cuando se hayan sacado fuera todos los balones terminará el ejercicio y los equipos intercambiarán las funciones. Ganará el equipo que más tiempo ha tenido los balones en su poder. 			
FASE CENTRAL Ejercicio # 1 Desarrollo: Con oposición del fitball, pivotea o devuelve la pelota a un toque con el perfil más hábil y a una distancia de 5 metros. (15min) Ejercicio # 2 Desarrollo: Con oposición del fitball, pivotea o devuelve la pelota a un toque con el perfil menos hábil y a una distancia de 5 metros. (15min) Ejercicio # 3 Desarrollo: Con la oposición del fitball, pivotea o devuelve la pelota a un toque con el perfil más conveniente, con la variante del pase que llega a media altura. (15min) 			
FASE FINAL - Estiramiento dirigido. (10min)			

Tabla 2. Sesión No. 2.

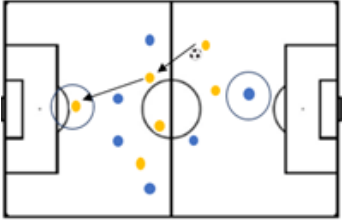
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			
MORFOCICLO #: 2	SESIÓN #: 2	CONTRACCIÓN PREDOMINANTE: Tensión	SEMANA: 18 Ago – 24 Ago.
Sebastián Rivera García – Heidy Daniela Gómez Silva		CATEGORIA: Sub 15	LUGAR: Imder Pal- mira
MATERIALES: - Balones. – Topes. – Fitball.			
FASE INICIAL - Movilidad articular. (5min) - Activación cardiaca: (10min) 1. Robabalones. (5min) Desarrollo: Dos equipos de igual número de jugadores disponen cada uno de cinco balones dentro de una zona marcada. Los equipos intentarán apoderarse de los balones del contrario y conducirlos a su zona. Solamente se puede robar un balón en cada ataque y no está permitido defender los propios. Vence quien al final del tiempo establecido tenga más balones en su poder.  2. Llevar con las manos el balón a nuestro portero. (5min) Desarrollo: Dos equipos con igual número de jugadores. Los dos porteros se sitúan en un espacio marcado para ellos de donde no podrán salir. Cada equipo partiendo desde el lado contrario de su portero, con las manos, intentará que le llegue el balón al mismo. Cada vez que nuestro portero consiga recibir el balón con las manos conseguiremos un punto. 			
FASE CENTRAL Ejercicio # 1: Desarrollo: Con la oposición del fitball controla la pelota de manera orientada hacia su perfil más hábil hasta llevarla a la zona demarcada. (15min) Ejercicio # 2: Desarrollo: Con la oposición del fitball controla la pelota de manera orientada hacia su perfil menos hábil hasta llevarla a la zona demarcada. (15min) Ejercicio # 3: Desarrollo: Con la oposición del fitball controla la pelota que viene a media altura para el perfil más conveniente y le lleva hasta la zona demarcada. (15min) 			
FASE FINAL - Estiramiento dirigido. (10min)			

Tabla 3. Sesión No. 3.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			
MORFOCICLO #: 3	SESIÓN #: 3	CONTRACCIÓN PREDOMINANTE: Tensión	SEMANA: 25 Ago – 31 Ago.
Sebastián Rivera García – Heidy Daniela Gómez Silva		CATEGORIA: Sub 15	LUGAR: Imder Pal- mira
MATERIALES: - Balones. – Topes. – Fitball. – Pañuelos.			
FASE INICIAL - Movilidad articular. (5min) - Activación cardiaca: (10min) 1. Bull-Dog. (5min) Desarrollo: En un terreno delimitado se colocan en un lado con balón, y el que la liga en medio sin balón. A la voz de ya, todos salen a la vez y tienen que tratar de llegar al otro lado sin que le roben el balón. El del medio ha de quitar el balón a los demás y al que se lo quite se pone también en el medio, como el primero. Gana el último que se quede con el balón. Variantes: 1.- Que el del medio también lleve balón. 2.- Que la ligen dos a la vez, pero agarrados de las manos. 2. El lobo. (5min) Desarrollo: En un terreno delimitado, se meten todos con un balón cada uno. La liga uno, el cual tiene que pillar a los demás. Debe de tocar a los otros con la mano, llevando el balón controlado. Si le toca esa la liga. El que liga debe llevar un pañuelo en la mano para identificarse.			
FASE CENTRAL Ejercicio # 1: Desarrollo: Con la oposición del fitball controla la pelota de manera orientada hacia su perfil más hábil y finaliza con remate a portería. (15min) Ejercicio # 2: Desarrollo: Con la oposición del fitball controla la pelota de manera orientada hacia su perfil menos hábil y finaliza con remate a portería. (15min) Ejercicio # 3: Desarrollo: Con la oposición del fitball controla de manera orientada la pelota que viene a media altura para el perfil más conveniente y finaliza con remate a portería. (15min)			
FASE FINAL - Estiramiento dirigido. (10min)			

Tabla 4. Sesión No. 4.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			
MORFOCICLO #: 4	SESIÓN #: 4	CONTRACCIÓN PREDOMINANTE: Tensión	SEMANA: 1 Sep – 7 Sep.
Sebastian Rivera García – Heidy Daniela Gómez Silva		CATEGORIA: Sub 15	LUGAR: Imdar Pal-mira
MATERIALES: - Balones. – Topes. – Fitball.			
FASE INICIAL - Movilidad articular. (5min) - Activación cardiaca: (5min) 1- La gallina ciega. (5min) Desarrollo: Se agarran de las manos todos menos uno, el cual se queda fuera con un balón. De los agarrados, todos se tapan los ojos con un pañuelo menos el último, el cual les va a dirigir. Se trata de que el balón tenga que darle al último, pero para ello los otros irán poniéndose en medio para impedirlo. Si le da, se cambian los papeles. Variantes: Que no se tapen los ojos, de manera que sea más difícil. Y que el último también tenga que llevar un balón con el pie. 2- El reloj. (5min) Desarrollo: Se hacen dos equipos, unos se ponen en círculo con un balón y los otros fuera. Se trata de ver quien consigue dar más pasos en el tiempo que los de fuera dan una vuelta, haciendo relevos. Es decir, los del círculo van contando los pases hasta que el último del otro equipo de la vuelta. Gana el equipo que más pases consiga dar. Variante: Se pueden introducir dos balones, de forma que se complique y que los de fuera den la vuelta de otra manera: pies juntos, pata coja, etc.			
FASE CENTRAL Ejercicio # 1: Desarrollo: Con la oposición del fitball controla y protege la pelota por el perfil más hábil y finaliza con un pase en la dirección correcta. (15min) Ejercicio # 2: Desarrollo: Con la oposición del fitball controla y protege la pelota por el perfil menos hábil y finaliza con un pase en la dirección correcta. (15min) Ejercicio # 3: Desarrollo: Con la oposición del fitball controla y protege la pelota por el perfil más conveniente y finaliza con un pase en la dirección correcta. (15min)			
FASE FINAL - Estiramiento dirigido.			

Tabla 5. Sesión No. 5.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			
MORFOCICLO #: 5	SESIÓN #: 5	CONTRACCIÓN PREDOMINANTE: Tensión	SEMANA: 8 Sep – 14 Sep
Sebastian Rivera García – Heidy Daniela Gómez Silva		CATEGORIA: Sub 15	LUGAR: Imdar Pal- mira
MATERIALES: - Balones. – Topes. – Fitball.			
FASE INICIAL - Movilidad articular. (5min) - Activación cardiaca: (10min) 1- Barrer la casa. (5min) Desarrollo: Divididos en dos equipos, cada equipo se ubica en una mitad del campo con 10 balones. Al sonido del silbato lanzarán los balones al lado contrario. Gana el equipo que, cuando pase un minuto, tengan el menor número de balones en su terreno. Variantes: Se pueden añadir más objetos, como pelotas de goma-es-puma, de ping-pong, etc. Solo se puede golpear con los pies, y no se podrán retener los balones en el propio campo. 2- Pase, recepción y gol. (5min) Desarrollo: En la mitad del campo o en una zona de 40x50 m., con dos porterías, juegan dos equipos de 8x8 o 9x9. Con las siguientes consignas: - El pase se realiza con el pie. - El balón se recibe con las manos. - El gol se hace con la cabeza. Al silbato se juega normal pero manteniendo el gol con la cabeza.			
FASE CENTRAL Ejercicio # 1: Desarrollo: Con la oposición del fitball controla y protege la pelota, al sonido del silbato la orienta para el perfil más hábil y finaliza con remate a portería. (15min) Ejercicio # 2: Desarrollo: Con la oposición del fitball controla y protege la pelota, al sonido del silbato la orienta para el perfil menos hábil y finaliza con remate a portería. (15min) Ejercicio # 3: Desarrollo: Con la oposición del fitball controla y protege la pelota, al sonido del silbato la orienta para el perfil más conveniente y finaliza con remate a portería.			
FASE FINAL - Estiramiento dirigido. (10min)			

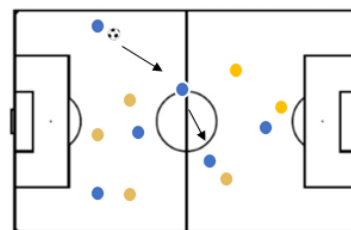


Tabla 6. Sesión No. 6.

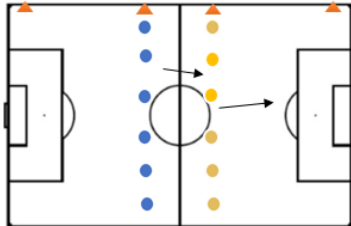
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			
MORFOCICLO #: 6	SESIÓN #: 6	CONTRACCIÓN PREDOMINANTE: Tensión	SEMANA: 15 Sep – 21 Sep.
Sebastian Rivera García – Heidy Daniela Gómez Silva		CATEGORIA: Sub 15	LUGAR: Imder Pal-mira
MATERIALES: - Balones. – Topes. – Fitball.			
FASE INICIAL - Movilidad articular. (5min) - Activación Cardíaca. (10min) 1- Negros y blancos. (5min) Desarrollo: Los jugadores están distribuidos en dos filas, los uno frente a los otros, a una distancia de 3 a 4 metros. A quien nombre el entrenador (puede decir “¡blancos!” o “¡negros!”), se convierte en perseguidor y deben alcanzar a la fila contraria antes de que crucen la línea de los 20 metros. Cada jugador tocado pierde puntos.  2- Tula por parejas con balón. (5min) Desarrollo: Organizar al grupo por parejas, con balón, agarrarse de la mano. Una pareja es la perseguidora que, conduciendo su balón, debe intentar alcanzar (y dar) a otra pareja para que se vuelva perseguidora. Variantes: Las parejas perseguidoras se van acumulando, y se deben agarrar de las manos. 			
FASE CENTRAL Ejercicio # 1: Desarrollo: Con la oposición del fitball conduce la pelota con el perfil más hábil por un carril demarcado y finaliza con un pase en la dirección correcta. (15min) Ejercicio # 2: Desarrollo: Con la oposición del fitball conduce la pelota con el perfil menos hábil por un carril demarcado y finaliza con un pase en la dirección correcta. (15min) Ejercicio # 3: Desarrollo: Con la oposición del fitball conduce la pelota con el perfil más conveniente por un carril demarcado y finaliza con un pase en la dirección correcta. (15min) 			
FASE FINAL - Estiramiento dirigido. (10min)			

Tabla 7. Sesión No. 7.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			
MORFOCICLO #: 7	SESIÓN #: 7	CONTRACCIÓN PREDOMINANTE: Tensión	SEMANA: 22 Sep – 28 Sep
Sebastian Rivera García – Heidy Daniela Gómez Silva		CATEGORIA: Sub 15	LUGAR: Imdar Pal-mira
MATERIALES: - Balones. – Topes. – Fitball. – Globos. – Aros. – Vallas.			
FASE INICIAL - Movilidad articular. (5min) - Activación cardiaca. (10min) 1- El globo que sube y baja. (5min) Desarrollo: Cada participante con un globo. Deben intentar mantenerlo sin que caiga al suelo, dando el mayor número de toques posible. Se colocarán unos granos de arroz en cada globo para que sea más rápido el golpeo del mismo. Variante: Cambiar la zona de golpeo. Utilizar ambas piernas, Cabeza y pecho, también entran a trabajar. 2- La isla de los obstáculos. (5min) Desarrollo: Llevar el balón por todo el terreno, conduciendo raso, evitando chocar con los obstáculos y compañeros. Variantes: 1.- Cambiar de pierna. 2.- Cambiar de zona de golpeo. 3.- Si no hay balones para todos, los que no tengan que hagan de obstáculos.			
FASE CENTRAL Ejercicio # 1: Desarrollo: Con la oposición del fitball conduce la pelota con el perfil más hábil por un carril demarcado y finaliza mediante un centro a unos puntos específicos. (15min) Ejercicio # 2: Desarrollo: Con la oposición del fitball conduce la pelota con el perfil menos hábil por un carril demarcado y finaliza mediante un centro a unos puntos específicos. (15min) Ejercicio # 3: Desarrollo: Con la oposición del fitball conduce la pelota con el perfil más conveniente por un carril demarcado y finaliza mediante un centro a unos puntos específicos. (15min)			
FASE FINAL - Estiramiento dirigido. (10min)			

Tabla 8. Sesión No. 8.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			
MORFOCICLO #: 8	SESIÓN #: 8	CONTRACCIÓN PREDOMINANTE: Tensión	SEMANA: 29 Sep – 5 Oct
Sebastian Rivera García – Heidy Daniela Gómez Silva		CATEGORIA: Sub 15	LUGAR: Imdar Pal- mira
MATERIALES: - Balones. – Topes. – Fitball. – Aros.			
FASE INICIAL - Movilidad articular.(5min) - Activación cardiaca. (10min) 1- Los túneles humanos. (5min) Desarrollo: Conducir el balón evitando chocar con los compañeros y meter los balones entre las piernas de los que están de túneles. A la señal, cambiar los papeles. Los que conducían son túneles y viceversa. Ganará aquel que más túneles pase. Variante: 1.- Cambiar zona de golpeo. 2.- Habrá dos o tres túneles que pueden cerrar las piernas, y si el balón no pasa, se cambia el papel. 2- Entra por el aro. (5min) Desarrollo: Se colocan los aros por el terreno de juego. Cada alumno con su balón deberá intentar realizar pases a los aros e intentar que el balón quede dentro. Variante: 1.- Cambiar zona de golpeo. 2.- Utilizar ambas piernas. 3.- En movimiento. 4.- En carrera.			
FASE CENTRAL Ejercicio # 1: Desarrollo: Con la oposición del fitball, conduce la pelota con el perfil más hábil por un carril demarcado y finaliza con un remate a portería buscando el rebote (si se da el caso) (15min) Ejercicio # 2 Desarrollo: Con la oposición del fitball, conduce la pelota con el perfil menos hábil por un carril demarcado y finaliza con un remate a portería buscando el rebote (si se da el caso) (15min) Ejercicio # 3: Desarrollo: Con la oposición del fitball, conduce la pelota con el perfil más conveniente por un carril demarcado y finaliza con un remate a portería buscando el rebote (si se da el caso) (15min)			
FASE FINAL - Estiramiento dirigido. (10min)			



Tabla 9. Sesión No. 9.

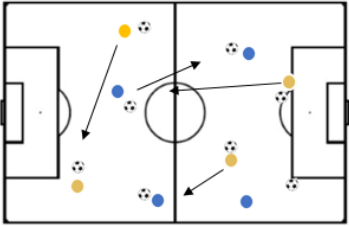
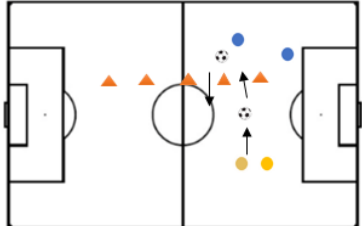
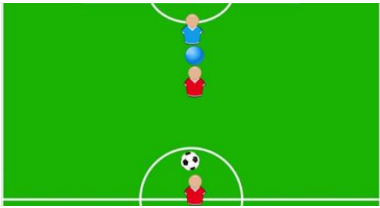
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			
MORFOCICLO #: 9	SESIÓN #: 9	CONTRACCIÓN PREDOMINANTE: Tensión	SEMANA: 6 Oct – 12 Oct
Sebastian Rivera García – Heidy Daniela Gómez Silva		CATEGORIA: Sub 15	LUGAR: Imder Pal-mira
MATERIALES: - Balones. – Topes. – Fitball.			
FASE INICIAL - Movilidad articular. (5min) - Activación cardiaca. (10min) 1. Pases locos. (5min) Desarrollo: Dentro del terreno de juego cada uno conducirá su balón y a la señal todos deberán pasar el balón. Sin parar de moverse pasar a los compañeros todos los balones que lleguen a cada uno. Pases alternativos, el objetivo es que no paren de moverse ni de pasar. Variantes: 1.- Con la otra pierna. 2.- No poder pasar al compañero cercano. 3.- No poder pasar a un compañero que tiene un balón controlado.  2. La pareja galáctica. (5min) Desarrollo: Se colocan los conos para realizar zig-zag. Por parejas se colocan: uno a un lado del cono y el otro compañero al otro lado. Deberán pasarse el balón pasando por todas las puestas de los conos. Variantes: 1.- Según al lado de colocación del futbolista, golpeará con la pierna izquierda o derecha. 2.- Cambiar zona de golpeo. 3.- Ir de espaldas. 			
FASE CENTRAL Ejercicio # 1: Desarrollo: Con la oposición del fitball, anticipara la pelota por el perfil derecho antes de ser interceptada por un rival en una zona demarcada, sin cometer ningún tipo de infracción. (15min)  Ejercicio # 2: Desarrollo: Con la oposición del fitball, anticipara la pelota por el perfil izquierdo antes de ser interceptada por un rival en una zona demarcada, sin cometer ningún tipo de infracción. (15min) Ejercicio # 3: Desarrollo: Con la oposición del fitball, anticipara la pelota por el perfil más conveniente antes de ser interceptada por un rival en una zona demarcada, sin cometer ningún tipo de infracción. (15min)			
FASE FINAL - Estiramiento dirigido. (10min)			

Tabla 10. Sesión No. 10.

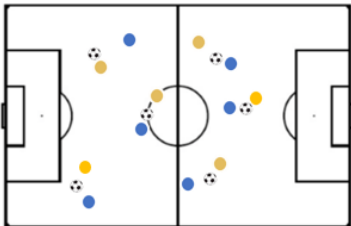
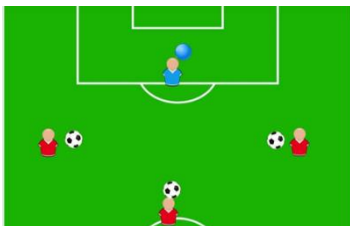
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			
MORFOCICLO #: 10	SESIÓN #: 10	CONTRACCIÓN PREDOMINANTE: Tensión	SEMANA: 13 Oct – 19 Oct
Sebastian Rivera García – Heidy Daniela Gómez Silva		CATEGORIA: Sub 15	LUGAR: Imder Pal- mira
MATERIALES: - Balones. – Topes. – Fitball. – Lazos.			
FASE INICIAL - Movilidad articular. (5min) - Activación cardiaca. (10min) 1. El entrenador está loco. (5min) Desarrollo: En un espacio delimitado todos conducen con rapidez el balón sin salirse. El entrenador que está dentro del espacio, intenta enviar el balón de los deportistas fuera del espacio mientras los niños lo intentan evitar regateando al entrenador. Variantes: 1.- Igual pero solo se regatea con una pierna. 2.- El espacio más pequeño. 3.- El niño que pierda el balón se une al entrenador.  2. Los Lazos. (5min) Desarrollo: Todos tendrán un lazo amarrado en la pierna que quieran. Por parejas se regatearan, solo pueden robar el balón con la pierna que tiene el lazo y con conducir con la otra. Variante: 1.- Todos contra todos. 2.- Cambiar el lazo de pierna. 3.- El entrenador juega también. 			
FASE CENTRAL Ejercicio # 1: Desarrollo: Con la oposición del fitball cabeceará la pelota por el perfil izquierdo en fase defensiva en una zona demarcada. (15min) Ejercicio # 2: Desarrollo: Con la oposición del fitball cabeceará la pelota por el perfil derecho en fase defensiva en una zona demarcada. (15min) Ejercicio # 3: Desarrollo: Con la oposición del fitball cabeceará la pelota de manera frontal en fase defensiva en una zona demarcada. (15min) 			
FASE FINAL - Estiramiento dirigido. (10min)			

Tabla 11. Sesión No. 11.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			
MORFOCICLO #: 11	SESIÓN #: 11	CONTRACCIÓN PREDOMINANTE: Tensión	SEMANA: 20 Oct – 26 Oct
Sebastian Rivera García – Heidy Daniela Gómez Silva		CATEGORIA: Sub 15	LUGAR: Imder Pal-mira
MATERIALES: - Balones. – Topes. – Fitball			
FASE INICIAL - Movilidad articular. (5min) - Activación cardiaca. (10min) 1. Wallace contra Inglaterra. (5min) Desarrollo: En el campo estarán todos los deportistas de pie y estáticos. A la señal, el deportista, con balón, saldrá conduciendo el balón y deberá regatear al mayor n° posible de jugadores. El entrenador nombrará al jugador perseguidor, cuya función es quitar la pelota. El jugador que pierde la pelota se queda estático. Variante: 1.- De dos en dos saldrán por él. 2. Los cuatro castillos. (5min) Desarrollo: Se forman cuatro porterías ubicadas como los puntos cardinales. Se forman cuatro equipos y cada equipo tiene que jugar contra su equipo de enfrente. Para meter el gol, tiene que haberse regateado todos a todos.			
FASE CENTRAL Ejercicio # 1: Desarrollo: Con la oposición del fitball, pivotea la pelota con el perfil más hábil y realiza un desmarque de ruptura para finalizar con un remate a portería. (15min) Ejercicio # 2: Desarrollo: Con la oposición del fitball, pivotea la pelota con el perfil menos hábil y realiza un desmarque de ruptura para finalizar con un remate a portería. (15min)			
FASE FINAL - Estiramiento dirigido. (10min)			

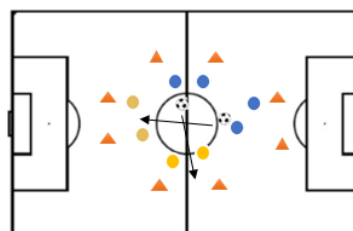
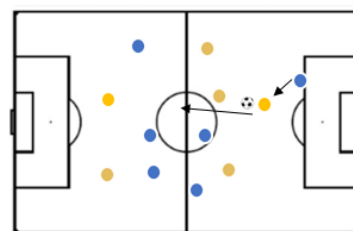


Tabla 12. Sesión No. 12.

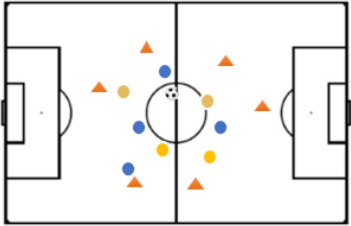
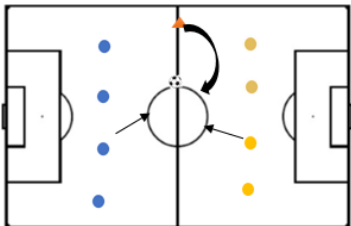
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			
MORFOCICLO #: 12	SESIÓN #: 12	CONTRACCIÓN PREDOMINANTE: Tensión	SEMANA: 27 Oct – 2 Nov
Sebastian Rivera García – Heidy Daniela Gómez Silva		CATEGORIA: Sub 15	LUGAR: Imder Pal- mira
MATERIALES: - Balones. – Fitball. – Topes.			
FASE INICIAL - Movilidad articular. (5min) - Activación cardiaca. (10min) 1. Rugby y gol de cabeza. (5min) Desarrollo: Dos equipos. Defender y atacar en las tres porterías. Jugar con las manos, quien coge el balón no puede correr. El gol solo es válido si el remate es con la cabeza.  2. El pañuelo. (5min) Desarrollo: Se hacen dos equipos y se enumeran de uno para arriba. Otro se coloca en el medio, entre ambos equipo, a la misma distancia de uno que de otro. Este dirá un número y saldrán los correspondientes de cada equipo a por el balón. Gana el que consiga llevar el balón a su lado, el otro se lo puede impedir defendiendo, luego salen otros números y así sucesivamente. 			
FASE CENTRAL Ejercicio # 1 Desarrollo: Con la oposición del fitball, controla de manera orientada la pelota con el perfil más hábil y realiza un pase entre líneas a un compañero para que este último finalice con un remate a portería. (15min) Ejercicio # 2 Desarrollo: Con la oposición del fitball, controla de manera orientada la pelota con el perfil menos hábil y realiza un pase entre líneas a un compañero para que este último finalice con un remate a portería. (15min) Ejercicio # 3 Desarrollo: Con la oposición del fitball, controla de manera orientada la pelota con el perfil más conveniente y realiza un pase entre líneas a un compañero para que este último finalice con un remate a portería. (15min) 			
FASE FINAL - Estiramiento dirigido. (10min)			

Tabla 13. Sesión No. 13.

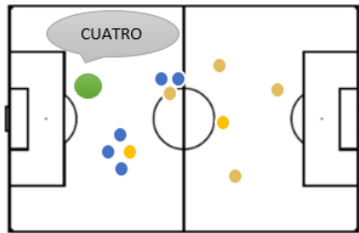
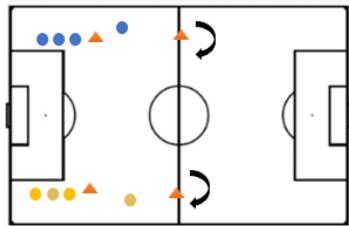
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			
MORFOCICLO #: 13	SESIÓN #: 13	CONTRACCIÓN PREDOMINANTE: Tensión	SEMANA: 3 Nov – 9 Nov
Sebastian Rivera García – Heidy Daniela Gómez Silva		CATEGORIA: Sub 15	LUGAR: Imdar Pal- mira
MATERIALES: - Balones. – Topes. –Fitball.			
FASE INICIAL			
- Movilidad articular. (5min) - Activación cardiaca. (10min)			
1. Agruparse. (5min) Desarrollo: En un terreno limitado, los jugadores se desplazarán según indique el entrenador (con saltos, con skiping de rodillas o talón, de lado, etc.) hasta que este un número. Al instante, los jugadores deben abrazarse o reunirse en grupo, siempre coincidiendo con el número indicado. El grupo que no coincida con el número o sea el último que se ha unido debe pagar con un gesto gimnástico (abdominales, saltos, sentadillas, etc.).			
			
2. Recoger el vagón. (5min) Desarrollo: Cada grupo en fila detrás de su cono correspondiente. El primero sale hacia otro cono que está enfrente, lo rodea y se dirige a su fila para coger de la mano a su primer compañero. Así sucesivamente hasta recoger a todos. Entonces, una vez estén todos deberán ubicar la línea que este frente al segundo cono a unos 10m, deberán ir hasta allá y se ira quedando un jugador, volverán hasta el segundo cono a rodearlo y nuevamente a la línea hasta que quede un solo jugador			
			
FASE CENTRAL			
Ejercicio #1 Desarrollo: Con la oposición del fitball controla y protege la pelota, al sonido del silbato la orienta con el perfil más hábil y realiza un pase entre líneas a un compañero para que este finalice con un remate a portería. (15min)			
			
Ejercicio # 2 Desarrollo: Con la oposición del fitball controla y protege la pelota, al sonido del silbato la orienta con el perfil menos hábil y realiza un pase entre líneas a un compañero para que este finalice con un remate a portería. (15min)			
Ejercicio # 3 Desarrollo: Con la oposición del fitball controla y protege la pelota, al sonido del silbato la orienta con el perfil más conveniente y realiza un pase entre líneas a un compañero para que este finalice con un remate a portería. (15min)			
FASE FINAL			
- Estiramiento dirigido. (10min)			

Tabla 14. Sesión No. 14.

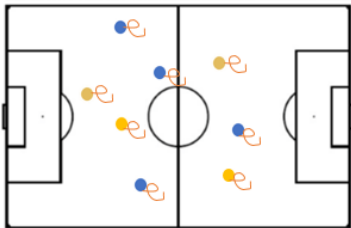
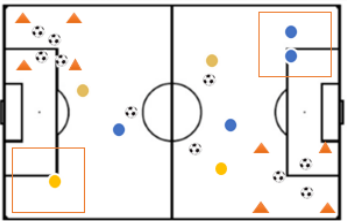
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			
MORFOCICLO #: 14	SESIÓN #: 14	CONTRACCIÓN PREDOMINANTE: Tensión	SEMANA: 10 Nov – 16 Nov
Sebastian Rivera García – Heidy Daniela Gómez Silva		CATEGORIA: Sub 15	LUGAR: Imder Pal- mira
MATERIALES: - Balones. – Topes. – Fitball. – Cuerdas.			
FASE INICIAL - Movilidad articular. (5min) - Activación cardiaca. (10min) 1. Robar colitas. (5min) Desarrollo: Todos tendrán una cuerda, y meterán el extremo de esta en el pantalón, todos estarán con los ojos vendados y deberán cuidar que nadie le quite su cola, pero deberá robar la de sus compañeros.  2. La cárcel. (5min) Desarrollo: Se divide al equipo en 2 grupos. Cada grupo defenderá un cuadrado delimitado por conos, en cuyo interior tendrá 5 balones que proteger del robo del otro equipo. De igual forma cada grupo dispondrá de otro cuadro llamado cárcel para llevar a los jugadores del otro grupo que han sido alcanzados (tocados con la mano). Estos jugadores permanecerán en la cárcel hasta que uno de su mismo equipo venga a liberarlo chocándole la mano. 			
FASE CENTRAL Ejercicio # 1 Desarrollo: Con la oposición del fitball conduce la pelota hasta una zona demarcada, pasada esta realiza un duelo 1vs1 para finalizar con un centro con el perfil más hábil. (15min) Ejercicio # 2 Desarrollo: Con la oposición del fitball conduce la pelota hasta una zona demarcada, pasada esta realiza un duelo 1vs1 para finalizar con un centro con el perfil menos hábil. (15min) Ejercicio # 3 Desarrollo: Con la oposición del fitball conduce la pelota hasta una zona demarcada, pasada esta realiza un duelo 1vs1 para finalizar con un centro con el perfil más conveniente. (15min) 			
FASE FINAL - Estiramiento dirigido. (10min)			

Tabla 15. Sesión No. 15.

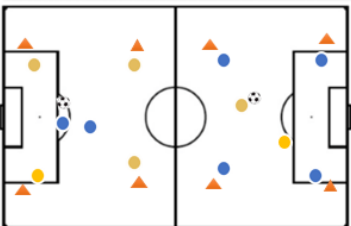
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			
MORFOCICLO #: 15	SESIÓN #: 15	CONTRACCIÓN PREDOMINANTE: Tensión	SEMANA: 17 Nov – 23 Nov
Sebastian Rivera García – Heidy Daniela Gómez Silva		CATEGORIA: Sub 15	LUGAR: Imdar Pal- mira
MATERIALES:- Balones. – Fitball. – Topes.			
FASE INICIAL - Movilidad articular. (5min) - Activación cardiaca. (10min) 1. Sorteando pivotes. (5min) Desarrollo: En una zona delimitada por los pivotes se colocarán 5 jugadores, un balón por jugador y 5 pivotes. Consiste en conducir el balón a través del cuadrado sorteando los pivotes y evitando perder el control del balón  2. El cazador. (5min) Desarrollo: Dos equipos de 6 jugadores situados en un rectángulo con dos espacios. En un espacio se sitúan dos cazadores de un equipo con un balón y cuatro jugadores del otro equipo. En el otro espacio la proporción inversa, es decir, los cuatro jugadores que van con los otros cazadores y los otros dos son los que cazan. Los cazadores se pasan el balón entre ellos para intentar cazar tocando a cualquiera de los cuatro jugadores del otro equipo. Cuando un jugador es cazado tiene que pasar al otro espacio a cazar. 			
FASE CENTRAL Ejercicio # 1 Desarrollo: Con la oposición del fitball conduce la pelota hasta una zona demarcada con el perfil más hábil, pasada esta realiza un duelo 1vs1 para finalizar un remate a portería. (15min) Ejercicio # 2 Desarrollo: Con la oposición del fitball conduce la pelota hasta una zona demarcada con el perfil menos hábil, pasada esta realiza un duelo 1vs1 para finalizar un remate a portería. (15min) Ejercicio # 3 Desarrollo: Con la oposición del fitball conduce la pelota hasta una zona demarcada con el perfil más conveniente, pasada esta realiza un duelo 1vs1 para finalizar un remate a portería. (15min) 			
FASE FINAL - Estiramiento dirigido. (10min)			

Tabla 16. Sesión No. 16.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			
MORFOCICLO #: 16	SESIÓN #: 16	CONTRACCIÓN PREDOMINANTE: Tensión	SEMANA: 24 Nov – 30 Nov
Sebastian Rivera García – Heidy Daniela Gómez Silva		CATEGORIA: Sub 15	LUGAR: Imdar Pal- mira
MATERIALES: - Balones. – Fitball. – Topes.			
FASE INICIAL - Movilidad articular. (5min) - Activación cardiaca. (10min) 1. El corro de la pelota. (5min) Desarrollo: En un círculo situamos a 8, 10 jugadores unidos por las manos. Introducimos balón para intentar que no caiga al suelo con un máximo de uno o dos golpes de cada jugador. Utilizar todas las superficies posibles (cabeza, muslo, pie, pecho,...). Posibilidad de competir entre dos o más grupos. Variante: Situamos un jugador dentro del círculo para robar, el resto siguen unidos por las manos y se pasan el balón (libre de toques). 2. Mantenimiento balón. (5min) Desarrollo: En un espacio adaptado al número de jugadores que tengamos, los disponemos con un balón cada uno. Conducen el balón por dentro del espacio, a la orden tienen que mantener su balón controlado y procurar desviar el de algún compañero fuera del espacio hasta quedar como único superviviente.			
FASE CENTRAL Ejercicio # 1 Desarrollo: Con la oposición del fitball rechazara con la cabeza un tiro de esquina defensivo por zona derecha. (15min) Ejercicio # 2 Desarrollo: Con la oposición del fitball rechazara con la cabeza un tiro de esquina defensivo por zona izquierda. (15min) Ejercicio # 3 Desarrollo: Con la oposición de fitball rechazara con la cabeza una falta frontal en defensa. (15min)			
FASE FINAL - Estiramiento dirigido. (10min)			

CAPITULO 5

Resultados y discusión

- Los ejercicios fueron aplicados a todos los futbolistas pero tan solo 10 fueron observados a fondo y encuestados, se identificaron una serie de aspectos positivos para el cumplimiento del objetivo de mejorar el rendimiento de los futbolistas.
- De acuerdo a las guías llenadas observamos toda la disposición del grupo que siempre estuvo muy alta, y cada gesto que se intentó hacer, salió a relucir de alguna manera en competencia, es decir nunca hubo un momento en el que los deportistas no ejecutaran o intentara realizar las acciones practicadas en los entrenos.
- La gran acogida de estímulos diferentes evidenció una motivación y un especial interés de los jóvenes futbolistas por mejorar, asumiendo cada ejercicio como un reto.
- Cada ejercicio fue asumido de la mejor manera, pero también es importante resaltar que algunos de los chicos les era más complejo la ejecución, pero siempre intentaron dar lo mejor de sí.
- La aplicación de la encuesta tuvo como objetivo evidenciar el impacto positivo o negativo desde la perspectiva de cada jugador, los jóvenes futbolistas manifestaron sentirse bien y a gusto con los ejercicios, considerando que estos si habían aportado para su crecimiento futbolístico.
- El entrenamiento funcional permitió a los chicos salir de su zona de confort y asumir otro rol que le ayudara a su buen desempeño en la cancha.
- El mensaje de lo que es el entrenamiento funcional fue aceptado de buena manera por los deportistas, entendiendo que es más que un trabajo de autocargas, es un trabajo que permite la realización de sus movimientos cotidianos como futbolista, por ello

cada ejercicio tenía de algo que ya habían hecho, a diferencia que los estímulos y los implementos fueron adaptados.

- Se observó la gran incidencia de los ejercicios para el buen desarrollo del gesto técnico, su adecuada ejecución permitió que los jugadores desarrollaran el gesto en competencia de manera satisfactoria.
- Se pudo concluir que el gesto tuvo un menor acoplamiento por parte de los deportistas, fue para la mayoría, bastante complejo mejorar el movimiento en competencia.
- De la mayoría de los ejercicios planteados se observó que más del 80% de ellos incidieron de manera eficaz en el rendimiento del deportista, partiendo del hecho que muchos los gestos entrenados, fueron ejecutados en gran parte de la forma en la que se practicó.

Luego de toda la teoría leída y de aplicadas las sesiones es importante poder observar como este entrenamiento ayuda a que el jugador sea mucho más consciente de su rol en el campo de juego, múltiples hallazgos en la adecuada ejecución de los gestos técnicos, revelan que la práctica de todos estos, de una manera diferente, entretenida, sana y adecuada, conllevan al éxito del desempeño deportivo de futbolista joven, entendiendo que esta carrera deportiva, como muchas otras requiere una excelente base de conocimientos y condiciones para un eficaz rendimiento en la práctica.

En conclusión se pueden obtener muchos valores positivos, y podemos decir que el objetivo de aportar para el mejoramiento del rendimiento se cumplió. El impacto que tuvo este tipo de entrenamiento fue bastante importante tanto a nivel anímico como a nivel futbolístico, y se puede evidenciar en su desempeño en el Torneo Nacional Difutbol sub 15, siendo una de las competencias más importantes en esta categoría. En la primera ronda que se

realizó en el departamento del Valle del Cauca, en las 7 fechas que jugaron quedaron invictos, permitiendo el avance a la segunda ronda, donde avanzaron hasta la 6 fase de 9, obteniendo un empate en casa y una derrota en la ciudad de Medellín, resaltando que el equipo que los eliminó quedó campeón de esta edición del torneo.

Con esto se considera el buen trabajo que se realizó, pues actualmente ha sido la mejor participación de esa categoría en un torneo nacional.

Es importante mencionar a Michael Stiven Lalinde Manzano y Nicolás Murgas Espinosa, quienes hicieron parte de nuestra muestra y fueron llamados a un Microciclo de la selección Colombia sub 15 debido a su buen rendimiento en competencia, Nicolás Murgas Espinosa se consagró como el goleador del mismo torneo a nivel del Valle del Cauca con 21 goles.

Por último el aporte que se hizo a estos chicos significó un importante avance en su rendimiento, por ello afirmamos la relevancia que tiene este tipo de trabajo desde edades tempranas, un buen futbolista es el que posee unas buenas y adecuadas bases, para en su futuro sacar su máximo potencial lo que le pueda permitir llegar lejos en este mundo del fútbol.

Este tipo de trabajos es aún más importante que cualquier otro que ayude a mejorar su rendimiento pues es un trabajo que requiere un esfuerzo, pero que siempre va a cuidar la integridad del deportista al tener ejecuciones de lo cotidiano del futbolista, permitiendo fortalecer cada parte de su cuerpo si llevarlo a límites con algún tipo de objeto o situación ajena a su práctica.

Referencias

- Romero, Montenegro, Sánchez, Alba (2017). Editorial Kinesis. Bogotá D.C
Conceptualización del entrenamiento funcional y su implementación en sus diferentes escenarios.
- Villalobos (2016) Programa de entrenamiento enfocado a la fuerza por medio de multisaltos aplicado a jugadores de fútbol de la categoría gorrión del club deportivo. Universidad del Valle. Recuperado de
<http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/xmlui/bitstream/handle/10893/9414/3484-0510778.pdf?sequence=1>
- López (2013) Propuesta para el mejoramiento físico y técnico a partir de la velocidad, en niños futbolistas con edad entre 10 a 12 años. Recuperado de
<https://docplayer.es/12694790-Propuesta-para-el-mejoramiento-fisico-y-tecnico-a-partir-de-la-velocidad-en-ninos-futbolistas-con-edad-entre-10-a-12-anos.html>
- Vera, Mariño, Ferrebus (2013). Programa para el entrenamiento de la resistencia en el fútbol. Recuperado de
http://ojs.unipamplona.edu.co/ojs_viceinves/index.php/AFDH/article/view/300/289
- Antonia Luis Alba Berdeal (2010). Test funcionales. editorial Kinesis.
- Mora y Vicente (1995). Teoría y práctica de acondicionamiento físico, Ed. Coplef Andalucía.
- José Pardo (2010). Las claves del rendimiento deportivo.
- Ministerio de educación nacional Ley 181 de 18 de enero de 1995. Recuperado de
https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf

- Ministerio de educación nacional. Ley 375 de julio 4 de 1997. Recuperado de https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85935_archivo_pdf.pdf
- Rivas, Sánchez (2012). Fútbol. Entrenamiento actual de la condición física del futbolista. De los métodos clásicos a los más actuales. Recuperado de <https://www.redalyc.org/html/2370/237029450003/>
- Gutiérrez (2010) Revista de investigación cuerpo, cultura y movimiento/ pp 77-86. Recuperado de <http://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/rccm/article/download/1011/1260>
- Rivera, Chamorro (2014) Revista digital. Buenos Aires, Año 19, N° 195, Agosto. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd195/capacidades-coordinativas-desde-educacion-fisica.htm>
- Cortegaza (2003) Revista digital- Buenos Aires – Año 9- N° 62- Julio. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd62/capac.htm>
- Instituto Europeo Campus Stellae, (2012). Apuntes de cátedra. Recuperado de <https://www.monografias.com/trabajos96/rendimiento-deportivo-conceptos/rendimiento-deportivo-conceptos.shtml>
- Congreso de Colombia. Ley 49 de 1993- Art 1°. Recuperado de <https://www.yumpu.com/es/document/read/14428094/ley-49-de-1993-regimen-disciplinario-en-el-deporte-federacion->
- Gil (2013). International Endurance Work Group. Recuperado de <https://g-se.com/rendimiento-deportivo-bp-A57cfb26e69ca4>

- Lemus (2012). Teoría del entrenamiento deportivo. Recuperado de <http://entrenamientodeportivojulianlemus.blogspot.com/2012/11/entrenamiento-deportivo-concepto-segun.html>
- Heredia (2006) Revista digital- Buenos Aires- Año 11- N° 98- Julio. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd98/efunc.htm>
- Schiavello (2017). Entrenamiento Funcional. Recuperado de <https://mundoentrenamiento.com/entrenamiento-funcional/>
- Delgado (2015). Entrenamiento funcional o convencional, algunos pros y contras. Vitónica. Recuperado de <https://www.vitonica.com/musculacion/entrenamiento-funcional-o-convencional-algunos-pros-y-contras>
- Seirul-lo Vargas, F. (1987). La Técnica y su Entrenamiento. Apuntes Medicina de l'Esport, 24 (93), 189-199. Recuperado de <http://www.motricidadhumana.com/art-tecnicaentrenseirul-lo.htm>
- Pérez, Pérez (2009). El entrenamiento deportivo: conceptos, modelos y aportes científicos relacionados con la actividad deportiva. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd129/el-entrenamiento-deportivo-conceptos-modelos-y-aportes-cientificos.htm>
- Fútbol en positivo. Motivación para el entrenamiento deportivo. Juegos de calentamiento. Recuperado de: <https://futbolenpositivo.com/tag/juegos-de-calentamiento/>
- Fernandez (2011). 42 juegos recreativos para el entrenamiento. Recuperado de: <http://futbolentrenamientostenerife.blogspot.com/2011/08/42-juegos-recreativos-para-el.html>

- Diego (2016). Ejercicios Futbol. Juego de calentamiento futbol divertido. Recuperado de: <https://ejerciciosfutbol.com/calentamiento/juego-calentamiento-futbol-divertido/>
- Grupo campus. Entrenamientos de futbol. Recuperado de: <http://entrenamientosdefutbol.es/ejercicio/Pfi-0038/juego-de-calentamiento>
- Entrenamientos de futbol. Juegos de calentamiento (2012). Recuperado de: <http://futbol-entrenamientos-canawel.blogspot.com/2012/01/juegos-de-calentamiento.html>
- Aguayo E., Edmundo Mena, L. y Lavarello, J. (2004). Un modelo predictivo para el logro del rendimiento deportivo superior. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 10 - N° 73. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd73/rendim.htm>.
- Revista de investigación cuerpo, cultura y movimiento (2010). pp. 77-86. Recuperado de: <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/rccm>

Apéndice

Tabla 17. Guía de observación.

GUIA DE OBSERVACIÓN			
Nombre del evaluado			
Fecha de observación			
Nombre del evaluador			
INSTRUCCIONES: Observar la ejecución de las actividades marcando con una (x) el cumplimiento de acuerdo a la escala establecida. Objetivo: Observar y evaluar el desempeño del jugador en competencia.			
INDICADORES EVALUADOS	SI	NO	A VECES
Pivotea la pelota con ambos perfiles con oposición.			
Controla de manera orientada para el perfil mas conveniente con oposicion .			
Controla de manera orientada para el perfil mas conveniente con oposicion y finaliza con remate.			
Protege la pelota con oposicion.			
Protege la pelota con oposicion y finaliza con remate			
Conduce la pelota y realiza pases con oposición.			
Conduce la pelota y realiza centros con oposición.			
Conduce la pelota y remata con oposición.			
Anticipa la pelota al oponente			
Cabezea la pelota en fase defensiva con oposicion.			
OBSERVACIONES			

Tabla 18. Encuesta

Encuesta realizada a deportistas del club Orsomarso SC categoría Sub-15 Por: Heidy Daniela Gómez Silva, Sebastian Rivera García Marque con una X su respuesta 1- Se sintió cómodo realizando este tipo de entrenamiento funcional? SI__ NO__ 2- Amplió el concepto que tenía sobre el entrenamiento funcional? SI__ NO__ 3- Sintió que este tipo de entrenamiento mejoro su rendimiento en competencia? SI__ NO__ 4- Interpreto cada uno de los ejercicios y los ejecuto en competencia? SI__ NO__ 5- Le gustaría seguir realizando este tipo de entrenamiento funcional? SI__ NO__ 6- Experimento ejercicios nuevos de el entrenamiento funcional? SI__ NO__ 7- Percibió que todos los ejercicios del entrenamiento funcional se dieron en la competencia? SI__ NO__ 8- Entendió el objetivo de cada uno de los ejercicios del entrenamiento funcional? SI__ NO__
--