

Propuesta metodológica para el entrenamiento de la Selección Colombia de Fútbol Femenino Sub-20 en condiciones de confinamiento previo al sudamericano Argentina 2021

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de Licenciado en Educación Física y Deportes

**Christian Fernando Posso Yesquen
Johana Alexandra Castaño Cabrera**

**Universidad del Valle
Instituto de educación y pedagogía
Licenciatura en educación física y deportes
Palmira
2021**

**Propuesta metodológica para el entrenamiento de la Selección Colombia de Fútbol
Femenino Sub-20 en condiciones de confinamiento previo al sudamericano Argentina 2021**

**Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de Licenciado en
Educación Física y Deportes**

**Christian Fernando Posso Yesquen
Johana Alexandra Castaño Cabrera**

**Giovanni Granobles Peláez
Director de trabajo de grado**

**Universidad del Valle
Instituto de educación y pedagogía
Licenciatura en educación física y deportes
Palmira
2021**

Agradecimientos

Agradecemos principalmente a Dios por dotarnos de la sabiduría y entendimiento necesarios para realizar este trabajo de investigación.

A la Universidad del Valle por brindarnos una excelente formación académica y personal, por ser nuestra segunda casa durante unos años fundamentales para nuestra vida.

Agradecemos también cada maestro que aportó un grano de arena en nuestro proceso, especialmente a nuestro director de trabajo de grado, el profesor Arnulfo Herrera por su guianza y apoyo en este maravilloso proceso para nuestra graduación.

De igual manera agradecemos al profesor Mario Alberto Janer, preparador físico de la Selección Colombia por abrirnos las puertas para la realización de este trabajo, por todo su apoyo y confianza.

Y no menos importante, agradecemos a nuestras familias que son el pilar y el motor de nuestro desarrollo personal, por su apoyo incondicional durante toda nuestra carrera.

Dedicatoria

Christian Posso

Dedico este trabajo a Dios por encima de todo, porque nada sería posible sin su presencia iluminando cada etapa de mi vida, por la fuerza que me da para seguir adelante.

Dedico este trabajo a mis padres por ser el soporte de mi vida y brindarme su apoyo incondicional, por haberme guiado y hacer de mi lo que soy hoy.

A mi novia por acompañarme fielmente en cada momento, por su cariño y amor, porque me hace una mejor persona y un mejor profesional.

Y cada persona que fue un peldaño para ayudarme a alcanzar esta importante meta en mi vida profesional y mi desarrollo personal.

Alexandra Castaño

Dedico este trabajo de grado primeramente a la vida, que me permitió vivir esta maravillosa carrera, me enseñó a amarla, respetarla y sobre todo a valorar a cada una de las personas que hicieron de este camino un continuo aprendizaje, pese a las diferentes adversidades. Dedico esta etapa de culminación a mis padres que día a día se esforzaron por brindarme un futuro mejor e inculcarme lo importante de aprovechar la oportunidad que se me fue brindada, porque me enseñaron que lo que realmente vale la pena se lucha.

Dedico este trabajo de grado a todos aquellos profesores que de una manera directa e indirecta aportaron un granito de arena para concluir de la mejor manera esta gran etapa de mi vida. Al profesor Mauricio Ortiz quien permitió hacer realidad el poder trabajar con un equipo de tan alto nivel y excelente trayectoria

Tabla de contenido

Índice de tablas.....	VII
Índice de figuras.....	VIII
Introducción	10
Tema.....	12
Antecedentes	13
Planteamiento del problema.....	20
Formulación del problema	22
Justificación.....	23
Objetivos	24
Objetivo General	24
Objetivos Específicos.....	24
Marcos De Referencia.....	25
Estrategia metodológica.....	38
Enfoque	38
Tipo de Investigación.....	38
Técnica de recolección de datos.....	38
Instrumentos de recolección de datos	41
Población.....	41
Muestra.....	41
Propuesta metodológica para el entrenamiento de futbol en condiciones de aislamiento	42
Introducción	42
Objetivos	42

Objetivos generales	42
Objetivos específicos	42
Metodología	43
Contenidos.	45
Unidades didácticas.....	55
Semana 1	55
Semana 2	62
Semana 3	70
Semana 4	78
Semana 5	87
Semana 6	94
Semana 7	104
Semana 8	112
Resultados	121
Análisis de graficas de antropometría.....	121
Análisis de graficas pruebas físicas.....	126
Conclusiones	128
Recomendaciones.....	129
Referencias bibliográficas	131
Anexos	138

Índice de tablas

Tabla 1. Ciclo de concentración del 3 al 14 de septiembre.....	21
Tabla 2. Ciclo de concentración del 3 al 16 de octubre	22
Tabla 3. Ciclo de concentración del 5 al 15 de noviembre	22
Tabla 4. Test antropométrico	41
Tabla 5. Tabla de cuantificación con test de Leeger	43
Tabla 6. Plan de preparación en confinamiento	45

Índice de figuras

Figura 1. Test de abdominales 1 minuto	39
Figura 2. Prueba squat sentadilla isométrica. Test de 3 minuto.....	39
Figura 3. Test salto de longitud sin impulso.....	40
Figura 4. Test de Wells y dillon, flexibilidad.....	40
Figura 5. Promedios de test realizados.....	44
Figura 6. Ejercicios de resistencia.....	46
Figura 7. Ejercicios de fortalecimiento	47
Figura 8. Ejercicios de propiocepcion.....	47
Figura 9. Ejercicios con banda	48
Figura 10. Ejercicios del programa FIFA 11+.....	49
Figura 11. Programa FIFA 11+	50
Figura 12. Ejercicios de técnica y coordinación	51
Figura 13. Ejercicios de dominio de balón.....	51
Figura 14. Ejercicios de pase y recepción.....	51
Figura 15. Ejercicios de coordinación sin balón	52
Figura 16. Ejercicios de saltabilidad	53
Figura 17. Ejercicios de desplazamiento.....	53
Figura 18. Ejercicios de movilidad articular	53
Figura 19. Ejercicios de activación cardiaca.....	54
Figura 20. Ejercicios de estiramiento dinámico	54
Figura 21. Valores totales antropométricos	121
Figura 22. Promedios de valores antropométricos	121
Figura 23: Medianas de valores antropométricos	122
Figura 24. Peso, IMC y porcentaje graso de selección Colombia sub 20 femenina	124

Figura 25. Recuperación del estado físico de la selección Colombia sub 20 femenina..	124
Figura 26. Promedios de resultados para los test físicos realizados por tercera vez.....	126
Figura 27. Ejercicios de desplazamiento.....	138
Figura 28. Ejercicios para el fortalecimiento muscular de core y tren superior	139
Figura 29. Ejercicios técnico físicos	141
Figura 30. Ejercicios de activación muscular	141
Figura 31. Fotos grupales.....	142
Figura 32. Ejercicios de fortalecimiento en sesiones virtuales.....	143
Figura 33. Sesiones virtuales.....	143
Figura 34. Autorización y validación de datos.....	144

Introducción

El fútbol, el deporte que a través de los años se ha constituido como el más popular del mundo, el cual atrae masas de todos los rincones de la tierra, ha sido uno más de los afectados por el implacable virus del Covid-19. La magnitud de esta emergencia sanitaria no solo trajo consigo enfermedad y numerosos decesos, sino que también modificó indefinidamente nuestro estilo de vida, nuestras actividades profesionales y lúdicas. La prohibición de la presencialidad en los entrenamientos significó una ruptura en los procesos de entrenamiento de alto nivel y presenta un reto para entrenadores y jugadores de fútbol en busca de un mantenimiento y mejora de sus capacidades y habilidades deportivas para la competencia, teniendo que migrar hacia un terreno casi desconocido en el deporte como lo es el entrenamiento en casa y la virtualidad. Las exigencias físicas del fútbol moderno han obligado a desarrollar procesos de entrenamiento más intensos, específicos y adaptados a las necesidades de cada individuo y el papel que este cumple en el juego, por consiguiente, la correcta planificación del entrenamiento de fútbol es un factor primordial en la actualidad. Es indudable la necesidad de poder cuantificar esos factores inherentes al deporte que ayudan a la evolución del mismo desde la teoría del entrenamiento y las ciencias del deporte.

Esta investigación contiene el desarrollo de una propuesta metodológica que permitiera continuar un proceso eficaz de entrenamiento para las jugadoras de la Selección Colombia de fútbol Femenino Sub-20 previo al sudamericano Argentina 2021, en condiciones de aislamiento, para que se viera mínimamente afectado su rendimiento deportivo en busca de las mejores condiciones competitivas. Y que de igual manera este fuera útil para clubes y escuelas deportivas

municipales y departamentales en sus procesos de entrenamiento durante el complejo contexto de la pandemia por coronavirus que vivimos actualmente.

Para el desarrollo de la investigación se hizo uso de una Batería de Test físicos y antropométricos para la determinación del nivel deportivo y monitoreo de las condiciones físicas de las jugadoras, sirviendo como base para la gestión de la metodología a aplicar. La línea de investigación es la satisfacción personal y estilos de vida saludable, en el grupo de investigación ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA (AFYCAVI), nuestro énfasis es el deporte, en el campo de aplicación de entrenamiento deportivo y preparación física.

Tema

Pandemia, rendimiento deportivo y futbol.

Antecedentes

El confinamiento causado por la Pandemia de la Covid-19 es un tema nuevo y un desafío sin precedentes en la historia reciente del deporte, sin embargo existen una serie de estudios que pueden iluminar el panorama sobre el tema en cuestión.

Recomendaciones De Entrenamiento En Casa Para Jugadores De Fútbol Durante La Pandemia De COVID-19 Azevedo Et Al. (2020)

Uno de los objetivos de esta investigación fue describir los beneficios de los entrenamientos en casa utilizando un enfoque multidimensional. Este estudio desde una metodología de revisión bibliográfica aporta recomendaciones prácticas para los aspectos físicos, psicológicos, y entrenamiento táctico. También, proporciona un ejemplo de planificación de entrenamiento domiciliario que abarca un micro ciclo semanal para jugadores de fútbol, utilizando el control de carga basado en la calificación del esfuerzo percibido. Como conclusión este estudio destaca que es fundamental que todos estos ejercicios sean lúdicos, divertidos y entretenidos durante el período de autoaislamiento. Además, recomienda a los entrenadores realizar sesiones de videoconferencia con los jugadores con el fin de mantener las relaciones y despejar todas las dudas e inquietudes acerca del proceso de entrenamiento.

Variación Estacional En La Aptitud Fisiológica De Un Equipo De Fútbol Semiprofesional (Caldwell, Peters, 2009)

Caldwell en esta investigación buscó determinar las variaciones en la aptitud fisiológica de un equipo de futbol semiprofesional durante los diferentes momentos de una temporada, estudiando a un grupo de jugadores masculinos que fueron evaluados 5 veces durante un período

de 12 meses usando impedancia bioeléctrica, una prueba de condición física multietapa de 20 m, salto vertical de contra movimiento de pie, prueba de velocidad de 15 m, prueba de agilidad de Illinois y prueba de sentarse y alcanzar. En esta investigación se pudo notar que hay un alto nivel de des acondicionamiento en la etapa transitoria, comprendida entre el fin de una temporada competitiva y el regreso a la pretemporada, principalmente se ve el descenso de los niveles de capacidad aeróbica, aunque la disminución es notoria en todas las capacidades físicas, así como en la óptima condición antropométrica, esto nos muestra la afectación de un corto periodo de tiempo de poca actividad deportiva en el nivel de rendimiento de los deportistas.

Cuantificación De La Carga Fisiológica De Una Semana De Entrenamiento “Pretemporada” Y Una Semana De Entrenamiento “En Temporada” En Futbolistas Profesionales (Jeong Et Al. 2011)

Además se denota que hay cargas fisiológicas más altas en entrenamientos de pretemporada en comparación con los de temporada atribuida principalmente a intensidades más altas en los entrenamientos físicos-técnicos como consecuencia a la necesidad de promover adaptaciones específicas luego de periodos transitorios y de poca actividad deportiva comparable con la situación de confinamiento forzado que se vive a causa de la pandemia por covid-19 que pueden deteriorar las capacidades del deportista.

Así lo afirman en este estudio cuyo objetivo fue cuantificar la carga fisiológica de los entrenamientos de fútbol profesional en pretemporada y en temporada. La cuantificación de la carga se realizó por medio del control de la frecuencia cardíaca y la calificación del esfuerzo percibido (RPE). Las cargas de entrenamiento se calcularon multiplicando la puntuación de RPE por la duración de las sesiones de entrenamiento.

La Paradoja Del Entrenamiento Y La Prevención De Lesiones: ¿Deberían Los Atletas Entrenar De Manera Más Inteligente Y Más Dura? (Gabbett Et Al., 2016)

Este estudio principalmente expone una paradoja acerca de la relación entre el entrenamiento y las lesiones deportivas, donde por un lado se conoce que una mayor carga de entrenamiento produce tasas lesionales más altas, pero de igual manera también existe evidencia de que el entrenamiento continuo puede prevenir el índice de lesiones. ¿Hasta dónde es protector o destructor el entrenamiento para las lesiones?

Este documento describe maneras de monitorear la carga interna y controlar la carga externa de los deportistas. Concluye que si bien el entrenamiento provee un efecto protector para las lesiones deportivas, un proceso de entrenamiento con una progresión inadecuada, con curvas exageradas en las cargas de trabajo puede aumentar drásticamente la incidencia de lesiones, de igual manera, aunque el entrenamiento sea preventivo para las lesiones, es necesario estar debidamente preparado para una determinada carga entrenamiento que permita las adaptaciones necesarias para reducir el índice lesional.

Si La Lesión Por Uso Excesivo Es Un 'Error De Carga De Entrenamiento', ¿Debería Verse El Subentrenamiento De La Misma Manera? (Gabbett Et Al., 2016)

Como continuación al estudio anterior, este documento explica que así como las cargas altas de trabajo pueden acarrear las llamadas lesiones por sobreuso o “sobrecarga” de igual manera en los últimos años se ha propuesto que una carga baja puede también acarrear lesiones en un concepto definido como “subcarga” en ambas situaciones el deportista puede quedar expuesto a un pico de carga que traiga riesgos de lesión, por tanto se sugiere modificar el término

“lesiones por uso excesivo” para considerarlas como “errores de carga de entrenamiento, dado que la carga externa es totalmente controlable por el entrenador.

Planificación Del Entrenamiento A La Vuelta De La Competición En Futbolistas

Profesionales Tras El Covid-19. Revisión Bibliográfica (Agustí D, Et Al. 2020)

En la situación problemática que se enfrenta es necesario obtener la mayor claridad desde lo que la bibliografía puede ofrecernos, Agustí en estudio buscó rescatar, sintetizar y resumir información sobre los factores de principal importancia en la planificación del entrenamiento con miras a una vuelta a la competición en futbolistas profesionales. Este estudio es una revisión sistemática de información obtenida de estudios primarios.

Esta investigación concluye que una correcta distribución de las cargas es necesaria en la vuelta a los entrenamientos y la competición para disminuir el índice de lesiones, debido a que durante el periodo de entrenamiento domiciliario el individuo ha trabajado de manera descontextualizada, con cargas bajas y especificidad nula.

Desafíos Globales De Ser Un Atleta De Fuerza Durante Una Pandemia: Impactos Y Consideraciones Y Recomendaciones De Entrenamiento Específico Para Deportes.

Christopher Latella, G. Gregory Haff (2020)

Este estudio es una revisión bibliográfica de literatura sobre entrenamiento de resistencia con respecto a la pérdida de fuerza muscular, potencia y masa, frecuencias de entrenamiento mínimas requeridas para atenuar tales pérdidas y readaptación al entrenamiento. De igual manera este estudio sugiere que el tiempo libre en el entrenamiento y la competencia causado por la imposibilidad de entrenar se puede utilizar para otros fines, como superar lesiones y mejorar la

técnica y amplitud de movimiento, el establecimiento de objetivos, el desarrollo psicológico y el énfasis en los deportes de fuerza para la salud. Estas sugerencias pueden ser útiles para entrenadores en el trabajo de la fuerza y para instituciones donde las recomendaciones y estrategias para el trabajo de la fuerza ya no son útiles.

El objetivo fue dictar recomendaciones e información acerca de estrategias y enfoques que pueden ayudar a una correcta planificación de entrenamiento durante la pandemia para unos atletas de fuerza (PL y WL). Este estudio es una revisión bibliográfica de literatura sobre entrenamiento de resistencia con respecto a la pérdida de fuerza muscular, potencia y masa, frecuencias de entrenamiento mínimas requeridas para atenuar tales pérdidas y readaptación al entrenamiento.

Desafíos Para Los Atletas Durante El Confinamiento Domiciliario Causado Por La Pandemia COVID-19 Andreato, Coimbra, Andrade (2020)

Estos investigadores analizan las principales dificultades de entrenamiento físico, nutricional y psicológico que se presentan a causa de la pandemia del covid-19 y como mejorarlos. El diseño de este estudio es el de investigación documental y consta de una revisión bibliográfica de diferentes documentos virtuales para responder las anteriores interrogantes.

Este estudio concluye que una rutina de acondicionamiento puede ayudar a los atletas a aumentar y mantener la inmunidad, minimizar los efectos del desentrenamiento y facilitar el regreso a una rutina normal, además de mejorar el conocimiento táctico. Además, es necesario prestar atención a la salud mental y los hábitos alimentarios de los deportistas en este período de confinamiento domiciliario. Es necesario que los profesionales, equipos y deportistas de fuerza y

acondicionamiento que sean capaces de adoptar estas medidas, en consecuencia experimentarán menos dificultades para volver a sus rutinas normales de entrenamiento y competición.

Es importante que los entrenadores tengan en cuenta los desafíos a los que se enfrentan en esta situación de pandemia global, que tengan en cuenta los tiempos a corto y largo plazo para encontrar la mejor solución que corresponda a esta realidad social.

Regreso Al Entrenamiento Y La Competición En El Fútbol Profesional Después De La Alerta Sanitaria Del Covid-19 Con Énfasis En La Reanudación De Los Entrenamientos Y A Gestión De La Competición. De Miguel F, Et Al. (2020)

El propósito de este estudio fue recolectar investigación científica con respecto al regreso de los deportistas al entrenamiento y la competición luego del confinamiento forzado por la crisis del covid-19. Después de varias semanas de inactividad deportiva y bajo nivel de entrenamiento en casa los deportistas tendrán que enfrentarse a un regreso a la actividad competitiva con un denso calendario de partidos. Debido a esta interrupción de las competiciones de fútbol, la asociación española de preparadores físicos de fútbol formó un comité de expertos para preparar recomendaciones para la reanudación del entrenamiento, en este documento se expone el tiempo mínimo de entrenamiento recomendado por profesionales para una exitosa y segura vuelta al juego y la competición.

El estudio concluye que no hay suficiente información bibliográfica que asegure que la densidad de partidos afecte el rendimiento deportivo ni el índice lesional de los jugadores de fútbol.

Regreso Al Fútbol De Élite Después Del Bloqueo De COVID-19. Magni Mohr, Et Al. (2020)

Esta investigación muestra una perspectiva acerca del entrenamiento deportivo y la recuperación en jugadores de fútbol y como estos pueden regresar de forma segura a la competición y el alto rendimiento. Debido a las demandas fisiológicas multifacéticas en el fútbol de élite, los largos requisitos de recuperación después de un partido y la próxima realidad con muchos partidos en un período corto, los jugadores de fútbol de élite, entrenadores y clubes pueden enfrentar desafíos extraordinarios asociados con el regreso al juego en las circunstancias actuales . Como conclusión se recomienda que durante la pretemporada competitiva se realice una acumulación progresiva de entrenamiento aeróbico de alta intensidad, resistencia a la velocidad y potencia. Se recomienda que se monitoree de cerca el nivel de condición física y la situación de salud de los jugadores, y además hacer un gran énfasis en los protocolos de recuperación óptimos, entrelazado con un correcto y específico plan nutricional y estrategias para la prevención de lesiones en la vuelta al entrenamiento y la competición.

Planteamiento del problema

Las condiciones actuales de Pandemia, han obligado a los clubes de fútbol a suspender los entrenamientos presenciales y migrar hacia alternativas de entrenamiento virtual, esto ha creado una ruptura en los procesos de entrenamiento que venían realizándose por parte de la Selección Colombia Femenina Sub-20 y por las jugadoras en sus respectivos clubes.

Por tal razón se denota una problemática a causa de la poca experiencia que se tiene a cerca del entrenamiento virtual en casa, que trae como resultado una pérdida del rendimiento deportivo de las jugadoras. En el 2009 se realizó un estudio para determinar la variación en los niveles de aptitud fisiológica de 13 futbolistas semiprofesionales durante diferentes etapas de la temporada, el cual concluyo que hay un descenso significativo de las capacidades físicas y la composición corporal durante los periodos transitorios, muestra de la incidencia negativa de periodos cortos de inactividad deportiva (Caldwell, 2009)

El grupo seleccionado por parte del cuerpo técnico de la selección Colombia de fútbol femenino para representar al país en los juegos suramericanos, se vio significativamente afectado por todas las secuelas y respectivas medidas de prevención que trae consigo una pandemia, sin duda alguna, todos los planes definidos para implementar durante los siguientes meses tuvieron inicialmente que aplazarse, ya que en este como en todas las actividades deportivas de alto rendimiento, el componente presencial es sumamente importante para cumplir con los objetivos propuestos dentro de la preparación del grupo, mucho más aun cuando este se encuentra próximo a competir. En este orden de ideas, la pandemia obligó a que los entrenamientos y todo lo relacionado con la preparación del grupo seleccionado tuvieran que parar, esto exigido por todo lo ocurrido en el país tras la propagación del COVID-19, no fue sino hasta el mes de Julio del 2020 que los encargados de dirigir el grupo de jugadoras, preocupados

por las desventajas deportivas que una para como esta podía causar en las seleccionadas, decidieron empezar a realizar sesiones de entrenamiento de forma virtual a través de la plataforma Zoom, esto con el fin de mantener en forma el grupo con miras hacia el torneo próximo.

Las sesiones programadas para los entrenamientos de la selección, fueron enfocadas en el trabajo de resistencia aeróbica, fortalecimiento, potencia, técnica y táctica, implementando la presente propuesta metodológica diseñada para este contexto específico. Además de esto también se implementaron test evaluativos para conocer el estado actual de cada una de las seleccionadas. Cabe resaltar que también se realizaron diferentes sesiones nutricionales y psicológicas con el objetivo de mantener el grupo física y mentalmente preparado para la competencia.

Una vez que la pandemia empezó a superar su pico de contagiados a nivel nacional y las restricciones decretadas por el gobierno empezaron a disminuir, fue necesario que el cuerpo técnico junto con la federación colombiana de fútbol femenino, se plantearan un plan de proyección donde se contemplara la posibilidad de tener esa presencialidad en los entrenamientos del grupo. Este fue organizado de la siguiente manera.

Tabla 1. Ciclo de concentración del 3 al 14 de septiembre

CATEGORIA SUB 20 DEL 03 AL 14(12 DIAS)						
1 CONCENTRACION - CICLO 1 – CIUDAD CALI – SEPTIEMBRE						
DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Tabla 2. *Ciclo de concentración del 3 al 16 de octubre*

CATEGORIA SUB 20 DEL 03 AL 16 (14 DIAS)						
2 CONCENTRACION - CICLO 1 – LUGAR POR DEFINIR – OCTUBRE						
DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Tabla 3. *Ciclo de concentración del 5 al 15 de noviembre*

CATEGORIA SUB 20 DEL 05 AL 15 (10 DIAS) – FASE FINAL						
3 CONCENTRACION - CICLO 3 – LUGAR POR DEFINIR – NOVIEMBRE						
DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
FASE FINAL						
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Formulación del problema

¿Cómo implementar una propuesta metodológica para el entrenamiento de la Selección

Colombia de Fútbol Femenino Sub-20 en condiciones de confinamiento previo al sudamericano

Argentina 2021?

Justificación

Este trabajo es de vital importancia y además representa un reto para nosotros como licenciados en educación física y deportes, en un contexto social caracterizado por el confinamiento y una gran serie de restricciones que apuntan a evitar la aglomeración constante de personas. Es obligatorio que el entrenador se reinvente, esto con el fin de que un área tan importante como la nuestra no sufra cambios negativos que puedan afectar masivamente su práctica y enseñanza. Es necesario reconocer que el deporte tiene una gran importancia en la sociedad, por lo mismo, este junto con sus entrenadores, necesita plantearse y cuestionarse nuevas estrategias de enseñanza con miras a suplir las necesidades que pueden surgir en tiempos actuales. La falta de espacios deportivos disponibles, el cierre de gimnasios, la inactividad de los diferentes clubes, y el cese de la actividad física en personas deportistas y no deportistas, nos conducen a una inminente inclinación por el sedentarismo, lo cual no es bueno desde el punto de vista de la salud, económico y claramente tampoco es un buen camino para mantener el rendimiento de un deportista en su máximo esplendor. Debido a esto, es necesario trabajos como el presente, donde se planteen nuevas estrategias de entrenamiento que puedan ser realizadas por el deportista dentro del hogar, buscando que este pueda tener a su disposición diferentes herramientas que le posibiliten realizar un trabajo que esté planteado con el objetivo de desarrollar, mejorar y fortalecer sus capacidades físicas básicas, ayudando así a mantenerlo en forma y prepararlo con miras a posibles oportunidades de reinicio de la competencia, o en su efecto una factible vuelta a la normalidad. Este trabajo tiene un gran valor, puesto que apunta a adaptar y poner en práctica los conocimientos ya adquiridos del entrenador, permitiendo que este junto con la teoría científica y la práctica condicionada puedan trabajar juntos en lo que se llama

ciencia aplicada al deporte y así avanzar para construir nuevos métodos de entrenamiento consecuentes, efectivos, reales y adaptados a las necesidades presentadas.

Objetivos

Objetivo General

Desarrollar una propuesta metodológica para el entrenamiento de la selección Colombia femenina sub-20 y en condiciones de aislamiento por covid-19 de cara al sudamericano Argentina 2021

Objetivos Específicos

Analizar los resultados obtenidos por las jugadoras en los test físicos y antropométricos.

Determinar problemáticas en el proceso de entrenamiento según los resultados obtenidos en los test

Planificar una propuesta metodológica para el entrenamiento en condiciones de aislamiento de jugadores de fútbol

Marcos De Referencia

Referentes Legales

Congreso de la Republica de Colombia (1995). Ley 181 de enero 18 de 1995. La presente ley dispone el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte. En sus artículos 6, 8 y 10 propone los objetivos de promover y planificar el deporte competitivo y de alto rendimiento, en coordinación con las federaciones deportivas y otras autoridades competentes, velando porque se desarrolle de acuerdo con los principios del movimiento olímpico. Formar técnica y profesionalmente al personal necesario para mejorar la calidad técnica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, con permanente actualización y perfeccionamiento de sus conocimientos. Estimular la investigación científica de las ciencias aplicadas al deporte, para el mejoramiento de sus técnicas y modernización de los deportes.

Congreso de la Republica de Colombia (2019). Ley 1967 de 2019. Esta ley dispone dentro de sus artículos la planificación promoción e impulso del deporte competitivo, los deportes autóctonos, de baja difusión, extremos, alternativos y de alto rendimiento y recreativos, en coordinación con las federaciones deportivas y otras autoridades competentes, velando porque se desarrolle de acuerdo con los principios del movimiento olímpico. Incentivar y fortalecer la investigación científica, difusión y aplicación de las ciencias aplicadas al deporte, para el mejoramiento de sus técnicas y modernización de los deportes.

Presidencia de la República de Colombia (2011). Decreto 4183 de 2011. Este decreto tiene dentro de sus disposiciones los objetivos de formular, adoptar, dirigir, coordinar y ejecutar la política pública, planes, programas y proyectos en materia del deporte.

También tiene como objetivo incentivar y fortalecer la investigación científica, difusión y aplicación de las ciencias aplicadas al deporte, para el mejoramiento de sus técnicas y modernización de los deportes y planificar e impulsar el deporte competitivo y de alto rendimiento, en coordinación con las federaciones deportivas y otras autoridades competentes, velando porque se desarrolle de acuerdo con los principios del movimiento olímpico.

Referentes Conceptuales

Deporte y actividad física en pandemia. Las medidas preventivas, que se incluyeron en el distanciamiento o aislamiento social, fueron fundamentales en la lucha contra la COVID-19 y contribuyeron a que la distribución y atención de casos pudiera ser cubierta por el sistema de salud (Márquez citando a Adhikari 2020). Este aislamiento logró favorecer la conducta sedentaria, reducir la actividad física regular o evitar actividades cotidianas, Permanecer en casa era primordial, pero se debía evitar o contrarrestar el sedentarismo extremo, postrarse en cama, porque sin duda ello acarreará consecuencias no deseadas.

Por ejemplo, el Dallas Bedrest and Training Study encontró, durante 30 años de seguimiento, que el reposo en cama durante 3 semanas en personas de 20 años disminuye la capacidad aeróbica (estado físico cardiorrespiratorio) en mayor medida que 3 décadas de envejecimiento. Se ha encontrado, incluso en personas de 23 años, que inmovilizar una pierna durante 5 y 14 días genera disminuciones en el área transversal del músculo (3,5% y 8,4%), en la

fuerza (9% y 23%) y en la activación de vías de señalización catabólicas (Márquez citando a Wallet al., 2014).

El periodo de confinamiento influye en los futbolistas como un periodo transitorio en el que se da una desaparición, reducción, o modificación del proceso de entrenamiento habitual. Eso genera una serie de desadaptaciones que pueden asociarse bajo el término de desentrenamiento. En términos lesionales, ello implica la reducción de las propiedades mecánicas de tejidos dependientes del acondicionamiento, en especial tendones y músculos, aunque también de sistemas de regulación, como el control neuromotor. (Casáis, San Román, De Hoyo, Lago Y Solla, 2020. P.12).

En un contexto con tantas restricciones que imposibilitaban la actividad física y los entrenamientos deportivos al aire libre o en grupos, era necesario no perder el concepto de la importancia que la práctica de actividad física puede tener en el ser humano, en este caso en las deportistas. Según MATSUDO 2012.

Las nuevas recomendaciones de actividad física para la salud, que cuentan con la aprobación de la OMS, el CDC, el Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM) y la American Heart Association, enfatizan que al menos 30 minutos diarios en casa, por lo menos cinco días de la semana (de preferencia todos los días de la semana), de forma continua o en sesiones acumuladas de 10 o 15 minutos, de una actividad de intensidad moderada pueden ser suficientes para traer beneficios para la salud y la prevención, tratamiento, control y mantenimiento del estado físico. (p.1). Esto sin importar que quien la realice sea o no deportista.

Por otro lado, Álvarez señala que:

La recomendación dirigida a los individuos para que acumulen al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada la mayoría de los días de la semana pretende fundamentalmente reducir las enfermedades cardiovasculares y la mortalidad global. Por otra parte, el tiempo de actividad necesario para prevenir un aumento de peso perjudicial se desconoce, pero probablemente es bastante mayor que el citado. Para prevenir el aumento de peso después de una pérdida de peso importante se ha recomendado por consenso entre 45-60 minutos de actividad física de intensidad moderada la mayoría (p.1)

De este modo, y hablando ya de actividad física en deportistas, García Navarro y Ruiz citando a Matveiv (1985) sostienen que la preparación de un deportista "es un proceso multifacético de utilización racional del total de factores (medios, métodos, formas y condiciones) que permiten influir de forma dirigida sobre la evolución del deportista y asegurar el grado necesario de su disposición para alcanzar elevadas marcas deportivas" (p.13)

Por su parte el mismo ahora citando a T. Compa (1983) define el entrenamiento como "una actividad sistemática de larga duración, graduada de forma progresiva a nivel individual, cuyo objetivo es confirmar las funciones humanas, psicológicas y fisiológicas del deportista para. Que este pueda superar las tareas más exigentes de la competencia" (p.14)

En el fútbol, como deporte de equipo con un largo periodo de competición, exige que sus deportistas participen en la misma con un elevado nivel de rendimiento físico, por lo que se deben racionalizar las cargas de entrenamiento de la manera más individualizada posible. Pozo y Cruz (citando a Castellano y cols, 1996).

"La correcta planificación del entrenamiento exige conocer el estado de forma concreto de los deportistas, a intervalos de tiempo constantes, para adaptar o variar los

contenidos de entrenamiento en función de los resultados obtenidos” (Pozo y Cruz, citando a García-Manso y cols, 1996; Navarro, 1998).

Pareciera ser que los tiempos en que se jugaba caminando, con marcas lejanas y poco agresivas se han esfumado para dar paso a un fútbol más áspero, simple y dinámico, poblado de jugadores que tocan, se mueven y corren durante todo el juego. Para este fútbol, sólo el estímulo del trabajo con el balón, como entrenamiento, no es suficiente. Este fútbol exige una capacidad física muy alta caracterizada por excelentes valores de fuerza, velocidad y resistencia que sólo pueden desarrollarse mediante cargas específicas, vale decir con ejercicios y métodos que estimulen óptimamente las cualidades motoras requeridas. Futbol Pf (2018). De aquí se desprende la importancia de una buena preparación física del deportista para la Competencia.

Fútbol. El fútbol es un fenómeno de masas que cada vez está alcanzado una mayor difusión, según los datos que maneja la FIFA en el año 2006, aproximadamente 265 millones de personas juegan al fútbol regularmente de manera profesional, semiprofesional o amateur, considerando tanto a hombres, mujeres, jóvenes y niños. Dicha cifra representa alrededor del 4 % de la población mundial. Si a esto se añade a los agentes implicados o afectados, que están fuera de los terrenos de juego, la dimensión que adquiere es de una gran magnitud. Instituciones, agentes, organizadores, patrocinadores, espectadores, periodistas, lectores, comentaristas, fans, socios, medios de comunicación, derechos de televisión, páginas web, quinielas, apuestas, etc., hacen de este deporte un movimiento de masas (Castellano et al., 2008).

Para Hernández Moreno (1993), el fútbol es un deporte de equipo de colaboración oposición, que se juega en un espacio ‘semisalvaje’ y común, con participación simultánea. El desarrollo de la acción de juego depende de las acciones individuales y colectivas realizadas en

una situación de colaboración con los compañeros y de oposición con los adversarios, de acuerdo con un pensamiento táctico individual que debe ser coordinado con el resto de los compañeros.

Velocidad. Desde el punto de vista deportivo, la velocidad representa la capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia (García-Manso y cols., 1996).

Este concepto tiene diferentes apreciaciones, entre ellas una muy habitual, la cual habla de la velocidad como la capacidad de realizar desplazamientos en el menor tiempo posible. Sin embargo, en un sentido más amplio, se encuentra que la esta capacidad se puede apreciar de diferentes maneras: en el atleta que emplea el menor tiempo posible para recorrer el mismo espacio, o un saltador de trampolín que es capaz de realizar dos o tres giros en el aire gracias a la velocidad con la que los realiza, o el jugador que realiza un contraataque, el defensor que se anticipa al pase de balón, un golpeo, un lanzamiento, una parada, etc. Lo anterior permite asumir que la velocidad tiene muchas más manifestaciones que la de los simples desplazamientos, que además de esto también se evidencia durante la realización de diferentes acciones donde los segmentos o miembros corporales participan para desarrollar tareas de forma rápida y eficiente.

Resistencia. Es “la capacidad de realizar un trabajo, eficientemente, durante el máximo tiempo posible”. (Gómez citando a Rivera, 2009)

Dentro de su clasificación se encuentra que esta puede variar en cuanto la vía energética utilizada para soportar largos periodos de actividad, según esto la resistencia puede ser

Aérobica. Es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un largo periodo de tiempo. El tipo de esfuerzo es de intensidad leve o moderada, existiendo un equilibrio entre el gasto y el aporte de O₂. (Gómez, 2017).

Anaeróbica. Es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible. Aquí, el oxígeno aportado es menor que el oxígeno necesitado (Gómez, 2017). Ésta a su vez, puede ser:

Anaeróbica láctica: Existe formación de ácido láctico. La degradación de los azúcares y grasas para conseguir el ATP o energía necesaria, se realiza en ausencia de O₂. (Gómez citando a Rivera, 2009)

Anaeróbica a láctica: También se lleva a cabo en ausencia de O₂, pero no hay producción de residuos, es decir, no se acumula ácido láctico. (Gómez citando a Rivera, 2009)

Fuerza. Galicia De acuerdo con el DRAE (*Diccionario de la Real Academia Española*) la define como aquella “capacidad para mover algo o alguien que tenga peso o haga resistencia”. En física de acuerdo con las leyes básicas de la dinámica que fueran publicadas por Newton en 1687 “se define la fuerza como toda causa capaz de cambiar la forma de un cuerpo o de cambiar su estado de movimiento” (Galicia citando a un colectivo de autores, 1995)

Román citado por Galicia en su libro *Gigafuerza* (2004) destaca que para Vorobiev (1974) en fisiología se entiende por “fuerza muscular aquella tensión máxima expresada en gramos o kilogramos que los músculos son capaces de desarrollar”.

Por otro lado, Morales y Guzmán citados por Galicia (2014) mencionan que “La fuerza es un elemento común de la vida diaria pues cada actividad humana, desde el movimiento más simple requiere de su utilización. Por ello tanto en el deporte como en el trabajo cotidiano existe un cierto tipo de producción de fuerza”.

Galicia (2014). Sostiene

Bajo estas concepciones se puede observar que la fuerza, al ser estudiada desde diversos enfoques puede variar su concepto. Sin embargo, dentro del ámbito deportivo se

ejecuta a través de la actividad muscular, y que en ese sentido hace referencia a una capacidad propiamente de un ser humano, por ende, el término correcto para su utilización sería el de “fuerza muscular” De esta forma es como se logra definir la fuerza como la capacidad que permite desarrollar un trabajo mediante la oposición y/o superación de una resistencia ya sea interna o externa, modificando el estado de reposo o movimiento de un cuerpo a través del accionar de los músculos. (P.1)

Flexibilidad. Según Gómez citando Hahn, la Flexibilidad es “la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible”. Es la capacidad que con base en la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo realizar al individuo acciones que requieren agilidad y destreza. Otros autores la denominan “Amplitud de Movimiento. (Gómez citando a Rivera, 2009)

Capacidades físicas básicas. Gutiérrez (2010) define las capacidades físicas como las características individuales de la persona, determinantes en la condición física, y en los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria, no implican situaciones de elaboración sensorial complejas.

Este mismo afirma que dentro del conjunto de los componentes de la motricidad, las capacidades físicas son las más fácilmente observables, ya que se caracterizan por facilitar la posibilidad de medición a través de test. Las capacidades físicas además se pueden desarrollar con el entrenamiento y la práctica sistemática y organizada del ejercicio físico. Conforman el grupo de las capacidades físicas aquellas como la resistencia, la fuerza, la velocidad y la movilidad o flexibilidad.

Test

Prueba de abdominales en un minuto.

Objetivo. Evaluar la fuerza de la musculatura abdominal.

Material. colchonetas. El evaluado se ubica de cúbito dorsal, teniendo en cuenta que su espalda, cabeza estén en contacto con una superficie plana (suelo o colchoneta), los miembros inferiores se ubicarán flexionadas a 45 ° aproximadamente, las plantas de los pies se apoyaran contra el Suelo.

Posición inicial. Las manos se ubican sobre los muslos.

Ejecución. Teniendo en cuenta la posición inicial y las recomendaciones anteriores se debe realizar la flexión de la articulación de la cadera, hasta que las muñecas por el deslizamiento en los muslos pasen en su totalidad la articulación de la rodilla. La espalda descenderá al suelo hasta que la escápula haga contacto con la superficie plana (suelo). La prueba se desarrollará por espacio de 1 minuto (60 segundos) en donde se realizará la mayor cantidad de repeticiones. Se contarán las repeticiones que se realicen de la manera correcta teniendo en cuenta las recomendaciones antes mencionadas. Se realizan dos intentos y se tomará como referencia el intento que arroje los mejores resultados en cuanto al desempeño del evaluado.

Test de Wells y Dillon o sentar y alcanzar. El objetivo de la prueba es evaluar la flexibilidad de los músculos isquiotibiales y lumbares en el movimiento flexión de tronco desde la posición de sentado con piernas juntas y extendidas.

Para esta cada participante realizará un calentamiento previo específico, antes de pasar a realizar el test.

El participante se ubica sentado sin zapatos en extensión total de las rodillas con la planta de los pies sobre la caja. Los pies se ubican juntos apoyando completamente la planta de los mismos ubicada previamente. La mirada estará dirigida hacia el frente. Una vez ubicado correctamente el sujeto se procede a la ejecución de la prueba.

Se le solicita al participante colocarse en la ubicación previamente explicada, con los brazos extendidos al frente y apoyado sobre la regla o caja y va flexionado el tronco hasta la máxima flexión dentro de sus capacidades y manteniendo. Sin lanzar la regla o la caja y sin flexionar las rodillas, en cualquiera de estos dos casos será eliminado el intento.

Deberán realizar dos (3) intentos, se registrará para el estudio, el intento donde obtenga los valores más altos en centímetros.

Instrumentos. Mesa o una banca con regla y planilla de registro.

Prueba de cuclillas (sentadillas) sobre pared. Esta prueba requiere el equilibrio del atleta sobre una pierna en posición de cuclillas durante el mayor tiempo posible. El atleta calienta durante 10 minutos. El atleta toma una posición sentada con la espalda contra la pared, los pies planos sobre el suelo y un ángulo de 90° en las caderas y las rodillas. Se realizan tres intentos con el fin de tomar aquel donde el evaluado hay tenido mejor desempeño, dentro de los materiales para realizar la prueba se encuentran, un Lugar seco y cálido, una pared lisa y cronómetro

Salto de longitud o salto largo. El salto de longitud o salto largo es una prueba actual muy utilizada en el atletismo. La cual consiste en recorrer la máxima distancia posible en el plano horizontal a partir de un salto tras una carrera.: El atleta pone sus pies sobre el borde de la línea de salida. Después debe agacharse e inclinarse hacia adelante, luego balancear los brazos hacia atrás, y saltar horizontalmente en la medida de lo posible, el deportista debe saltar con ambos pies en la línea de salida Para esto es necesario una cinta métrica. El entrenador debe

medir desde el borde de la línea hasta el punto más cercano de contacto. El inicio del salto debe darse desde una posición estática. Se realizan 3 intentos donde se tomará el resultado del intento en que mejor desempeño haya tenido el evaluado.

Antropometría. El término Antropometría se refiere al estudio de la medición del cuerpo humano en términos de las dimensiones del hueso, músculo, y adiposo (grasa) del tejido. La palabra antropometría se deriva de la palabra griega antropo, que significa ser humano y la palabra griega metrón, que significa medida. El campo de la antropometría abarca una variedad de medidas del cuerpo humano. El peso, la estatura (altura de pie), longitud reclinada, pliegues cutáneos, circunferencias (cabeza, la cintura, etc.), longitud de las extremidades, y anchos (hombro, muñeca, etc.) son ejemplos de medidas antropométricas Lescay, Becerra, y González (citando a Pate, Oria y Pillsbury, 2012; Vicente, 2015; Norton y Tim, 2012).

Geraldo (2015) citado por Lescay, Becerra, y González (2016) señala que la antropometría estudia todas las medidas corporales.

Según Arellano (2009) citado por Lescay, Becerra, y González (2016)
La antropometría es la ciencia de la determinación y aplicación de las medidas de cuerpo humano, tanto en reposo como en movimiento; estas medidas están determinadas por la longitud de los huesos, músculos y de la forma de las articulaciones. (p.3)

Según Newton (1687) “La masa o peso en kg es una propiedad inherente a un cuerpo; es una magnitud escalar que describe la cantidad de materia que éste posee. La unidad de masa es el kilogramo (kg)” (p.1). Este mismo define el peso como una fuerza y por tanto un vector. Según Newton “El peso depende de la gravedad imperante en el lugar donde se encuentre el cuerpo. El peso resulta de multiplicar la masa de un cuerpo por la gravedad a la que está sometido” (p.1) “en la Tierra”. La unidad de peso, que es una fuerza, es por tanto el newton (N).

Montesinos (2014) define la talla como “la representación de la suma de longitud de los segmentos y subsegmentos corporales, puede utilizarse como punto de referencia al analizar la proporcionalidad del cuerpo” (p.1)

Por otro lado, Millán, Moncada y Waldemar (2014) definen la talla o altura del cuerpo, como la distancia vertical desde la horizontal (superficie de sustentación) hasta el vértex (parte superior y más prominente de la cabeza).

IQB (2011) Afirma que

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador que estima para cada persona, a partir de su estatura y de su peso, su grado de obesidad. La comparación del valor del índice de masa corporal de una persona con los de tablas creadas por organizaciones Internacionales a partir de valores estadísticos permite conocer el rango de peso más saludable que puede tener esta persona. (p.1)

El índice de masa corporal, también llamado índice de Quetelet, se utiliza desde 1980 y es la piedra angular de endocrinólogos y nutricionistas.

El Índice de Masa Corporal (IMC) o índice de Quetelet, es una medición estadística que relaciona el peso y estatura de una persona. También se considera un índice de adiposidad y de obesidad, pues se relaciona directamente con el porcentaje de grasa corporal (excepto en personas con una gran cantidad de masa magra, como deportistas o culturistas). (Puche, 2005, p.4)

El Índice de Masa Corporal fue inventado por el estadístico y astrónomo belga Adolphe Quetelet en 1830, pero no fue hasta 1980 cuando las agencias de salud pública lo adoptaron como una manera de identificar el riesgo de los individuos por ataques cardíacos, hipertensión,

diabetes, ACV y algunos tipos de cáncer. El Índice de Masa Corporal (IMC) se calcula dividiendo el peso en kilogramos entre el cuadrado de la estatura en metros. (Puche, 2005, p.2)

El estudio de la composición corporal de los deportistas, tradicionalmente, se ha considerado el porcentaje de grasa corporal como el indicador de mayor relevancia, si bien éste nos brinda una idea general de los depósitos de grasa del atleta y de su balance energético, también se debe considerar la valiosa información que aportan las áreas magra y grasa de los diferentes segmentos corporales, además de la información suministrada por el análisis del tipo físico. (Boileau y Horswill, 2000, p.12)

Para el cálculo del porcentaje de grasa corporal se puede utilizar la metodología desarrollada a mediados de los años setenta por M.S. Yuhasz en la Universidad de Ontario Canadá. Esta ecuación utiliza la sumatoria de seis pliegues cutáneos; tríceps, subescapular, Abdominal, supra espinal, muslo anterior y pierna media, fue desarrollada en una.

$$\textbf{Hombres \% Grasa} = 0.1051 * (\text{suma de 6 pliegues cutáneos}) + 2.585$$

$$\textbf{Mujeres \% Grasa} = 0.1548 * (\text{suma de 6 pliegues cutáneos}) + 3.588$$

Boileau y Horswill (2000).

Estrategia metodológica

Enfoque

Para esta investigación se hará uso del método cuantitativo, dado que por medio de la interrelación de variables numéricas se buscará una aproximación sistemática a la realidad estudiada.

Tipo de Investigación

El tipo de estudio determinado para la siguiente investigación será el descriptivo, en la medida que se busca identificar las características propias de un fenómeno concreto, siendo este el rendimiento deportivo de las jugadoras de fútbol de la Selección Colombia Sub-20 en condiciones de aislamiento causado por la pandemia de Covid-19 previo a una competencia internacional.

Técnica de recolección de datos

Se utilizarán una Batería de Test físicos y antropométricos en confinamiento que permitan reconocer las variables físicas de las jugadoras y sirva como base para la planificación del entrenamiento.



Género	Excelente	Bueno	Promedio	Regular	Pobre
Hombre	>30	26-30	20-25	17-19	<17
Mujer	>25	21-25	15-20	9-14	<9

Figura 1. Test de abdominales 1 minuto



Género	Excelente	Bueno	Promedio	Regular	Pobre
Hombre	>102 segundos	102 a 76 segundos	75 a 58 segundos	57 a 30 segundos	<30
Mujer	>60 segundos	60 a 46 segundos	45 a 36 segundos	35 a 20 segundos	<20

Figura 2. Prueba squat sentadilla isométrica. Test de 3 minuto



Género	Excelente	Bueno	Promedio	Regular	Pobre
Hombre	>2.01m	2.00 – 1.86 m	1.85 – 1.76 m	1.75 – 1.65 m	<1.65 m
Mujer	>1.66	1.65 – 1.56	1.55 – 1.46 m	1.45 – 1.35 m	<1.35 m

Figura 3. Test salto de longitud sin impulso



Genero	Excelente	Bueno	Promedio	Regular	Pobre
Hombre	> 14	14-11	10-7	6-4	<4
Mujer	> 15	15-12	11-7	6-4	<4

Figura 4. Test de Wells y dillon, flexibilidad

Tabla 4. *Test antropométrico*

Nombre:										
Antropometría										
Peso	Talla	IMC		Sub escapular	Triceps	Supraespinal	Abdominal	Muslo	Pantorrilla	% Graso Yuhaz
Antropometría control										
Peso	Talla	IMC		Sub escapular	Triceps	Supraespinal	Abdominal	Muslo	Pantorrilla	% Graso Yuhaz

Instrumentos de recolección de datos

Se empleará un cajón o banco de medición para la realización del Test de WELLS y DILLON. También se utilizará una cinta métrica en la aplicación del Test de salto de longitud y un Cronometro para el desarrollo del Test de sentadilla isométrica y el Test de abdominales.

De igual manera se usará tallímetro, plicómetro, antropómetro y báscula para los test antropométricos de las deportistas.

Población

La población propia para esta investigación son las futbolistas de la Selección Colombia Femenina Sub-20. Este grupo cuenta con 20 deportistas de alto rendimiento de diferentes equipos nacionales, quienes disputan el torneo Sudamericano Sub-20 de la CONMEBOL.

Muestra

La muestra seleccionada para el trabajo serán las 20 deportistas que conforman la Selección y están inscritas en los torneos internacionales.

Propuesta metodológica para el entrenamiento de futbol en condiciones de aislamiento

Introducción

Esta propuesta metodológica expone una manera alternativa de ejecutar un plan de entrenamiento para equipos de futbol femenino y masculino en condiciones de aislamiento parcial o total, para lograr el máximo estado de forma físico-técnica teniendo en cuenta todas las implicaciones que representa la interrupción de la normalidad deportiva en un deportista de alto rendimiento.

Este programa busca reducir al máximo los niveles de desentrenamiento que puede presentar el deportista, prevenir lesiones traumatológicas, osteo-musculares, neuro-musculares y metabólicas. Proteger y potenciar las cualidades técnicas y el estado de forma atlética que le permita al deportista mantener su nivel deportivo y retornar al entrenamiento habitual sin complicaciones médicas o de rendimiento, salvaguardando la integridad de los mismos.

Objetivos

Objetivos generales

Mantener el nivel de rendimiento deportivo de los jugadores de futbol para un regreso satisfactorio a la actividad competitiva.

Objetivos específicos

Prevenir la incidencia de lesiones por medio de actividades de propiocepción y fortalecimiento muscular.

Mejorar la resistencia aeróbica de base, fuerza funcional, velocidad y flexibilidad.

Mejorar cambios de dirección, cambios de ritmo, frenos, perfilamiento y otros movimientos específicos del fútbol por medio de ejercicios de desplazamientos.

Metodología

Se realizará trabajos de preparación física general y específica para los jugadores de fútbol, los cuales serán ejecutados en sus domicilios.

Se utilizará como base para la planificación del entrenamiento resultados promedio en pruebas físicas específicas obtenidos por la Selección Colombia Femenina durante etapas de preparación y competición.

Se encontró que las jugadoras cuentan con un promedio de Vo2 Max de 34 y un promedio de recuperación del 30% por minuto en el test de Course Navette como se puede observar en la siguiente tabla.

Tabla 5. Tabla de cuantificación con test de Leeger

TABLA DE CUANTIFICACION TEST DE LEGER																	
NOMBRES		ESCALON	ESCALA	DISTANCIA RECORRIDA	VO2 MAX		FCC INI		FCC MAX		1 MIN R		2 MIN R		3 MIN R		% RECUPERACION
EVALUACIONES					1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
1	MARIANDREA OTERO	5	5	1200	37		87		186		150		135		115		38
2	CAROLINA ARBELAEZ	5	6	1220	37		66		188		150		132		120		36
3	ANA ELENA MERCADO	4	11	1000	31		91		197		162		134		118		40
4	LAURA AGUIRRE MONTOYA	5	4	1180	36		87		188		155		132		128		32
5	DAHIANA CASTILLO	5	2	1140	35		80		180		155		133		122		32
6	LISSA CARDOZO	3	10	680	21		79		184		166		144		137		26
7	MARCELA RESTREPO	5	1	1120	34		85		187		167		150		136		27
8	ESTEFANÍA BOTERO	5	5	1200	37		77		190		153		139		126		34
9	LINA PAOLA VÁSQUEZ	4	14	1060	32		88		197		177		146		134		32
10	KAREN GUTIÉRREZ																
11	JULIANA OCAMPO	5	9	1280	39		86		201		181		155		144		28
12	NICOLE REGNIER	6	1	1480	45		95		190		164		127		125		34
13	ZULMA LILIANA ITURRI	4	5	880	27		90		191		154		136		122		36
14	GABRIELA MALDONADO	4	10	980	30		91		192		170		150		140		27
15	MARIA EDIHT MORALES	5	5	1200	37		93		191		175		149		133		30
16	JOHANNA EDITH AGUDELO	4	5	880	27		94		180		157		157		152		16
17	MARÍA PAULA JARAMILLO	5	7	1240	38		98		190		159		143		133		30
18	ANYELLA MARTINEZ	5	11	1320	40		94		207		189		156		148		29
19	PAMELA PEÑALOZA	5	5	1200	37		88		190		170		143		135		29
20	TATIANA AGUDELO	4	7	920	28		91		203		184		151		136		33
21	DIANA CAROLINA DUARTE	4	16	1100	34		90		192		169		144		129		33
22	TANIA MARCELA DÍAZ	4	1	800	24		84		166		166		155		154		7
23	LEICY MARIA SANTOS	5	6	1220	37		90		191		155		137		121		37
x	PROMEDIO:	4		1105	34		87		190		165		143		132		30
	R . MAX:	6		1480	45		98		207		189		157		154		40
	R . MIN:	3		680	21		66		166		150		127		115		7

También se encontró los siguientes promedios de pruebas funcionales; 55 abdominales en el Test de Abdominales en 1 minuto, 175 segundos en el Test de sentadilla isométrica de 3 minutos, 1,9 metros en el Test de Salto de longitud sin impulso y 11 centímetros en el Test de Wells y Dillon de flexibilidad.

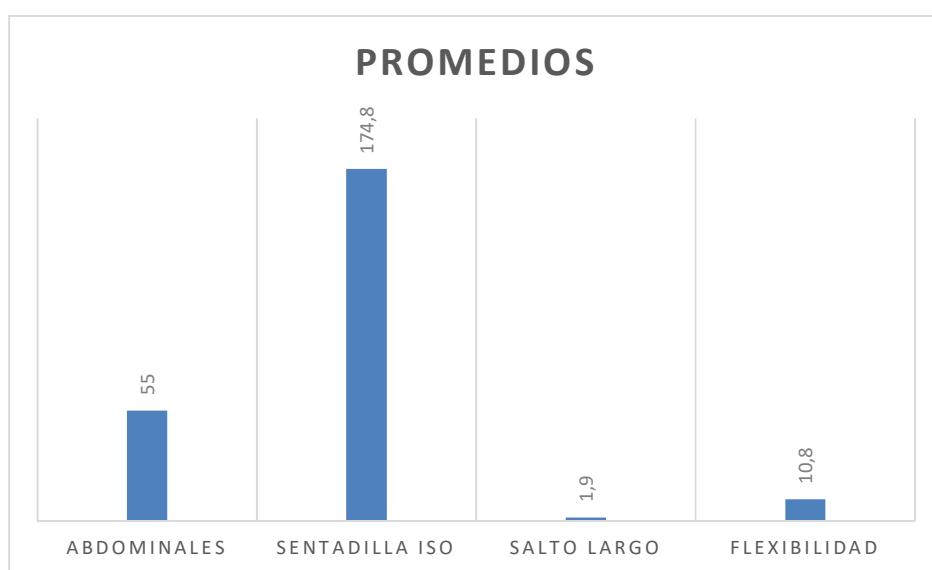


Figura 5. Promedios de test realizados

Estos resultados son el fundamento para la determinación de la carga de trabajo de las capacidades físicas.

La frecuencia de entrenamiento será de 6 sesiones semanales.

Cada sesión tendrá un volumen mínimo de 90 minutos y un máximo de 120 minutos.

En estas sesiones se alternarán contenidos físicos, técnicos y tácticos, además de recomendaciones e intervenciones nutricionales y psicológicas.

Tabla 6. Plan de preparación en confinamiento

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
DESCANSO	RESISTENCIA AEROBICA	FUERZA	RESISTENCIA ANAEROBICA	FORTALECIMIENTO Y PROPIOCEPCION	VELOCIDAD	ASESORIA NUTRICIONAL Y PSICOLOGICA
	FLEXIBILIDAD	COORDINACION Y VELOCIDAD		TECNICA	TECNICO-TACTICO	

Planificación

Contenidos.

Como se observa en cuadro anterior cada sesión de entrenamiento se trabaja con un objetivo específico de acuerdo a los contenidos establecidos, que puede ser uno, dos o más.

A continuación, se detallan cada uno de los contenidos, con su método de trabajo, objetivos y especificaciones.

1. Trabajo de resistencia

El fútbol por ser un deporte de predominio aeróbico requiere unas adaptaciones físicas acordes a estos requerimientos, por este motivo la resistencia aeróbica de base tiene una importancia especial en un deporte como el fútbol. Se integrarán ejercicios de baja intensidad y larga duración en las residencias para fortalecer el sistema oxidativo en los deportistas.



Figura 6. Ejercicios de resistencia

Se puede utilizar ejercicios como, escaladores, saltos con y sin cuerda, elevaciones de rodillas, taloneos, burpees, planchas y otros ejercicios de resistencia general y específica.

2. Fortalecimiento y propiocepción

2.1 Fortalecimiento.

Con el fin de prevenir lesiones y molestias físicas durante el entrenamiento y la futura competición se realizan ejercicios de fortalecimiento de músculos, tendones y ligamentos de zonas en las cuales las deportistas presentan mayor índice de lesiones, como Isquiotibiales, cuádriceps, ligamentos de la rodilla y los tobillos, entre otros. Para esto se empleará ejercicios de

fuerza excéntrica los cuales han demostrado una reducción clara en el índice de lesiones musculares en futbolistas.



Figura 7. Ejercicios de fortalecimiento

2.2 Ejercicios de propiocepción.

Percepción del cuerpo en el espacio, lo que reduce el riesgo de lesiones articulares.

Ejercicio de equilibrio, control postural, caídas, amortiguaciones, cambios de dirección y ritmo.



Figura 8. Ejercicios de propiocepcion

2.3 Trabajo con banda. Se realizarán trabajos con banda elástica para el fortalecimiento muscular en ejercicios generales y específicos del deporte.



Figura 9. Ejercicios con banda

Abducción, flexión y extensión de cadera son algunos de los ejercicios que se pueden realizar.

2.4 Programa FIFA 11+

El FIFA 11+ es un programa desarrollado por un grupo de expertos entre ellos el programa PEP y FIFA 11, para fijar conceptos y esfuerzos a cerca de la prevención de lesiones en el futbol. Tiene como objetivo prevenir la al máximo las lesiones deportivas en el futbol (Caraffa A, 1996)

El programa tiene una duración de ejecución de 20 minutos y está diseñado para aplicarse como mínimo dos veces a la semana, para de esta manera asegurar su eficacia en la prevención de lesiones. (Steffen K, 2013) No se necesita equipamiento específico. El FIFA 11+ está constituido por 15 ejercicios divididos en tres componentes diferentes, los cuales son:



Ejercicios de correr
8 minutos
Abarcan técnicas
adecuadas de regate,
cambio de dirección,
desaceleración y
aterrizaje



Ejercicios de fuerza,
polimétricos y de
equilibrio 10 minutos. Se
centran en el
fortalecimiento
lumbopélvico, el control
Excéntrico y la
propiocepción



Ejercicios de correr
2 minutos
Carreras a alta velocidad
y de cambio de dirección

Figura 10. Ejercicios del programa FIFA 11+

Diversas asociaciones de fútbol en el mundo han empezado a implementar el programa FIFA 11+ en sus sesiones de entrenamiento desde 2009, tal es el caso de asociaciones de gran perfil como la de Brasil, Alemania, Italia y España..

Este programa ha sido validado para el fútbol masculino tanto como para el femenino, debido a que se ha demostrado que reduce en un 30% todo tipo de lesiones y reduce en un 50% algunos tipos de lesiones más graves, como la del ligamento cruzado anterior (LCA), un tipo de lesión muy común en el fútbol femenino. Además también se ha demostrado que este programa realizado regularmente aumenta la fuerza general en la rodilla de futbolistas masculinos.

1ª PARTE EJERCICIOS DE CARRERA · 8 MINUTOS

1 CORRER EN LÍNEA RECTA En esta carrera se emplean de 6 a 10 pares de conos dispuestos en forma paralela, con una separación aproximada de 3-4 m entre ellos. Dos jugadores empiezan al mismo tiempo en el primer par de conos. Trazan juntos hasta el último par de conos. De regreso, pueden incrementar su velocidad progresivamente según su nivel de calentamiento. 2 series.	2 CORRER CADERA HACIA AFUERA Cambiar o trotar ligeramente, detenerse a cada par de conos para levantar la rodilla y girarla hacia afuera. Alternar la pierna izquierda con la derecha en los siguientes conos. 2 series.	3 CORRER CADERA HACIA DENTRO Cambiar o trotar ligeramente, detenerse a cada par de conos para levantar la rodilla y girarla hacia dentro. Alternar la pierna izquierda con la derecha en los siguientes conos. 2 series.
4 CORRER CÍRCULOS Correr hacia delante en pareja hasta el primer par de conos. Desplazarse de lado 90° hacia dentro y encontrarse en el medio. Hacer un círculo completo alrededor del otro y regresar a los conos. Repetir en cada par de conos. Mantenerse en puntillas y con el centro de gravedad bajo flexionando las rodillas y las caderas. 2 series.	5 CORRER CONTACTO CON EL HOMBRO Correr hacia delante en pareja hasta el primer par de conos. Desplazarse de lado 90° hacia dentro y encontrarse en el medio. Saltar de lado hacia la otra persona y tocarle el hombro con el hombro. Salto de lado hacia la otra persona y tocarle el hombro con el hombro. Nota: Cae sobre ambos pies con las caderas y las rodillas flexionadas. No doblar las rodillas hacia dentro. Realizar un salto completo y pararse con las caderas en el momento del salto y aterrizaje. 2 series.	6 CORRER HACIA DELANTE Y HACIA ATRÁS En pareja, correr rápidamente hacia el segundo par de conos y luego correr hacia atrás hasta el primer par de conos manteniendo las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas. Repetir el ejercicio, corriendo dos pares de conos hacia delante y regresando un par de conos hacia atrás. Hacer pasos cortos y rápidos. 2 series.

2ª PARTE FUERZA · PLIOMETRÍA · EQUILIBRIO · 10 MINUTOS

LEVEL 1	LEVEL 2	LEVEL 3
7 APOYO EN ANTEBRAZO ESTÁTICO  Posición Inicial: Detrás de un decbito ventral, apoyando-se nos antebrazos e nos pés. Os cotovelos devem estar diretamente abaixo dos ombros. Ejercicio: Levantar el cuerpo, apoyar-se en los antebrazos, controlar el estomago, y mantener la posición 20-30 segundos. El cuerpo debe formar una línea recta. No balancear ni arquear la espalda. 3 series.	7 APOYO EN ANTEBRAZO ALTERNANDO PIERNAS  Posición Inicial: Boca abajo, apoyarse en los antebrazos y ambos pies. Los codos deben estar directamente bajo los hombros. Ejercicio: Levantar el cuerpo y controlar el estomago. Levantar alternativamente cada pierna y repetir, controlando cada pierna en el aire por 2 segundos. Continuar durante 40-60 segundos. El cuerpo debe formar una línea recta. No balancear ni arquear la espalda. 3 series.	7 APOYO EN ANTEBRAZO LEVANTAR UNA PIERNA  Posición Inicial: Boca abajo, apoyarse en los antebrazos y ambos pies. Los codos deben estar directamente bajo los hombros. Ejercicio: Levantar el cuerpo, controlar el estomago, levantar una pierna unos 10-15 cm del suelo y mantener la posición durante 20-30 segundos. El cuerpo debe formar una línea recta. No hundir la cadera del otro lado ni balancear o arquear la parte inferior de la espalda. Después de una breve pausa, cambiar de pierna y repetir. 3 series.
8 APOYO EN ANTEBRAZO LATERAL ESTÁTICO  Posición Inicial: Tumbarse de lado con la rodilla flexionada de la pierna apoyada al suelo. Levantar la parte superior del cuerpo y apoyarse en el antebrazo y la rodilla. El codo del brazo de soporte debe estar directamente debajo del hombro. Ejercicio: Levantar la pierna más elevada y la cadera hasta que el hombro, la cadera y la rodilla formen una línea recta. Mantener esta posición durante 20-30 segundos. Después de una breve pausa, cambiar de lado y repetir. 3 series.	8 APOYO EN ANTEBRAZO LATERAL LEVANTAR Y BAJAR LA CADERA  Posición Inicial: Tumbarse de lado con ambas piernas estiradas. Sostenir todo el cuerpo con el antebrazo y la parte lateral del pie formando una línea recta desde el hombro hasta al pie. El codo del brazo de soporte debe estar directamente debajo del hombro. Ejercicio: Bajar la cadera hacia el suelo y levantarla nuevamente. Repetir durante 20-30 segundos. Después de una breve pausa, cambiar de lado y repetir. 3 series.	8 APOYO EN ANTEBRAZO LATERAL LEVANTANDO UNA PIERNA  Posición Inicial: Tumbarse de lado con ambas piernas estiradas. Sostenir todo el cuerpo con el antebrazo y la parte lateral del pie formando una línea recta desde el hombro hasta al pie. El codo del brazo de soporte debe estar directamente debajo del hombro. Ejercicio: Levantar la pierna más elevada y bajarla lentamente. Repetir durante 20-30 segundos. Después de una breve pausa, cambiar de lado y repetir. 3 series.
9 ISQUIOTIBIALES PRINCIPIANTE  Posición Inicial: Apoyarse sobre una superficie suave. Pedir a un compañero que sostenga firmemente sus tobillos. Ejercicio: El cuerpo debe mantenerse en una línea recta del hombro a la rodilla durante todo el ejercicio. Inclinar la cabeza hacia delante tanto como sea posible, usando los músculos isquiotibiales y los glúteos. Cuando no se pueda agachar más esta posición, elevar lentamente el peso del cuerpo sobre las manos, terminando en una posición de flexión de brazos. Contar el número de 1-15 repeticiones por 60 segundos. 1 serie.	9 ISQUIOTIBIALES INTERMEDIO  Posición Inicial: Apoyarse sobre una superficie suave. Pedir a un compañero que sostenga firmemente sus tobillos. Ejercicio: El cuerpo debe mantenerse en una línea recta del hombro a la rodilla durante todo el ejercicio. Inclinar la cabeza hacia delante tanto como sea posible, usando los músculos isquiotibiales y los glúteos. Cuando no se pueda agachar más esta posición, elevar lentamente el peso del cuerpo sobre las manos, terminando en una posición de flexión de brazos. Contar el número de 1-15 repeticiones por 60 segundos. 1 serie.	9 ISQUIOTIBIALES AVANZADO  Posición Inicial: Apoyarse sobre una superficie suave. Pedir a un compañero que sostenga firmemente sus tobillos. Ejercicio: El cuerpo debe mantenerse en una línea recta del hombro a la rodilla durante todo el ejercicio. Inclinar la cabeza hacia delante tanto como sea posible, usando los músculos isquiotibiales y los glúteos. Cuando no se pueda agachar más esta posición, elevar lentamente el peso del cuerpo sobre las manos, terminando en una posición de flexión de brazos. Contar el número de 1-15 repeticiones por 60 segundos. 1 serie.
10 EQUILIBRIO EN UNA SOLA PIERNA SOSTENIENDO EL BALÓN  Posición Inicial: Posicionarse a 2 o 3 m de su compañero, ambos agachados sobre una sola pierna. Ejercicio: Manteniendo el equilibrio y controlando el estomago, lanzarse el balón uno al otro. Conectar al piso en la parte anterior del pie. Solo flexionar ligeramente la rodilla y no doblarla hacia dentro. Realizar el ejercicio durante 30 segundos. Cambiar de lado y repetir. 2 series.	10 EQUILIBRIO EN UNA SOLA PIERNA LANZANDO EL BALÓN  Posición Inicial: Posicionarse a 2 o 3 m de su compañero, ambos agachados sobre una sola pierna. Ejercicio: Manteniendo el equilibrio y controlando el estomago, lanzarse el balón uno al otro. Conectar al piso en la parte anterior del pie. Solo flexionar ligeramente la rodilla y no doblarla hacia dentro. Realizar el ejercicio durante 30 segundos. Cambiar de lado y repetir. 2 series.	10 EQUILIBRIO EN UNA SOLA PIERNA DESEQUILIBRAR AL COMPAÑERO  Posición Inicial: Enfrentados sobre una sola pierna, la espalda a la de su compañero, y a un brazo de distancia. Ejercicio: Mantenerse ambos intentando mantener el equilibrio, uno de los dos empuja al otro en varias direcciones intentando que pierda el equilibrio. Conectar el pie en la parte anterior del pie y bajar sobre las rodillas hacia dentro. Continuar durante 30 segundos y luego cambiar de pierna. 2 series.
11 GENUFLEXIONES HASTA LA PUNTA DE LOS PIES  Posición Inicial: Separar las piernas según el ancho de la cadera y, si lo desea, poner las manos a la altura de los ojos. Ejercicio: Imaginar que está a punto de sentarse en una silla. Realizar las genuflexiones doblando las caderas y las rodillas en un ángulo de 90°, no flexionar los tobillos hacia dentro. Bajar lentamente y subir más rápidamente. Cuando las rodillas están completamente estiradas, elevarse sobre las puntas de los pies y bajar de nuevo lentamente. Repetir el ejercicio durante 30 segundos. 2 series.	11 GENUFLEXIONES ZANCADAS  Posición Inicial: Separar las piernas según el ancho de la cadera y, si lo desea, poner las manos a la altura de los ojos. Ejercicio: Caminar hacia delante lenta y acompasadamente. Mantener como flexionar la pierna que va delante hasta que la cadera y la rodilla estén dobladas en un ángulo de 90°. No doblar las rodillas hacia dentro. Mantener recto la parte superior del cuerpo y la cadera. Realizar el ejercicio a lo largo de la cancha 10 veces con cada pierna y regresar tranquilos. 2 series.	11 GENUFLEXIONES EN UNA PIERNA  Posición Inicial: Apoyarse en una sola pierna, sosteniéndose ligeramente sobre su compañero. Ejercicio: Lentamente flexionar la rodilla al máximo. Bajar que la rodilla se doble hacia dentro. Flexionar la rodilla lentamente y extenderla un poco más rápido, manteniendo recto la cadera y la parte superior del cuerpo. Repetir el ejercicio 10 veces con cada pierna. 2 series.
12 SALTOS VERTICALES  Posición Inicial: Separar las piernas según el ancho de la cadera y, si lo desea, poner las manos a la altura de los ojos. Ejercicio: Imaginar que está a punto de sentarse en una silla. Realizar las genuflexiones hasta que las caderas estén dobladas en un ángulo de 90° mantener por 2 segundos. No doblar las rodillas hacia dentro. En la posición de genuflexión, saltar el máximo que se pueda. Alinear suavemente en la parte anterior del pie con las caderas y las rodillas dobladas. Repetir durante 30 segundos. 3 series.	12 SALTOS LATERALES  Posición Inicial: Apoyarse en una sola pierna con la parte superior del cuerpo ligeramente inclinada hacia delante, y con las rodillas y las caderas flexionadas ligeramente. Ejercicio: Saltar unos 1 m de lado de una pierna a la otra. Alinear suavemente en la parte anterior del pie. Doblar las caderas y las rodillas ligeramente y bajar que las rodillas se inclinan hacia dentro. Mantener el equilibrio con cada salto. Repetir el ejercicio durante 30 segundos. 3 series.	12 SALTOS ALTERNADOS  Posición Inicial: Separar las piernas según el ancho de la cadera, imaginar que está de pie sobre el medio de una cruz en el suelo. Ejercicio: Alternar entre el salto hacia delante y hacia atrás, de lado a lado, y diagonalmente en la cruz. Saltar lo más rápido y energéticamente que sea posible. Las rodillas y las caderas deben estar ligeramente flexionadas. Alinear suavemente en la parte anterior del pie. No doblar las rodillas hacia dentro. Repetir el ejercicio durante 30 segundos. 2 series.

3ª PARTE EJERCICIOS DE CARRERA · 2 MINUTOS

13 CORRER EN TODO EL TERRENO  Correr a través de la cancha, de un lado a otro, a un ritmo máximo de 75-80%. 2 series.	14 CORRER SALTOS ALTOS  Correr a zancadas y levantando alto las rodillas, alternando suavemente en la parte anterior del pie. Acomodar cada salto con un balanceo exagerado de brazos (brazos durante la carrera). No dejar que la pierna delantera supere la línea media del cuerpo ni que las rodillas se doblen hacia dentro. Repetir el ejercicio hasta llegar al otro lado del terreno y regresar tranquilos. 2 series.	15 CORRER CAMBIO DE DIRECCIÓN  Realizar 4-5 pasos, y luego apoyarse en la pierna exterior y cambiar de dirección. Acelerar y correr lo más rápido que se pueda 5-7 pasos (a un ritmo del 80-90% del máximo), luego desacelerar y empujar suavemente el ejercicio. No doblar las rodillas hacia dentro. Repetir el ejercicio hasta llegar al otro lado y tratar de regresar. 2 series.
--	---	---

Figura 11. Programa FIFA 11+

Ejercicios de Técnica y coordinación

Como consecuencia de la interrupción del juego, se puede deteriorar la técnica del deportista en gestos específicos del juego, por tal motivo es necesario estimular el sistema nervioso con ejercicios que puedan simular la realidad deportiva lo mejor posible, para esto emplearemos ejercicios con balón y sin balón.

Con balón: Conducción, dominio de balón, pase, recepción, cabeceo y demás gestos técnicos adaptados al espacio domiciliario, con ayuda de pelotas pequeñas, una pared, bombas u otras estrategias didácticas.



Figura 12. Ejercicios de técnica y coordinación

Conducción de balón, entre topes o conos. Con cambios de dirección cambio de ritmo y diferentes superficies de contacto.



Figura 13. Ejercicios de dominio de balón

Dominio de balón con diferentes superficies de contacto para mantener la sensibilidad hacia la pelota.



Figura 14. Ejercicios de pase y recepción

Pases y recepciones contra la pared, con la utilización de pelotas, globos o balón según las posibilidades, con el fin de mantener la precisión y sensibilidad en los contactos con el balón.

Sin balón: Técnica de carrera, coordinación óculo-pédica, óculo-manual y coordinación dinámica general.



Figura 15. Ejercicios de coordinación sin balón

3. Fuerza-velocidad

Para trabajar la fuerza y velocidad de los deportistas que se traduce en potencia, emplearemos ejercicios polimétricos y desplazamientos cortos en la medida de lo posible para estimular estas capacidades de gran importancia en el fútbol.

Se realizarán ejercicios de saltabilidad; rodillas al pecho, saltos de caballito, salto de longitud sin impulso, saltos con una pierna, entre otros.



Figura 16. Ejercicios de saltabilidad

Desplazamientos a alta velocidad; desplazamientos laterales, frontales y recorridos específicos.



Figura 17. Ejercicios de desplazamiento

Calentamiento. Para el calentamiento general diario se realizarán ejercicios de movilidad articular estática y dinámica que ayude a preparar el cuerpo del deportista para el entrenamiento.



Figura 18. Ejercicios de movilidad articular

Se realizarán posteriormente ejercicios de activación cardiaca para aumentar la temperatura corporal y aumentar la frecuencia cardiaca tales como elevación de rodillas, titeres, tijeras, aducción, abducción, flexión y extensión de cadera dinámicas, también algunos movimientos propios del fútbol como cambios de dirección, cambio de ritmo y saltos de cabeceo.



Figura 19. Ejercicios de activación cardiaca

Por último, se realizan ejercicios de estiramiento dinámico para la mejora de la flexibilidad y como preparación para el trabajo de la fase central.



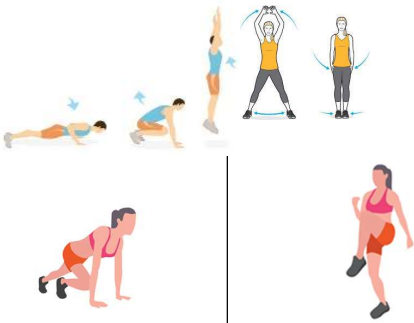
Figura 20. Ejercicios de estiramiento dinámico

Unidades didácticas

Semana 1

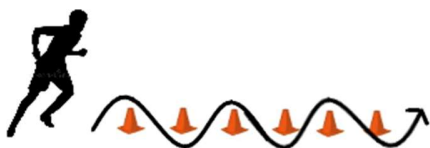
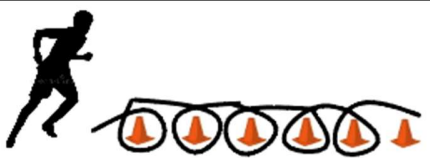
Sesión 1

	SESIÓN: L1	SEMANA: 1	95 minutos	TEMA: Resistencia aeróbica y Flexibilidad	MATERIALES: Lazo para saltar, Cronometro, 2 conos o topes deportivos
	OBJETIVO: Mejorar la resistencia aeróbica de base				
DESCRIPCION			GRAFICAS		TIEMPO
FASE INICIAL					
Saludo, diagnostico verbal y concientización sobre el objetivo de la sesión. Movilidad articular: Se realiza en sentido ascendente desde extremidades inferiores a superiores (Tobillos, rodillas, cadera, tronco, manos, antebrazos, hombros, cuello) Activación cardiaca: • 30” Marcha estática de baja intensidad • 5 títeres • 30” marcha estática de mediana intensidad • 10 títeres • 30” Marcha estática alta intensidad • 15 títeres • 1´ Marcha estática con cambios en la intensidad e incluyendo estiramientos durante la ejecución Se realiza este circuito 3 veces de manera continua cambiando el ejercicio de “títeres” (Taloneo, elevación de rodillas, saltos con elevación de rodillas, caballito etc.) Hidratación.			 		30 minutos
					
FASE CENTRAL					
• 1´ Saltar lazo • 1´marcha estática baja intensidad • 1´ Saltar lazo • 1´marcha estática mediana intensidad • 1´ Saltar lazo • 1´marcha estática alta intensidad Se realizan 3 series de la secuencia con intervalos de descanso de 2´ entre series Estiramiento. Hidratación.					25 minutos

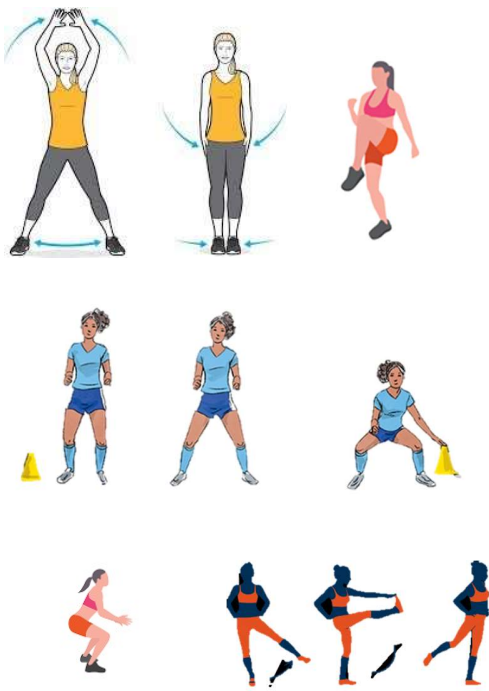
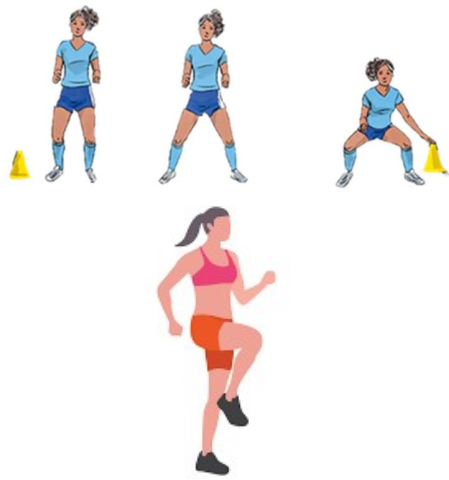
Circuito • 30" Elevación de rodillas • 30" Recorridos laterales de 3 metros • 30" Mountain Climber (escaladores) • 30" Marcha estática de baja intensidad • 30" Taloneo • 30" Burpees • 30" Títeres Se realizan 3 series de este circuito con descansos activos de 1 minuto entre series (equilibrio unipodal 30" cada pierna)		15 minutos
FASE FINAL		
Estiramiento: Se realizarán diferentes ejercicios de estiramiento pasivo y estático.		15 minutos
Observaciones, correcciones y recomendaciones.		10 minutos

Sesión 2

	SESIÓN: 2	SEMANA: 1	105 minutos	TEMA: Fuerza. Coordinación y velocidad	MATERIALES: Conos Balón	
	OBJETIVO: Aumentar la fuerza del tren inferior					
DESCRIPCION				GRAFICAS		TIEMPO
FASE INICIAL						
Implementación programa FIFA 11+ para el calentamiento efectivo y prevención de lesiones.						20 minutos
FASE CENTRAL						
Polimetría básica: Con las manos libres y la espalda recta realizaremos 6 series de 15 saltos seguidos a una altitud no superior al 80% del máximo. Teniendo especial cuidado con la fase de caída. Con descansos de 1 minuto. Variante: Realizaremos 3 series de 12 saltos elevando las rodillas al pecho. Con descansos de 45 segundos.						 15 minutos
Salto frontal: Dispondremos 4 o 5 filas de conos o topes a 1 metro de distancia cada uno. Debemos saltar los conos con ambas piernas simultáneamente. Realizaremos 3 series de 10 repeticiones ida y vuelta. Con 1 minuto de descanso. Variante: Realizaremos el mismo						

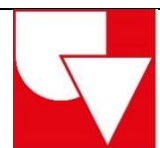
ejercicio en forma de zancada, dando un paso en cada uno de los conos.			
Sentadilla de una pierna: Realizaremos una sentadilla de una sola pierna cerca de un banco o silla que marcara la distancia a la que debemos bajar. 4 series de 10 repeticiones.			5 minutos
Zigzag: En una hilera de conos realizaremos desplazamiento en zigzag ida y vuelta. 10 series de 7 repeticiones. Luego realizaremos el mismo ejercicio en conducción de balón.			10 minutos
Variante: Realizaremos desplazamiento en círculos ida y vuelta. 10 series de 7 repeticiones. Luego realizaremos el mismo ejercicio en conducción de balón.			10 minutos
Velocidad: Se colocan dos conos a una distancia de 4 o 5 metros y realizamos desplazamiento desde el cono 1 al 2 y de vuelta tocándolos. Se cronometrarán 10 segundos y quien logre más toque al cono gana. 6 series con 2 minutos de descanso.			15 minutos
FASE FINAL			
Estiramiento: Se realizarán diferentes ejercicios de estiramiento pasivo y estático.			10 minutos
Observaciones y recomendaciones.			5 minutos

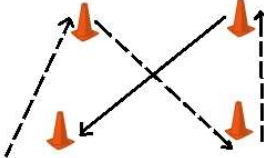
Sesión 3

	SESIÓN: M1	SEMANA: 1	80minutos	TEMA: Resistencia anaeróbica	MATERIALES: Conos Topes Colchoneta
	OBJETIVO: Generar situaciones que induzcan al deportista a reaccionar con gran velocidad ante un determinado estímulo en el menor tiempo posible				
DESCRIPCION			GRAFICAS		TIEMPO
FASE INICIAL					
Saludo, diagnostico verbal y concientización sobre el objetivo de la sesión. Movilidad articular: Se realiza en sentido ascendente desde extremidades inferiores a superiores (Tobillos, rodillas, cadera, tronco, manos, antebrazos, hombros, cuello) Activación cardiaca: durante un tiempo de 10´ se realizan diferentes tareas al ritmo de la música, cabe resaltar que durante este tiempo siempre habrá que estar en movimiento mediante una marcha estática de mediana intensidad, la cual solo aumentará si uno de las tareas así lo demanda, dentro de las tareas a realizar se encontraron ejercicios tales como saltos, elevaciones de rodillas, caballitos, eslabon, aducción y abducción de cadera entre otros ejercicios realizados a una mediana y alta intensidad con el fin de generar una buena entrada en calor Hidratación					25 minutos
FASE CENTRAL					
Se realizarán los siguientes ejercicios - Recorridos laterales a máxima velocidad de cono a cono (3m) tocando, al llegar se debe tocar el cono con la mano más cercana - Recorridos laterales a máxima velocidad de cono a cono (3m) tocando, al llegar se debe tocar el cono con la mano más lejana (cruzado) - Recorridos frontales a máxima velocidad de cono a cono (3m) tocando, al llegar se debe tocar el cono con la mano - Recorridos de espalda a máxima velocidad de cono a cono (3m) tocando, al llegar se debe tocar el cono con una de las manos, girarse y arrancar el siguiente recorrido. Se realizan 2 repeticiones de este circuito teniendo en cuenta para cada ejercicio una duración de 30” de trabajo y un minuto de descanso.					15 minutos

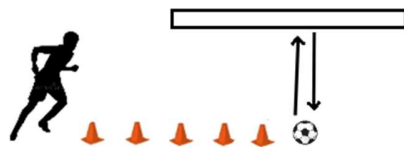
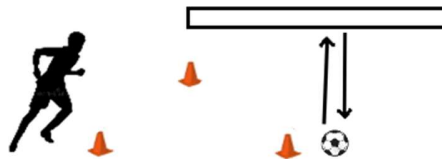
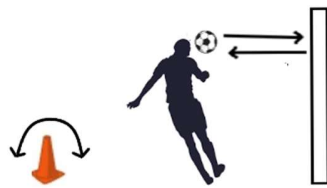
Hidratación		
Se coloca un balón al frente a unos 3m de distancia (5m si es posible). El siguiente circuito consiste en realizar cuatro series de 30 segundos cada una con un minuto de descanso, en cada serie se deberán ejecutar diferentes tareas a máxima velocidad, para esto cada tarea será identificada con un número. 1. Tres tóneres, esprintar e ir a tocar el balón 2. Sentarse, dar un salto con elevación de rodillas e ir a tocar el balón con la mano 3. Esprintar hasta el balón y tocarlo con el pie 4. Acostarse en posición decúbito prono pararse e ir a tocar el balón Se realizan dos repeticiones de este circuito.		15 minutos
FASE FINAL		
Estiramiento: Se realizarán diferentes ejercicios de estiramiento pasivo y estático.		10 minutos
Observaciones y recomendaciones.		15 minutos

Sesión 4

	SESIÓN: 4	SEMANA: 1	100 minutos	TEMA: Fortalecimiento y propiocepción. Técnica	MATERIALES: Banda Conos Colchoneta Balón
	OBJETIVO: Fortalecer miembros corporales inferiores y superiores				
DESCRIPCION				GRAFICAS	TIEMPO
FASE INICIAL					
Implementación programa FIFA 11+ para el calentamiento efectivo y prevención de lesiones.					20 minutos
FASE CENTRAL					

Pasos laterales: Con la utilización de una banda elástica debajo de las rodillas, se realizará una abducción de cadera para dar un paso al costado, posteriormente se realiza con el pie contrario. Se ejecutan 4 series de 20 pasos por cada pierna con descanso de 45 segundos. Sentadilla con banda: Se realiza una sentadilla tradicional con el uso de la banda sobre las rodillas, manteniendo las piernas abiertas, sosteniendo la abducción. Se ejecutar 4 series de 30 sentadillas con descansos de 1 minuto. Extensión de cadera de pie: 20 repeticiones por pierna.			25 minutos
			
Sentadillas: 4 series de 40 sentadillas tradicionales con descansos de 1 minuto. Sentadillas Tijera: 4 series de 20 sentadillas y tijera por cada pie con descansos de 1 minuto.			10 minutos
Serie combinada Abdominales con pelota: Realizaremos 20 abdominales con un balón en las manos de manera que al subir este tenga contacto con los pies. Con descansos de 4 segundos Flexiones de pecho: Realizaremos 4 series de 15 flexiones de pecho. Con descansos de 40 segundos			15 minutos
Conducción de balón: Es un esquema formado por cuatro conos dispuestos en forma de cuadrado, se realizará conducción de balón con diferentes superficies de contacto. 5 vueltas completas con descanso de 1 minuto.			15 minutos
FASE FINAL			
Estiramiento: Se realizarán diferentes ejercicios de estiramiento pasivo y estático.			10 minutos
Observaciones y recomendaciones.			5 minutos

Sesión 5

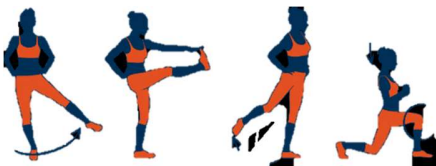
	SESIÓN: 5	SEMANA: 1	100 minutos	TEMA: Velocidad. Técnico-Táctico	MATERIALES: Pared Conos Balón
	OBJETIVO: Mejorar la velocidad en situaciones de juego				
DESCRIPCION			GRAFICAS		TIEMPO
FASE INICIAL					
Movilidad articular. Activación cardíaca. Estiramiento dinámico.					15 minutos
FASE CENTRAL					
Skipping y pase: Realizamos skipping a través de los conos en velocidad y al terminar el recorrido golpeamos el balón que estará situado junto al último cono. Damos un pase y una recepción. Realizaremos 6 series de 10 pases por pierna. Con descansos de 1 minuto.					10 minutos
Velocidad y pase. Realizaremos un recorrido en diagonal a la mayor velocidad posible, para luego realizar un pase y recepción con el balón que estará situado junto al último cono. Realizaremos 6 series de 10 pases por pierna. Con descansos de 1 minuto.					10 minutos
Salto y cabeceo sin balón: En una hilera de conos realizaremos saltos de cabeceo sin balón para perfeccionar la técnica. Saltando uno por uno cada cono. Realizaremos 5 series de 10 saltos.					5 minutos
Salto y cabeceo con balón: Con el balón en las manos realizaremos 10 saltos a uno y otro lado de un cono, luego lanzaremos al aire el balón para golpearlo con la cabeza contra la pared y recibirlo. Realizaremos 4 series de 6 cabeceos cambiando los perfiles.					10 minutos
Trabajo táctico: Perfiles; realizaremos desplazamientos a izquierda y derecha de una estructura formada por tres conos en forma de triángulo. Realizaremos desplazamiento lateral para trabajar los perfiles en fase defensiva.					10 minutos

Preparación teórica: Por medio de la reunión virtual el entrenador explicara conceptos futbolísticos, tácticas, estrategias, reglas de juego, análisis de partidos propios y de rivales que puedan mejorar la preparación intelectual de futbolista.		30 minutos
FASE FINAL		
Estiramiento: Se realizarán diferentes ejercicios de estiramiento pasivo y estático.		5 minutos
Observaciones y recomendaciones.		5 minutos

Semana 2

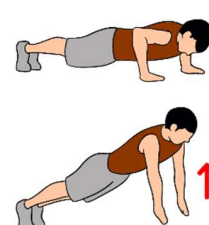
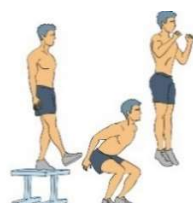
Sesión 1

	SESIÓN: L2	SEMANA: 2	95 minutos	TEMA: Resistencia aeróbica y Flexibilidad	MATERIALES: palo de escoba, cronometro
	OBJETIVO: Fortalecer la resistencia aeróbica general				
DESCRIPCION			GRAFICAS		TIEMPO
FASE INICIAL					
Saludo, diagnostico verbal y concientización sobre el objetivo de la sesión. Movilidad articular: Se realiza en sentido ascendente desde extremidades inferiores a superiores (Tobillos, rodillas, cadera, tronco, manos, antebrazos, hombros, cuello) Activación cardiaca: • 30” Títeres baja intensidad • 30” Recorridos laterales 3 m de distancia baja intensidad • 30” Skipping baja intensidad • 30” Flexión y extensión de cadera en apoyo unipodal (15” cada pierna) • 30” Aducción y abducción de cadera en apoyo unipodal (15” cada pierna) • 30” Repiqueteo y saltos en el sitio con caída unipodal alternando ambas piernas					30 minutos

Se realizan 3 series de este circuito aumentando las intensidades en los primeros tres ejercicios (baja, media y alta) Hidratación.		
FASE CENTRAL		
Organización: Nos ubicamos al lado de un palo de escoba situado en el suelo de manera vertical • Ejercicio 1: Ubicados de forma lateral al palo, pasar el pie interno (el más cercano al palo de escoba) por encima de este durante 30" • Ejercicio 2: Pasar el pie de manera frontal por encima del palo de escoba durante 30" • Ejercicio 3: Ubicados de forma lateral al palo, pasar el pie externo (El más lejano al palo de escoba) por encima de este de manera cruzada durante 30" • Se realizan estas mismas tareas como ejercicios 4,5 y 6 pero ahora con el otro pie Se realizan 3 series de este circuito incluyendo 1' de descanso activo (dominio libre de balón) entre series Observación: Todos los ejercicios se realizan acompañados de una técnica de carrera estática de mediana intensidad Estiramiento. Hidratación.		25 minutos
Circuito • 30" Recorridos laterales (derecha e izquierda) de extremo a extremo del palo de escoba • 30" Recorridos frontales (adelante y atrás) de extremo a extremo del palo de escoba • 30" Skipping pasando por encima del palo de escoba • 30" Repiqueteo y salto hacia delante por encima del palo de escoba • 30" Abro y cierro piernas a una distancia de apertura según la longitud del palo de escoba • 30" Recorridos laterales hacia la derecha alrededor de todo el palo de escoba • 30" Recorridos laterales hacia la izquierda alrededor de todo el palo de escoba • 30" Marcha estática de baja intensidad		15 minutos

Se realizan 3 series de este circuito con 1' de descanso entre cada serie		
FASE FINAL		
Estiramiento: Se realizarán diferentes ejercicios de estiramiento pasivo y estático.		15 minutos
Observaciones, correcciones y recomendaciones.		10 minutos

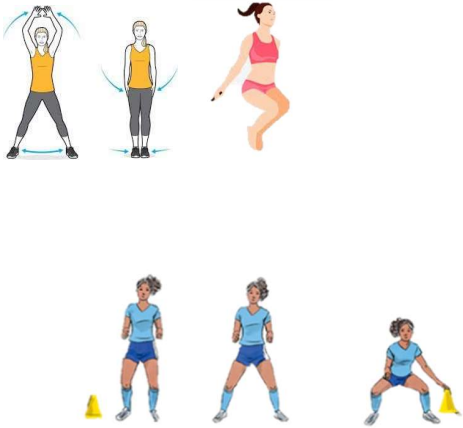
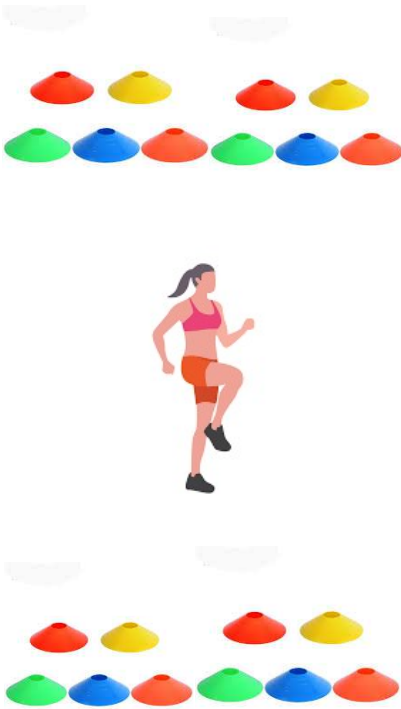
Sesión 2

	SESIÓN:2	SEMANA:2	115 minutos	TEMA: Fuerza. Coordinación y velocidad	MATERIALES: Banco Colchoneta Conos Balón
	OBJETIVO: Aumentar fuerza corporal general				
DESCRIPCION				GRAFICAS	TIEMPO
FASE INICIAL					
Implementación programa FIFA 11+ para el calentamiento efectivo y prevención de lesiones.					20 minutos
FASE CENTRAL					
Polimetría básica: Saltos: Con las manos en la cintura o el cuello y la espalda recta realizaremos 5 series de 10 saltos seguidos a la mayor altitud posible. Teniendo especial cuidado con la fase de caída. Con descansos de 1,5 minutos. Flexiones: Realizaremos 5 series de 8 flexiones polimétricas, intentando elevar el cuerpo. Con descansos de 1,5 minutos.				 	15 minutos
Salto desde banco: Desde arriba de un banco realizaremos una caída al suelo para posteriormente realizar un salto a máxima altura. Realizaremos 3 series de 10 flexiones lumbares. Con 1 minuto de descanso.				 	10 minutos
Desplazamiento en salto pliométrico: Realizaremos desplazamiento por el espacio con saltos pliométrico con el menor impulso posible. 4 series de 15 pasos con descansos de 30 segundos.					5 minutos

		
Salto pliométrico: Realizaremos desplazamiento en medio de los conos con saltos pliométrico, con gran impulso 4 series de 8 saltos con descansos de 45 segundos.		5 minutos
Ejercicios rítmicos: Realizaremos una serie de ejercicios rítmicos en una hilera de conos.		20 minutos
Velocidad: Se colocan varios conos a una distancia de 4 o 5 metros en diagonales y realizamos desplazamiento por los conos y de vuelta tocándolos. Se realizarán 8 pasadas de ida y vuelta con 2 minutos de descanso.		20 minutos
FASE FINAL		
Estiramiento: Se realizarán diferentes ejercicios de estiramiento pasivo y estático.		10 minutos
Observaciones y recomendaciones.		5 minutos

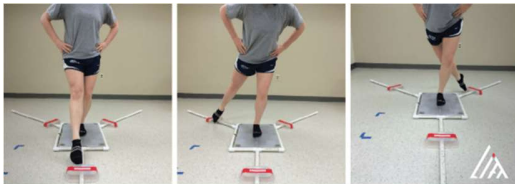
Sesión 3

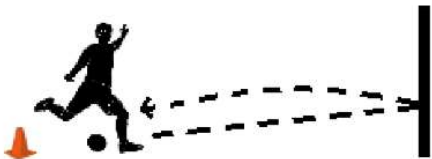
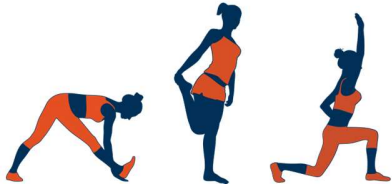
	SESIÓN:3	SEMANA: 2	95 minutos	TEMA: Resistencia anaeróbica	MATERIALES: Conos, colchoneta, silbato lazo de salto, platillos deportivos	
	OBJETIVO: Fortalecer la resistencia anaeróbica mediante la ejecución de tareas con recorridos cortos realizados a máxima velocidad					
DESCRIPCION				GRAFICAS		TIEMPO
FASE INICIAL						

Saludo, diagnostico verbal y concientización sobre el objetivo de la sesión. Movilidad articular: Se realiza en sentido ascendente desde extremidades inferiores a superiores (Tobillos, rodillas, cadera, tronco, manos, antebrazos, hombros, cuello) Activación cardiaca: • Saltar lazo 1´ • Recorridos laterales 1´ • Títeres Se realizan 3 series continuas de este circuito Hidratación.		25 minutos
FASE CENTRAL		
Ubicado dentro de un espacio de 3m a la redonda se ubicarán 12 platillos deportivos de 4 colores diferentes (3 de cada color) en el suelo de manera aleatorio y separados entre sí en diferentes posiciones. Según las indicaciones, se deberán ejecutar ejercicios de alta intensidad como elevaciones de rodilla, títeres, repiqueteo, saltos con elevaciones de rodillas, entre otros, dentro del mismo trabajo se realizarán una serie de tareas según la señal del entrenador • 1 silbato: Recoger todos los conos, uno por uno por uno y ubicarlos todos en un mismo lugar, uno encima del otro • 2 silbato: recoger todos los conos, uno por uno y ubicarlos por grupos de colores • Un silbato largo: Esparcir los conos por el espacio de trabajo uno por uno y separados entre si Se realizan 4 series de 1 minuto de trabajo por un minuto de descanso cada una. En cada ejercicio se tendrá en cuenta quien realiza el ejercicio de ultimo, quien lo haga pagará una penitencia al final de la sesión. Estiramiento. Hidratación.		20 minutos
Ubicados dentro de un cuadro formado por cuatro conos deportivos separados a 3m de distancia cada uno definimos la siguiente numeración • Cono frontal - izquierdo: #1 • Cono frontal – derecho: #3 • Cono de la espalda – izquierdo: #3 • Cono de la espalda – derecho: #4		

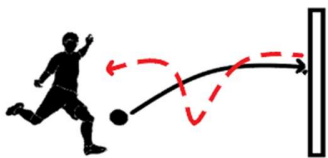
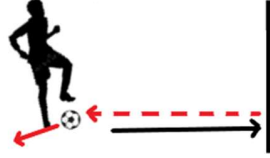
Durante un tiempo de 30" se deberá tocar con la mano a máxima velocidad el cono que se indique según el número correspondiente, también se pueden incluir operaciones matemáticas que den como resultado el número de alguno de los conos con el fin de aumentar la dificultad y mejorar la concentración. Se realizan 4 series de este ejercicio con 1' de descanso entre serie. Se puede cambiar la ubicación de los conos.		15 minutos
FASE FINAL		
Estiramiento: Se realizarán diferentes ejercicios de estiramiento pasivo y estático.		15 minutos
Observaciones, correcciones y recomendaciones.		10 minutos

Sesión 4

	SESIÓN: 4	SEMANA: 2	100 minutos	TEMA: Fortalecimiento y propiocepción. Técnica	MATERIALES: Pared Conos Balón	
	OBJETIVO: Prevenir lesiones por medio de ejercicios de propiocepción.					
DESCRIPCION				GRAFICAS		TIEMPO
FASE INICIAL						
Implementación programa FIFA 11+ para el calentamiento efectivo y prevención de lesiones.						20 minutos
FASE CENTRAL						
Estabilidad: Para este ejercicio nos ubicaremos en medio de tres o cuatro conos dispuestos en todas las direcciones. Posteriormente en posición monopodal intentaremos llegar con el pie levantado a todos los conos de forma pausada. Manteniendo la estabilidad con la pierna de apoyo. Realizaremos 5 vueltas por cada pierna.						15 minutos

Variante: Realizaremos una variante del ejercicio anterior alcanzando los objetos con la mano.		5 minutos
Caída y amortiguación: Realizaremos carrera estática y a la orden se realizará un salto controlando al máximo la caída, cuidando la postura y alineación de las articulaciones para evitar lesiones. Se realizarán series de 10 saltos con descansos de 45 segundos. Se hará una progresión: Saltos cortos, largos, altos, con las dos piernas y posterior mente con una sola pierna.		10 minutos
Conducción de balón: Es un esquema formado por cuatro conos dispuestos en forma lineal, se realizará conducción de balón en zigzag con diferentes superficies de contacto. 7 vueltas completas con descanso de 1 minuto.		15 minutos
Pase y recepción: Realizaremos pases y recepciones contra la pared, cajón o cualquier superficie solida con las diferentes superficies de contacto. Se harán 3 series de 10 pases por pierna y por superficie de contacto.		20 minutos
FASE FINAL		
Estiramiento: Se realizarán diferentes ejercicios de estiramiento pasivo y estático.		10 minutos
Observaciones y recomendaciones.		5 minutos

Sesión 5

	SESIÓN: 5	SEMANA: 2	105 minutos	TEMA: Velocidad. Técnico-Táctico	MATERIALES: Pared Conos Balón
	OBJETIVO: Mejorar la velocidad gestual				
DESCRIPCION			GRAFICAS		TIEMPO
FASE INICIAL					
Movilidad articular. Activación cardiaca. Estiramiento dinámico.					15 minutos
FASE CENTRAL					
Ejercicios de potencia: Saltos, zancadas, cambio de ritmo y dirección.					5 minutos
Futbol-Tenis: Jugaremos tenis con el pie, golpeando de primera intención la pelota a la mitad superior de la pared, simulando una malla inferior, dejando que la pelota no rebote más de una vez. Por 5 minutos.					5 minutos
Pase y recepción aérea: Realizaremos Skipping en velocidad con el balón en las manos y lanzaremos un pase alto, el cual podremos controlar con las superficies de contacto superiores como pecho y cabeza. Realizaremos 5 series de 10 recepciones.					10 minutos
Finta el golpeo: Realizaremos conducción de balón y una finta o regate al primer cono para luego golpear el balón intentando tumbar uno de los dos conos. Realizaremos 6 series de 12 golpes. Alternando los pies.					15 minutos
Control orientado: Daremos un pase hacia la pared y con el rebote realizaremos un control orientado para volver a comenzar. Realizaremos 5 series de 20 recepciones. Alternando los pies.					10 minutos
Velocidad gestual: Sentados en el suelo lanzaremos el balón arriba, y antes de que este caiga tendremos que levantarnos y recibirlo. Realizaremos 4 series de 10 recepciones. Alternando los pies.					10 minutos

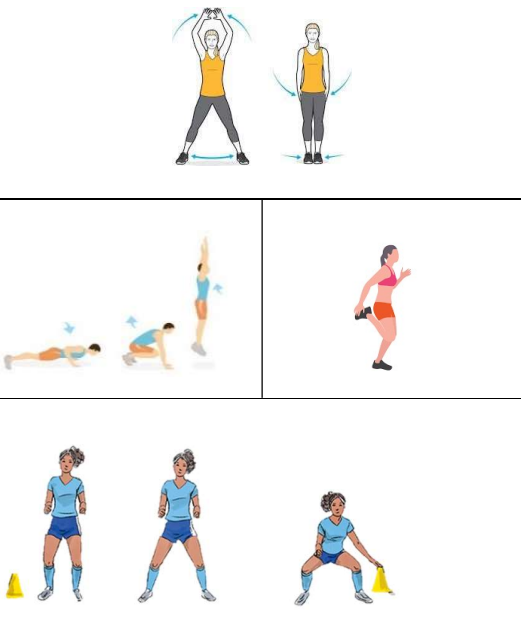
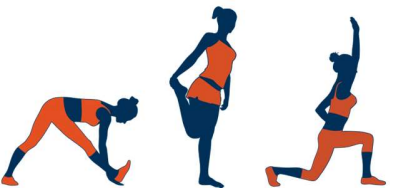
Preparación teórica: Por medio de la reunión virtual el entrenador explicara conceptos futbolísticos, tácticas, estrategias, reglas de juego, análisis de partidos propios y de rivales que puedan mejorar la preparación intelectual de futbolista.		30 minutos
FASE FINAL		
Estiramiento: Se realizarán diferentes ejercicios de estiramiento pasivo y estático.		5 minutos
Observaciones y recomendaciones.		5 minutos

Semana 3

Sesión 1

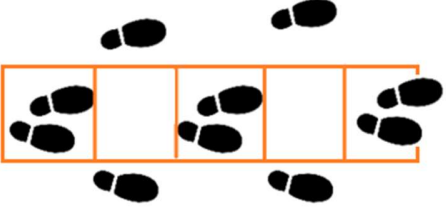
	SESIÓN: L3	SEMANA: 3	95 minutos	TEMA: Resistencia aeróbica y Flexibilidad	MATERIALES: 4 conos deportivos de diferentes colores, lazo de saltar, b. de futbol
	OBJETIVO: Fortalecer la capacidad aeróbica de base				
DESCRIPCION				GRAFICAS	TIEMPO
FASE INICIAL					
Saludo, diagnostico verbal y concientización sobre el objetivo de la sesión. Movilidad articular: Se realiza en sentido ascendente desde extremidades inferiores a superiores (Tobillos, rodillas, cadera, tronco, manos, antebrazos, hombros, cuello) Activación cardiaca: • 30” Salto lazo • 30” De recorridos laterales a distancia de 3 m • 30” Saltos laterales con ambos pies					

• 30" Taloneo • 30" De recorridos de un metro adelante y atrás • 30" De marcha estática de baja intensidad Se realizan 3 series continuas de este ejercicio • 1 serie: Marcha baja intensidad • 2 serie: Marcha de media intensidad • 3 serie: Marcha de alta intensidad Hidratación.		30 minutos
FASE CENTRAL		
Organización: Nos ubicamos dentro de un rombo formado por cuatro conos o topos deportivos separados aproximadamente 1.50 m entre sí. • Tarea 1. Ejercicios + colores: Se realizan diferentes ejercicios (Caballito, burpee taloneo, skipping, escaladores) durante 1'30", a su vez el profesor o entrenador mencionara el color de alguno de los conos o topos deportivos, a lo cual el o la deportista deberá responder tocando el cono que corresponda al color mencionado con alguna de sus dos manos y continuando inmediatamente con el ejercicio que se encuentre en curso. • Tarea 2. Ejercicios + colores + direcciones: Se realiza igual que la tarea 1 pero ahora además de los colores se mencionarán también las direcciones adelante, atrás, derecha e izquierda, las cuales al igual que con los colores corresponderán al cono que el entrenando deberá tocar con alguna de sus manos • Tarea 3. Ejercicios + colores + direcciones cruzadas: Se realiza igual que las tareas 1 y 2, sin embargo, ahora las direcciones estarán cruzadas Adelante = atrás Atrás = delante Derecha = izquierda Izquierda = derecha Se realizan 3 series continuas de este circuito a una velocidad moderada con un tiempo de 1'30" para cada tarea, 30" de descanso entre tarea y 30" de descanso entre series Estiramiento. Hidratación.		25 minutos

Circuito • 30" Escaladores • 30" Burpee • 30" Títeres • 30" Elevación de rodillas • 30" Recorridos adelante y atrás • 30" Taloneo • 30" Recorridos laterales de 3m de distancia • 30" Eslalon Se realizan 3 series de este circuito a una velocidad moderada con 1' De dominio libre de balón con ambos pies como descanso activo y 1' de descanso sin balón		20 minutos
FASE FINAL		
Estiramiento: Se realizarán diferentes ejercicios de estiramiento pasivo y estático.		15 minutos
Observaciones, correcciones y recomendaciones.		10

Sesión 2

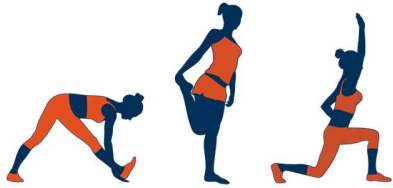
	SESIÓN: 2	SEMANA: 3	120 minutos	TEMA: Fuerza. Coordinación y velocidad	MATERIALES: Banco Escalera o Conos Balón
	OBJETIVO: Mejorar la coordinación óculo-pédica				
DESCRIPCION				GRAFICAS	TIEMPO
FASE INICIAL					
Implementación programa FIFA 11+ para el calentamiento efectivo y prevención de lesiones.					20 minutos
FASE CENTRAL					

Tijera búlgara pliométrica: En posición de tijera búlgara con ayuda de un banco realizaremos un salto en la fase de subida. Realizaremos 4 series de 10 saltos por cada pierna, con 1 minuto de descanso entre series.		10 minutos
Salto de tijera: Realizaremos tijeras pliométricas, alternando las piernas en cada repetición. Realizaremos un total de 6 series de 20 saltos, con descansos de 1,5 minutos.		10 minutos
Coordinación rítmica: Realizaremos una serie de ejercicios rítmicos para la coordinación óculo-pédica en una escalera o conos. Con ejercicios como dar pasos adentro y afuera en técnica de carrera.		10 minutos
Ejercicios Rítmicos con salto: Realizaremos ejercicios rítmicos en la escalera de coordinación. Tales como saltos adentro y afuera, adelante y atrás, etc.		10 minutos
Ejercicios Rítmicos con balón: Realizaremos ejercicios de conducción de balón con fintas, amagos, cambios de dirección y demás variantes que permitan mejorar la coordinación óculo-pédica.		15 minutos
Recorrido con dominio de balón: Sin dejar caer la pelota nos desplazaremos por un recorrido establecido con conos o topes. Realizaremos el ejercicio el mayor tiempo posible sin que caiga.		10 minutos
FASE FINAL		

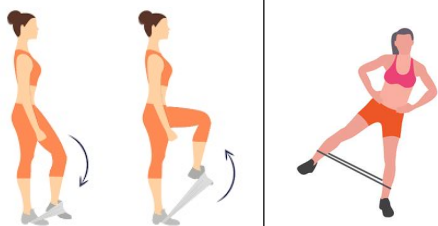
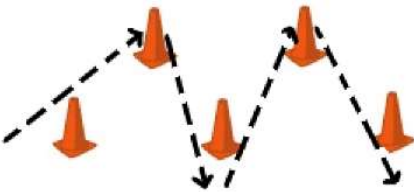
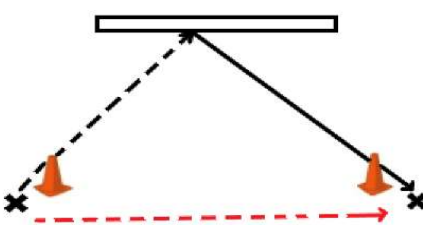
Estiramiento: Se realizarán diferentes ejercicios de estiramiento pasivo y estático.		10 minutos
Observaciones y recomendaciones.		5 minutos

Sesión 3

	SESIÓN: 3	SEMANA: 3	95 minutos	TEMA: Resistencia anaeróbica	MATERIALES: Conos, colchoneta, banda de fuerza, pesas tobilleras, balón
	OBJETIVO: Fortalecer la resistencia a la fuerza de tren inferior mediante ejercicios explosivos con carga externa				
DESCRIPCION				GRAFICAS	TIEMPO
FASE INICIAL					
Saludo, diagnostico verbal y concientización sobre el objetivo de la sesión. Movilidad articular: Se realiza en sentido ascendente desde extremidades inferiores a superiores (Tobillos, rodillas, cadera, tronco, manos, antebrazos, hombros, cuello) Activación cardiaca: • 1´de conducción de balón de baja intensidad 3m • 1´de conducción de balón de media intensidad 3m • 1´de conducción de balón de alta intensidad 3m Se Realizan los mismos ejercicios de forma continua pero ahora con recorridos laterales y de espalda. Hidratación.					20 minutos
FASE CENTRAL					
Se realizan los siguientes ejercicios a máxima intensidad con ayuda de pesas tobilleras • 30” Elevación de rodillas • 30” Títeres • 30” Adelante y atrás • 30” Eslalon • 30” Recorridos laterales Cada ejercicio termina con un sprint de 3m (5m de ser posible). Se toma un minuto de descanso por cada ejercicio Se realizan tres series de este circuito.				 	30 minutos

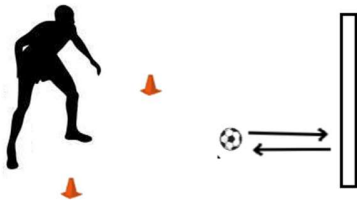
Estiramiento. Hidratación.		
Con una banda de fuerza en la cintura sujeta por alguien en casa o amarrada a alguna estructura que genera oposición, realizamos las siguientes tareas • 10'' técnica de carrera y sprint de 3m hacia el cono con balón • 20'' técnica de carrera y sprint de 3m hacia el cono con balón • 30'' técnica de carrera y sprint de 3m hacia el cono con balón Cada ejercicio se realiza dos veces. Se realizan los mismos ejercicios y la misma cantidad dos series más con un descanso de 1 minuto 2 minutos entre series • 2 serie: Ida y vuelta al cono • 3 serie: dos idas y dos vueltas al cono		30 minutos
FASE FINAL		
Estiramiento: Se realizarán diferentes ejercicios de estiramiento pasivo y estático.		10 minutos
Observaciones, correcciones y recomendaciones.		5 minutos

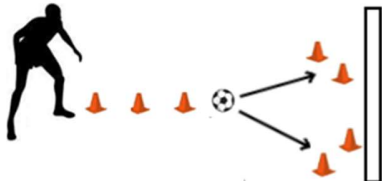
Sesión 4

	SESIÓN: 4	SEMANA: 3	100 minutos	TEMA: Técnica. Fortalecimiento y propiocepción.	MATERIALES: Conos Balón Pared
	OBJETIVO: Mejorar la técnica individual y la sensibilidad hacia el balón.				
DESCRIPCION			GRAFICAS		TIEMPO
FASE INICIAL					
Implementación programa FIFA 11+ para el calentamiento efectivo y prevención de lesiones.					20 minutos
FASE CENTRAL					
Ejercicios combinados con banda elástica: Flexión de cadera, realizamos 4 series de 30 repeticiones. Abducción de cadera, realizamos 4 series de 20 repeticiones. 1 minuto de descanso después de los 2 ejercicios.					15 minutos
Plancha dinámica: En posición de plancha realizaremos distintos ejercicios como extensión de cadera y hombros contrarios para fortalecer estos distintos segmentos corporales mientras se trabaja el equilibrio y la propiocepción. Realizamos 3 series de 15 repeticiones por cada lado.					10 minutos
Dominio de pelota con superficies de contacto. Realizamos dominio de balón manteniéndolo en el aire el mayor tiempo posible.					10 minutos
Conducción de balón: Es un esquema formado por cuatro conos dispuestos en forma escalonada, se realizará conducción de balón en de frente y de espalda con diferentes superficies de contacto. 5 vueltas completas con descanso de 1 minuto.					15 minutos
Pase y recepción: Realizaremos pases y recepciones contra la pared de primera intención, con el borde interno. Lanzamos el balón y nos desplazamos a recibirlo del otro lado. Se harán 4 series de 15 pases por pie.					15 minutos
FASE FINAL					

Estiramiento: Se realizarán diferentes ejercicios de estiramiento pasivo y estático.		10 minutos
Observaciones y recomendaciones.		5 minutos

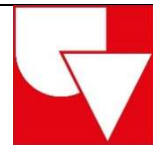
Sesión 5

	SESIÓN: 5	SEMANA: 3	100 minutos	TEMA: Velocidad. Técnico-Táctico	MATERIALES: Pared Conos Balón
	OBJETIVO: Mejorar la velocidad de reacción				
DESCRIPCION			GRAFICAS		TIEMPO
FASE INICIAL					
Movilidad articular. Activación cardiaca: Desplazamiento lateral Títeres Skipping					15 minutos
FASE CENTRAL					
Saltos en velocidad: Realizaremos saltos en un solo pie, en diagonales y horizontales, cuando se haya saltado hacia todos los conos se completa una vuelta. Realizaremos un total de 4 series de 10 vueltas, con 1 minuto de descanso.					5 minutos
Velocidad de reacción auditiva: Ubicaremos un cono a nuestra derecha y otro a la izquierda, al escuchar el silbato recogeremos rápidamente el cono derecho y al escuchar la palabra “ahora” el izquierdo, lo más rápido posible para luego realizar un pase y recepción.					10 minutos
Giro y golpeo: De espaldas a la pelota realizaremos un giro al escuchar la orden, para seguida mente realizar un disparo hacia una pequeña portería lo más rápido posible.					5 minutos

Velocidad matemática: Frente a 5 conos enumerados, se realizarán una serie de ejercicios matemáticos con sumas, restas divisiones o multiplicaciones que den como resultado números del 1 a 5. Una vez obtenida la respuesta tomamos el cono y procedemos a disparar a la portería.		15 minutos
Velocidad matemática 2: Se realizarán una serie de ejercicios matemáticos con sumas, restas divisiones o multiplicaciones que den como resultado números pares o impares. Si es par disparamos a la derecha y si es impar a la izquierda. Una vez obtenida la respuesta realizamos zigzag y procedemos a disparar a la portería.		15 minutos
Preparación teórica: Por medio de la reunión virtual el entrenador explicara conceptos futbolísticos, tácticas, estrategias, reglas de juego, análisis de partidos propios y de rivales que puedan mejorar la preparación intelectual de futbolista.		30 minutos
FASE FINAL		
Estiramiento: Se realizarán diferentes ejercicios de estiramiento pasivo y estático.		5 minutos
Observaciones y recomendaciones.		5 minutos

Semana 4

Sesión 1

	SESIÓN: L4	SEMANA: 4	95 minutos	TEMA: Resistencia aeróbica y Flexibilidad	MATERIALES: palo de escoba, balón de fútbol, cronometro
	OBJETIVO: Incrementar la capacidad de resistencia aérobica como respuesta a estímulos generados durante sesiones de entrenamiento continuas y de poco descanso				
DESCRIPCION			GRAFICAS		TIEMPO
FASE INICIAL					

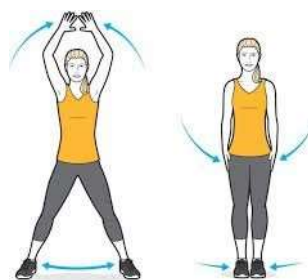
Saludo, diagnostico verbal y concientización sobre el objetivo de la sesión.

Movilidad articular: Se realiza en sentido ascendente desde extremidades inferiores a superiores (Tobillos, rodillas, cadera, tronco, manos, antebrazos, hombros, cuello)

Activación cardiaca:

- 30" de repiqueteo y caída en apoyo unipodal (pie hábil)
- 30" de repiqueteo y caída en apoyo unipodal (pie no hábil)
- 30" de titeres y caída en apoyo unipodal (pie hábil)
- 30" de titeres y caída en apoyo unipodal (pie no hábil)
- 30" de eslalon y caída en apoyo unipodal (pie hábil)
- 30" de eslalon y caída en apoyo unipodal (pie no hábil)

Se realizan 3 series continuas de este circuito



30 minutos

Hidratación.

FASE CENTRAL

Organización: Tomamos un palo de escoba de forma horizontal con ambas manos (una en cada extremo) y realizamos lo siguientes ejercicios

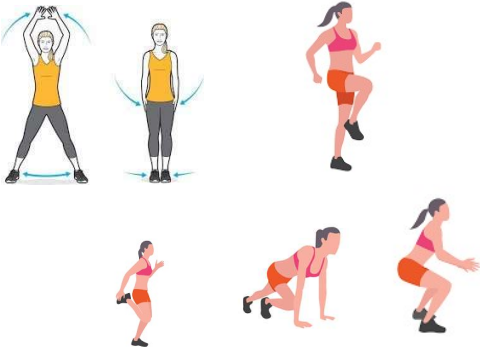
1. Apertura de piernas y llevamos el palo desde el pecho hacia el frente flexionando y extendiendo los brazos
2. Apertura de piernas y llevamos el palo desde la cintura hasta la altura del pecho con los brazos extendidos
3. Apertura de piernas y llevamos el palo con los brazos extendidos desde la altura del pecho hasta arriba por encima de la cabeza.
4. Apertura de piernas y llevamos el palo con los brazos extendidos desde la cintura hasta arriba por encima de la cabeza
5. Apertura de piernas y traemos el palo desde una posición con brazos extendidos al frente hasta nuestro pecho y luego hacia arriba volviendo a extender los brazos realizando así una especie de L

Se realizan 3 series de este circuito con 1 minuto de trabajo por ejercicio, acompañado de 1' de descanso activo (dominio de balón con ambas piernas) y 1' de descanso sin balón entre series

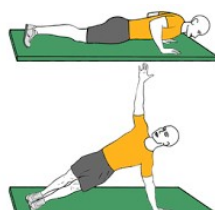
Estiramiento.



25 minutos

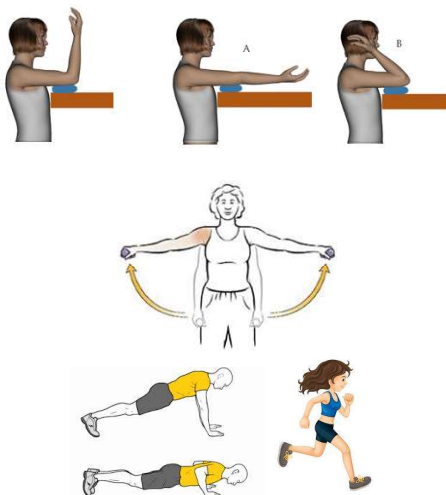
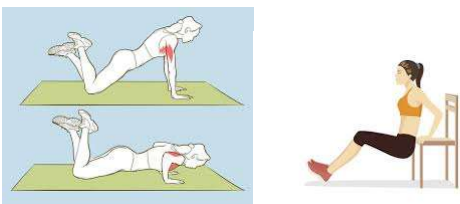
Hidratación.		
Circuito • Skipping • Elevación de rodillas • Taloneo • Eslalon • Títeres • Caballito • Escaladores • Escaladores invertidos Se realizan 3 series de este circuito con 30" de trabajo por ejercicio y 1' de descanso activo (dominio de balón cualquier superficie de contacto en el fútbol) más un minuto de descanso sin balón entre series		15 minutos
FASE FINAL		
Estiramiento: Se realizarán diferentes ejercicios de estiramiento pasivo y estático.		15 minutos
Observaciones, correcciones y recomendaciones.		10 minutos

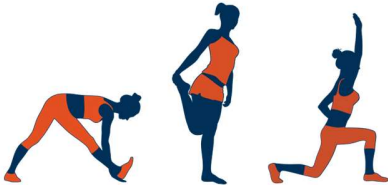
Sesión 2

	SESIÓN: 2	SEMANA: 4	120 minutos	TEMA: Fuerza. Coordinación y velocidad	MATERIALES: Banco Escalera o Conos Balón
	OBJETIVO: Mejorar la fuerza abdominal				
DESCRIPCION				GRAFICAS	TIEMPO
FASE INICIAL					
Implementación programa FIFA 11+ para el calentamiento efectivo y prevención de lesiones.					20 minutos
FASE CENTRAL					
• Plancha con brazos estirados • Plancha con brazos estirados y tocar con la mano el hombro contrario • Plancha con brazos estirados y apoyo en una pierna • Plancha con brazos estirados y apoyo en la otra pierna • Plancha Superman, una pierna y el brazo contrario extendidos • Plancha Superman otro pie y otro brazo Se realizan 3 series con un tiempo de trabajo para cada ejercicio de 30” y un descanso de 1’30” entre series				25 minutos	
					
• Plancha lateral • Plancha lateral otro lado • Plancha lateral con rotaciones a ambos lados • Plancha lateral con apoyo en antebrazo • Plancha lateral con apoyo en antebrazo otro lado Se realizan 3 series con un tiempo de trabajo de 30” por ejercicio y 1’ de descanso entre serie				15 minutos	
• Escaladores • Escaladores laterales • Escaladores mano a codo cruzado Se realizan 3 series con un tiempo de trabajo de 30” por ejercicio y 1’ de descanso entre serie				10 minutos	
Ejercicios Rítmicos con balón: Realizaremos ejercicios de conducción de balón con fintas, amagos, cambios de dirección y demás variantes que permitan mejorar la coordinación óculo-pédica.				15 minutos	
FASE FINAL					

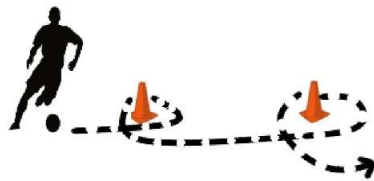
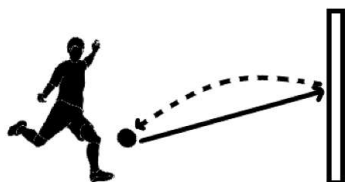
Estiramiento: Se realizarán diferentes ejercicios de estiramiento pasivo y estático.		10 minutos
Observaciones y recomendaciones.		5 minutos

Sesión 3

	SESIÓN: M4	SEMANA: 4		TEMA: Resistencia anaeróbica	MATERIALES: colchoneta, balón medicinal	
	OBJETIVO: Mejorar la potencia en tren inferior mediante ejercicios de fuerza con y sin carga externa					
DESCRIPCION				GRAFICAS	TIEMPO	
FASE INICIAL						
Saludo, diagnostico verbal y concientización sobre el objetivo de la sesión. Movilidad articular: Se realiza en sentido ascendente desde extremidades inferiores a superiores (Tobillos, rodillas, cadera, tronco, manos, antebrazos, hombros, cuello) Activación cardiaca: • Flexión y extensión de codos • Aducción y abducción de brazos • Rotación de hombro hacia delante y hacia atrás • Títeres • 1 flexión de brazo y esprint de 3m (5 m si es posible) • 2 flexiones de brazo y esprint de 3m (5 m si es posible) • 3 flexiones de brazo y esprint de 3m (5 m si es posible) Hidratación.						25 minutos
FASE CENTRAL						
Se realiza la siguiente serie de ejercicios • 10 flexiones de brazos (posición cuadrúpeda si es necesario) • 10 tríceps en silla • 10 dorsales • Flexión y extensión de codo con balón medicinal • Con los brazos extendidos llevar el balón medicinal desde la cintura hasta la altura del pecho						

• Con los brazos extendidos llevar el balón medicinal desde la cintura hasta arriba por encima de la cabeza • Con los brazos extendidos llevar el balón medicinal desde la altura del pecho hasta arriba por encima de la cabeza Se realizan 3 series de estos ejercicios con 45" de descanso entre ejercicios y 1:30 de descanso entre series Estiramiento. Hidratación.		40 minutos
FASE FINAL		
Estiramiento: Se realizarán diferentes ejercicios de estiramiento pasivo y estático.		15 minutos
Observaciones, correcciones y recomendaciones.		10 minutos

Sesión 4

	SESIÓN: 4	SEMANA: 4	100 minutos	TEMA: Fortalecimiento y propiocepción. Técnica	MATERIALES: Conos Balón Pared
	OBJETIVO: Mejorar el control y dominio de balón.				
DESCRIPCION				GRAFICAS	TIEMPO
FASE INICIAL					
Implementación programa FIFA 11+ para el calentamiento efectivo y prevención de lesiones.					20 minutos
FASE CENTRAL					
Pisada de balón: En una línea de 2 o 3 conos nos dispondremos a realizar conducción de balón con la planta del pie, dando vueltas completas a cada cono. Realizaremos 5 recorridos por cada pie. Con descansos de 30 segundos.					10 minutos
Realizaremos conducción de balón con todas las superficies de contacto cambiando de dirección al llegar a cada cono en dirección aleatoria por 5 minutos seguidos.					10 minutos
Golpeo de balón: Frente a una pared realizaremos golpeo de balón sin dejar que este rebote en el suelo más de 1 vez para volverlo a golpear. Intentaremos hacer al mayor número de golpes sin error.					10 minutos
Golpeo de balón, variante: Frente a una pared realizaremos golpeo de balón sin dejar que este en el suelo ninguna vez, se deberá golpear controlándolo un máximo de tres toques. Intentaremos hacer al mayor número de golpes sin error.					15 minutos
Serie combinada: Abdominales y flexiones de pecho. 4 series de 30 abdominales y 15 flexiones. Con descansos entre series de 1 minuto.					10 minutos

Serie combinada: Levantamiento pélvico a una pierna y Peso muerto a una pierna. 4 series de 12 levantamientos y 15 repeticiones de peso muerto. Con descansos entre series de 1 minuto.			10 minutos
FASE FINAL			
Estiramiento: Se realizarán diferentes ejercicios de estiramiento pasivo y estático.			10 minutos
Observaciones y recomendaciones.			5 minutos

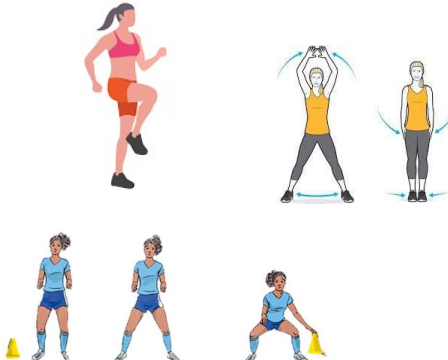
Sesión 5

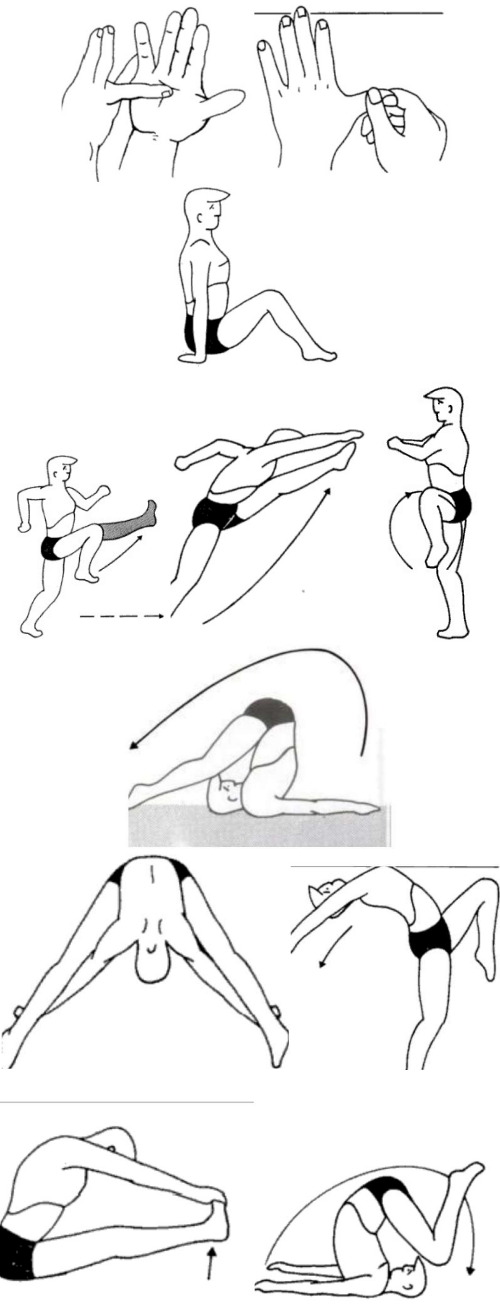
	SESIÓN: 5	SEMANA: 4	100 minutos	TEMA: Velocidad. Técnico-Táctico	MATERIALES: Pared Conos Balón
	OBJETIVO: Potenciar la velocidad de regate				
DESCRIPCION			GRAFICAS		TIEMPO
FASE INICIAL					
Movilidad articular. Activación cardiaca: Desplazamiento lateral Títeres Skipping					15 minutos
FASE CENTRAL					
Conducción de balón en velocidad: Realizaremos conducción de balón con las superficies de contacto necesarias pasando por en medio de los conos establecidos. 3 series de 12 recorridos alternando piernas.					5 minutos
Conducción y regate: Realizaremos conducción en diagonales, hacia los conos, y al acercarnos los evadimos con un regate en dirección hacia el siguiente cono. 4 series de 8 recorridos, cambiando de pierna.					10 minutos

Control orientado y regate: Realizaremos un pase contra la pared, para después con el rebote ejecutar un control orientado hacia el cono dispuesto, sobre el cual se realizará un control orientado para evadirlo. 4 series de 8 repeticiones alternando las piernas.		10 minutos
Regate y disparo: Realizaremos conducción y regate hacia el primer cono, para luego realizar un remata hacia la portería del lado al que regateamos o el contrario. Realizaremos 4 series de 8 remates alternando piernas y direcciones.		15 minutos
Variante: Realizaremos conducción y regate hacia el primer cono, para luego realizar un remata hacia la portería del lado al que regateamos o el contrario. Pero esta vez cambiamos la portería por un cono para aumentar la dificultad. Realizaremos 4 series de 8 remates alternando piernas y direcciones.		5 minutos
Preparación teórica: Por medio de la reunión virtual el entrenador explicara conceptos futbolísticos, tácticas, estrategias, reglas de juego, análisis de partidos propios y de rivales que puedan mejorar la preparación intelectual de futbolista.		30 minutos
FASE FINAL		
Estiramiento: Se realizarán diferentes ejercicios de estiramiento pasivo y estático.		5 minutos
Observaciones y recomendaciones.		5 minutos

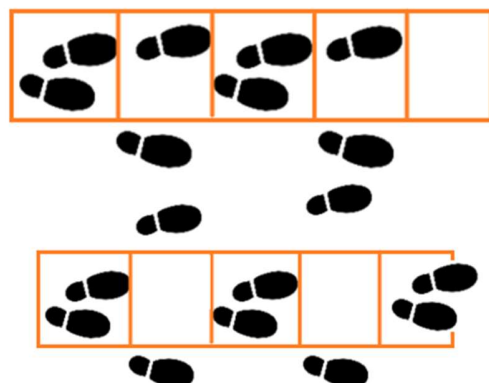
Semana 5

Sesión 1

	SESIÓN: L5	SEMANA: 5	90 minutos	TEMA: Resistencia aeróbica Flexibilidad	MATERIALES: Lazo para saltar, colchoneta para estiramientos
	OBJETIVO: Mejorar la resistencia aeróbica y la flexibilidad en situaciones de entrenamiento y competencia				
DESCRIPCION			GRAFICAS		TIEMPO
FASE INICIAL					
Saludo, diagnostico verbal y concientización sobre el objetivo de la sesión. Movilidad articular: Se realiza en sentido ascendente desde extremidades inferiores a superiores (Tobillos, rodillas, cadera, tronco, manos, antebrazos, hombros, cuello) Activación cardiaca: 1´30” saltar lazo 30” marcha estática mediana intensidad Se realizan 3 series continuas de este circuito Hidratación.					30 minutos
FASE CENTRAL					
Circuito - Recorridos laterales 3m - Marcha estática mediana intensidad - Trote ida y vuelta 3 m - Títeres - Marcha estática con cambios de intensidad Se realiza este circuito 3 veces, con un tiempo de 1´30” de trabajo para cada ejercicio con el mismo tiempo de descanso entre series. Hidratación.					25 minutos
Estiramientos Cuello: agarrando la cabeza con una mano a la altura del oído del lado contrario y la otra mano por el cuello girar la cabeza al máximo hacia un lado y otro Manos: - agarrando con una mano un dedo abrirlo hacia el lado - flexión hacia atrás de cada uno de los dedos ayudándose con la otra mano Antebrazo:					

1. de rodillas apoyando palmas de la mano en el suelo hacia afuera presión de los codos 2. sentado apoyando las manos con palmas hacia adentro hacer presión con los codos • Bíceps Braquial, pectorales: de espaldas a una pared con brazos abiertos hacia atrás apoyando las manos, separar el tronco y la cadera arqueando el cuerpo. • Abductores: elevar una pierna lateralmente flexionada • Isquiotibiales: andar elevando una pierna por delante estirada a tocar con la mano el pie contrario • Aductores e isquiotibiales: de pie con piernas abiertas flexión del tronco hacia adelante tocando con las manos el talón del mismo lado. • Pectorales, abdominales, cuádriceps e isquiotibiales: andando llevar una pierna flexionada por delante al mismo tiempo que se arquea el cuerpo hacia atrás • Cervicales e isquiotibiales: tendido supino llevar piernas hacia atrás hasta el máximo • Dorsales, lumbares, y glúteos: en posición de "vela" llevar las piernas flexionadas hacia atrás a tocar con las rodillas la cabeza • Isquiotibiales y gemelos: sentado con piernas estiradas y juntas elevarlas con flexión de tronco hacia adelante Se realiza este circuito 3 veces con un tiempo de 30" para cada ejercicio y un tiempo de hidratación de 2' entre series		25 minutos
FASE FINAL		
Observaciones, correcciones y recomendaciones.		10 minutos

Sesión 2

	SESIÓN: 2	SEMANA: 5	85 minutos	TEMA: Coordinación	MATERIALES: conos, escalera de coordinación
	OBJETIVO: Mejorar la coordinación de miembros inferiores mediante ejercicios de interacción y socialización entre compañeros de grupo				
DESCRIPCION			GRAFICAS		TIEMPO
FASE INICIAL					
Implementación programa FIFA 11+ para el calentamiento efectivo y prevención de lesiones.					20 minutos
FASE CENTRAL					
Ubicados con una escalera de coordinación al frente se realizan los siguientes ejercicios • Pies uno a uno • Dos pies en el espacio • Un pie adentro uno afuera (ambos pies) • Salto en un solo pie (ambo pies) • Dos pies carrera lateral • Un pie adentro en carrera lateral • 2 pies adentro, dos pies afuera • Saltos a dos pies Se realizan 2 series, ejecutando cada ejercicio durante 1 minuto y con un tiempo de descanso de 2 minutos entre series Hidratación Estiramiento leve					25 minutos
Cada participante, empezando por el profesor, deberá mostrar o realizar un ejercicio, paso de baile o gesto de coordinación al ritmo de la música, el cual sus compañeros deberán imitar, cada ejercicio será realizado durante un tiempo de 30 segundos. Par esto, los participantes podrán solicitar el cambio de música, además de poder elegir quien será el siguiente en realizar el movimiento de coordinación, así hasta que todos hayan realizado por lo menos una intervención.					25
FASE FINAL					
Estiramiento: Se realizarán diferentes ejercicios de estiramiento pasivo y estático.					10 minutos
Observaciones y recomendaciones.					5 minutos

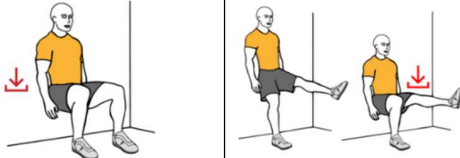
Sesión 3

	SESIÓN: 3	SEMANA: 5	100 minutos	TEMA: Resistencia anaeróbica	MATERIALES: conos y platos deportivos, balón
	OBJETIVO: estimular la velocidad de los deportistas mediante ejercicios dinámicos de agilidad y concentración				
DESCRIPCION				GRAFICAS	TIEMPO
FASE INICIAL					
Saludo, diagnostico verbal y concientización sobre el objetivo de la sesión. Movilidad articular: Se realiza en sentido ascendente desde extremidades inferiores a superiores (Tobillos, rodillas, cadera, tronco, manos, antebrazos, hombros, cuello) Activación cardiaca: • Saltar lazo • Recorridos laterales ida y vuelta con balón • Recorridos frontales ida y vuelta con balón • Recorridos de espalda ida y vuelta con balón • Recorridos con elevación de rodillas ida y vuelta • Recorridos con esalon ida y vuelta • Recorridos con skipping ida y vuel • Recorridos con caballito ida y vuelta • Recorridos con aducción de cadera ida y vuelta • Recorridos con abducción de cadera ida y vuelta • Recorridos con flexión de cadera ida y vuelta • Recorridos con extensión de cada ida y vuelta Todos los ejercicios se realizan durante 40 segundos Hidratación.					25 minutos
FASE CENTRAL					
Ubicados en el centro de un rombo formado por 4 platillos o conos deportivos separados a 3m uno del otro, se realizarán recorridos en forma de cruz, empezando por el color que el entrenador disponga. Para cada color se realizarán 3 recorridos a máxima velocidad, con un tiempo de recuperación de 2 minutos entre cambio de colores Estiramiento. Hidratación.					25 minutos

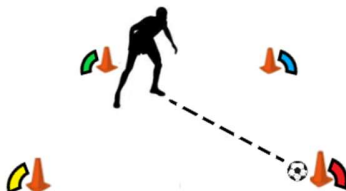
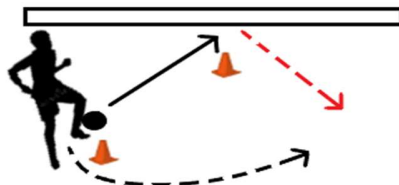
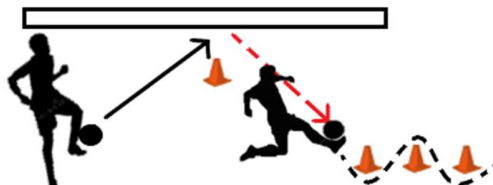
Se ubican 2 conos uno al frente del otro a una distancia de 3m (5m si es posible), en uno de los conos estarán ubicados 12 platos deportivos de 4 colores diferentes organizados de 3 en 3 según su color. El ejecutante deberá llevar los platos de un cono a otro, de uno en uno y en el mismo orden en el menor tiempo posible y a máxima velocidad. Se realiza este trabajo 2 veces llevando un seguimiento del mejor resultado obtenido por los ejecutantes, los tres primeros tiempos obtenidos ganaran un premio por parte del grupo. Este ejercicio también puede ser realizado mezclando los colores de los conos o especificándole al ejecutante en que orden debe ir llevándolos, o en su efecto darle la libertad de hacerlo como desee.		25 minutos
FASE FINAL		
Estiramiento: Se realizarán diferentes ejercicios de estiramiento pasivo y estático.		15 minutos
Observaciones, correcciones y recomendaciones.		10 minutos

Sesión 4

	SESIÓN: 4	SEMANA: 5	100 minutos	TEMA: Fortalecimiento y propiocepción. Técnica	MATERIALES: Conos Balón Pared
	OBJETIVO: Prevenir lesiones a través de ejercicios de propiocepción.				
DESCRIPCION			GRAFICAS		TIEMPO
FASE INICIAL					
Implementación programa FIFA 11+ para el calentamiento efectivo y prevención de lesiones.					20 minutos
FASE CENTRAL					
Bajada de banco: Parados encima del banco realizaremos un movimiento de bajada, intentando llevar un pie al suelo de manera controlada. 4 series de 12 por cada pie. Con descansos de 30 segundos.					10 minutos

Subida al banco: Con las rodillas y tobillos alienados subiremos 12 veces a un banco que permita levantar la rodilla a 90 grados. Realizaremos 4 series de este ejercicio.		5 minutos
Salto monopodal: Realizaremos saltos a un lado y otro de una hilera de conos o topes con un solo pie. Realizaremos 3 series de 10 saltos.		5 minutos
Sentadilla isométrica: Realizaremos sentadilla isométrica por 1 minuto o hasta el fallo muscular. Con descanso de 1 minuto. Variante: Realizaremos la sentadilla con una sola pierna por 30 segundos o al fallo muscular.		15 minutos
Golpeo de cabeza: Realizaremos un desplazamiento entre dos conos, al llegar al segundo cono lanzamos la pelota a la pared y cazamos el rebote con un golpe de cabeza.		10 minutos
Pase de primera intención: Realizaremos un desplazamiento entre dos conos, al llegar al segundo cono lanzamos la pelota a la pared y cazamos el rebote con un pase a primer toque.		10 minutos
Saque de banda abdominal: Frente a una pared realizaremos abdominales con el gesto de saque de banda. En la fase de subida lanzaremos el balón contra la pared y lo volveremos a tomar. 4 series de 15 repeticiones.		10 minutos
FASE FINAL		
Estiramiento: Se realizarán diferentes ejercicios de estiramiento pasivo y estático.		10 minutos
Observaciones y recomendaciones.		5 minutos

Sesión 5

	SESIÓN: 5	SEMANA: 5	95 minutos	TEMA: Velocidad. Técnico-Táctico	MATERIALES: Pared Conos Balón
	OBJETIVO: Reforzar conceptos de táctica individual				
DESCRIPCION			GRAFICAS		TIEMPO
FASE INICIAL					
Movilidad articular. Activación cardiaca: Desplazamiento lateral Títeres, Skipping					15 minutos
FASE CENTRAL					
Marcajes: Realizaremos desplazamientos a izquierda y derecha de una estructura formada por tres conos en forma de triángulo. Realizaremos desplazamiento lateral para trabajar los perfiles en fase defensiva. 4 series de 6 desplazamientos a cada lado. 1 minuto de descanso.					5 minutos
Velocidad: Realizaremos marcajes a cuatro conos señalados con colores diferentes. Realizamos dominio de balón y al momento de escuchar la orden del entrenador correremos a marcar el color ordenado guardando el correcto perfil.					10 minutos
Movilidad y desmarque: Dentro de un cuadrado con conos señalados por colores intentaremos desmarcarnos para recibir la pelota. Realizamos dominio de balón, el entrenador señalará un color y deberemos correr al cono contrario en un movimiento de desmarque perfilados para recibir.					10 minutos
Pared: Realizaremos 8 pases contra la pared, pero el octavo pase será progresivo realizando una “Pared” y desplazándonos a recibir el balón. 4 series con descansos de 30 segundos.					15 minutos
Interceptación: Realizaremos un pase con fuerza en diagonal, contra la pared u otra superficie para luego cazar el rebote con una interceptación manteniendo la posesión para conducir la pelota entre los conos. 3 series de 8 interceptaciones. Con descansos de 30 segundos.					10 minutos

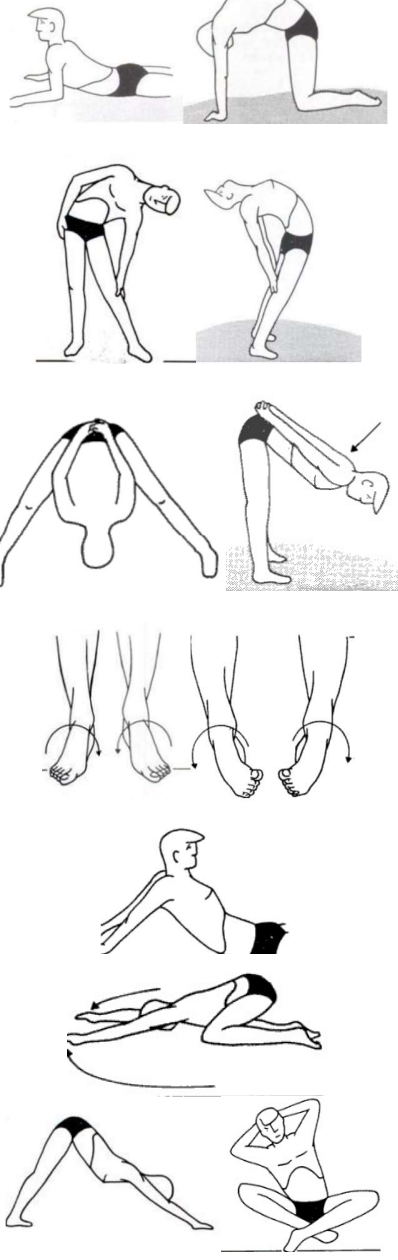
Preparación teórica: Por medio de la reunión virtual el entrenador explicara conceptos futbolísticos, tácticas, estrategias, reglas de juego, análisis de partidos propios y de rivales que puedan mejorar la preparación intelectual de futbolista.		30 minutos
FASE FINAL		
Estiramiento: Se realizarán diferentes ejercicios de estiramiento pasivo y estático.		5 minutos
Observaciones y recomendaciones.		5 minutos

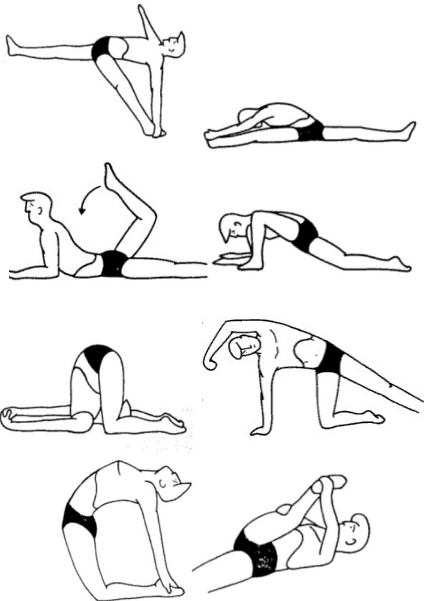
Semana 6

Sesión 1

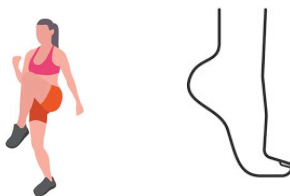
	SESIÓN: L6	SEMANA:6	95 minutos	TEMA: Resistencia aeróbica y Flexibilidad	MATERIALES: 4 conos deportivos balón de futbol, cronometro colchoneta	
	OBJETIVO: Mejorar la flexibilidad y la resistencia aeróbica mediante ejercicios de estiramiento y técnica con el balón.					
DESCRIPCION				GRAFICAS	TIEMPO	
FASE INICIAL						
Saludo, diagnostico verbal y concientización sobre el objetivo de la sesión. Movilidad articular: Se realiza en sentido ascendente desde extremidades inferiores a superiores (Tobillos, rodillas, cadera, tronco, manos, antebrazos, hombros, cuello) Activación cardiaca: Organización: Nos ubicamos dentro de un rombo formado por cuatro conos o topos deportivos separados aproximadamente 1.50 m entre sí. Tarea 1. Ejercicios + colores: Se realizan diferentes ejercicios (Caballito, burpees taloneo, skipping, escaladores) durante 1'30", a su vez el profesor o entrenador mencionara el color de alguno de los conos o topos deportivos, a lo cual el, o la deportista deberá responder tocando el cono que corresponda al color mencionado con alguna de sus dos manos y continuando inmediatamente con el ejercicio que se encuentre en curso.						30 minutos

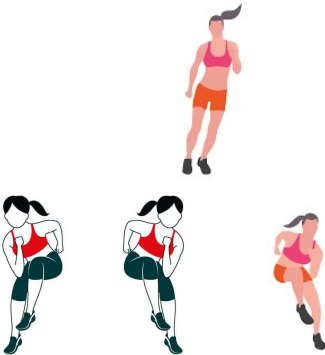
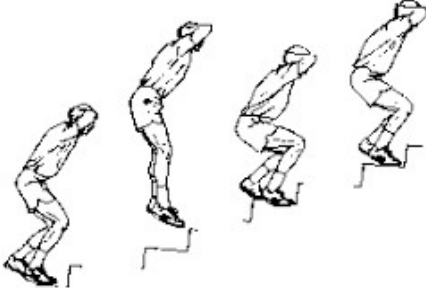
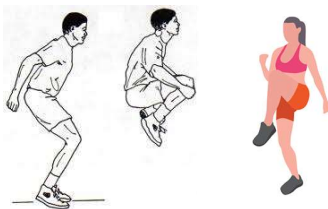
• Tarea 2. Ejercicios + colores + direcciones: Se realiza igual que la tarea 1 pero ahora además de los colores se mencionarán también las direcciones adelante, atrás, derecha e izquierda, las cuales al igual que con los colores corresponderán al cono que el entrenando deberá tocar con alguna de sus manos • Tarea 3. Ejercicios + colores + direcciones cruzadas: Se realiza igual que las tareas 1 y 2, sin embargo, ahora las direcciones estarán cruzadas Adelante = atrás Atrás = delante Derecha = izquierda Izquierda = derecha este circuito se realiza con un tiempo de 1'30" para cada tarea, 30" de descanso entre tarea		
FASE CENTRAL		
Circuito 1. Ejercicio: conducción con borde externo Desplazamiento: adelante y atrás Tiempo: 1 minuto Repeticiones: 4 Descanso: 30 segundos 2. Ejercicio: toques con borde externo Desplazamiento: lateral Tiempo: 1 minuto Repeticiones: 4 Descanso: 30 segundos 3. Ejercicio: conducción Desplazamiento: Lateralidad Tiempo: 1 minuto Repeticiones: 4 Descanso: 30 segundos 4. Ejercicio: toques con borde interno Desplazamiento: adelante y atrás Tiempo: 1 minuto Repeticiones: 4 Descanso: 30 segundos 5. Ejercicio: pisar balón Desplazamiento: adelante y atrás Tiempo: 1 minuto Repeticiones: 4 Descanso: 30 segundos Estiramiento. Hidratación.		35 minutos

		
Estiramientos • Pectorales: entendido prono con ligera extensión del tronco y apoyándose sobre los codos • Dorsales y lumbares: arrodillado apoyando las manos en el suelo con brazos estirados arquear la espalda mirando hacia el suelo • Dorsales: de pie flexión lateral del tronco • Pectorales y abdominales: de pie sección del tronco hacia atrás • Aductores e isquiotibiales: de pie piernas abiertas y estiradas con flexión de tronco hacia adelante brazos estirados en la espalda • Isquiotibiales de pie con piernas estiradas manos cruzadas en la espalda y flexión del tronco hacia delante intentar acercar el pecho a las rodillas • Tibiales: flexión lateral de los pies • Tibiales: rotación interna y externa de los pies • Bíceps braquial y pectorales: sentados en el suelo con brazos estirados hacia atrás y apoyando el dorso de las manos • Dorsales y lumbares: de rodillas con flexión del tronco hacia adelante y brazos estirados al frente abrirlos lateralmente • bíceps braquial, pectorales e isquiotibiales: el cuerpo flexionado, piernas estiradas y brazos en el mismo vertical del tronco con manos apoyadas en el suelo • Dorsales: sentado con piernas cruzadas y brazos detrás de la cabeza flexión lateral del tronco • Glúteos e isquiotibiales: en tendido supino con brazos en cruz llevar pierna estirada a la mano contraria que la sujeta • Aductores: sentado con piernas abiertas y estiradas rotación del tronco hacia una pierna • Cuádriceps: entendido prono apoyado sobre los codos elevar una pierna flexionada • Cuádriceps e isquiotibiales: la pierna de delante presionada y la pierna de atrás estirada apoya en el suelo con la rodilla y pantorrilla flexión del tronco hacia adelante • Lumbares glúteos e isquiotibiales: en posición de vela con piernas flexionadas hacia atrás entre la cabeza		20 minutos

intentando tocar con las rodillas en el suelo brazos estirados con manos entrelazadas • Bíceps braquial, dorsales y lumbares: con una rodilla apoyada en el suelo y el mismo brazo estirado también apoyado extender la pierna y brazo contrario • Pectorales: de rodillas flexión de tronco hacia atrás agarrando con las manos los talones • Isquiotibiales: en tendido supino agarramos un pie y el muslo de la misma pierna con las manos y sin estirar las ayudamos al hombro puesto Se realizan 2 series de este circuito con 30'' de trabajo en cada ejercicio y 2 minutos de hidratación entre series		
FASE FINAL		
Observaciones, correcciones y recomendaciones.		10 minutos

Sesión 2

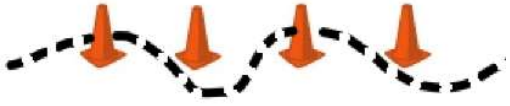
	SESIÓN: 2	SEMANA: 6	85 minutos	TEMA: Fuerza entren inferior, introducción al salto de longitud	MATERIALES: pesas tobilleras conos, balón colchoneta
	OBJETIVO: Fortalecer la fuerza explosiva en el tren inferior				
DESCRIPCION				GRAFICAS	TIEMPO
FASE INICIAL					
Implementación programa FIFA 11+ para el calentamiento efectivo y prevención de lesiones.					20 minutos
FASE CENTRAL					
Con ayuda de pesas tobilleras se realizan la siguiente serie de ejercicios - Elevación de rodillas - Elevación de pantorrillas - Skipping medio Se realizan 3 series de estos ejercicios, ejecutando cada ejercicio durante 45 segundos con un minuto de descanso entre serie.					10

Con ayuda de pesas tobilleras se realizan la siguiente serie de ejercicios • Saltos laterales con ambos pies • Saltos frontales con ambos pies • Saltos laterales en un pie • Saltos frontales en un pie Se realizan 3 series de estos ejercicios, ejecutando cada ejercicio durante 30 segundos con un minuto de descanso entre serie. Hidratación Estiramiento leve		15
Con ayuda de pesas tobilleras se realizan la siguiente serie de ejercicios • Salto sobre cajón • Salto al cajón o escalera • Sentadilla con salto Se realizan 3 series de estos ejercicios, ejecutando cada ejercicio se realiza durante 30 segundos con un minuto de descanso entre serie.	 	10
Transferencia: Sin pesas tobillera realizamos los siguientes ejercicios • 5" de elevaciones de rodillas y sprint de 3 m (5 m si es posible) con conducción de balón. • 3 saltos con elevación de rodillas y sprint de 3 m (5 m si es posible) con conducción de balón.		15

Cada ejercicio se realiza 3 veces.		
FASE FINAL		
Estiramiento: Se realizarán diferentes ejercicios de estiramiento pasivo y estático.		10 minutos
Observaciones y recomendaciones.		5 minutos

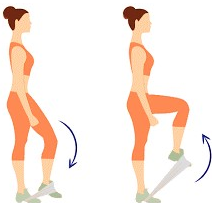
Sesión 3

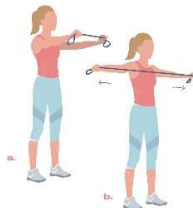
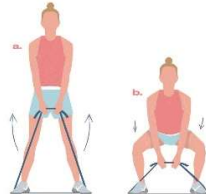
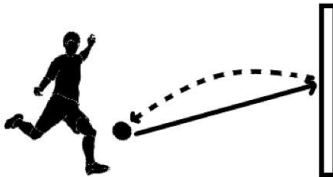
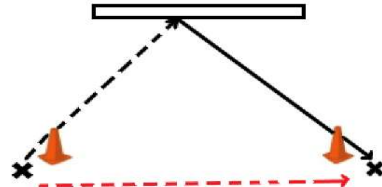
	SESIÓN: 3	SEMANA: 6	100 minutos	TEMA: Resistencia anaeróbica	MATERIALES: conos y platos deportivos, balón	
	OBJETIVO: Promover situaciones que exijan respuestas rápidas sin perder la posición del balón					
DESCRIPCION				GRAFICAS	TIEMPO	
FASE INICIAL						
Saludo, diagnostico verbal y concientización sobre el objetivo de la sesión. Movilidad articular: Se realiza en sentido ascendente desde extremidades inferiores a superiores (Tobillos, rodillas, cadera, tronco, manos, antebrazos, hombros, cuello) Activación cardiaca: 6. Ejercicio: conducción con borde externo Desplazamiento: adelante y atrás Tiempo: 1 minuto 7. Ejercicio: toques con borde externo Desplazamiento: lateral Tiempo: 1 minuto 8. Ejercicio: conducción Desplazamiento: Lateralidad Tiempo: 1 minuto 9. Ejercicio: toques con borde interno Desplazamiento: adelante y atrás Tiempo: 1 minuto						25 minutos

10. Ejercicio: pisar balón Desplazamiento: adelante y atrás Tiempo: 1 minuto En medio de cada cambio de ejercicio se realizan 30 segundos de equilibrio unipodal para cada pierna Hidratación		
FASE CENTRAL		
Se realizan los siguientes ejercicios • Sprint de 3 m (5m si es posible) en conducción de balón con la punta del pie, vuelve trotando • Sprint de 3 m (5m si es posible) en conducción de balón con borde externo del pie, vuelve trotando • Sprint de 3 m (5m si es posible) en conducción de balón con borde interno del pie, vuelve trotando • Sprint de 3 m (5m si es posible) en conducción de balón con planta del pie, vuelve trotando Se realizan 2 series de este circuito, cada ejercicio se realiza durante 1 minuto, con 30 segundos de descanso entre ejercicios y 2 minutos de descanso entre series. Estiramiento. Hidratación.		25 minutos
Trabajo 1: sin balón • Recorrido frontal en entre los conos (zigzag) sin balón a máxima velocidad • Recorrido frontal en entre los conos (zigzag) sin balón a máxima velocidad Se realizan dos series 3 recorridos para cada ejercicio		25 minutos

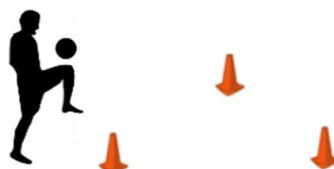
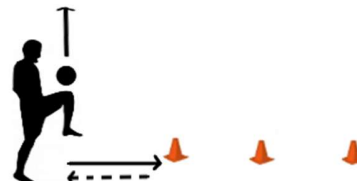
Trabajo 2: con balón - Recorrido frontal en entre los conos (zigzag) con balón a máxima velocidad - Recorrido de espalda en entre los conos (zigzag) con balón a máxima velocidad Se realizan dos series 3 recorridos para cada ejercicio Tiempo de 2 minutos de descanso entre trabajos		
FASE FINAL		
Estiramiento: Se realizarán diferentes ejercicios de estiramiento pasivo y estático.		15 minutos
Observaciones, correcciones y recomendaciones.		10 minutos

Sesión 4

	SESIÓN: 4	SEMANA: 6	95 minutos	TEMA: Fortalecimiento y propiocepción. Técnica	MATERIALES: Pared Banda Conos Balón
	OBJETIVO: Fortalecer tren inferior, superior y zona abdominal.				
DESCRIPCION				GRAFICAS	TIEMPO
FASE INICIAL					
Implementación programa FIFA 11+ para el calentamiento efectivo y prevención de lesiones.					20 minutos
FASE CENTRAL					
Ejercicios combinados con banda elástica: Flexión de cadera, realizamos 4 series de 30 repeticiones. Abducción de cadera, realizamos 4 series de 20 repeticiones. 1 minuto de descanso después de los 2 ejercicios.					 10 minutos

Ejercicios combinados con banda elástica: Abducción de hombro, realizamos 4 series de 12 repeticiones. Sentadilla tipo Sumo, realizamos 4 series de 25 repeticiones. 1 minuto de descanso después de los 2 ejercicios.			10 minutos
Serie combinada: Flexiones de pecho, realizamos 3 series de 20 repeticiones. Extensiones en plancha, realizamos 3 series de 20 repeticiones. 1 minuto de descanso después de los 2 ejercicios.			10 minutos
Conducción de balón: Es un esquema formado por cuatro conos dispuestos en forma lineal, se realizará conducción de balón en zigzag con diferentes superficies de contacto. 7 vueltas completas con descanso de 1 minuto.			5 minutos
Golpeo de balón: Frente a una pared realizaremos golpeo de balón sin dejar que este en el suelo ninguna vez, se deberá golpear controlándolo un máximo de tres toques. Intentaremos hacer al mayor número de golpes sin error.			15 minutos
Pase y recepción: Realizaremos pases y recepciones contra la pared de primera intención, con el borde interno. Lanzamos el balón y nos desplazamos a recibirlo del otro lado. Se harán 4 series de 15 pases por pie.			10 minutos
FASE FINAL			
Estiramiento: Se realizarán diferentes ejercicios de estiramiento pasivo y estático.			10 minutos
Observaciones y recomendaciones.			5 minutos

Sesión 5

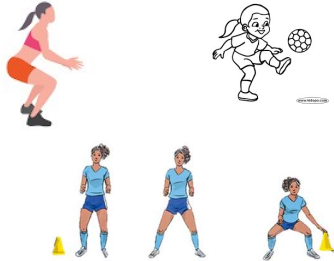
	SESIÓN: 5	SEMANA: 6	100 minutos	TEMA: Velocidad. Técnico-Táctico	MATERIALES: Pared Conos Balón
	OBJETIVO: Mejorar la técnica individual				
DESCRIPCION			GRAFICAS		TIEMPO
FASE INICIAL					
Movilidad articular. Activación cardiaca: Desplazamiento lateral Títeres, Skipping					15 minutos
FASE CENTRAL					
Recorrido con dominio de balón: Sin dejar caer la pelota nos desplazaremos por un recorrido establecido con conos o topos. Realizaremos el ejercicio el mayor tiempo posible sin que caiga.					5 minutos
Velocidad: Realizaremos dominio de balón y lanzaremos la pelota hacia arriba para ir a recoger uno de los conos y volver a dominar el balón antes de que este rebote dos veces. Cada vez alcanzaremos conos más alejados.					10 minutos
Realizaremos un recorrido en cambio de ritmo (avanzamos dos conos y regresamos 1) y también de zigzag. Realizamos la ida sin balón, lo recogemos y volvemos de la misma forma pero en conducción. 4 series de 6 recorridos.					10 minutos
Control orientado: Realizaremos control orientado y pase contra la pared, dirigiendo el control hacia ambos lados del cono. Alternamos piernas y superficies de contacto. 4 series de 12 pases.					15 minutos
Golpeo de primera intención: Realizamos un pase fuerte a la pared y con el rebote golpearemos de primera intención para intentar tumbar los dos conos ubicados a ambos lados del espacio. 4 series de 10 golpes.					15 minutos

		
Preparación teórica: Por medio de la reunión virtual el entrenador explicara conceptos futbolísticos, tácticas, estrategias, reglas de juego, análisis de partidos propios y de rivales que puedan mejorar la preparación intelectual de futbolista.		25 minutos
FASE FINAL		
Estiramiento: Se realizarán diferentes ejercicios de estiramiento pasivo y estático.		5 minutos
Observaciones y recomendaciones.		5 minutos

Semana 7

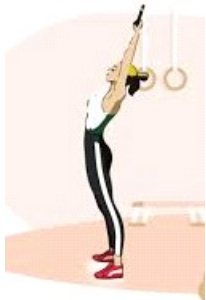
Sesión 1

	SESIÓN: 1	SEMANA: 7	95 minutos	TEMA: Resistencia aeróbica y Flexibilidad	MATERIALES: balón de futbol, cronometro, conos deportivos
	OBJETIVO: Contribuir a la mejora de la resistencia aeróbica mediante la ejecución de fundamentos básicos del futbol en condiciones de fatiga.				
DESCRIPCION			GRAFICAS		TIEMPO
FASE INICIAL					
Saludo, diagnostico verbal y concientización sobre el objetivo de la sesión. Movilidad articular: Se realiza en sentido ascendente desde extremidades inferiores a superiores (Tobillos, rodillas, cadera, tronco, manos, antebrazos, hombros, cuello) Activación cardiaca: • 1´ títeres x 30” dominio de balón con pie hábil • 1´ eslalon x 30” de dominio de balón con pie no hábil • 1´ taloneo x 30” de dominio de balón con ambos pies • 1´ recorridos laterales 3m x 30” de dominio de balón con pie hábil • 1´ recorridos frontales x 30” de dominio de balón con pie no hábil					30 minutos

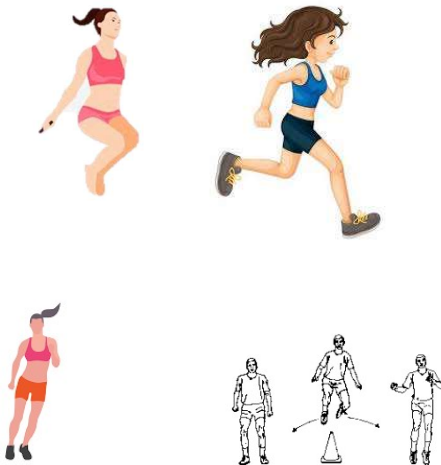
1' recorridos en v x 30" de dominio de balón con ambas piernas Hidratación.		
FASE CENTRAL		
Circuito: 2' de conducción de balón 3m de distancia con empeine pie hábil 2' de conducción de balón 3m de distancia con borde externo pie hábil 2' de conducción de balón 3m de distancia con borde interno pie hábil 2' de conducción de balón 3m de distancia con planta del pie hábil Se realizan los mismo 4 ejercicios con el pie no hábil con 30" de descanso entre ejercicios y 2' de descanso entre cambio de pies Estiramiento. Hidratación.		25 minutos
- Recorridos frontales ida y vuelta durante 5' 1 minuto de equilibrio unipodal (30" cada pierna) 1' de descanso - Recorridos laterales ida y vuelta durante 5' 1' de equilibrio unipodal sobre superficie inestable (30" cada pierna) 1' minuto de descanso		15 minutos
FASE FINAL		
Estiramiento: Se realizarán diferentes ejercicios de estiramiento pasivo y estático.		15 minutos
Observaciones, correcciones y recomendaciones.		10 minutos

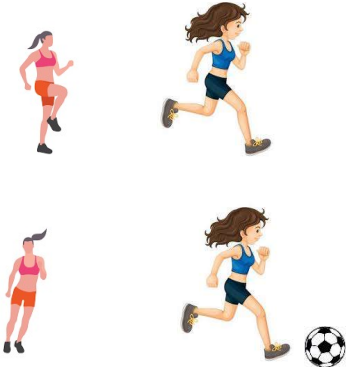
Sesión 2

	SESIÓN: 2	SEMANA: 7	85 minutos	TEMA: Fuerza. Coordinación.	MATERIALES: Palo de escoba, balón, colchonetas
	OBJETIVO: Afianzar la coordinación segmentaria entre miembros superiores e inferiores				
DESCRIPCION			GRAFICAS		TIEMPO
FASE INICIAL					
Implementación programa FIFA 11+ para el calentamiento efectivo y prevención de lesiones.					20 minutos
FASE CENTRAL					
Organización: Nos ubicamos al lado de un palo de escoba situado en el suelo de manera vertical • Ejercicio 1: Ubicados de forma lateral al palo, pasar el pie interno (el más cercano al palo de escoba) por encima de este durante 30” • Ejercicio 2: Pasar el pie de manera frontal por encima del palo de escoba durante 30” • Ejercicio 3: Ubicados de forma lateral al palo, pasar el pie externo (El más lejano al palo de escoba) por encima de este de manera cruzada durante 30” • Se realizan estas mismas tareas como ejercicios 4,5 y 6 pero ahora con el otro pie Se realizan 3 series de este circuito incluyendo 1´ de descanso activo (dominio libre de balón) entre series Observación: Todos los ejercicios se realizan acompañados de una técnica de carrera estática de mediana intensidad Estiramiento. Hidratación.					25
Organización: Tomamos un palo de escoba de forma horizontal con ambas manos (una en cada extremo) y realizamos lo siguientes ejercicios 6. Apertura de piernas y llevamos el palo desde el pecho hacia el frente flexionando y extendiendo los brazos 7. Apertura de piernas y llevamos el palo desde la cintura hasta la altura del pecho con los brazos extendidos 8. Apertura de piernas y llevamos el palo con los brazos extendidos desde la altura del pecho hasta arriba por encima de la cabeza.			 		25

9. Apertura de piernas y llevamos el palo con los brazos extendidos desde la cintura hasta arriba por encima de la cabeza 10. Apertura de piernas y traemos el palo desde una posición con brazos extendidos al frente hasta nuestro pecho y luego hacia arriba volviendo a extender los brazos realizando así una especie de L Se realizan 3 series de este circuito con 1 minuto de trabajo por ejercicio, acompañado de 1' de descanso activo (dominio de balón con ambas piernas) entre ejercicio y 1' de descanso sin balón entre series Hidratación.	 	
FASE FINAL		
Estiramiento: Se realizarán diferentes ejercicios de estiramiento pasivo y estático.		10 minutos
Observaciones y recomendaciones.		5 minutos

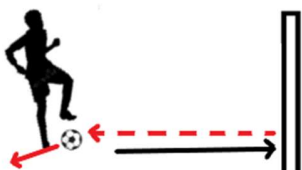
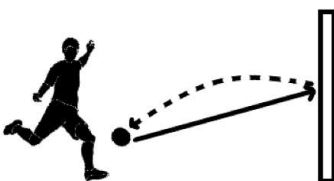
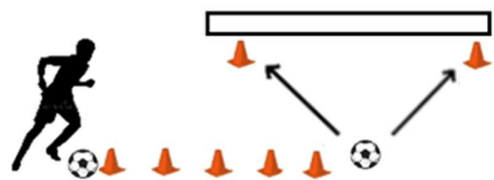
Sesión 3

	SESIÓN: 3	SEMANA: 7	95 minutos	TEMA: Resistencia anaeróbica	MATERIALES: conos y platos deportivos, balón, pesas tobilleras
	OBJETIVO: Mejorar la fuerza resistencia del tren inferior en conducción del balón en situaciones con presencia de fatiga muscular				
DESCRIPCION			GRAFICAS		TIEMPO
FASE INICIAL					
Saludo, diagnostico verbal y concientización sobre el objetivo de la sesión. Movilidad articular: Se realiza en sentido ascendente desde extremidades inferiores a superiores (Tobillos, rodillas, cadera, tronco, manos, antebrazos, hombros, cuello) Activación cardiaca: • Saltar lazo • Saltos laterales. 6 cada lado • Saltos laterales con elevación de rodillas, 6 cada lado • Saltos en tijera, 6 por cada pierna • 3 sprint de 3m (5m si es posible) Hidratación					25 minutos
FASE CENTRAL					
• 8 saltos con pesas tobilleras por encima de un banco u objeto de aproximadamente 30-40 cm de altura Se realizan 3 series con un descanso de 2 minutos entre series					15 minutos
• 8 sentadillas con salto con pesas tobilleras Se realizan 3 series con un descanso de 2 minutos entre series Hidratación Estiramiento					15 minutos

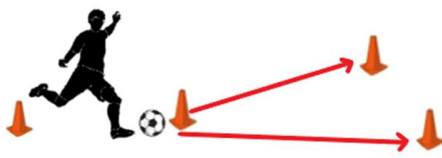
Transferencias Se ejecutan diferentes ejercicios (Skipping, taloneo, tijeras, eslalon, repiqueteo, sentadillas con salto, burpees) todas con pesas tobilleras, cuando suene el silbato se realizará un sprint de 3m (5m si es posible) Se realizarán de 3 a 5 sprints y posteriormente se ejecutará el mismo ejercicio, pero ahora sin pesas tobilleras y conduciendo el balón.		15 minutos
FASE FINAL		
Estiramiento: Se realizarán diferentes ejercicios de estiramiento pasivo y estático.		15 minutos
Observaciones, correcciones y recomendaciones.		10 minutos

Sesión 4

	SESIÓN: 4	SEMANA: 7	95 minutos	TEMA: Fortalecimiento y propiocepción. Técnica	MATERIALES: Conos Balón Pared
	OBJETIVO: Mejorar la técnica de control y pase.				
DESCRIPCION			GRAFICAS		TIEMPO
FASE INICIAL					
Implementación programa FIFA 11+ para el calentamiento efectivo y prevención de lesiones.					20 minutos
FASE CENTRAL					
Serie combinada: Aductores con pelota: Recostados de cubito prono realizamos presión sobre el balón situado en medio de las rodillas. 4 series de 15 repeticiones. Lumbares: Recostados de cubito supino, elevamos pies y manos sosteniendo la pelota. 4 series de 15 repeticiones.					10 minutos

Pase y recepción: Realizaremos pases y recepciones contra la pared, cajón o cualquier superficie solida con las diferentes superficies de contacto. Se harán 3 series de 10 pases por pierna y por superficie de contacto.		5 minutos
Control orientado: Daremos un pase hacia la pared y con el rebote realizaremos un control orientado para volver a comenzar. Realizaremos 5 series de 20 recepciones. Alternando los pies.		15 minutos
Golpeo de balón: Frente a una pared realizaremos golpeo de balón sin dejar que este en el suelo ninguna vez, se deberá golpear controlándolo un máximo de tres toques. Intentaremos hacer al mayor número de golpeos sin error.		10 minutos
Control orientado aéreo: Frente a una pared realizaremos golpeo de balón sin dejar que este en el suelo ninguna vez, se deberá realizar un control orientado con el balón en el aire y desplazarse hasta el cono alternando piernas.		10 minutos
Zigzag y pase: Realizamos zigzag a través de los conos en velocidad y al terminar el recorrido golpeamos el balón intentando tumbar los conos situados a ambos lados. Realizaremos 4 series de 6 golpes por pierna. Con descansos de 1 minuto.		15 minutos
FASE FINAL		
Estiramiento: Se realizarán diferentes ejercicios de estiramiento pasivo y estático.		5 minutos
Observaciones y recomendaciones.		5 minutos

Sesión 5

	SESIÓN: 5	SEMANA: 7	100 minutos	TEMA: Velocidad. Técnico-Táctico	MATERIALES: Pared Conos Balón
	OBJETIVO: Mejorar la técnica de remate de cabeza				
DESCRIPCION			GRAFICAS		TIEMPO
FASE INICIAL					
Movilidad articular. Activación cardiaca: Desplazamiento lateral Titeres, Skipping					15 minutos
FASE CENTRAL					
Conducción: Realizaremos conducción de balón libre entre dos conos por 5 minutos seguidos con diferentes superficies de contacto.					5 minutos
Salto y cabeceo sin balón: En una hilera de conos realizaremos saltos de cabeceo sin balón para perfeccionar la técnica. Saltando uno por uno cada cono. Realizaremos 5 series de 10 saltos.					5 minutos
Golpe de cabeza: Lanzaremos el balón al aire con las manos y cazaremos la caída con un golpe de cabeza. 4 series de 10 golpes. Con descansos de 45 segundos.					10 minutos
Golpeo de cabeza: Realizaremos un desplazamiento entre dos conos, al llegar al segundo cono lanzamos la pelota a la pared y cazamos el rebote con un golpe de cabeza.					10 minutos
Remate: Realizaremos conducción y regate hacia el primer cono, para luego realizar un remata hacia la portería del lado al que regateamos o el contrario. Pero esta vez cambiamos la portería por un cono para aumentar la dificultad. Realizaremos 4 series de 8 remates alternando piernas y direcciones.					15 minutos

Preparación teórica: Por medio de la reunión virtual el entrenador explicara conceptos futbolísticos, tácticas, estrategias, reglas de juego, análisis de partidos propios y de rivales que puedan mejorar la preparación intelectual de futbolista.		25 minutos
FASE FINAL		
Estiramiento: Se realizarán diferentes ejercicios de estiramiento pasivo y estático.		5 minutos
Observaciones y recomendaciones.		5 minutos

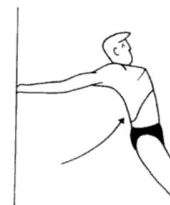
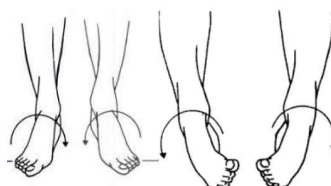
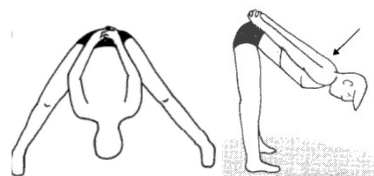
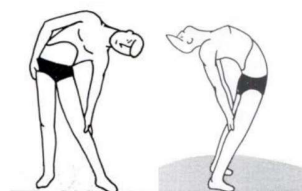
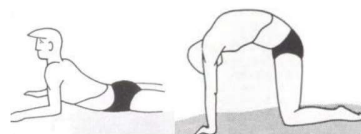
Semana 8

Sesión 1

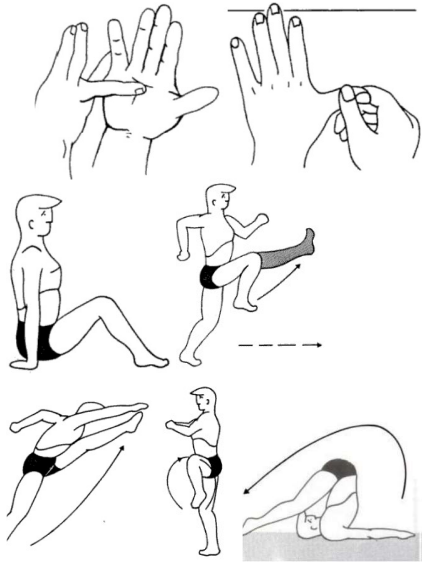
	SESIÓN: 1	SEMANA: 8	90 minutos	TEMA: Resistencia aeróbica y Flexibilidad	MATERIALES: palo de escoba, balón de fútbol, cronometro
	OBJETIVO: Aumentar la flexibilidad de las articulaciones más influyentes en el fútbol.				
DESCRIPCION			GRAFICAS		TIEMPO
FASE INICIAL					
Saludo, diagnostico verbal y concientización sobre el objetivo de la sesión. Movilidad articular: Se realiza en sentido ascendente desde extremidades inferiores a superiores (Tobillos, rodillas, cadera, tronco, manos, antebrazos, hombros, cuello) Activación cardiaca: • 1´ de caminata baja intensidad 3 m • 1´ de caminata media intensidad 3 m • 1´ de caminata alta intensidad 3 m • 1´ Estiramientos a consideración del deportista • 1´de trote baja intensidad 3 m • 1´de trote media intensidad 3 m • 1´de trote alta intensidad 3 m • 1´ Estiramientos a consideración del deportista • 1´ de carrera 3 mediana intensidad • 1´ de carera 3 alta intensidad • 1´ Estiramientos a consideración del deportista					40 minutos

Hidratación.**FASE CENTRAL****Estiramientos**

- **Pectorales:** entendido prono con ligera extensión del tronco y apoyándose sobre los codos
- **Dorsales y lumbares:** arrodillado apoyando las manos en el suelo con brazos estirados arquear la espalda mirando hacia el suelo
- **Dorsales:** de pie flexión lateral del tronco
- **Pectorales y abdominales:** de pie sección del tronco hacia atrás
- **Aductores e isquiotibiales:** de pie piernas abiertas y estiradas con flexión de tronco hacia adelante brazos estirados en la espalda
- **Isquiotibiales** de pie con piernas estiradas manos cruzadas en la espalda y flexión del tronco hacia delante intentar acercar el pecho a las rodillas
- **Tibiales:** flexión lateral de los pies
- **Tibiales:** rotación interna y externa de los pies
- **Bíceps braquial y pectorales:** sentados en el suelo con brazos estirados hacia atrás y apoyando el dorso de las manos
- **Dorsales y lumbares:** de rodillas con flexión del tronco hacia adelante y brazos estirados al frente abrirlos lateralmente
- **Cuello:** agarrando la cabeza con una mano a la altura del oído del lado contrario y la otra mano por el cuello girar la cabeza al máximo hacia un lado y otro
- **Manos:**
 3. agarrando con una mano un dedo abrirlo hacia el lado
 4. flexión hacia atrás de cada uno de los dedos ayudándose con la otra mano
- **Antebrazo:**
 3. de rodillas apoyando palmas de la mano en el suelo hacia afuera presión de los codos
 4. sentado apoyando las manos con palmas hacia adentro hacer presión con los codos
- **Bíceps Braquial, pectorales:** de espaldas a una pared con brazos abiertos hacia atrás apoyando las manos, separar el tronco y la cadera arqueando el cuerpo.
- **Abductores:** elevar una pierna lateralmente flexionada
- **Isquiotibiales:** andar elevando una pierna por delante estirada a tocar con la mano el pie contrario
- **Aductores e isquiotibiales:** de pie con piernas abiertas flexión del tronco hacia adelante tocando con las manos el talón del mismo lado.

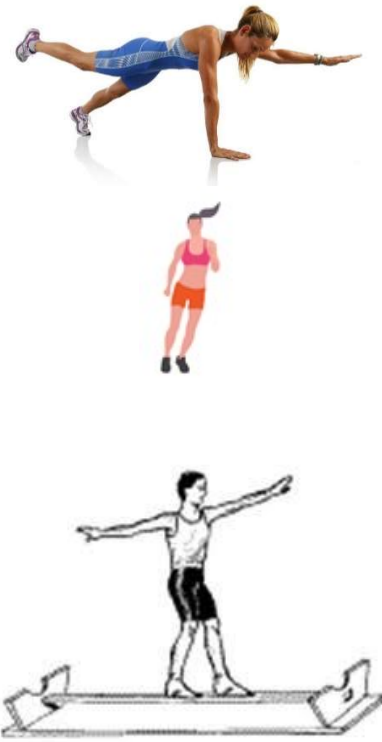
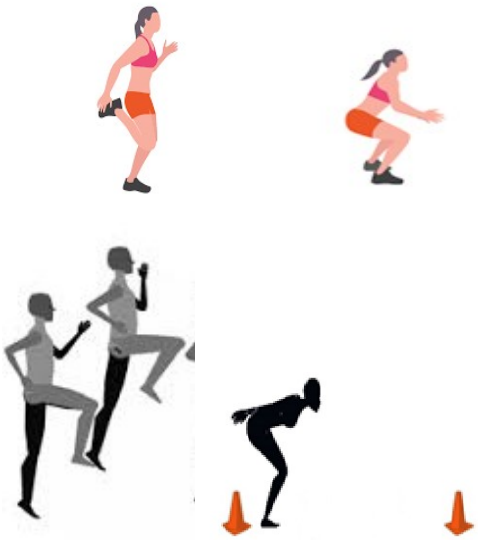


35 minutos

• Pectorales, abdominales, cuádriceps e isquiotibiales: andando llevar una pierna flexionada por delante al mismo tiempo que se arquea el cuerpo hacia atrás Se realizan 2 series de los anteriores ejercicios con 30" de trabajo para cada uno y 2 minutos de descanso entre series		
FASE FINAL		
Observaciones, correcciones y recomendaciones.		15 minutos

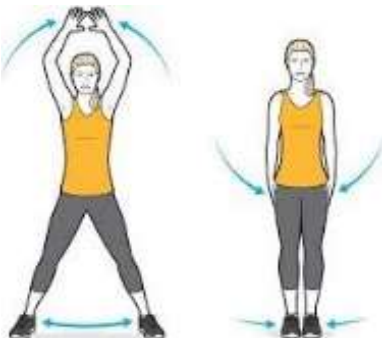
Sesión 2

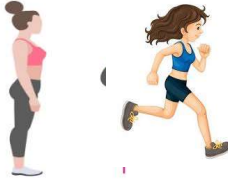
	SESIÓN: 2	SEMANA: 8	75 minutos	TEMA: Coordinación y fuerza explosiva	MATERIALES: conos colchonetas, pesas tobilleras
	OBJETIVO: Mejorar la fuerza explosiva y la coordinación entre segmentos corporales.				
DESCRIPCION			GRAFICAS		TIEMPO
FASE INICIAL					
Implementación programa FIFA 11+ para el calentamiento efectivo y prevención de lesiones.					20 minutos
FASE CENTRAL					
Se realizan los siguientes ejercicios					25
● Balancearse en un solo pie: Levanta tu rodilla hasta la cadera y mantenla el mayor tiempo posible en un ángulo de 90 grados. Procura que tus piernas no se toquen. Para comenzar, en lo que logras un mayor equilibrio, puedes aguantarte de algún objeto estable como una mesa o silla. Cuando te sientas familiarizado con el ejercicio, ve soltándote hasta que puedas hacerlo sin tener que aguantarte.					

• Balance en superficie suave: una vez hayas dominado el ejercicio anterior, intenta el mismo en una superficie que no sea tan estática. Prueba sobre una almohada y con los ojos cerrados. Esto te permitirá mantener equilibrio cuando camines por superficies que sean imperfectas. • En el piso: con rodillas y manos en el piso, estira una mano frente a ti y la pierna opuesta en el aire, detrás de ti. Contrae los músculos para ayudarte a mantener el equilibrio y repítelo con el otro lado. • Brinca: comienza de pie, salta en un lugar y da media vuelta tratando de caer sin perder el equilibrio. Luego, poco a poco, trata de lograr brincar y dar una vuelta completa manteniendo el equilibrio. • En línea: sobre una madera fina o una fila de bloques, trata de caminar colocando un pie delante de otro sin caerte. Hazlo hacia adelante y hacia atrás. Se realizan dos series de estos ejercicios, con un tiempo de trabajo de 1 minuto para cada uno y un descanso de 2 minutos entre series Estiramiento. Hidratación.		
Ubicamos dos conos deportivos uno al frente del otro a 3 m de distancia y con ayuda de pesas tobilleras se realizan los siguientes ejercicios • Skipping 10 segundos y salto de longitud hacia el cono • Eslalon 10 segundos y salto de longitud hacia el cono • Caballito 10 segundos y salto de longitud hacia el cono Cada ejercicio se realiza 3 veces obteniendo las mejores marcas de distancia para el salto de longitud. Se realizan los mismos ejercicios, pero ahora sin pesas tobilleras, comparando las distancias entre el salto de longitud con pesas y sin ellas.		15
FASE FINAL		

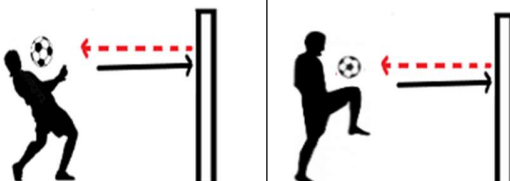
Estiramiento: Se realizarán diferentes ejercicios de estiramiento pasivo y estático.		10 minutos
Observaciones y recomendaciones.		5 minutos

Sesión 3

	SESIÓN: M8	SEMANA: 8	85 minutos	TEMA: Cambios de dirección y cambios de ritmo	MATERIALES: conos, colchoneta
	OBJETIVO: Mejorar la velocidad explosiva de los deportistas en situaciones deportivas que demanden fuertes cambios de ritmo				
DESCRIPCION			GRAFICAS		TIEMPO
FASE INICIAL					
Saludo, diagnostico verbal y concientización sobre el objetivo de la sesión. Movilidad articular: Se realiza en sentido ascendente desde extremidades inferiores a superiores (Tobillos, rodillas, cadera, tronco, manos, antebrazos, hombros, cuello) Activación cardiaca: • 30" Marcha estática de baja intensidad • 5 títeres • 30" marcha estática de mediana intensidad • 10 títeres • 30" Marcha estática alta intensidad • 15 títeres • 1´ Marcha estática con cambios en la intensidad e incluyendo estiramientos durante la ejecución Se realiza este circuito 3 veces de manera continua cambiando el ejercicio de "títeres" (Taloneo, elevación de rodillas, saltos con elevación de rodillas, caballito etc.) Hidratación			 		25 minutos

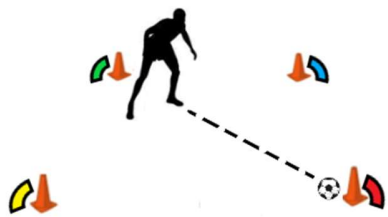
FASE CENTRAL		
Ubicados en la mitad de un triángulo formado por 3 conos deportivos de diferente color cada uno, y separados a una distancia de 4m entre sí, el ejecutante deberá realizar algunos ejercicios (eslalon, titeres, repiqueteo, aducción y abducción de cadera, flexión y extensión de cadera entre otros) mientras espera la indicación mediante una señal numérica para esprintar a uno de los conos según corresponda • Cono frontal: #1 • Cono izquierdo: #2 • Cono derecho #3 Se realizan 3 series de este ejercicio, cada una con una duración de 2´ y un tiempo de descanso de 1´ entre serie. Se pueden realizar las tareas cambiando la ubicación de los conos, así mismo incluyendo operaciones matemáticas que den como resultado uno de los números correspondientes a alguno de estos o en su efecto solo nombrando el color del cono al que el ejecutante deberá esprintar. Hidratación Estiramiento		20 minutos
Velocidades • Tres saltos con elevación de rodillas y sprint de 4 m • Tres saltos con elevación de rodillas y Sprint de 4 m • Tres elevaciones de pantorrilla y sprint de 4m • Tres eslalon y sprint de 4m • Tres tijeras y sprint de 4m Se realizan 3 repeticiones de cada ejercicio		15 minutos
FASE FINAL		
Estiramiento: Se realizarán diferentes ejercicios de estiramiento pasivo y estático.		
Observaciones, correcciones y recomendaciones.		10 minutos

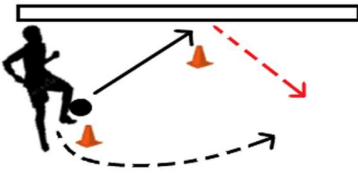
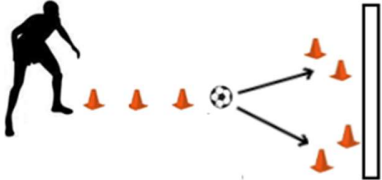
Sesión 4

	SESIÓN: 4	SEMANA: 8	100 minutos	TEMA: Fortalecimiento y propiocepción. Técnica	MATERIALES: Conos Balón Pared
	OBJETIVO: Perfeccionar la técnica de recepción y golpeo con diferentes superficies de contacto.				
DESCRIPCION				GRAFICAS	TIEMPO
FASE INICIAL					
Implementación programa FIFA 11+ para el calentamiento efectivo y prevención de lesiones.					20 minutos
FASE CENTRAL					
Dominio de balón: Realizaremos 5 minutos seguidos de dominio de balón sin salirnos del cuadrado marcado. El que menos veces deje caer la pelota es el ganador.					5 minutos
Recepción aérea: Lanzaremos la pelota contra la pared con las manos y recepcionaremos el rebote con nuestras superficies de contacto más altas, como el pecho, los muslos o la cabeza. 4 series de 21 recepciones. Con descansos de 45 segundos.					10 minutos
Control orientado aéreo: Realizaremos un control orientado con el pecho, muslos o cabeza, para dejar el balón dispuesto para disparar a los conos. 4 series de 12 controles. Con descansos de 45 segundos.					15 minutos
Control orientado terrestre: Realizaremos un control orientado con el borde interno, externo, planta o empeine, para dejar el balón dispuesto para disparar a los conos. 4 series de 16 controles. Con descansos de 45 segundos.					15 minutos
Golpe de cabeza: Lanzaremos el balón al aire con las manos y cazaremos la caída con un golpe de cabeza. 4 series de 10 golpes. Con descansos de 45 segundos.					10 minutos

Fortalecimiento abdominal, serie combinada: Realizaremos 30 repeticiones elevación de piernas y 15 repeticiones de abdominales con las piernas levantadas. Descanso de 1 minuto después de los dos ejercicios.			10 minutos
FASE FINAL			
Estiramiento: Se realizarán diferentes ejercicios de estiramiento pasivo y estático.			10 minutos
Observaciones y recomendaciones.			5 minutos

Sesión 5

	SESIÓN: 5	SEMANA: 8	100 minutos	TEMA: Velocidad. Técnico-Táctico	MATERIALES: Pared Conos Balón
	OBJETIVO: Mejorar la velocidad en situaciones de juego.				
DESCRIPCION			GRAFICAS		TIEMPO
FASE INICIAL					
Movilidad articular. Activación cardiaca: Desplazamiento lateral Títeres, Skipping					15 minutos
FASE CENTRAL					
Movilidad y desmarque: Dentro de un cuadrado con conos señalados por colores intentaremos desmarcarnos para recibir la pelota. Realizamos dominio de balón, el entrenador señalará un color y deberemos correr al cono contrario en un movimiento de desmarque perfilados para recibir.					5 minutos
Conducción de balón en velocidad: Realizaremos conducción de balón con las superficies de contacto necesarias pasando por en medio de los conos establecidos. 3 series de 12 recorridos alternando piernas.					5 minutos

Realizaremos conducción y regate en velocidad, partiendo desde el primer cono para regatear el segundo. 4 series de 6 repeticiones. Con descansos de 1 minuto.		5 minutos
Pared: Realizaremos 8 pases contra la pared, pero el octavo pase será progresivo realizando una “Pared” y desplazándonos a recibir el balón. 4 series con descansos de 30 segundos.		15 minutos
Velocidad matemática: Se realizarán una serie de ejercicios matemáticos con sumas, restas divisiones o multiplicaciones que den como resultado números pares o impares. Si es par disparamos a la derecha y si es impar a la izquierda. Una vez obtenida la respuesta realizamos zigzag y procedemos a disparar a la portería.		15 minutos
Preparación teórica: Por medio de la reunión virtual el entrenador explicará conceptos futbolísticos, tácticas, estrategias, reglas de juego, análisis de partidos propios y de rivales que puedan mejorar la preparación intelectual de futbolista.		30 minutos
FASE FINAL		
Estiramiento: Se realizarán diferentes ejercicios de estiramiento pasivo y estático.		5 minutos
Observaciones y recomendaciones.		5 minutos

Resultados

Análisis de graficas de antropometría

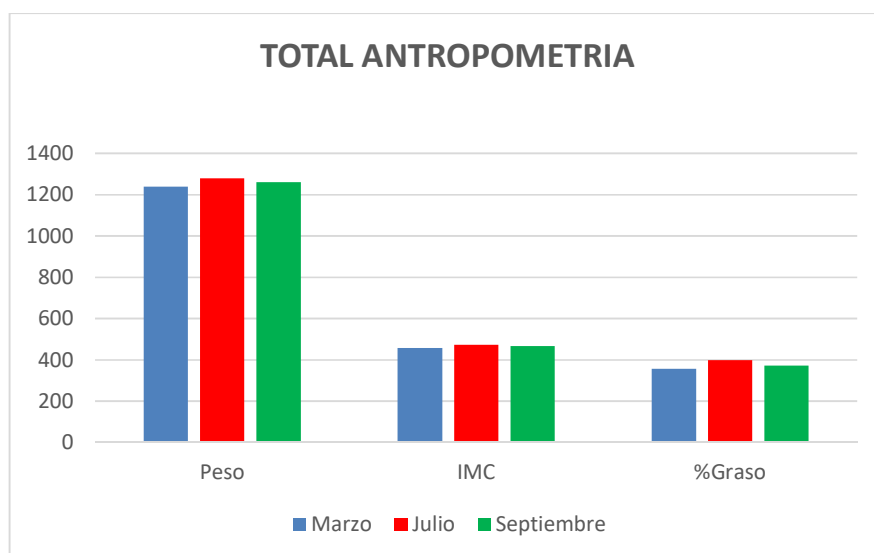


Figura 21. Valores totales antropométricos

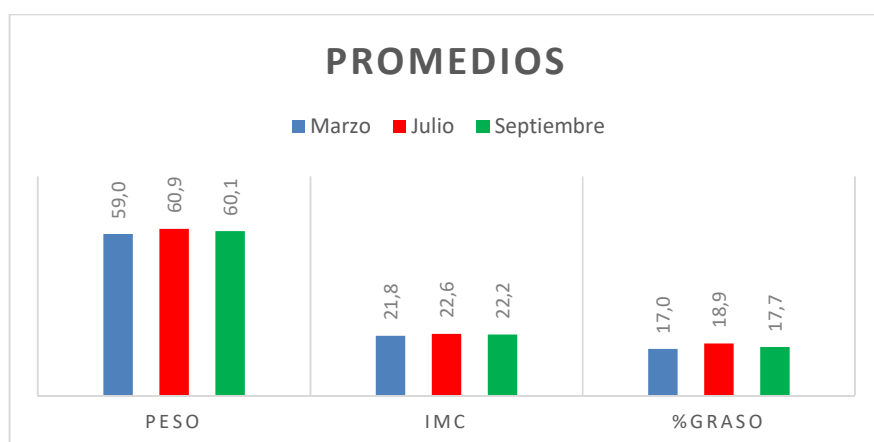


Figura 22. Promedios de valores antropométricos

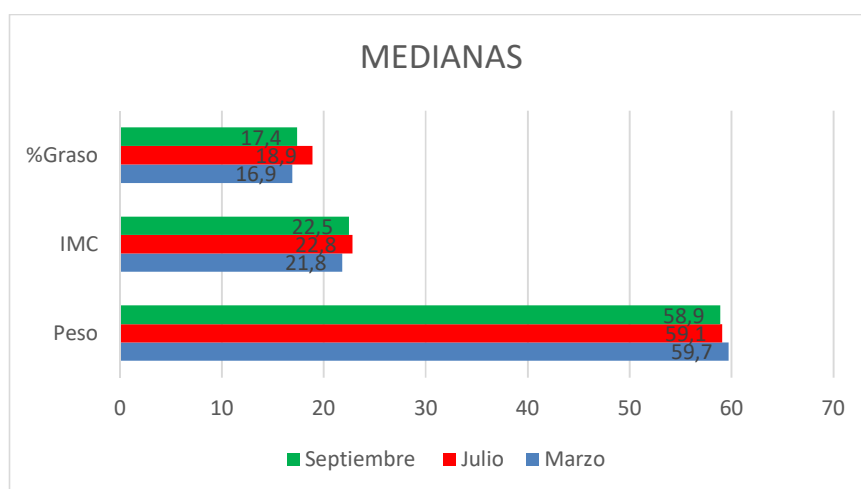


Figura 23: Medianas de valores antropométricos

Mediante la realización del test antropométrico a las jugadoras de la selección, se obtuvieron diferentes datos como Peso, Índice de Masa Corporal y porcentaje de tejido graso de las mismas. Los que se puede observar en la tabla anterior, la cual compara resultados totales de tres momentos diferentes del ciclo de entrenamiento del 2020 en relación con las variables anteriormente mencionadas.

Los test fueron aplicados en los meses de febrero, principios de septiembre y finales de septiembre respectivamente. Los resultados del mes de marzo de 2020 reflejan el estado físico de la etapa competitiva pre-pandémica en donde la selección Colombia se encontraba disputando el sudamericano femenino sub 20 en Argentina, mismo que más tarde sería suspendido a causa del Covid-19. Por consiguiente, había una continuidad deportiva y una normalidad en los procesos de entrenamiento, entonces se puede hablar de que todas las deportistas se encontraban cerca de su máximo estado de forma física. De esta manera se presenta el acumulado de Peso, IMC y % graso de las 20 jugadoras que conforman la selección así; *Peso: 1239 kg, IMC: 458,5 puntos, % graso: 356,5*. Se obtuvo un promedio de *Peso* de 59,0 kg por jugadora, un promedio de *IMC* de

21,8 puntos y un promedio de %graso de 17,0. Asimismo la Medianas de *Peso-IMC-%graso* fueron: 59,7 - 21,8 - 16,9 respectivamente. Estos datos son la base con la que se parte para el ciclo de entrenamiento en condiciones de aislamiento.

Posteriormente se aplicaron los segundos test antropométricos en el mes de julio de 2020, los cuales reflejan el resultado del cese de actividades deportivas durante los meses de abril, mayo y junio de 2020. Los datos acumulados obtenidos de las jugadoras fueron; *Peso: 1279,8 kg, IMC: 473,83 puntos, %graso: 397,8*. Se obtuvo un promedio de *Peso* de 60,9 kg por jugadora, un promedio de *IMC* de 22,6 puntos y un promedio de %graso de 18,9. Asimismo la Medianas de *Peso-IMC-%graso* fueron: 59,1 - 22,8 - 18,9 respectivamente. Con estos se puede establecer una comparativa simple entre el entrenamiento en condiciones de normalidad y el descenso de la actividad deportiva. En donde se observa un incremento del 3,5% en el acumulado de la variable de *Peso*, un incremento del 3,5% en el acumulado de la variable de *IMC* y un incremento del 11,5% en el acumulado de la variable %graso, indicando una pérdida considerable de la condición física.

Finalmente se aplicaron los terceros test en el mes de septiembre de 2020, los resultados de este test representan el plan de entrenamiento aplicado durante los meses de julio y agosto, en el cual se pudieron realizar entrenamientos virtuales domiciliarios, con una guía nutricional. Con estos resultados se puede comparar la evolución física en la implementación del plan de entrenamiento en confinamiento y el nivel de incidencia de estos en el estado físico de las jugadoras de fútbol. Los datos acumulados obtenidos de las jugadoras fueron; *Peso: 1261,4 kg, IMC: 466,9 puntos, %graso: 371,9*. Se obtuvo un promedio de *Peso* de 60,1 kg por jugadora, un promedio de *IMC* de 22,2 puntos y un promedio de %graso de 17,7. Asimismo la Medianas de *Peso-IMC-%graso* fueron: 58,9 - 22,5 - 17,4 respectivamente. En donde se observa un

decremento del 1,5% en el acumulado de la variable de Peso, un decremento del 1,5% en el acumulado de la variable de IMC y un decremento del 6,5% en el acumulado de la variable % graso, esto indica una recuperación del estado físico de las jugadoras.



Figura 24. Peso, IMC y porcentaje graso de selección Colombia sub 20 femenina



Figura 25. Recuperación del estado físico de la selección Colombia sub 20 femenina

Con el análisis de las variables en los resultados obtenidos con los test antropométricos, se puede realizar una serie de conclusiones. La primera de estas es que se evidencia una ganancia de Peso, IMC y %graso de las jugadoras de la selección desde el fin del periodo competitivo hasta el periodo de entrenamiento en confinamiento. Esto refleja que se presentó un desequilibrio entre el gasto y la ingesta calórica de las deportistas durante este tiempo, por lo cual hubo una insuficiencia en la actividad física en relación con la nutrición.

Se concluye también basados en los datos de los últimos test, que hubo un claro mejoramiento la condición física en un lapso relativamente corto de tiempo con la vuelta a los entrenamientos virtuales y la actividad deportiva en confinamiento, esto indica que se mejoraron las variables antes mencionadas del entrenamiento de forma eficiente y se reafirmó la importancia de estas para el mantenimiento y mejoramiento de la condición física de las jugadoras de fútbol.

Se observó también que el que el aumento más dramático fue el del porcentaje de peso graso (% graso) lo que muestra una clara pérdida del equilibrio nutricional entre el gasto y la ingesta calórica y una poca adaptación de esta a las nuevas condiciones de confinamiento en la cual era necesario replantear los planes nutricionales para una nueva realidad deportiva.

Análisis de graficas pruebas físicas

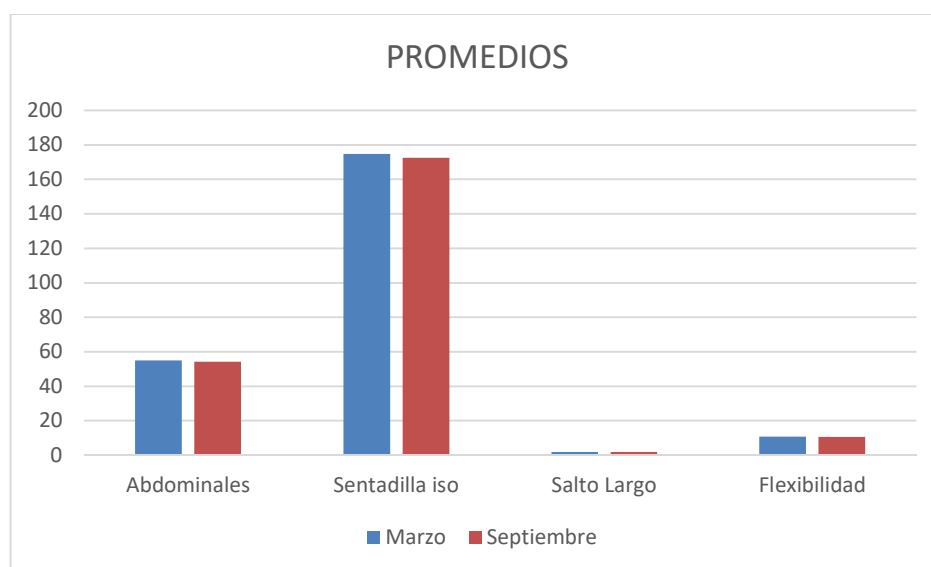


Figura 26. Promedios de resultados para los test físicos realizados por tercera vez

Por medio de la realización de los test físicos a las jugadoras de la selección se obtuvieron diferentes datos que permiten caracterizar al grupo en las variables de Resistencia, Fuerza, Velocidad y Flexibilidad. Los que se pueden observar en la tabla anterior, la cual compara resultados totales de dos momentos diferentes del ciclo de entrenamiento del 2020 en relación con las variables anteriormente mencionadas.

En el mes de febrero se realizaron los primeros test de valoración física, momentos en los cuales el equipo se encontraba en nivel competitivo, disputando un torneo internacional, por lo tanto todas las jugadoras se encontraban cerca de su máximo nivel deportivo. Se realizaron cuatro test de valoración física, los cuales son, Test de Abdominales en un minuto, Test de 3 minutos de sentadilla Isométrica, Test de salto de longitud sin impulso y Test de Flexibilidad.

Según las Tablas de valoración General de los test, que presenta los estadios Pobre – Regular – Promedio – Bueno - Excelente, el equipo se encontraba en un estadio (Excelente) en el

Test de Abdominales con un promedio de 55 abdominales por minuto, de igual manera mostraba un estadio (Excelente) en el Test de sentadilla Isométrica con un promedio de 2' 54''. En el Test de Salto de longitud se determinó el estadio (Bueno) con un promedio de 1,9 metros. Y por último la variable del Test de Flexibilidad posiciono al equipo en el estadio (Promedio) con un promedio de 10,8 centímetros sobre el cajón de flexibilidad.

Posteriormente se aplicaron los segundos test físicos empezando el mes de septiembre de 2020, los cuales reflejan el resultado de los trabajos realizados en tiempo de cuarentena obligatoria durante los meses de julio – agosto de 2020. En esta etapa los entrenamientos se desarrollaron en modalidad virtual, donde cada jugadora ejecuto en su domicilio el plan de trabajo determinado para esta.

Los resultados del segundo test mostraron que el equipo se mantuvo en un estadio (Excelente) en el Test de Abdominales con un promedio de 54 abdominales por minuto, asimismo mantuvo un estadio (Excelente) en el Test de sentadilla Isométrica con un promedio de 2' 52''. En el Test de Salto de longitud se determinó el estadio (Bueno) con un promedio de 1,9 metros. También en la variable del Test de Flexibilidad el equipo se mantuvo en el estadio (Promedio) con un promedio de 10,7 centímetros sobre el cajón de flexibilidad.

Con el análisis de las variables en los resultados obtenidos con los test físicos se evidencia un mantenimiento de las variables físicas de Resistencia, Fuerza, Velocidad y Flexibilidad de las jugadoras durante el proceso de entrenamiento en pandemia. Si bien los segundos test mostraron unos leves descensos en los resultados obtenidos, no son suficientes para demostrar una pérdida considerable de la capacidad física.

Los resultados de los test muestran que es posible el mantenimiento de las capacidades físicas de las jugadoras con un plan de entrenamiento en confinamiento que las estimule correctamente.

Conclusiones

Con este trabajo se logró comprobar que es posible hacer frente a una situación problemática como la Pandemia por covid-19 desde las ciencias del entrenamiento deportivo, adaptándonos a los retos que presenta el contexto social. También se pudo evidenciar la importancia del entrenador en el diseño de planes metodológicos adaptados a las demandas del entorno y las necesidades específicas de cada grupo de deportistas para potenciar al máximo las cualidades físicas y deportivas de estos.

Mantener las capacidades físicas de los deportistas requiere un proceso especial de adecuación de las cargas de trabajo, intentando reducir al mínimo los índices de desajuste de acondicionamiento atribuido a la caída de las intensidades propias de la competencia.

Fue posible evidenciar que el componente psicológico juega un papel fundamental en el proceso de entrenamiento de los deportistas y su incidencia es crucial para alcanzar los objetivos deportivos trazados por el entrenador, más aún en condiciones difíciles como el confinamiento y aislamiento de los individuos en sus domicilios, por tanto, se ha de dar un espacio al componente psicológico dentro de la planificación del ciclo de entrenamiento.

De acuerdo con el análisis realizado se encontró una relación clara entre la frecuencia del entrenamiento y los resultados antropométricos debido a la incidencia de una alta frecuencia de entrenamiento en el gasto calórico diario del deportista. De igual manera es imprescindible un plan y control nutricional para los deportistas, especialmente durante el entrenamiento domiciliario, ya que este es uno de los factores más determinantes en el desequilibrio calórico

que pueden presentar los futbolistas durante el proceso de entrenamiento y que repercute directamente en el rendimiento deportivo.

Se corroboró la importancia de los controles y test funcionales y antropométricos como un método para la evaluación de las capacidades físicas y el componente nutricional, así como el control de la carga de entrenamiento, la cual es fundamental para el cumplimiento de los objetivos planteados.

Recomendaciones

Es de carácter fundamental desarrollar ciclos de preparación sin espacios muy amplios entre convocatorias, esto debido a que la fisiología neuromuscular de la mujer pierde su huella óptima dos veces más rápido que el hombre, ya que depende de la hormona (estrógenos) que estimula la producción de (progesterona) fundamental para la construcción, reparación y tono muscular.

Se recomienda a los entrenadores continuar realizando sesiones de videoconferencia con las jugadoras con el fin de mantener las relaciones y despejar todas las dudas e inquietudes acerca del proceso de entrenamiento.

Es necesario prestar atención a la salud mental y los hábitos alimentarios de los deportistas en este período de confinamiento domiciliario. Es importante que los entrenadores tengan en cuenta los desafíos a los que se enfrentan en esta situación de pandemia global, que tengan en cuenta los tiempos a corto y largo plazo para encontrar la mejor solución que corresponda a esta realidad social.

Se recomienda que se monitoree de cerca el nivel de condición física y la situación de salud de las jugadoras, y además hacer un gran énfasis en los protocolos de recuperación

óptimos, entrelazado con un correcto y específico plan nutricional y estrategias para la prevención de lesiones en la vuelta al entrenamiento y la competición.

Es importante incluir en los entrenamientos ejercicios de alta intensidad que favorezcan el aumento del gasto calórico en las deportistas, buscando que estas no aumenten en exceso su peso graso (% graso)

Durante los entrenamientos, se recomienda incluir ejercicios que favorezcan el aumento de masa muscular buscando aumentar de esta manera el metabolismo basal de las deportistas reduciendo en estas el aumento de peso graso (% graso)

Referencias bibliográficas

- Álvarez, F.C. (s.f.). Sedentarismo y actividad física. Cuba. Revista De Enfermedades No Transmisibles. Recuperado de:
<http://www.revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/10>
- Andreato, L. V., Coimbra, D. R., & Andrade, A. (2020). Challenges to Athletes During the Home Confinement Caused by the COVID-19 Pandemic. *Strength and Conditioning Journal*, 10.1519/SSC.0000000000000563.
<https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000563>
- Azevedo, A. M., Petiot, G. H., Clemente, F. M., Nakamura, F. Y., & Aquino, R. (2020, May 18). Home training recommendations for soccer players during the COVID-19 pandemic. <https://doi.org/10.31236/osf.io/ycwvj>
- Ana M.^a Martín Morell, Cristina González Millan, Fernando Llop (2007) Presente y futuro del ácido láctico. Recuperado de http://femedes.es/documentos/Revision%20acido%20lactico_270_120.pdf
- Bisciotti, G. N., Eirale, C., Corsini, A., Baudot, C., Saillant, G., & Chalabi, H. (2020). Return to football training and competition after lockdown caused by the COVID-19 pandemic: medical recommendations. *Biology of Sport*, 37(3), 313–319.
- Boileau, Richard. COMPOSICION CORPORAL: MEDIDAS Y APLICACIONES PARA LA GANANCIA Y PÉRDIDA DE PESO [Archivo PDF]. Exercise and Sport Science. Recuperado de:
Aprendeonlinea.udea.co/COMPOSICION_CORPORAL_EN_EL_DEPORTE.pdf

- Caldwell, B. P., & Peters, D. M. (2009). Seasonal variation in physiological fitness of a semiprofessional soccer team. *Journal of strength and conditioning research*, 23(5), 1370–1377. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181a4e82f>
- Caraffa, A., Cerulli, G., Proietti, M., Aisa, G., & Rizzo, A. (1996). Prevention of anterior cruciate ligament injuries in soccer. A prospective controlled study of proprioceptive training. *Knee surgery, sports traumatology, arthroscopy : official journal of the ESSKA*, 4(1), 19–21. <https://doi.org/10.1007/BF01565992>
- Casáis Martínez, L., Sanroman Cortes, Z., Del Hoyo Lora, M., Solla Aguiar, J., y Lago Peñas, C., (Junio 2020). Return to training and competition after COVID-19 in profesional football. *SPORT PERFORMANCE & SCIENCE REPORTS*.102, 1-3.
Recuperado de www.sportperfsci.com
- Casáis, L., San Román, Z., De Hoyo, M., Lago, C., Y Solla, J. (2020). Zaragoza. Revista De Preparación Física En El Fútbol. Recuperado de:
<http://futbolpf.org/wpcontent/uploads/2020/04/EJEMPLAR-COMPLETO-prottegido.pdf>
- Castellano, J., Perea, A., y Hernández Mendo, A. (2008). Análisis de la evolución del fútbol a lo largo de los mundiales. *Psicothema*.
- De Miguel, F., Miñano, J., Gómez, A., Campos, M.A., Chena, M., y Da Silva, R. (24/04/2020). REGRESO AL ENTRENAMIENTO Y LA COMPETICIÓN EN EL FUTBOL PROFESIONAL DESPUÉS DE LA ALERTA SANITARIA DEL COVID-19 CON ÉNFASIS EN LA REANUDACIÓN DE LOS ENTRENAMIENTOS Y LA GESTIÓN DE LA COMPETICIÓN. *Revista de Preparación Física en Fútbol*. Recuperado de www.futbolpf.com

EL INDICE DE MASA CORPORAL Y LOS RAZONAMIENTOS DE UN

ASTRÓNOMO [Archivo PDF]. Laboratorio de Biología Ósea, Facultad de Ciencias médicas, Universidad Nacional de Rosario. Recuperado de:
<http://medicinabuenosaires.com/revistas/vol65>

Futbol Pf. (2018). La importancia de la preparación física. Futbol Pf. URL:

<http://futbolpf.com.mx/2018/02/25/la-importancia-de-la-preparacion-fisica/>

Gabbett T. J. (2016). The training-injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder?. *British journal of sports medicine*, 50(5), 273–280.

<https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095788>

Galicia, A. (2014). Conceptos básicos sobre la fuerza muscular. URL:

<https://www.efdeportes.com/efd190/conceptos-basicos-sobre-la-fuerza-muscular.htm>

García, J. (2008). VELOCIDAD: METODOLOGÍA, PLANIFICACIÓN Y EVALUACIÓN. Murcia. URL:

<https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/10810/1/GARCIA-JIMENEZ%20VELOCIDAD,%20METODOLOGIA,%20PLANIFICACION%20Y%20EVALUACION.DOC>

García, M. Navarro, M. y Ruiz, J. (1996). Bases Teóricas Del Entrenamiento Deportivo. Madrid: Gymnos, Editorial Deportiva, S.L.

Gómez, J. (2017). INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN: MENCIÓN CULTURA FÍSICA. URI:

<http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/4158/P-UTB-FCJSE-CFISICA-000066.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ginés Bartolomé, A., García Fuente, P., Hernando Bueno, C., y García, A. (2º trimestre 2019). Fútbolpf la revista. *Revista de Preparación Física en Fútbol*. Recuperado de Asociación de preparadores físicos de fútbol (2021,12 de marzo). Recuperado de www.futbolpf.com

Gutiérrez, F. (2010). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. *REVISTA DE INVESTIGACIÓN CUERPO, CULTURA Y MOVIMIENTO. Vol. I*. Recuperado de: <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/rccm/article/view/1011/1260>

IQB (2011). INDICE DE MASA CORPORAL. Iqb. Recuperado de: https://www.iqb.es/nutricion/indice_masa.htm

José López Chicharro, Davinia Vicente Campos (2017) Umbral Láctico Bases fisiológicas y aplicación al entrenamiento. Ed. panamericana, Madrid.

Keul, j. y cols (1978) “Die veränderungen von Kreislauf und stoffwechselgroben bei kindern während eines skilanglauf; Los cambios en la circulación y los trastornos metabólicos en los niños durante el esquí de fondo. Recuperado de <https://books.google.com.co/>

Jukic, I., Calleja-González, J., Cos, F., Cuzzolin, F., Olmo, J., Terrados, N., Njaradi, N., et al. (2020). Strategies and Solutions for Team Sports Athletes in Isolation due to COVID-19. *Sports*, 8(4), 56. MDPI AG. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.3390/sports8040056>

Latella, C., & Haff, G. G. (2020). Global Challenges of Being a Strength Athlete during a Pandemic: Impacts and Sports-Specific Training Considerations and

Recommendations. *Sports*, 8(7), 100. MDPI AG. Retrieved from
<http://dx.doi.org/10.3390/sports8070100>

Lescay, Becerra, y González (2016). ANTROPOMETRÍA. ANÁLISIS
 COMPARATIVO DE LAS TECNOLOGÍAS PARA LA CAPTACIÓN DE LAS
 DIMENSIONES ANTROPOMÉTRICAS [Archivo PDF]. Revista EIA, ISSN
 1794-1237. Vol.13. Recuperado de:
<http://www.scielo.org.co/pdf/eia/n26/n26a04.pdf>

Magni Mohr, George P. Nassis, Joao Brito, Morten B. Randers, Carlo Castagna, Dan
 Parnell & Peter Krstrup (2020) Return to elite football after the COVID-19
 lockdown, *Managing Sport and Leisure*, DOI: 10.1080/23750472.2020.1768635

Márquez, A. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. Antioquia.
 Viref Revista De Educación Física. Recuperado de:
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342196/20802578>

Matsudo, S. (2012). ACTIVIDAD FÍSICA: PASAPORTE PARA LA SALUD.
 REVISTA Médica Clínica Los Condes. Recuperado de:
<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/>

Millán, Moncada y Waldemar (2014). MANUAL DE MEDIDAS
 ANTROPOMÉTRICAS [Archivo PDF]. SALTRA. Recuperado de:
<https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/8632/MANUAL%20ANTROPOMETRIA.pdf>

Montesinos, H. (2014). Crecimiento y antropometría: aplicación clínica. México: Scielo.
 Recuperado de:

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-23912014000200010

Montoya Núñez, Garzón Colmenares (2017) Análisis de los Mecanismos de Producción y de Remoción de Lactato en Sangre, en las distintas Posiciones en el Equipo de Fútbol Femenino del I.M.R.D.S) Recuperado de

<http://repositorio.ucundinamarca.edu.co/bitstream/handle>

Pozo, J. 2009. Propuesta De Valoración De Las Capacidades Físicas En El Fútbol. Bueno Aires. Efdeportes. Recuperado de:

<https://www.efdeportes.com/efd136/valoracion-de-lascapacidades-fisicas-en-el-futbol.htm>

PRUEBA DE CUCLILLAS (SENTADILLAS) SOBRE PARED. Alto Rendimiento

URL: <http://altorendimiento.com/prueba-de-cuclillas-sentadillas>

PRUEBA DE SALTO LARGO. Alto Rendimiento URL:

<http://altorendimiento.com/prueba-de-cuclillas-sentadillas>

Rada Perdigón, Fandiño Forero (2019) Intensidad en competencia de jugadores jóvenes de fútbol. Recuperado de <http://revistas.ut.edu.co/index.php/edufisica>

Sánchez, F. (2020). TEST DE LA CONDICION FISICA. URL:

<https://isrp.sysdatacolombia.com/wp-content/uploads/2020/03/Bateria-de-Test-para-lacondicion-Fisica.pdf>

Sarto, F., Impellizzeri, F.M., Spörri, J., Porcelli, S., Olmo, J., Requena, B.,

Suarez-Arrones, L., Arundale, A., Bilsborough, J., Buchheit, M., Clubb, J.,

Coutts, A., Nabhan, D., Torres-Ronda, L., Mendez-Villanueva, A., Mujika, I.,

Mafuletti, N.A., y Franchi, M.V. (28 may 2020). Impact of Potential Physiological

- Changes due to COVID-19 Home Confinement on Athlete Health Protection in Elite Sports: a Call for Awareness in Sports Programming. *COVID-19 and Sports Programming for Elite Athletes*. Recuperado de *Sports Med* **50**, 1417–1419 (2020). <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01297-6>
- Soriano P. y Llana S., (2015), *BIOMECÁNICA BÁSICA APLICADA A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE*, Badalona (España), Editorial Paidotribo
- Steffen, K., Emery, C. A., Romiti, M., Kang, J., Bizzini, M., Dvorak, J., Finch, C. F., & Meeuwisse, W. H. (2013). High adherence to a neuromuscular injury prevention programme (FIFA 11+) improves functional balance and reduces injury risk in Canadian youth female football players: a cluster randomised trial. *British journal of sports medicine*, 47(12), 794–802. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-091886>
- Tae-Seok Jeong, Tom Reilly, James Morton, Sang-Won Bae & Barry Drust (2011) Quantification of the physiological loading of one week of “pre-season” and one week of “in-season” training in professional soccer players, *Journal of Sports Sciences*, 29:11, 1161-1166, DOI: 10.1080/02640414.2011.583671
- Test de Wells y Dillon o Sit and Reach. PLAZA MAYOR MEDELLIN. Recuperado de: <https://plazamayormedellin.wordpress.com/2012/05/22/test-de-wells-y-dillon-o-sit-and-reach>
- Wilmore, J, Costill, D. (2004). *Fisiología del esfuerzo y del deporte* 5ª edición. Paidotribo

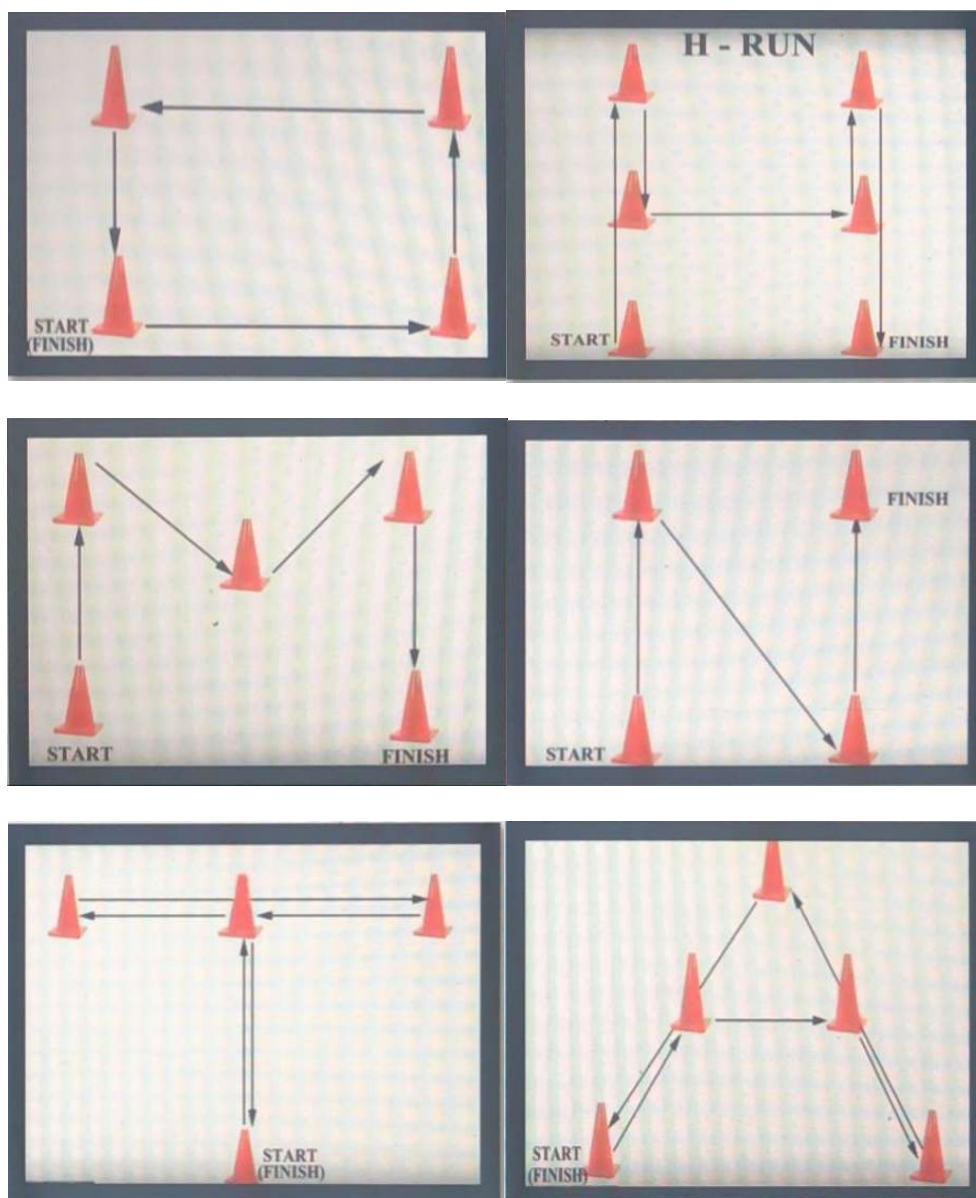
Anexos**Anexo #1****Ejercicios de desplazamiento**

Figura 27. Ejercicios de desplazamiento

Anexo #2

Ejercicios para el fortalecimiento muscular de Core y tren superior

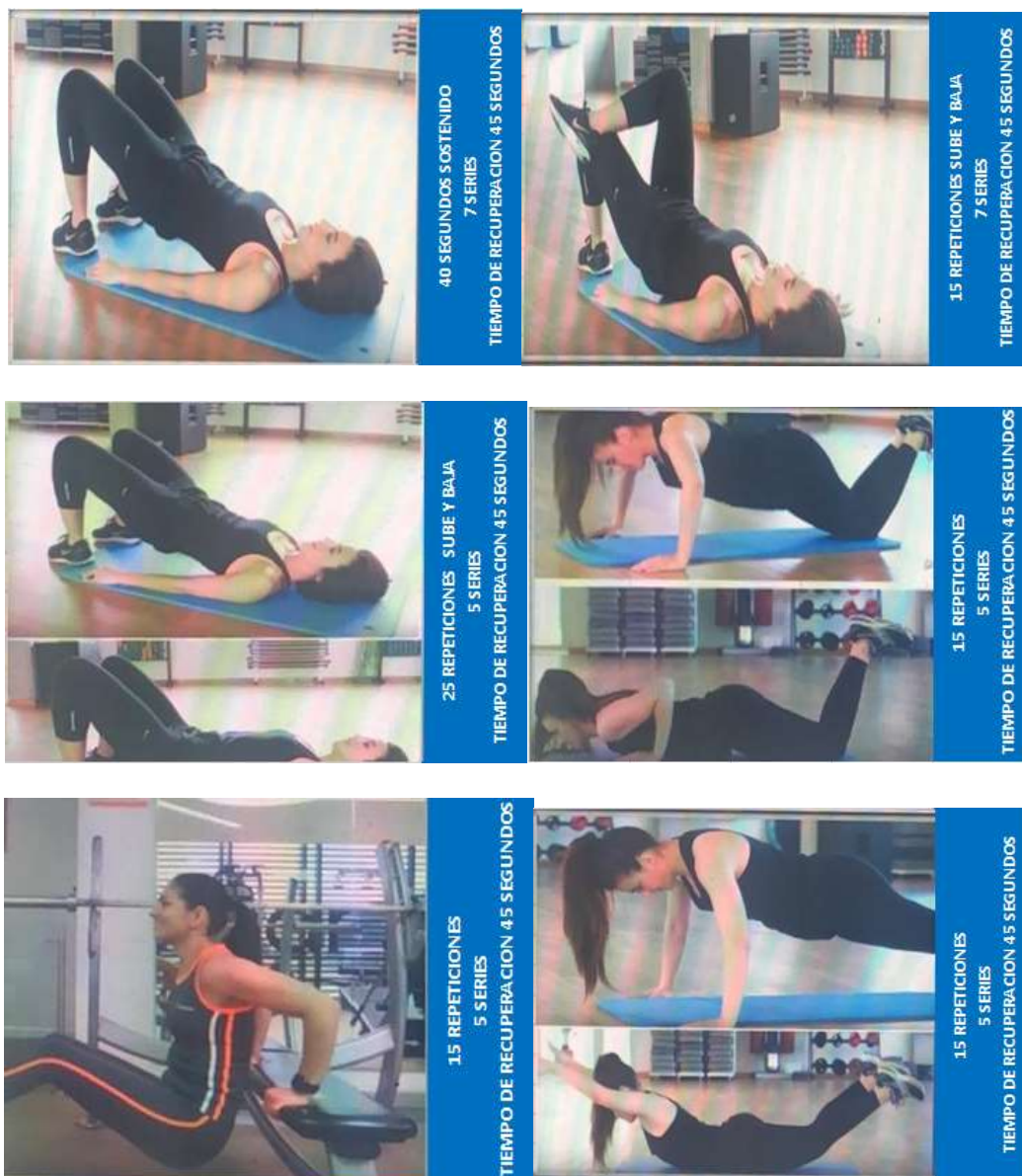


Figura 28. Ejercicios para el fortalecimiento muscular de Core y tren superior

Anexo #3

Ejercicios técnico físicos

	EJERCICIO	TOQUES CON BORDE EXTERNO
	DESPLAZAMIENTO	LATERAL
	TIEMPO	1 MINUTO
	REPETICIONES	4
	DESCANSO	30 SEGUNDOS

	EJERCICIO	TOQUES CON BORDE INTERNO
	DESPLAZAMIENTO	ADELANTE Y ATRÁS
	TIEMPO	1 MINUTO
	REPETICIONES	4
	DESCANSO	30 SEGUNDOS

	EJERCICIO	CONDUCCIÓN CON BORDE EXTERNO
	DESPLAZAMIENTO	ADELANTE Y ATRÁS
	TIEMPO	1 MINUTO
	REPETICIONES	4
	DESCANSO	30 SEGUNDOS

	EJERCICIO	CONDUCCIÓN
	DESPLAZAMIENTO	LATERALIDAD
	TIEMPO	1 MINUTO
	REPETICIONES	4
	DESCANSO	30 SEGUNDOS





EJERCICIO	PISAR BALON
DESPLAZAMIENTO	ADELANTE Y ATRÁS
TIEMPO	1 MINUTO
REPETICIONES	4
DESCANSO	30 SEGUNDOS

Figura 29. Ejercicios técnico físicos

Anexo #4

Ejercicios de activación muscular



15 REPETICIONES SUBE Y BAJA
7 SERIES
TIEMPO DE RECUPERACION 45 SEGUNDOS



30 SEGUNDOS SOSTENIDOS
7 SERIES
TIEMPO DE RECUPERACION 45 SEGUNDOS



15 REPETICIONES SUBE Y BAJA
7 SERIES
TIEMPO DE RECUPERACION 45 SEGUNDOS



40 SEGUNDOS SOSTENIDO
7 SERIES
TIEMPO DE RECUPERACION 45 SEGUNDOS

Figura 30. Ejercicios de activación muscular

Anexo #5

Fotos grupales



Figura 31. Fotos grupales

Anexo #6

Ejercicios de fortalecimiento en sesiones virtuales





Figura 32. Ejercicios de fortalecimiento en sesiones virtuales

Anexo #7

Sesiones virtuales



Figura 33. Sesiones virtuales

Anexo #7

Autorización y validación de datos



Federación Colombiana de Fútbol
Selección Colombia Femenina Mayores

Santiago de Cali 15/ marzo / 2021

Señores:

Universidad del Valle.

Licenciatura Educación Física y Deportes

Trabajo de Grado

Cordial saludo

Por medio de la presente yo **MARIO ALBERTO JANER ARBELAEZ**, identificado con la CC: 16.934.281, Actual preparador físico de las selecciones Colombia femeninas.

Me permito certificar la constancia y veracidad en los datos suministrados, así como el aval del plan metodológico aplicado por los estudiantes Christian Fernando Posso y Alexandra Castaño, otorgando la facultad para el manejo de la información para el óptimo desarrollo de la disciplina y sirva como herramienta en futuros procesos de investigación.

Para constancia de ello se firma.

CC 16.934.281 de Cali.

MARIO JANER ARBELAEZ
Selecciones Colombia femeninas
PF. Entrenador femenino

Figura 34. Autorización y validación de datos