

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACION**



TITULO DEL INFORME FINAL DE INVESTIGACION

“IMPACTO DE UN PROGRAMA DE ENTRENO PLIOMETRÍCO EN LA POTENCIA ANAEROBICA DE LAS SELECCIONES SUB-15 Y SUB-17 MASCULINAS DE FUTBOL DEL ADFA DEL MUNICIPIO DE SENSUNTEPEQUE, DEPARTAMENTO DE CABAÑAS”.

PRESENTADO POR:

RICARDO ERNESTO HERNÁNDEZ HERNÁNDEZ. CARNET: HH08024.

JOSÉ GILBERTO VAQUERANO MORALES. CARNET: VM09065.

CRISTIAN ORLANDO CORNEJO. CARNET: CC08061.

**INFORME FINAL DE INVESTIGACION ELABORADO POR
ESTUDIANTES EGRESADOS PARA OPTAR AL TITULO DE
LICENCIADOS EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN ESPECIALIDAD
EDUCACION FISICA DEPORTE Y RECREACION.**

DOCENTE DIRECTOR
LICENCIADO. JOSÉ WILFREDO SIBRIÁN GÁLVEZ

COORDINADOR DE PROCESOS DE GRADUACIÓN
DR. RENATO ARTURO MENDOZA NOYOLA

CIUDAD UNIVERSITARIA, SAN SALVADOR, EL SALVADOR,
CENTROAMÉRICA, AGOSTO DE 2017

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

RECTOR

Mtro. Roger Armando Arias Alvarado

VICE-RECTOR ACADÉMICO

Dr. Manuel de Jesús Joya Abrego

VICE-RECTOR ADMINISTRATIVO

Ing. Nelson Bernabé Granados Alvarado

SECRETARIA GENERAL

Lic. Cristóbal Hernán Ríos Benítez

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

DECANO

Lic. José Vicente Cuchillas Melara

VICE-DECANO

MsTI. Edgar Nicolás Ayala

SECRETARIO GENERAL

Mtro. Héctor Daniel Carballo Díaz

AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

DIRECTOR DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MsD. Oscar Wuilman Herrera Ramos

COORDINADOR DE LOS PROCESOS DE GRADUACIÓN

Dr. Renato Arturo Mendoza Noyola

DOCENTE DIRECTOR

José Wilfredo Sibrían Gálvez

MIEMBROS DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

JOSE GILBERTO VAQUERANO MORALES

AGRADECIMIENTOS

GRACIAS A DIOS TODO PODEROSO, *por darme la oportunidad de vivir y por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.*

A MI MADRE: MARIA ANGEL MORALES, *por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos, sus valores, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien, pero más que nada, por su amor.*

A MI PADRE: GILBERTO VAQUERANO LOZANO, *por los ejemplos de perseverancia y constancia que lo caracterizan y que me ha infundado siempre, por el valor de bellos momentos que hemos compartido juntos.*

A MI COMPAÑERA DE VIDA: ROXANA CAROLINA DE VAQUERANO, *mil gracias por acompañarme en este proceso, por sobre todo, tu amor, tu comprensión, paciencia y fortaleza que permitieron que pudiese, no sólo trabajar, sino también llegar hasta este momento importante de mi vida.*

A MI HIJA: ASHLEY NOEMY VAQUERANO MARTINEZ, *por enseñarme a enfrentar los obstáculos con alegría, por ser mi mayor motivación para nunca rendirme y poder llegar a ser un gran ejemplo para ella.*

A MIS HERMANOS: JONATHAN OBED VAQUERANO MORALES Y DIEGO ANTONIO VAQUERANO MORALES, *por apoyarme en aquellos momentos de necesidad y por llenar mi vida de cosas hermosas.*

A MI DEMÁS FAMILIA: *Que de una u otra manera estuvieron pendientes directa o indirectamente a lo largo de este proceso, ofreciendo su apoyo incondicional.*

A MI DOCENTE DIRECTOR: WILFREDO SIBRIAN GALVEZ, *por su presencia incondicional, sus apreciados y relevantes aportes, críticas, comentarios y sugerencias compartidas las cuales hicieron posible el desarrollo de esta investigación.*

A MI COMPAÑEROS DE TRABAJO: RICARDO ERNESTO HERNANDEZ HERNANDEZ Y CRISTIAN ORLANDO CORNEJO, *con los cuales compartimos conocimientos y experiencias que fueron de gran valor en la consecución de este trabajo.*

CRISTIAN ORLANDO CORNEJO.

AGRADECIMIENTOS.

Primeramente dar GRACIAS A DIOS, por brindarme salud, bienestar, sabiduría y fuerzas para seguir luchando día con día, en todas mis metas propuesta, logros y objetivos que están por cumplirse, de igual manera a mis familiares que con mucho sacrificio me han brindado su apoyo incondicional y permanente para obtener todos mis sueños propuestos ayudándome así a ser una persona de bien y correcta, para ser un profesional, por ende llegar hasta estas circunstancias de mi carrera.

A mi Madre, MARIA CRISTINA CORNEJO, por el sacrificio que me ha brindado la educación y los buenos consejos.

Mis Abuelas, MARIA JULIA CORNEJO, MARCELINA VILLANUEVA, tías MARIA SANTOS CORNEJO, SILVIA CORNEJO, por sus sabios consejos y apoyo valioso a lo largo de mi vida y carrera.

Mis Hermanos, ANA IRIS CORNEJO ANDASOL, LUDWIN ALEXIS CORNEJO, por mi bienestar, ayuda incondicional, tiempo y motivación a ser más tolerante.

Gracias a las DEMÁS PERSONAS que de una u otra manera han sido claves a lo largo de estos años y apoyo personal que me ayudan a perseverar a encontrar buenas y maravillosas amistades, profesionales.

Agradecer a personal universitario por la educación y atención referente a lo de mi preparación.

Gracias a mi Docente Director, WILFREDO SIBRIAN GALVEZ, por la paciencia, dedicación, tiempo la motivación a seguir adelante antes sus buenas críticas positivas y constructivas que han hecho prosperar en mi dedicación como profesional.

Finalmente agradecer el esfuerzo de mis compañeros a lo largo de esta bonita experiencia RICARDO ERNESTO HERNANDEZ, JOSE GILBERTO VAQUERANO MORALES ante todos los problemas obstáculos expuestos a lo largo de estos años, experiencias únicas y verdaderas en pro de nuestros objetivos.

RICARDO ERNESTO HERNÁNDEZ HERNÁNDEZ.

AGRADECIMIENTOS

GRACIAS A DIOS TODO PODEROSO, *por bendecirme en cada momento de mi vida quien nunca me desamparó en toda mi carrera como estudiante, por darme la paciencia, inteligencia y sabiduría para seguir siempre adelante en esta trabajo, por permitirme disfrutar de una vida sana como estudiante que es una experiencia única e inolvidable.*

A MI MADRE: JUANA MARIBEL HERNANDEZ ALVARADO, *agradezco por estar apoyándome constante e incondicionalmente en los momentos más difíciles, pero sobre todo por ser un gran ejemplo, por enseñarme que todo es posible con esfuerzo, sacrificio y dedicación todos sus sacrificios para terminar mi carrera valieron la pena todo se lo debo a ella.*

A MI ABUELITA: CARLOTA ALVARADO DE HERNANDEZ, *de manera especial, agradezco grandemente por estar apoyándome incondicionalmente, por su esfuerzo sin límites para que terminara mi educación, pero sobre todo, por su ejemplo de lucha y entrega. Y que gracias a ella estoy donde estoy. A mi ABUELO: JOSE DOMINGO HERNANDEZ(Q.D.D.G), en donde estés te sientas orgulloso.*

A MI COMPAÑERA DE VIDA, DOLORES YAMILEHT PORTILLO DE HERNANDEZ, *por todo su apoyo y sobre todo su amor, su paciencia y palabras de ánimo para poder culminar mi trabajo de grado con éxito, por preocuparse por mí en cada momento y que siempre quiso lo mejor para mí. Por ceder el poco tiempo que tenemos juntos, te agradezco por tanta ayuda y aportes no solo para el desarrollo de este trabajo, sino también para mi vida; eres mi inspiración y motivación, gracias.*

A MI DEMÁS FAMILIA, *por estar al pendiente de mi educación y estar ahí apoyándome en los malos y buenos momentos en mi carrera.*

A MI DOCENTE DIRECTOR, WILFREDO SIBRIAN GALVEZ, *primeramente por depositar la confianza en aceptar ser nuestro asesor, por su dedicación, esfuerzo y proporcionarnos sus conocimientos aplicados a la investigación.*

A MI COMPAÑEROS DE TRABAJO, CRISTIAN ORLANDO CORNEJO Y JOSE GILBERTO VAQUERANO MORALES, *agradecerles por su dedicación y empeño aunque a veces con diferencias, pero es parte del aprendizaje, se logró el objetivo de finalizar exitosamente el trabajo de graduación.*

INDICE

Introducción.....	1
-------------------	---

CAPITULO I

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Situación Problemática.....	3
1.2 Enunciado del Problema.....	5
1.3 Justificación.....	5
1.4 Alcances y Delimitaciones.....	7
1.4.1 Alcances.....	7
1.4.2 Delimitaciones.....	7
1.4.2.1 Espacial.....	7
1.4.2.2 Temporal.....	7
1.5 Objetivos.....	8
1.5.1 Objetivos Generales.....	8
1.5.2 Objetivos Específicos.....	8
1.6 Hipótesis.....	9
1.6.1 Hipótesis General.....	9
1.6.2 Hipótesis Específicas.....	9

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1 Antecedentes de la Investigación.....	10
2.1.1 Antecedentes históricos.....	12
2.1.1.1 Antecedentes históricos de futbol.....	12
2.1.1.2 Orígenes: juegos antiguos.....	13
2.1.1.3 Edad media.....	14
2.1.1.4 Escuelas británicas.....	16
2.1.1.5 Unificaciones del siglo XIX.....	17
2.1.1.6 Reglas de cambridge.....	18
2.1.1.7 Las Reglas de Sheffield.....	20
2.1.1.8 El fútbol asociación y la football association.....	21
2.1.1.9 Profesionalismo y amateurismo.....	22
2.1.1.10 Primeros eventos.....	23
2.1.1.11 Expansión internacional.....	25
2.1.1.11.1 IFAB y las reglas del juego.....	25
2.1.1.11.2 Desarrollo fuera del reino unido.....	26
2.1.1.11.3 FIFA.....	27
2.1.1.11.4 Juegos olímpicos.....	29
2.1.1.11.5 Copa del mundo.....	30
2.1.1.12 Consolidación.....	31
2.1.1.12.1 Confederaciones.....	31
2.1.1.13 Campeonato regionales.....	33
2.1.1.13.1 Selecciones.....	33

2.1.1.13.2 Clubes.....	35
2.1.1.13.3 Copa intercontinental y mundial de clubes.....	37
2.1.1.14 Reglas del juego.....	38
2.1.1.14.1 Terreno de juego.....	38
2.1.1.14.2 Pelota.....	40
2.1.1.14.3 Desarrollo del encuentro.....	41
2.1.1.14.4 Jugadores y árbitros.....	43
2.1.1.15 Antecedentes históricos nacionales.....	45
2.1.1.15.1 Historia del fútbol salvadoreño.....	45
2.1.1.15.2 Primeros títulos internacionales.....	45
2.1.1.15.3 La clasificación a la copa mundial de futbol.....	47
2.2 Fundamentación teórica.....	49
2.2.1 La pliometria.....	49
2.2.2 Cómo funcionan los plios.....	55
2.2.3 Fundamentos del entrenamiento pliométrico.....	55
2.2.4 Ejercicios del entrenamiento con saltos.....	55
2.2.5 Saltos.....	56
2.2.5.1 Saltos in-situ.....	56
2.2.5.2 Saltos de pie.....	56
2.2.5.3 Brincos y saltos múltiples.....	57
2.2.5.4 Zancadas o boundingstrides.....	57
2.2.5.5 Rutinas con cajones.....	57
2.2.5.6 saltos de profundidad o de Depthjump.....	57
2.2.6 Ciclo de estiramiento – acortamiento.....	58

2.2.7 Fundamentos de la pliometría.....	59
2.2.8 factores fisiológicos.....	60
2.2.9 Variables críticas.....	60
2.2.10 El tiempo de transición.....	60
2.2.11 Efectos.....	61
2.2.12 La potencia Anaeróbica.....	62
2.2.13 Evaluación en el futbol.....	68
2.2.14 Contexto del futbol.....	79
2.3 Definición de términos Básicos.....	85

CAPITULO III

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

3.1 Tipo de Investigación.....	92
3.2 Población y muestra.....	92
3.2.1 Población.....	92
3.2.2 Muestra.....	93
3.3 Estadísticos, Métodos, Técnicas e Instrumentos de la Investigación.....	93
3.3.1 Estadísticos.....	93
3.3.2 Métodos.....	94
3.3.3 Técnicas.....	95
3.3.4 Instrumentos.....	96
3.3.5 Validación.....	101
3.4 Metodología y Procedimientos.....	102

CAPITULO IV

ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

4.1 Resultados al desarrollar el programa de entreno pliométrico.....	105
4.1.1 Resultados pre-test Burpee.....	108
4.1.2 Resultados pre-test Velocidad.....	110
4.1.3 Resultados pre-test Course Navette.....	112
4.1.4 Resultados post-test Burpee.....	114
4.1.5 Resultados post-test Velocidad.....	116
4.1.6 Resultados post-test Course Navette.....	118
4.2 Análisis de los resultados de cada una de las pruebas.....	120
4.2.1 Analisis de resultados prueba Burpee comparando el pre y el post-test.....	120
4.2.2 Análisis de resultados prueba Velocidad comparando el pre y el post-test.....	130
4.2.3 Análisis de resultados prueba Course Navette comparando el pre y el post-test.	136
4.3 Validación de hipótesis.....	143

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones.....	146
5.2 Recomendaciones.....	148

CAPITULO VI

PROPUESTA

6.1 Introducción.....	150
6.2 Tema de investigación.....	151
6.3 Título de propuesta.....	151
6.4 Objetivo General.....	151
6.5 Objetivos Específicos.....	151
6.6 Justificación.....	152
6.7 Marco Teórico.....	153
6.8 Estrategia de implementación del programa.....	155
6.9 Alcance de la propuesta.....	155
6.10 Componentes del programa.....	155
6.11 Programa de ejercicios pliometricos para desarrollar la potencia anaeróbica.....	156
6.12 Cronograma.....	158
BIBLIOGRAFIA.....	159

ANEXOS

Anexo 1 Sesiones del programa de entreno pliométrico.....	165
Anexo 2 Tabla de resultados de pre y post test.....	195
Anexo 3 Hojas de asistencia.....	197
Anexo 4 Fichas deportivas.....	199
Anexo 5 Indicadores de trabajo.....	246
Anexo 6 Cuestionario deportivo.....	252

Anexo 7 Ficha de Observación.....	254
Anexo 8 Entrevista.....	255
Anexo 9 Fotografías.....	256

INTRODUCCION.

Conscientes a la falta de un programa continuo de entrenamiento y la falta de interés por practicar o someterse a planes de entreno establecidos y planificados en futbol, se llevó a cabo el programa de entreno pliométrico para el desarrollo de la potencia anaeróbica, donde se basó en realizar diferentes pruebas y ejercicios para desarrollar potencia muscular, velocidad y resistencia muscular, ya que este programa ayudo a obtener mejores y buenos resultados en un corto tiempo de trabajo físico.

Como investigadores conscientes de esta problemática se pretendió ser facilitadores de cambios, por medio de dicha investigación la cual proporciono datos de cómo ayudar en este tipo de problema, facilitando el trabajo de los entrenadores en su desarrollo de planes de entreno, mejorando con eficiencia en este caso la potencia anaeróbica, directamente aplicado al fútbol en sus categorías o selecciones encargados de brindar este deporte.

Por lo anterior, como equipo investigador, se pretendió dar respuesta a los resultados obtenidos en esta investigación, con respecto a la problemática referida **“IMPACTO DE UN PROGRAMA DE ENTRENO PLIOMETRÍCO EN LA POTENCIA ANAEROBICA DE LAS SELECCIONES SUB-15 Y SUB-17 MASCULINAS DE FUTBOL DEL ADFA DEL MUNICIPIO DE SENSUNTEPEQUE, DEPARTAMENTO DE CABAÑAS”**.

En este sentido, el presente proyecto de investigación está estructurado en seis capítulos:

El primer capítulo enfoca elementos esenciales del planteamiento del problema, previamente se muestra la situación problemática, el enunciado del problema, la justificación, los alcances y delimitaciones, así como también los objetivos que se pretenden alcanzar.

En el segundo capítulo, se describen los antecedentes de la investigación, el fundamento teórico sobre conceptos básicos tales como: Potencia anaeróbica, Resistencia Muscular, Velocidad, Potencia Muscular y ejercicios pliometricos.

En el capítulo tres se dio a conocer el apartado de la metodología de la investigación, se presento el tipo de estudio, la población y la muestra que se tomo en consideración, el modelo estadístico, los métodos, las técnicas e instrumentos que se utilizaron para la captación de datos.

También en este apartado se muestra la descripción de la metodología y el procedimiento que se siguió en cada uno de las etapas de la investigación.

Posteriormente, en el capítulo cuatro se presentan los hallazgos, donde se hace un análisis e interpretación de los datos obtenidos, así como los cuadros donde se aprueban las hipótesis de la investigación.

En el capítulo cinco, se enumeran las conclusiones y recomendaciones del estudio.

En el capítulo seis se presenta la propuesta y los instrumentos de trabajo. Al final se muestran las fuentes bibliográficas y los anexos tales como: Matriz de congruencia, fichas deportivas, sesiones de entreno, asistencias, encuesta, entrevista, fotografías.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 SITUACION PROBLEMÁTICA

En la actualidad es importante tener una buena condición física al practicar el fútbol en las categorías menores, siempre y cuando su desarrollo o inicio del deporte le hayan aportado la enseñanza y métodos de entreno adecuados.

Es importante recalcar que someterse a un buen método o plan de entrenamiento deportivo ayuda a mejorar o mantener la condición física.

La esencia de la pliometría radica en lograr que los músculos apliquen la mayor fuerza posible en el menor tiempo. El entrenamiento, por lo tanto, consiste en un desarrollo de la fuerza de los músculos. Puede decirse que la pliometría consiste en ejercitar la fuerza reactiva, apelando a la capacidad elástica y a la fuerza de los músculos. Aunque por lo general se orienta a fortalecer las piernas, es posible aplicar la polimetría al tronco superior.

El entrenamientopliométrico tiene el objetivo de disminuir el tiempo que se requiere entre la contracción muscular excéntrica y el comienzo de la concéntrica. Se conoce con el nombre de ciclo de estiramiento y acortamiento a la paridad que existe entre ambos tipos de contracción, y éste se divide en propiedades elásticas de la fibra muscular y reflejos propioceptivos.

Es importante considerar las situaciones de ayuda para la mejora del desarrollo de la resistencia con ejercicios pliométricos, esto en acuerdos ya sea en periodos de tiempo de corta, media y largo plazo, con base en el tipo de capacidad que se va a mejorar en este caso la potencia

anaeróbica, pueden realizarse con atletas de formación inicial, media y de alto rendimiento ya sea en periodos pre-competitivos y competitivos.

Con el entrenamiento pliométrico se pretende ayudar a mejorar la potencia anaeróbica, la cual abarca varias capacidades físicas como: resistencia muscular, potencia muscular y la velocidad. No obstante los ejercicios pliométricos no son solo adecuados para entrenamiento deportivo ya que se puede utilizar para recuperación de lesiones.

Es importante resaltar que es necesario que transcurra cierto tiempo para que la potencia y la capacidad puedan manifestarse o mostrar un desarrollo evidente, siempre y cuando realizando un plan de entrenamiento correcto y adecuado a las necesidades del deportista.

Debido al poco tiempo de entreno, la situación que se presenta en este caso se dan por tales razones, poco tiempo de entreno debido a la demanda de los jóvenes niños que asisten a los entrenamientos en las diferentes selecciones o categorías, en los días establecidos la cual son 6 selecciones con las que se trabaja durante la semana y contando solamente con dos entrenadores y estos son los responsables de dar los entrenos a las selecciones mencionadas, distribuyendo las horas solamente por la tarde la cual esto repercute a que todas las selecciones tengan poco tiempo de entreno. Además es importante someter un programa de entreno pliométrico el cual ayudo a desarrollar la potencia anaeróbica en periodos cortos de tiempo para estos jóvenes de las selecciones menores de futbol del ADFA cabañas sub-15 y sub-17, ya que en sus periodos de competiciones sus entrenamientos solo se realizan dos veces a la semana, por lo cual su estado o desarrollo físico no es el adecuado y acorde a las competiciones que se presentan.

De acuerdo con los problemas, se consideran aspectos o situaciones que se presentan en estos jóvenes podemos mencionar: **la inasistencia**, esto debido a situaciones **educativas** dado el caso

que algunos estudian por la tarde dejando a un lado la posibilidad de poder entrenar, ya que, los horarios de entrenos están de 2:00 de la tarde a 4:00 de la tarde, **personales** o también situaciones inesperadas que se les puedan presentar. **Irresponsabilidad**, esto se considera debido a la falta de interés y motivación que se ve reflejado en los entrenos, las amistades fuera de los entrenos que los conllevan a malas aptitudes y acciones fuera del ámbito deportivo, ya que no todos los jóvenes son residentes de la zona urbana, la tendencia y mayoría pertenecen a la zona rural.

1.2 ENUNCIADO DEL PROBLEMA

¿En qué medida incide el impacto de un programa de entreno pliométrico para la mejora de la potencia anaeróbica de las selecciones sub-15 y sub-17 masculinas de fútbol del ADFa del municipio de Sensuntepeque, departamento de Cabañas?

1.3 JUSTIFICACIÓN.

Debido a la falta de un programa continuo de entrenamiento y la falta de interés por practicar o someterse a planes de entreno establecidos y planificados en fútbol, en esta investigación se promovió el Impacto de un Programa de Entreno Pliométrico para la mejora de la potencia anaeróbica en los jóvenes practicantes del deporte de fútbol en selecciones menores de las categorías sub-15 y sub-17, basado en el poco tiempo que estos jóvenes realizan sus entrenamientos, en la cual la potencia anaeróbica a desarrollarse abarca diferentes tipos de capacidades físicas, en este caso se basó en ejercicios pliométricos en ayuda del potencial

anaeróbico, resistencia muscular, potencia muscular, velocidad y cardiorrespiratorio en un índice de tiempo corto para poder desarrollar este programa de entreno.

Es importante tener una buena adaptación o bien un cambio detectable en la condición física manifestada en la mejora de la potencia, resistencia, rapidez, no solamente puede desarrollarse en atletas sino también como una forma de ejercicio para la salud. Hay que resaltar la necesidad y el bienestar de realizar actividad física que sean capaces de mantener o mejorar su condición física, pueden realizarse como bienestar físico o como entrenamiento deportivo para su desarrollo de capacidades físicas básicas o resultantes de la misma.

Con respecto a la pliometría se realizó un diagnóstico para establecer el estado actual de los jóvenes por medio de un pre-test y un post-test específico a la capacidad a desarrollarse, en los cuales se les dio a conocer los avances o resultados que se pueden obtener con ejercicios pliométricos en periodos de entrenamiento, en los jóvenes de la selección sub-15 y sub-17 de ADFC cabañas.

Con ello aportar criterios y elementos de gran valor para poder generar un plan de entrenamiento con ejercicios pliométricos, así mismo brindar información sobre el desarrollo de la potencia anaeróbica, a través de dicho programa de entreno en función de un buen estado físico y de salud, o de condición física para un entrenamiento deportivo.

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

1.4.1 ALCANCES.

Los datos obtenidos y su divulgación sirvieron para una mejor aplicación en base a métodos de entrenamiento que ayuden a mejorar las capacidades físicas mediante programas de ejercicios pliometricos, dirigidas a entidades gubernamentales responsables de la educación y el deporte de nuestro país como federaciones, alcaldías y escuelas de futbol, para que incluyan acciones a fomentar la actividad física, el ejercicio físico y el entrenamiento deportivo. Se reafirmará la importancia en esta área, del licenciado en educación física, deporte y recreación.

Al respecto de los beneficios se espera proporcionar a la sociedad y ala Universidad de El Salvador, información verídica, datos estadísticos que hagan constar los beneficios del desarrollo de la investigación.

1.4.2 DELIMITACIONES.

1.4.2.1. ESPACIAL.

La investigación se realizó en las instalaciones comprendidas de INDES en el estadio El Moidán del municipio de Sensuntepeque, departamento de Cabañas.

1.4.2.2 TEMPORAL.

El período comprendido en la cual se ejecutó la investigación fue entre los meses de Septiembre del año 2016 a Febrero del año 2017.

1.5OBJETIVOS.

1.5.1 OBJETIVO GENERAL.

- Desarrollar y conocer el impacto de un programa de entreno pliométrico para la potencia anaeróbica de las selecciones sub-15 y sub-17 masculino de fútbol del ADFA del municipio de Sensuntepeque, departamento de cabañas.

1.5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Establecer un conjunto de ejercicios pliométricos que ayuden en la mejora para el desarrollo de la potencia anaeróbica.
- Comparar los resultados obtenidos a través de un pre-test y un post-test de las pruebas de Burpee para medir potencia muscular, también la prueba cournavette que evalúa resistencia muscular y 60 mts de velocidad para medir velocidad de las selecciones sub-15 y sub-17 masculinas de fútbol del ADFA del municipio de Sensuntepeque, departamento de cabañas.
- Proponer un programa de entreno pliométrico donde se desarrolla la potencia anaeróbica aplicado al deporte del fútbol.

1.6. HIPÓTESIS.

1.6.1 HIPÓTESIS GENERAL.

- EL desarrollo de un programa de entreno pliométrico mejoró la potencia anaeróbica de las selecciones sub-15 y sub-17 masculinas de futbol del ADFA del municipio de Sensuntepeque, Departamento de Cabañas.

1.6.2 HIPÓTESIS ESPECÍFICA

- Un Conjunto de ejercicios pliométricos ayuda en la mejora del desarrollo de la potencia anaeróbica.
- El post-test mostro resultados significativos en el desarrollo de las pruebas de Burpee para medir potencia muscular, también la prueba cournavette que evalúa resistencia muscular y 60 mts de velocidad para medir velocidad de las selecciones sub-15 y sub-17 masculinas de fútbol del ADFA del municipio de Sensuntepeque, Departamento de Cabañas.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.

En el presente apartado, se dan a conocer algunos contenidos de los hallazgos, los cuales brindan un aporte significativo al problema que se investigó, el cual trata sobre el Impacto de un Programa de Entreno Pliométrico para la Mejora de la Potencia Anaeróbica.

Luego de revisar las bibliotecas de la Universidad de El Salvador (UES), Universidad Pedagógica de El Salvador, no se encontraron trabajos y/o investigaciones relacionadas a este ámbito; para el caso se encontraron investigaciones basadas en sitios de internet los cuales son las siguientes; (Jhoan Ferney Bedoya Ciro, Universidad de Antioquia Instituto Universitario de Educación Física Medellín, Colombia 2009). Efectos de un plan de entrenamiento de pliometría mediante saltos en vallas y fuerza máxima pirámide descendente, sobre la potencia y la fuerza máxima de miembros inferiores en futbolistas juveniles. Donde desarrollaron un plan de entrenamiento de pliometría (saltos en vallas de 50 y 60 cm) combinado con fuerza máxima pirámide descendente mejora significativamente la potencia de miembros inferiores. De igual manera, se obtienen mejoras significativas en la fuerza máxima de miembros inferiores en futbolistas jóvenes, Un plan de entrenamiento de potencia combinado con fuerza máxima evaluado, planificado, ejecutado y controlado con rigurosidad, resulta importante para los futbolistas jóvenes que se encuentran en una etapa trascendental para alcanzar un alto rendimiento deportivo.

Finalmente, evaluando la fuerza máxima y/o la potencia, y realizando un plan de entrenamiento para el desarrollo de estas capacidades, los futbolistas pueden hacerse conscientes de sus mejoras físicas y con esto sacar provecho de su potencial. Donde se realizó un pre-test y un pos-test como metodología en la investigación se realizó ejercicios de pliometría (saltos en vallas de 50 y 60 cm) con un total de 1180 saltos, combinado con ejercicios de fuerza máxima con un total de 150 repeticiones en cada uno de los dos ejercicios implicados, en el pre-test y el pos-test se aplicó con la batería del test de Bosco, en el cual se tuvo en cuenta los siguientes saltos: Test de SquatJump, Test de CounterMovementJump. Se realizó por cada salto tres intentos y se tuvo en cuenta el mejor, mediante la fórmula de Harman, se obtuvo la potencia de forma indirecta a partir de la altura del salto y de la masa corporal de cada deportista. Otro estudio encontrado en base a los antecedentes de la investigación podemos mencionar:(Oscar David Piedrahita Arboleda) “Como influye un plan de entrenamiento pliométrico en el salto vertical de los jugadores centrales y delanteros de la categoría sub 13-14 años del club INEM del poblado, futbol masculino”. Universidad de Antioquia Instituto Universitario de Educación Física Seminario de énfasis ii: entrenamiento deportivo Medellín 2009, Se arrojaron unos resultados los cuales permitieron sacar unas ideas del trabajo, se requiere mucho más énfasis, para lograr un estímulo positivo, lo que a su vez posiblemente en un futuro arroje elementos que puedan ser mejor utilizados.Los ejercicios pliométricos pueden beneficiar grandemente a cualquier atleta que precise fuerza y velocidad. Una vez más, la clave para hacer que cualquier programa de entrenamiento físico funcione es establecer un programa en el que la cantidad óptima de trabajo se realice en el momento apropiado. Donde se utilizó el método del Test de saltabilidad a 14 deportistas varones (14-15 años de edad) de un alto nivel competitivo el cual consta de que el

jugador se parará con su perfil hábil al costado de una pizarra o muro y elevando su mano marcará el punto más alto que pueda tocar en forma natural con los dedos.

2.1.1 ANTECEDENTES HISTÓRICOS

2.1.1.1 ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE FÚTBOL.

La historia del fútbol¹, se considera a partir de 1863 año de fundación de The Football Association, aunque sus orígenes, al igual que los demás códigos de fútbol, se remontan varios siglos en el pasado, particularmente en las islas Británicas durante la Edad Media. Si bien existían puntos en común entre diferentes juegos de pelota que se desarrollaron desde el siglo III a. C. el fútbol actual, el deporte tal como se lo conoce hoy, tiene sus orígenes en las Islas Británicas.

Los primeros códigos británicos que dieron origen al fútbol asociación se caracterizaban por su poca organización y violencia extrema. No obstante, también existían otros códigos menos violentos y mejor organizados. Quizás uno de los más conocidos fue el calcio florentino, deporte de equipo muy popular en Italia que tuvo incidencia en los códigos de algunas escuelas británicas. La formación definitiva del fútbol asociación tuvo su momento culminante durante el siglo XIX. En 1848 representantes de diferentes colegios ingleses se dieron cita en la Universidad de Cambridge para crear el código Cambridge, que funcionaría como base para la creación del reglamento del fútbol moderno. Finalmente, en 1863 en Londres se oficializaron las primeras reglas del fútbol asociación.

¹RinkeStefan, año 2007 ,editorial porrua, España, Historia del fútbol “La ultima pasión”

Desde entonces el fútbol ha tenido un crecimiento constante, hasta llegar a ser el deporte más popular del mundo con unas 270 millones de personas involucradas. Con la realización de la primera reunión de la International Football Association Board en 1886 y la fundación de la FIFA en 1904, el deporte se ha expandido hasta llegar a todos los rincones del mundo. A partir de 1930 se comenzaría a disputar la Copa Mundial de Fútbol, que se convertiría en el evento deportivo con mayor audiencia del mundo.

2.1.1.2 ORÍGENES: JUEGOS ANTIGUOS.

La actividad más antigua que se asemeje al fútbol o a algún otro código del cual se tenga conocimiento data de los siglos III y II a. C. Estos datos se basan en un manual de ejercicios militares² correspondientes a la dinastía Han de la antigua zona media de China. El juego era llamado ts'uhKúh (también se puede encontrar como tsuchu o luju), y consistía en lanzar una pelota con los pies hacia una pequeña red de diferentes materiales. Una variante agregaba una modalidad donde el jugador debía sortear el ataque de sus rivales. También en el Lejano Oriente, aunque unos cinco o seis siglos después del juego mencionado anteriormente, existía una variante japonesa llamada kemari, la cual tenía un carácter más ceremonial, siendo el objetivo del juego mantener una pelota en el aire pasándosela entre los jugadores. En el Mediterráneo se destacaron dos formas de juegos: el harpastum en Roma y el epislycyros en Grecia, sobre el cual se tiene muy poca información. El mencionado en primer término era disputado por dos equipos en un terreno rectangular demarcado y dividido a la mitad por una línea. Los jugadores de cada equipo podían pasarse un pequeño balón entre ellos, y el objetivo era enviarlo al campo

²Sesé Alegre, José María, Cultura, Ciencia y Deporte, vol. 3, núm. 9, noviembre, 2008, Universidad Católica San Antonio de Murcia Murcia, España

contrario. Esta variante fue muy popular entre los años 700 y 800, y a pesar de haber sido introducida en las Islas Británicas su ascendencia hacia el fútbol actual es dudosa.

Mural de un jugador de fútbol en Tepantitla cerca de Teotihuacan, México. Durante la Era de los descubrimientos se comenzaron a conocer deportes provenientes del Nuevo Mundo. Se estima que el poktapok de la cultura maya tendría 3.000 años de antigüedad. En Groenlandia también se jugaba un deporte que se asemejaba al fútbol, mientras que el juego denominado marngrook de Oceanía tenía características que lo asemejaban más al fútbol australiano. En lo que hoy es Estados Unidos los aborígenes practicaban otros juegos: el pasuckuakohowog en el área continental y el asqaqtuk en Alaska.

2.1.1.3 EDAD MEDIA.

Se conoce como fútbol medieval a los diferentes códigos practicados en la Europa de la Edad Media³, particularmente en las Islas Británicas y zonas aledañas. El registro más antiguo de una actividad similar al fútbol moderno en la época surgió en los años 1170 de la mano de un texto de William FitzStephen, donde explicaba la realización de un juego de pelota (no se usaba la palabra fútbol) practicado por los jóvenes londinenses. La violencia de estos juegos y la necesidad de que los soldados practicaran la arquería en lugar de lo primero llevaron a que Eduardo II de Inglaterra prohibiera el juego en 1314. Desde entonces los juegos continuaron en forma ilegal.

El soule era un juego de pelota francés que se practicaba en prados, bosques, landas y hasta las villas o estanques. El fin era devolver el balón en un lugar indicado, el fogón de una casa por ejemplo. En ciertos casos, hasta había que mojar el soule en una fuente antes de alojarlo en la

³ García Turza Javier, Deportes en la edad media, 2015, universidad de la Rioja, España

ceniza. El juego era pues sólo una galopada inmensa entrecortada de peleas (scroumages o mêléés) más o menos encarnizadas. El instrumento de juego podía ser una pelota de cuero, una vejiga de cerdo llena de heno, una pelota de tela o una bola de madera. Uno de los documentos más antiguos que conciernen a la soule es una ordenanza del rey Carlos V de Francia de 3 de abril de 1365, en la que precisa "que no puede figurar entre los juegos que sirven el ejercicio del cuerpo". En 1440, otra interdicción hecha por el obispo de Tréguier precisa que este juego ya se practica desde hace muchísimo tiempo y amenaza a los jugadores con la excomunión y 100 sueldos de multa, lo que prueba que la soule fue muy apreciada en aquella época: había que inspirar el miedo para terminar con el juego.

El fútbol de carnaval era practicado en las Islas Británicas y estaba carente de regulación. El número de participantes por equipo era por lo general ilimitado, llegando incluso participar pueblos enteros. Prácticamente cualquier forma de trasladar el balón a la meta contraria, a veces ubicada en el pueblo rival, era válida, aunque no se permitía asesinar a otra persona. Los orígenes del fútbol de carnaval son inciertos, aunque existe una hipótesis que afirma que provenía del norte de Francia. Algunas de estas variantes se continúan practicando la época previa a la cuaresma (shrovetide en inglés), siendo una de la más conocida el AshbourneShrovetideFootball, deporte practicado en el pueblo inglés de Ashbourne. Los equipos están conformados por personas nacidas a uno y otro lado del río Henmore, y el objetivo del juego es llevar una pelota hasta la meta contraria, un monumento de piedra ubicado en el agua, y golpear el balón 3 veces contra el mismo.

En Italia se practicaba una variante del fútbol medieval llamada calcio florentino, deporte más organizado y menos violento que sus pares británicos. El deporte tuvo sus orígenes en Florencia en el siglo XVI, siendo 1580 el año en que Giovanni Bardi presentó el primer juego de reglas. Se

jugaba con dos equipos de 27 jugadores cada uno, y el objetivo era sumar más puntos que el equipo rival. Para esto se colocaba un agujero a cada lado del campo de juego, el cual era de dimensiones similares a un campo de fútbol actual, pero cubierto de arena. Utilizando cualquier parte del cuerpo se debía introducir la pelota en dichos agujeros, con lo cual se obtenían 2 puntos, pero si se fallaba el tiro se sumaba medio punto al equipo rival. El encuentro duraba 50 minutos y era controlado por 8 árbitros. Los torneos que se han disputado hasta la actualidad constan de 4 equipos, representados por ciertos colores, uno para cada zona de la ciudad. Un tratado de 1561 asegura que el deporte tuvo incidencia en una variante del fútbol de carnaval británico. En 1930 el juego se volvió a practicar tras 200 años de ausencia, esta vez como autopromoción de la cultura italiana a cargo de Benito Mussolini.

2.1.1.4 ESCUELAS BRITÁNICAS.

Durante el siglo XVI las variantes del fútbol de carnaval, caracterizadas hasta el momento por su violencia, desorganización y constantes prohibiciones debido a los puntos antes mencionados, comenzaron a formar parte de las actividades de recreación y educación física estudiantiles de las distintas escuelas privadas de las Islas Británicas, conocidas en ese lugar como escuelas públicas, siendo supervisadas y legisladas por las autoridades escolares.

Durante los siglos XVIII y XIX los distintos colegios fueron oficializando sus juegos de reglas. Las escuelas de Rugby, Marlborough y Cheltenham desarrollaron juegos donde se permitía el uso de los pies y las manos; Shrewsbury y Winchester primaban el uso de los pies para patear y trasladar la pelota (driblear); Charterhouse disputaba sus encuentros en los claustros de los monasterios; Eton y Harrow introdujeron la disputa de encuentros en grandes terrenos al aire

libre, lo cual fomentaba el lanzamiento del balón a grandes distancias utilizando los pies; Westminster (Cambridge) utilizaba un juego más rudo, donde se permitían los tackles. En 1848 varios de estos colegios se dieron cita en la Universidad de Cambridge para unificar sus códigos y crear un juego de reglas estándar: las Reglas de Cambridge.

En la primera mitad del siglo XIX se reglamentaron las primeras reglas del fuera de juego. Se podían apreciar distintas variedades de leyes, muchas de las cuales han evolucionado a las reglas actuales de off-side de varios códigos del fútbol.

De los distintos códigos escolares actualmente sólo tres colegios continúan disputando encuentros en forma regular con esas reglas: Eton, Harrow y Winchester. Eton posee dos variantes: el juego de campo, muy similar al fútbol actual aunque con aspectos del rugby como los scrums y los tries, y el juego de la pared, un deporte que se juega en un campo alargado y muy estrecho con un muro a su lado y cuyo objetivo es llevar el balón al extremo contrario. El fútbol en Harrow se juega principalmente con los pies, aunque se pueden utilizar las manos para detener el balón o para empujar a un adversario, y su objetivo es hacer pasar la pelota entre dos postes verticales ubicados en los extremos del terreno. El juego de Winchester se juega en un terreno de 73 por 24,5 metros, el cual posee redes en sus laterales para impedir que el balón abandone el campo. Combina aspectos del fútbol y el rugby, y tiene como principal característica que un jugador de un equipo no puede tocar el balón después de que haya sido tocado por un compañero.

2.1.1.5 UNIFICACIONES DEL SIGLO XIX.

A mediados del siglo XIX en Gran Bretaña comenzó un proceso regulador del fútbol de carnaval, estableciendo reglas escritas que pudieran ser compartidas ampliamente.

Por entonces el fútbol era practicado entre los estudiantes de las escuelas secundarias privadas con reglas muy imprecisas que variaban considerablemente de escuela a escuela. En algunas escuelas se podía correr con la pelota en las manos, mientras en otras no; en algunas había una línea de fuera de juego, pero en otras no; en algunas se podía tomar, placar (tacklear) y patear al jugador contrario, pero en otras no; algunas promovían un juego más grupal basado en el pase, incluido el pase hace adelante (pass forward), mientras otras promovían un juego más individual basado en la habilidad (dribbling, regate o gambeta) y la fuerza de cada jugador. Y en cada escuela existían infinitas variantes y modificaciones.

En los años 1840 Gran Bretaña tuvo un gran desarrollo de su red ferroviaria que permitió a las personas trasladarse a mayores distancias. Este proceso hizo posible la realización de competencias intercolegiales, pero al poco tiempo se hizo evidente que era necesario unificar las reglas, porque aunque las mismas solían acordarse antes de cada encuentro, ello no lograba evitar los reclamos y discusiones sobre lo que se podía y lo que no se podía hacer.

Si bien las leyes del fútbol asociación fueron oficializadas en 1863, las reglas de Cambridge fueron tomadas como base para la creación del código actual. Otro reglamento popular en la época, las reglas de Sheffield, también aportó características importantes al nuevo deporte.

2.1.1.6 REGLAS DE CAMBRIDGE.

Los registros de la práctica de diferentes códigos de fútbol en la Universidad de Cambridge se remontan al año 1579. Desde entonces hasta mediados del siglo XIX cada equipo de la zona disputaba sus partidos con su propio juego de reglas. Fue en 1848 cuando dos estudiantes de la universidad, Henry de Winton y John Charles Thring, hicieron un llamado a miembros de otras escuelas para definir un único juego de reglas: las reglas de Cambridge, creadas junto al

UniversityFootball Club. Aparte de Cambridge, también participaron Eton, Harrow, Winchester, Shrewsbury y Rugby. Actualmente no se conserva ninguna copia de las reglas de 1848, aunque todavía existe una que corresponde a 1856, posiblemente diferente en cuanto a contenido, que se conserva en Shrewsbury.

Las reglas de Cambridge fueron tomadas como base para la creación del fútbol asociación y de la FootballAssociation en 1863. Las únicas diferencias radicaron en que las reglas de la Asociación no permitían el juego brusco y la utilización de las manos para trasladar el balón de tiento.

Las reglas de 1856, las más antiguas que se conservan, contemplaban diferentes aspectos del juego: el inicio y reanudación del juego tras cada gol, los saques de meta y de banda, la utilización de las manos para tocar el balón y empujar o sujetar a los rivales, la definición de los encuentros e incluso una regla de fuera de juego. En 1862 Thring presentó un juego de reglas simples que reducían la cantidad de texto y de número de reglas.

Una vez establecidas las reglas de Cambridge, las mismas fueron clavadas en los árboles de Parker'sPiece, un amplio parque en la ciudad usado para los juegos populares, y allí se jugó el primer partido siguiendo las nuevas reglas. Por esta razón los habitantes de Cambridge colocaron una placa recordatoria en el parque que dice:

"Aquí en Parker'sPiece, en los 1800s, los estudiantes establecieron un conjunto de simples reglas de fútbol enfatizando habilidad sobre fuerza, que prohibieron atrapar la pelota y zancadillar. Estas reglas de Cambridge fueron la influencia definitoria de las reglas de 1863 de la FootballAssociation."

2.1.1.7 REGLAS DE SHEFFIELD.

Otro código que tuvo incidencia en la creación del fútbol asociación fueron las reglas de Sheffield. Si bien desde 1855 varios miembros del Sheffield Cricket Club comenzaron a practicar juegos de pelota sin reglas fijas, la fundación de este código se dio el día de octubre de 1857 por Nathaniel Creswick y William Prest. La creación del código incluyó la formación del Sheffield Football Club, reconocido por la FIFA con una Orden de Mérito y por la Football Association como el club de fútbol más antiguo del mundo. En 1867 fue fundada la Sheffield Football Association, actual Sheffield and Hallamshire County Football Association, órgano que rige en la actualidad el fútbol del área de Sheffield.

El código Sheffield aportó varias reglas que actualmente se utilizan en el fútbol moderno. La utilización de un travesaño de material sólido para unir los postes verticales de la portería, la introducción de los saques de esquina, los tiros libres tras recibir una falta y los saques de banda, los primeros partidos con iluminación artificial y los sistemas de desempate, incluida la noción de prórroga y el gol de oro.

Estas reglas también se utilizaron para la disputa del primer torneo de cualquier código que incluyó un trofeo: la Copa Tommy Youdan. Participaron 12 clubes de la Sheffield FA en el formato de eliminación directa y la final se disputó en Bramall Lane, actual estadio del Sheffield United Football Club. En la misma el Hallam Football Club empató sin goles ante Norfolk, obteniendo el título los primeros por 2 goles a 1. Al año siguiente se disputó otro torneo, la Copa Oliver Cromwell, la cual quedó en manos de The Wednesday tras vencer a su rival con lo que hoy se conoce como gol de oro, luego de empatar 0 a 0 con 0 goles a 0 en el tiempo reglamentario ante Garrick.

2.1.1.8 EL FÚTBOL ASOCIACIÓN Y LA FOOTBALL ASSOCIATION

Si bien es difícil establecer una fecha exacta y aceptada en general, el nacimiento del fútbol suele fecharse el 26 de octubre de 1863, día de la fundación de TheFootballAssociation. Poco antes de esa fecha EbenezerCobbMorley había hecho un llamado a las distintas escuelas y clubes de Londres para efectuar una reunión con el objetivo de reglamentar un nuevo código del fútbol. Desde el 26 de octubre hasta el 8 de diciembre de 1863 se realizaron seis reuniones en la Taberna Freemason's con el objetivo de reglamentar el código y crear un órgano que rigiera el nuevo deporte. Participaron doce clubes de distintos puntos de Londres: Barnes, Blackheath, BlackheathProprietarySchool, Charterhouse, Civil Services (más conocido como War Office Club), Crystal Palace (fundado en 1861, no confundir con el actual Crystal Palace), Forest of Leytonstone (futuro Wanderers FC), Kensington, NN Football Club, PercevalHouse, Surbiton y TheCrusaders.

En la última reunión fue definido el reglamento del nuevo deporte, el cual recibiría el nombre de associationfootball (fútbol asociación en español), para diferenciarlo de otros códigos de fútbol de la época. Durante las últimas reuniones el BlackheathFootball Club abandonaría la FA descontento con la prohibición de los tackles; dicho club se convertiría en uno de los fundadores de la Rugby FootballUnion, el máximo órgano del rugby inglés.

Las 13 reglas oficializadas durante las reuniones fueron creadas tomando como base el código Cambridge, el cual era considerado como el más apto por la FA. Las reglas consideraban varios aspectos del juego: las medidas del campo de juego y las metas, el sorteo y comienzo del encuentro, las situaciones tras un gol, el gol marcado, los saques de banda, el fuera de juego, los saques de meta, las marcas, la prohibición de correr con el balón en manos, de golpear o agarrar

con las manos al adversario, de utilizar las manos para lanzar o pasar el balón, de tomar el balón desde el suelo con las manos, el derecho a pasar el balón si se toma tras una marca o el primer rebote y los materiales del calzado.

Con la creación del juego también se formó la Football Association, que hasta la actualidad rige el fútbol en Inglaterra. El primer presidente de la asociación fue Arthur Pember, mientras que el cargo de secretario lo ocupó por primera vez Ebenezer Cobb Morley.

A pesar de la unificación en un solo código, las disputas sobre la creación de un código definitivo y universal continuaron hasta finales de los años 1870, particularmente con los seguidores de las reglas de Sheffield. En 1878 se dio la fusión definitiva entre Sheffield y Londres. La creación de la International Football Association Board puso fin a todas las diferencias.

En los años 1880 un estudiante y futbolista llamado Charles Wreford-Brown habría sido el creador del término soccer, palabra que se mantiene hasta la actualidad como sustantivo para denominar al fútbol asociación. El término se utiliza de la misma forma que rugger (rugby-er) es usado para denominar al rugby, pero utilizando la combinación de asocc (por associationfootball, fútbol asociación en inglés) y el sufijo -er.

2.1.1.9 PROFESIONALISMO Y AMATEURISMO

Desde sus comienzos el fútbol en Inglaterra se caracterizó por ser amateur, sin embargo, desde la creación de la FA Cup en 1871 y el cobro de boletos para presenciar los encuentros, los futbolistas comenzaron a recibir ofertas económicas por jugar. Esto recibió un amplio rechazo por parte de la Football Association, al límite de prohibir el profesionalismo en el fútbol.

El primer club con jugadores profesionales habría sido el DarwenFootball Club, que en 1878 contrató a dos jugadores escoceses: James Love y FergusSuter. La contratación pagada se mantuvo en secreto, aunque se levantaron sospechas cuando Fergus abandonó su trabajo como picapedrero. En años posteriores otros clubes siguieron los pasos de Darwen FC, aunque recibiendo suspensiones por parte de las autoridades al admitir la utilización de jugadores pagados.

En 1884 varios clubes formaron una asociación escindida de la FootballAssociation: la British FootballAssociation, en respuesta a la prohibición del profesionalismo. Finalmente el 20 de julio de 1885 la FootballAssociation se vio forzada a oficializar el profesionalismo, aunque mantuvo restricciones económicas, geográficas e incluso sus dirigentes desalentaban esta práctica en el fútbol. Para financiar la paga de jugadores los clubes más poderosos organizaron una serie de encuentros en el formato de todos contra todos: la Football League, la primera competición de liga de la historia.

2.1.1.10 PRIMEROS EVENTOS.

Tras la oficialización del nuevo código, el 19 de diciembre de 1863 se disputó el primer partido oficial de este nuevo deporte: Barnes Rugby Football Club empató sin goles con el Richmond Football Club en un encuentro disputado en Mortlake, Londres, Inglaterra.

A nivel de selecciones nacionales la FootballAssociation había disputado varios encuentros no oficiales entre su selección y un equipo conformado por jugadores londinense con raíces escocesas en los primeros años de existencia del fútbol asociación. El primer encuentro oficial entre selecciones llegaría el 30 de noviembre de 1872, partido que fue disputado en Hamilton

Crescent (actual campo de críquet), Partick, Escocia: ante 4.000 personas Escocia e Inglaterra igualaron sin goles. Ambos equipos lucieron la indumentaria que mantienen en la actualidad.

El 20 de julio de 1871 el Secretario Honorario de la Football Association, Charles Alcock, hizo un llamado para organizar un campeonato entre los clubes de la asociación: la FA Cup, el torneo más antiguo de la historia de este deporte. El 11 de noviembre de ése año, 15 equipos comenzaron la disputa de la primera edición de este torneo, la cual fue ganada por el Wanderers Football Club.

Gracias a la unificación de reglas por parte de las asociaciones británicas en 1882, que posteriormente resultaría en la fundación de la International Football Association Board, se celebraría la primera edición del British Home Championship en 1884. El torneo se realizó entre enero y marzo, y fue obtenido por la selección escocesa en forma invicta, ganando todos sus encuentros. Este torneo fue el más antiguo de la historia a nivel de selecciones hasta su desaparición en 1984, año en que la Copa América pasaría a ostentar dicho logro.

Desde que el fútbol se hizo profesional en Inglaterra en 1885, la realización de encuentros amistosos se hacía muy difícil debido a la poca organización de los clubes. Para remediar esto, William McGregor, dirigente del Aston Villa, convocó a otros clubes a una reunión el 22 de marzo de 1888 para organizar la primera competición de liga: la Football League. La competición se inició el 8 de septiembre de 1888. La primera edición contó con la participación de 12 clubes y fue obtenida en forma invicta por el Preston North End Football Club. Cada equipo disputó un encuentro como local y otro como visitante ante cada uno de los demás participantes, totalizando 22 encuentros por club.

2.1.1.11 EXPANSIÓN INTERNACIONAL.

2.1.1.11.1 IFAB Y LAS REGLAS DEL JUEGO.

Desde la unificación de reglas de 1863 por parte de la FootballAssociation de Inglaterra, cada asociación del Reino Unido de Gran Bretaña e Irlanda jugaba sus encuentros con reglas levemente diferentes, lo cual causaba problemas al momento de disputar encuentros entre sí. Para remediar esto los ingleses hicieron un llamado a las demás asociaciones para crear una serie de reglas universales. El primer paso para lograrlo se dio el 6 de diciembre de 1882, cuando en una conferencia en Mánchester las cuatro asociaciones se pusieron de acuerdo y elaboraron un juego de reglas para ser utilizado en todo el reino. La fundación del Board como tal se dio cuatro años más tarde: el 2 de junio de 1886 en Londres la Scottish FootballAssociation (Escocia), la FootballAssociation of Wales (Gales), la FootballAssociation (Inglaterra) y la IrishFootballAssociation (toda Irlanda hasta 1921 y solo Irlanda del Norte desde la división de la isla) celebraron la primera reunión oficial. El acercamiento de las Home Nations, apodo de las cuatro asociaciones, dio lugar a la creación del British Home Championship, que se comenzó a disputar en 1884 y perduró por 101 años.

En 1912 un petitorio de la FIFA para ingresar como miembro del Board fue rechazado aludiendo que el momento no era el más adecuado. Durante una reunión especial de 1913 el tema fue tratado nuevamente, aunque esta vez se dio un plazo de tiempo para que las Home Nations analizaran el tema internamente. Finalmente el 4 de abril de 1913 la FIFA pasó a formar parte del IFAB65 y en junio de ese mismo año participó por primera vez como miembro en una reunión oficial.

El funcionamiento de la IFAB consta de dos reuniones ordinarias: entre febrero y marzo de cada año se lleva a cabo la Reunión General Anual, donde se discuten los cambios a las reglas del juego, y entre septiembre y octubre la Reunión Anual de Negocios es el centro de debate de temas relacionados al funcionamiento del Board, pero no se permiten cambios a las reglas del juego.

2.1.1.11.2 DESARROLLO FUERA DEL REINO UNIDO.

El fútbol se fue extendiendo paulatinamente al resto de los países europeos a finales del siglo XIX gracias a la actividad de los soldados, marineros, funcionarios de las colonias, hombres de negocios, ingenieros y maestros ingleses, que practicaban el nuevo deporte y promovían su difusión entre los locales, tal cual había sucedido con otros deportes, como el críquet.

Los primeros países europeos en recibir al fútbol fueron los de la zona central. Dinamarca y los Países Bajos, ambos en 1889, fueron los primeros en formar sus asociaciones. La gran colonia británica en Austria inició el fútbol en ese país, donde se destacó la presencia de Hugo Meisl, figura de la creación de la Copa Mitropa, el prototipo de los eventos europeos de clubes modernos. A finales de siglo el deporte ya se había arraigado en varios países además de los ya mencionados: Italia, Hungría e incluso Rusia. A principios del siglo XX Alemania, Bélgica, Noruega, Checoslovaquia, entre otros, también comenzarían a tener una práctica habitual del fútbol.

En América del Sur los marineros británicos introdujeron el fútbol a los habitantes del Cono Sur a partir de los años 1870, principalmente en la zona del Río de la Plata: Argentina y Uruguay y el sur de Brasil. La Primera liga de América fue la liga Argentina, fundada en 1891. Paulatinamente el juego se fue expandiendo a otros países, como fue el caso de Paraguay a comienzos del siglo

XX. En 1901 Uruguay y Argentina se enfrentaron por primera vez, siendo éste el primer partido internacional fuera de las Islas Británicas; este clásico se convirtió en el encuentro internacional más jugado de la historia del fútbol.

En América del Norte y Oceanía el crecimiento del deporte ha sido considerablemente más lento, aun con la gran influencia inglesa que hay en estas zonas. En Estados Unidos los primeros eventos relacionados con el fútbol datan de los años 1860. En África el movimiento colonial británico tuvo una gran notoriedad en la introducción del fútbol, pero el deporte ha tenido un crecimiento más lento en esta zona. En Asia el fútbol no pudo salir del ámbito universitario hasta los años 1980, cuando el crecimiento económico y las relaciones con occidente permitieron un mejor avance del juego.

2.1.1.11.3 FIFA.

La Fédération Internationale de Football Association, mejor conocida por su acrónimo FIFA, fue fundada el 21 de mayo de 1904 en París, Francia, por representantes de 7 países: Bélgica (Union Belge des Sociétés de Sports), Dinamarca (Dansk Boldspil Union), España (Madrid Football Club), Francia (Union des Sociétés Françaises de Sports Athlétiques), Países Bajos (Nederlandsche Voetbal Bond), Suecia (Svenska Bollspellsförbundet) y Suiza (Association Suisse de Football); Alemania (Deutscher Fußball-Bund) confirmó su afiliación el mismo día por telegrama. Su fundación comenzó a perfilarse ante la realización de los primeros encuentros internacionales entre selecciones no pertenecientes al Reino Unido de Gran Bretaña e Irlanda; las pertenecientes al mismo rechazaron la idea de un órgano mundial de fútbol. Dos días después de la fundación Robert Guérin fue nombrado primer presidente de la FIFA. El primer gran logro del organismo fue la afiliación de The Football Association como miembro pleno, a la cual se

sumaron años después las otras asociaciones británicas. Durante los años 1910 se afiliaron miembros de fuera de Europa, siendo el primero de ellos Sudáfrica entre 1909 y 1910. La realización de un torneo de carácter mundial en 1906 falló, mientras que el fútbol en los Juegos Olímpicos no tenía la envergadura esperada por la FIFA para un torneo de clase mundial.

Durante la Primera Guerra Mundial la FIFA estuvo a punto de desaparecer, aunque esto no pasó gracias al trabajo de Carl Anton Wilhelm Hirschmann. El 1 de marzo de 1921 sería una fecha de vital importancia para la historia del fútbol: Jules Rimet asumía como tercer presidente de la FIFA. En 1929 en Barcelona, Uruguay fue elegido sede de la primera Copa Mundial de Fútbol, a disputarse en 1930. Si bien Uruguay pagaría todos los gastos de los participantes, muchas selecciones europeas se abstuvieron de participar debido a la crisis post guerra que vivía el viejo continente. La Segunda Guerra Mundial frenaría nuevamente el crecimiento de la FIFA, pero gracias a los fondos recaudados por el denominado Partido del Siglo la organización pudo salir adelante. Dicho encuentro se disputó el 10 de mayo de 1947 entre Gran Bretaña y un combinado del resto de Europa. Ante 135.000 personas los británicos golearon por 6 goles a 1. Este encuentro y la realización de la Copa Mundial de 1950 en Brasil darían el puntapié inicial para la etapa de mayor éxito de la FIFA. En 1954 Jules Rimet, El padre del Campeonato Mundial, dejaría su cargo, siendo condecorado con el título de Presidente Honorario de la FIFA. Desde entonces el crecimiento de la FIFA ha sido imparable, llegando a tener 208 asociaciones divididas en 6 confederaciones.

2.1.1.11.4 JUEGOS OLÍMPICOS.

La primera edición de los Juegos Olímpicos modernos⁴, disputada en 1896, no tuvo al fútbol como evento. El deporte formó parte del calendario en 1900 y 1904 como deporte de exhibición y en los Juegos Intercalados de 1906, aunque en carácter no oficial. Todos estos torneos fueron disputados por equipos de diferentes tipos: selecciones nacionales, regionales, clubes y combinados que incluso utilizaban jugadores de más de un país en ocasiones. El Comité Olímpico Internacional reconoce las ediciones de 1900 y 1904 y las incluye en el medallero.

La edición de 1908 fue la primera de carácter oficial y reconocido por la FIFA, además es considerada la primera edición de un campeonato de nivel mundial. El título quedó en manos de la selección del Reino Unido. A partir de 1924 el torneo comenzó a ser organizado por la FIFA, y las ediciones de 1924 y 1928, ambas obtenidas por Uruguay, serían reconocidas como Campeonatos mundiales de fútbol. El torneo quedó relegado a partir de 1930 cuando se realizó la Primera Copa Mundial de Fútbol en Uruguay.

En principio el torneo estaba abierto a jugadores de cualquier nivel, pero desde 1936 hasta 1980 se limitó únicamente a jugadores amateurs. En 1984 y 1988 se permitió el uso de futbolistas profesionales, excepto jugadores de Europa y Sudamérica que habían participado en alguna Copa Mundial de Fútbol. En 1992 se introdujo el sistema actual: se permiten jugadores de cualquier tipo con 23 años o menos de edad, aunque se podrán presentar hasta 3 futbolistas que sobrepasen dicha edad. Desde 1996 también se celebra una edición femenina del torneo, la cual está abierta a jugadoras de cualquier condición y edad.

⁴ Ricardo Munguía, 2010, México, revista :Sabias qué de los juegos olímpicos

2.1.1.11.5 COPA DEL MUNDO.

La incursión de la FIFA en los Juegos Olímpicos a partir de 1924 motivó la creación de un torneo propio y de mayor nivel. Gracias al trabajo de Jules Rimet, el 28 de mayo de 1928 en Ámsterdam fue aprobada la realización de una Copa Mundial de Fútbol cada cuatro años. El 18 de mayo del año siguiente en el Congreso de la FIFA en Barcelona se definió que Uruguay fuera sede de la Primera Copa Jules Rimet, a disputarse en 1930. La gran actuación uruguaya en los Juegos Olímpicos, el buen estado económico que disfrutaba el país sudamericano y la coincidencia con el centenario de la jura de la primera Constitución uruguaya llevaron a que los otros candidatos cedieran el honor al país sudamericano.

La selección local obtendría la primera edición de la Copa tras vencer a Argentina por 4 goles a 2 en el recién construido Estadio Centenario. Luego del éxito de la primera edición, la segunda edición celebrada en Italia en 1934 vio como campeón a la escuadra italiana, aunque las amenazas y dudas que generaron la realización del torneo deslucieron el título azzurro. Una situación similar ocurrió durante la Copa Mundial de Francia 1938, donde el seleccionado italiano, esta vez vestido de negro, repitió el título.

El ambiente político inestable que se vivió en las últimas Copas Mundiales sería común denominador de los años siguientes, donde la Segunda Guerra Mundial llevó a la suspensión del torneo.

Brasil tendría el honor de llevar a cabo la primera edición de la Copa Mundial tras la guerra en 1950. La gran fiesta que se vivía en el país se vio estropeada cuando la selección uruguaya se llevó el título en el recordado Maracanazo. La Copa Mundial de Fútbol de 1954 en Suiza traería aún más momentos inolvidables. La selección húngara era la gran favorita del torneo, pero sin

embargo el combinado de Alemania daría la sorpresa y se quedaría con el título en el momento que quedó inmortalizado como El milagro alemán. Tras los duros golpes recibidos en las ediciones pasadas, Brasil se erigiría como la gran potencia del fútbol mundial, particularmente por las grandes actuaciones de Pelé. Épocas posteriores mostraron un claro dominio de Alemania y Argentina, los cuales se coronaron en dos ocasiones cada uno. Brasil volvería a la gloria años más tarde tras vencer en dos de tres finales consecutivas durante el final y el comienzo del nuevo milenio. Por su parte Francia se sumaría al círculo de gloria al convertirse en el séptimo campeón mundial tras golear a Brasil en la final de la Copa Mundial de 1998 que se disputó en suelo galo.

El éxito de la Copa Mundial la convirtió en uno de los eventos más importantes del planeta, siendo el de mayor audiencia: la Copa Mundial de Fútbol de 2006 en Alemania tuvo una audiencia acumulada de más de 26 mil millones de personas. La creación del torneo masculino ha generado otras competiciones internacionales que amplían el abanico de edades y de género. Desde 1977 se disputa la Copa Mundial de Fútbol Sub-20, mientras que su equivalente en Sub-17 hace lo propio desde 1985. El fútbol femenino vio realizado su sueño en 1991 cuando se realizó la primera edición de la Copa Mundial Femenina de Fútbol. A partir de 2002 también entraría en disputa la Copa Mundial Femenina de Fútbol Sub-20, la cual tendría su versión en Sub-17 a partir de 2008.

2.1.1.12 CONSOLIDACIÓN.

2.1.1.12.1 CONFEDERACIONES.

Debido a la cantidad de asociaciones nacionales existentes, desde principios y sobre todo en la mitad del siglo XX se comenzaron a crear sub organizaciones afiliadas a la FIFA con el objetivo de organizar el fútbol en las distintas regiones del planeta.

El primer continente en agrupar a sus asociaciones nacionales fue América del Sur, que el 9 de julio de 1916 (fecha del centenario de la Declaración de independencia de la Argentina), durante el desarrollo del Campeonato Sudamericano 1916 en Buenos Aires, vio nacer a la Confederación Sudamericana de Fútbol. Sus miembros fundadores fueron: Argentina, Brasil, Chile y Uruguay; su primer Presidente fue el uruguayo Héctor Rivadavia Gómez.

Asia organizó su fútbol el 8 de mayo de 1954 en Manila, Filipinas, bajo el nombre de Confederación Asiática de Fútbol (AFC). Los países fundadores fueron Afganistán, Burma, Corea del Sur, Filipinas, Hong Kong, India, Indonesia, Japón, Pakistán, República de China (China Taipei), Singapur y Vietnam.

El 15 de junio de 1954 en Basilea, Suiza, fue fundada la organización europea: la Union des Associations Européennes de Football, más conocida por su acrónimo UEFA. La iniciativa se dio por miembros de las asociaciones nacionales de fútbol de Bélgica, Dinamarca, Francia e Italia. El danés Ebbe Schwartz fue el primer Presidente, mientras que el francés Henri Delaunay ocupó el cargo de Secretario General.

El continente africano sería el siguiente en formar su confederación. El 2 de agosto de 1957 la Confédération Africaine de Football (CAF) fue fundada por las cuatro asociaciones africanas afiliadas a la FIFA en ese momento: Egipto, Etiopía, Sudáfrica y Sudán. Su primer Presidente, designado en 1957, fue el egipcio AbdelAziz Abdallah Salem, mientras que su primer Secretario General fue Youssef Mohamed, de la misma nacionalidad.

Las organizaciones de fútbol de América del Norte, la North American Football Confederation, y de América Central y el Caribe, la Confederación Centroamericana y del Caribe de Fútbol,

dieron origen a la Confederación de Fútbol de Norte, Centroamérica y el Caribe, más conocida por su acrónimo Concacaf, tras fusionarse en 1961.

La más joven de las confederaciones es la correspondiente a Oceanía: la OceaniaFootballConfederation (OFC). Durante 1964 las asociaciones de Australia y Nueva Zelanda habían pedido incorporarse a la AFC, pero su pedido fue rechazado. Esto motivó a que en 1966 se creara una organización propia para el continente oceánico. Sus miembros fundadores fueron Australia (actualmente afiliada a la AFC), Fiyi, Nueva Zelanda y Papúa Nueva Guinea.

2.1.1.13 CAMPEONATOS REGIONALES.

2.1.1.13.1 SELECCIONES.

El continente que más temprano inició su torneo regional fue Sudamérica. Durante 1910 la Copa Centenario Revolución de Mayo, de carácter amistoso, se convertiría en el torneo sudamericano más antiguo de la historia. El mismo se disputó en Argentina y la selección local obtuvo el título. El torneo sirvió como antecesor del futuro Campeonato Sudamericano de Selecciones de la Confederación Sudamericana de Fútbol, que se disputaría por primera vez en 1916, también en Argentina, aunque esta vez quedaría en manos de Uruguay.

El continente asiático celebraría su propio torneo oficial dos años después de la fundación de la Confederación Asiática de Fútbol (AFC), en 1956. La primera edición de la Copa Asiática de 1956 se realizó en Hong Kong con la participación de 7 de las 12 asociaciones afiliadas en el momento y quedó en manos de la selección de Corea del Sur. También durante los años 1950 se disputarían los primeros torneos de las asociaciones regionales de la AFC. La Copa Africana de Naciones tuvo su primera edición en el año 1957. El primer torneo organizado por la

Confederación Africana de Fútbol contó con la participación de Egipto, Etiopía y Sudán (Sudáfrica había sido descalificada por el apartheid). La copa disputada en Sudán quedó en manos de la selección egipcia. Durante los años 1970 también se originaron los primeros torneos regionales dentro de África.

Tras la creación de la UEFA en 1954, la realización de un torneo europeo tuvo que esperar hasta 1960, cuando se realizó la primera edición de la Copa de Naciones de Europa, aunque cabe destacar que el proceso clasificatorio se inició dos años antes, en 1958. La fase final del torneo se disputó en Francia, en parte gracias al trabajo de Henri Delaunay. En la final la Unión Soviética logró el título ante Yugoslavia tras la prórroga.

La Concacaf realizó su propio torneo en 1963: la Copa Concacaf. Previamente, antes de la fusión de la CCCF (América Central y el Caribe) y la NAFC (América del Norte), estas organizaciones disputaron la Copa CCCF, desde 1941, y la Copa NAFC, desde 1947. La Copa Concacaf se disputó por última vez en 1971, y desde entonces el ganador de la zona de la Concacaf de la clasificación para la Copa Mundial de Fútbol sería considerado el Campeón de Concacaf. A partir de 1991 la Copa de Oro de la Concacaf se convertiría en el evento máximo para esta zona del mundo futbolístico.

A partir de 1973, 7 años después de la fundación de la Confederación de Fútbol de Oceanía, daría inicio la Copa de las Naciones de la OFC, el máximo evento del fútbol de Oceanía. Australia (actualmente afiliada a la AFC), Nueva Zelanda y Tahití han sido los únicos campeones de este torneo, que además a partir de 2002 se juega en conjunto con la clasificación para la Copa Mundial de Fútbol de la zona. Los campeones de estos torneos disputan desde 1992

la Copa FIFA Confederaciones, competición organizada por la FIFA cada cuatro años que desde 2005 se disputa en el país que recibirá a la Copa Mundial de Fútbol al año próximo.

2.1.1.13.2 CLUBES.

La creación de las confederaciones, que ya había motivado la creación de los distintos torneos regionales para selecciones, hizo lo propio a nivel de clubes.

Tras la fundación de la confederación europea, la UEFA, sus dirigentes estaban más interesados en crear un torneo a nivel de selecciones, dejando de lado la idea de uno de clubes. Fue por esto que la iniciativa para la creación de la Copa de Campeones de Europa en 1955 no correspondió a la UEFA, sino a un diario francés: L'Équipe. Conocida desde 1992 como Liga de Campeones de la UEFA, es actualmente el torneo de fútbol europeo más importante a nivel de clubes. La Recopa de Europa clasificaba, principalmente, a los ganadores de las competiciones de Copa de cada país. Desde su creación hasta la realización de la Copa de la UEFA fue el torneo más importante tras la Liga de Campeones. La Copa de la UEFA, sucesora de la Copa de Ferias, quedaría como el segundo torneo más importante.

Sudamérica ya había experimentado la realización de un torneo a nivel de clubes en 1948 con la realización de la Copa de Campeones, pero la actual Copa Libertadores de América nació en realidad por la necesidad de que el Campeón europeo tuviera un rival en la Copa Intercontinental. En 1959 la CONMEBOL autorizó la realización del máximo evento de clubes sudamericanos y al año siguiente se realizó la primera edición. Desde 1992 se disputaría la Copa Conmebol, una competición al estilo de la Copa de la UEFA europea donde podían participar equipos que también disputaran la Libertadores, aunque las asociaciones solían destinar los cupos de la copa mencionada en segundo término para los mejores equipos de sus campeonatos,

por lo cual la nueva copa no siempre recibiría a equipos que estaban ubicados en las posiciones de vanguardia de sus países. El poco interés que recibió la dejó a un nivel inferior al máximo torneo. En los últimos años de este torneo se comenzaron a disputar otros torneos regionales: la Copa Mercosur y Merconorte, que quedarían como torneos secundarios y no lograrían el interés deseado. Tras la abolición de todos estos torneos regionales se creó la actual Copa Sudamericana, la cual se convirtió en la segunda competición en importancia.

La Concacaf⁵ comenzaría la disputa de su Copa de Campeones en 1962, torneo que se mantiene en la actualidad como el único a nivel de clubes organizado por la Concacaf. En 1991 el fútbol de La Confederación tendría su primera competición secundaria: la Recopa de la Concacaf. El torneo gozó de poca popularidad y apenas se disputaron la mitad de sus ediciones. En 2001 se disputaría la primera y única edición de la Copa de Gigantes, torneo donde participaban los equipos de acuerdo a los niveles de espectadores en sus ligas.

La primera edición de la Liga de Campeones de la CAF, el torneo de fútbol más importante de la confederación de África, la CAF, daría inicio en el año 1964. Desde 1975 la Copa Africana de Ganadores de Copa recibiría únicamente a los ganadores de las competiciones de Copa de los países, y se convertiría en la segunda competición en importancia. Otra competición secundaria, la Copa CAF, se comenzaría a jugar en 1992 en un formato similar al de la Copa de la UEFA. En 2004 los dos torneos secundarios se fusionarían y darían lugar a la Copa Confederación de la CAF.

⁵ Donald A. Chu. Deporte y entrenamiento Editorial Paidotribo, California 15 may. 2006.

La Confederación Asiática de Fútbol dio inicio a su propio torneo en 1967 con la primera edición de la Copa de Campeones de la AFC. En 1990 se comenzó a disputar la Copa de Campeones de la AFC, un torneo reservado únicamente para campeones de torneos de Copa de cada país. A partir de la temporada 2002/2003 ambos torneos se fusionarían y darían lugar a la Liga de Campeones de la AFC. Desde 2004 este nuevo torneo estaría al alcance únicamente de los clubes de las denominadas asociaciones maduras, dejando a las denominadas asociaciones en desarrollo la disputa de la Copa AFC y a las emergentes la Copa Presidente de la AFC.

Por último, la Confederación de Fútbol de Oceanía alcanzaría el sueño de su propio torneo recién en el año 1987, cuando se realizó el primer Campeonato de Clubes de Oceanía, denominado Liga de Campeones de la OFC u O-League a partir de 2007.

2.1.1.13.3 COPA INTERCONTINENTAL Y MUNDIAL DE CLUBES.

La idea de un campeonato que definiera al Campeón del Mundo a nivel de clubes se remonta al año 1887. El 13 de agosto se enfrentaron en el Hibernian Park de Edimburgo el campeón de la Copa de Escocia, el Hibernian Football Club, y el Preston North End Football Club, considerado el mejor club inglés de la época: el encuentro terminó con victoria del equipo escocés por 2 a 1 y dicho partido fue conocido como el Campeonato del Mundo. A mediados del siglo XX se disputaron dos torneos amistosos que también recibieron el nombre de Campeonatos del Mundo: la Copa Río de Janeiro, disputada desde 1951, y la Pequeña Copa del Mundo de Clubes, disputada por primera vez en 1952. Ambos torneos presentaron equipos tanto de América del Sur como de Europa.

La Copa Europea/Sudamericana, mejor conocida como Copa Intercontinental, recibiría a partir de 1960 a los mejores equipos de los continentes más poderosos del fútbol internacional: el campeón de la Copa Libertadores por América del Sur y el de la Liga de Campeones por Europa. El torneo gozó de gran popularidad durante los años 1960, pero la negativa de algunos clubes europeos de no participar debilitaron el mismo durante los 70. Estos problemas fueron resueltos gracias a la decisión de definir al campeón en un encuentro único disputado en terreno neutral: Tokio, Japón, recibiría a partir de 1980 a la ahora denominada Copa Toyota. En 2000 se disputó la primera edición de la Copa Mundial de Clubes de la FIFA, que pretendía reemplazar a la Copa Intercontinental al extender la participación en la misma a clubes de otros continentes. Durante ese año se disputaron ambos torneos. Finalmente a partir de 2005 el Mundial de Clubes reemplazaría la Copa Intercontinental y se alzaría como el máximo evento a nivel de clubes.

2.1.1.14 LAS REGLAS DEL JUEGO.

2.1.1.14.1 TERRENO DE JUEGO.

Las primeras reglas del fútbol asociación⁶ de 1863 mostraban un terreno de juego simple: un rectángulo cuyo largo máximo era de 200 yardas (unos 183 metros) y su ancho máximo 100 yardas (91,5 metros). Las cuatro esquinas se marcaban con banderines y no se pintaban ni las líneas de banda, ni las de meta. La portería constaba de dos postes verticales separados por 8 yardas (7,32 metros) sin ninguna cinta o travesaño que los uniera. La altura de los mismos no estaba determinada.

⁶ Donald A. Chu. Deporte y entrenamiento Editorial Paidotribo, California 15 may. 2006.

En 1891, ya con la IFAB, se instauraron grandes cambios respecto al campo de juego, principalmente por la introducción de los tiros penales. Se oficializaron las medidas mínimas del largo (100 yardas o 91,5 metros) y ancho (50 yardas o 45,75 metros) del campo; todas las líneas de banda y meta se debían marcar. El centro del campo se debía marcar con un punto y un círculo de 10 yardas (9,15 metros) con centro en el mismo. También se agregó un travesaño horizontal que uniera los postes verticales; la distancia del mismo al suelo era de 8 pies (2,44 metros). A 12 yardas (11 metros) de cada línea de meta y adentrándose en el terreno se trazaba una línea paralela: la línea penal. Desde la base de cada poste vertical se trazaba una semi-circunferencia de 6 yardas (5,5 metros) hacía adentro del campo. La unión de ambas formaba un área en forma de M arqueada. También se introdujeron las redes para las metas.

En 1897 se modificó a lo largo y ancho del campo y se dieron longitudes para ser utilizadas en partidos internacionales. Estas longitudes se mantienen en la actualidad. En 1901 se agregó una línea punteada paralela a la de meta a 18 yardas (16,5 metros) de la misma, que no tenía que ocupar todo el ancho del terreno necesariamente.

En 1902 se haría el último gran cambio a las reglas del campo de juego. Se crearon las áreas penales y de meta y se agregó la línea central. El modelo de terreno de ése año prácticamente no tendría cambios hasta la actualidad. La única variación importante desde entonces se produjo en 1937, cuando se agregó la semi-circunferencia al borde de las áreas penales, con centro en el punto penal y un radio de 10 yardas (9,15 metros).

En 1977 se adoptaron las marcas a 10 yardas (9,15 metros) de los arcos de las esquinas para ser utilizadas durante los saques desde ese lugar, aunque su uso no sería obligatorio. En 1988 se decidió que las metas deberían ser blancas.

A principios de los años 1980 se comenzó a experimentar con la utilización de césped artificial en los campos de fútbol de Inglaterra. Desde entonces el nuevo material no colmaría las expectativas del ambiente del fútbol, ya que incluso era propenso a causar lesiones. Esto causó que el césped sintético fuera prohibido por la FIFA a comienzos de los años 1990. En 2001 el mencionado órgano introdujo estándares de calidad para la instalación y mantenimiento del césped artificial y en 2004 la International Football Association Board introdujo el concepto del material a las Reglas del Juego. El césped artificial se utilizó por primera vez en una competición internacional durante la Copa Mundial de Fútbol Sub-17 de 2003.

2.1.1.14.2 PELOTA.

Hasta mediados del siglo XIX las pelotas⁷ utilizadas para los diferentes códigos de fútbol estaban hechas de vejigas de puercos, por lo cual su forma y movilidad eran muy inestables. Gracias al descubrimiento de la vulcanización del caucho por Charles Goodyear en 1836 se pudieron crear pelotas más esféricas. El mismo Goodyear diseñó y creó la primera pelota de fútbol en el año 1855. La misma se utilizó oficialmente por primera vez el 7 de noviembre de 1863 en un encuentro amistoso en Boston, Estados Unidos. A su vez el balón sirvió como trofeo para el ganador del partido. El primer encuentro de baloncesto de la historia se jugó con la pelota diseñada por Goodyear. Durante los años 1860 y 70 la familia Lindon de la ciudad de Rugby comenzó a distribuir las primeras pelotas con válvula inflable, la cual permitiría mantener por más tiempo la forma de los balones.

⁷ Donald A. Chu. Deporte y entrenamiento Editorial Paidotribo, California 15 may. 2006.

Las primeras reglas del fútbol asociación de 1863 no especificaban estándares para los balones, aunque una revisión de 1872 definió que los balones debían tener forma esférica, una circunferencia de entre 27 y 28 pulgadas (68,58 y 71,12 centímetros respectivamente) y un peso de entre 13 y 15 onzas (368,5 y 425,2 gramos respectivamente). Los requisitos se han mantenido prácticamente iguales hasta la actualidad.

Desde entonces los únicos cambios importantes han sido en cuanto a los materiales de fabricación y la forma de los gajos. El balón de Goodyear presentaba gajos similares a los de las actuales pelotas de baloncesto. Más adelante los gajos se ubicaron en pares o tríos en seis paneles alrededor del balón. Los gajos se cosían a mano desde su interior y luego el revestimiento total se cosía desde el exterior dejando una característica cicatriz a la vista. Durante los años 1950 Richard Buckminster Fuller diseñaría la denominada buckyball, la cual ubicaba sus gajos según la estructura del buckminsterfulereno: 20 hexágonos y 12 pentágonos. En 2006 adidas introduciría la Teamgeist, la cual consta de 16 gajos curvos. Las antiguas pelotas de cuero tenían el defecto de absorber mucha agua, pero esto fue solucionado en los años 1960 con la introducción de los balones fabricados 100% de cuero sintético.

2.1.1.14.3 DESARROLLO DEL ENCUESTRO.

Desde sus inicios⁸ el juego se ha iniciado con un saque desde el centro del terreno, el cual no ha sufrido modificaciones hasta la actualidad. En un principio la duración de los encuentros no estaba fijada, aunque ya desde 1866 el tiempo de 90 minutos comenzaba a ser un estándar. En 1897 esto se hizo oficial y además se definió que el entretiempo no debía superar los 5 minutos.

⁸ Donald A. Chu. Deporte y entrenamiento Editorial Paidotribo, California 15 may. 2006.

Para 1995 el tiempo de descanso aumentó a un máximo de 15 minutos para adaptarse a las exigencias actuales.

Originalmente se podía convertir un gol cuando se hacía pasar la pelota entre dos postes verticales, independientemente de a qué altura pasaba. En 1866 se agregó una cinta entre los postes a 8 pies de altura (2,44 metros) para delimitar el área del posible gol, la cual sería sustituida en 1891 por un poste horizontal (travesaño o larguero) rígido.

Cuando un partido termina empatado en una competición de eliminación directa se recurren a diferentes métodos de desempate. La FA Cup, el torneo más antiguo del mundo, utilizaba desde sus orígenes el tiempo extra, la repetición de partidos y los sorteos para desempatar encuentros. A partir de 1970 se eliminaron los sorteos y se comenzaron a utilizar las definiciones por penales. En 1993 se comenzaron a disputar tiempos extra con gol de oro, mientras que en 2002 el gol de plata también se empezó a utilizar, pero únicamente en la UEFA. Ambos fueron abolidos en 2004. En 1967 la UEFA utilizó por primera vez la regla del gol de visitante.

En 1903 se autorizó al árbitro central a permitir que el juego continúe si un equipo saca ventaja del juego tras una infracción de un jugador rival, lo que se conoce popularmente como ley de la ventaja.

La regla del fuera de juego, también conocida como offside, en 1863 no permitía que un jugador ubicado entre la pelota y la línea de meta rival participara de la jugada, ya sea tocando el balón o interfiriendo de alguna forma en el desarrollo del juego. No se podía estar en offside si se recibía el balón directamente desde un saque de meta. En 1887 esta regla fue modificada, por lo cual un jugador estaba fuera de juego si participaba de la jugada, se ubicaba por delante de la pelota al momento del pase, tenía a menos de 3 rivales delante y no estaba en su mitad del terreno. En

1925 el número de rivales por delante de la línea de la pelota se redujo a 2. Finalmente la última modificación a esta regla ocurrió en 1990, donde se definió que si un jugador estaba por delante de la línea de la pelota al momento del pase y ubicado al mismo nivel (o en la misma línea) que el penúltimo rival estaría habilitado.

2.1.1.14.4 JUGADORES Y ÁRBITROS.

Desde sus inicios el número de jugadores por equipo se solía definir entre los capitanes, y no era normal que se disputaran encuentros con un número desigual de futbolistas por bando. En 1897 el número de 11 por equipo se hizo obligatorio para todos los partidos oficiales. Durante los años 1960 los cambios de jugadores durante los partidos fueron gradualmente aceptados, aunque con constantes modificaciones y restricciones. En 1994 se permitió un cambio más a los dos ya permitidos, aunque uno de los mismos estaba destinado únicamente al guardameta. Finalmente en 1995 las tres sustituciones permitidas se abrieron a cualquier tipo de jugador.

Las primeras reglas de la FA no diferenciaban entre las ocupaciones de cada jugador. Se jugaba principalmente con los pies, aunque el uso de las manos estaba permitido para detener el balón. A comienzos de los años 1870 se comenzó a definir una posición particular: el guardameta. A diferencia de los demás jugadores éste tenía la posibilidad de utilizar sus manos en todo el terreno, lo cual se delimitó a su mitad de cancha en 1887 y a su área penal en 1913. En 1983 se definió que una vez que el guardameta controlase el balón con sus manos no podría dar más de cuatro pasos con el mismo antes de soltar la pelota. Anteriormente quedaba a discreción del juez si el portero estaba o no tratando de ganar tiempo al no jugar la pelota. Desde 1993 tampoco podría recibir un pase con el pie de un compañero y tomar el balón con sus manos.

Por último en 2000 la regla de los cuatro pasos fue cambiada por una similar, pero con la restricción de seis segundos de posesión.

En un principio no había árbitros de ningún tipo, ya que las disputas reglamentarias eran discutidas entre los capitanes. Más adelante el uso de dos umpires, uno por cada equipo, comenzó a ser normal en Gran Bretaña; los mismos no tomaban decisiones, pero eran consultados en caso de que surgieran dudas. Extrañamente la primera mención de los umpires en las reglas del juego surgió recién en 1874. A final de los años 1860, por iniciativa de Sheffield, el uso de una tercera persona neutral para dirigir los encuentros comenzó a ser estudiado.

En 1881 surgió la primera aparición de un referee en las reglas del juego, aunque aún con poca autoridad; hacía 1884 los mismos ya podían tomar decisiones por cuenta propia, sin consultar a los participantes. En 1891 el referee, que se ubicaba afuera del campo, entraría al mismo, mientras que los umpires pasarían a ser jueces de línea. Desde este momento el referee o árbitro principal, tomaría las decisiones más importantes, como amonestar o expulsar, ya sea por doble amonestación o una infracción grave, a un futbolista.

El uso de tarjetas amarillas y rojas para indicar esto último surgió por iniciativa del árbitro inglés Ken Aston a finales de los años 1960. A partir de 1961 los jueces de línea dejarían de tomar decisiones, para simplemente indicar sobre las posibles infracciones al árbitro central. En 1993 y 2007 se sumarían el cuarto y quinto árbitro respectivamente, los cuales son opcionales, cumplen funciones administrativas y sirven como posibles reemplazos de sus colegas en caso de lesión.

2.1.1.15 ANTECEDENTES HISTÓRICOS NACIONALES.

2.1.1.15.1 HISTORIA DEL FÚTBOL SALVADOREÑO.

El primer juego de fútbol registrado en El Salvador se remonta al 26 de julio de 1899, cuando se enfrentaron las selecciones de las ciudades de San Salvador y Santa Ana, precisamente en la ciudad de Santa Ana en el occidente del país, y cuyo marcador terminó 2-0 a favor de los locales. Para el año 1921 se desarrolló en Guatemala la Copa Independencia, que reunió a las selecciones nacionales de Guatemala, Honduras, Costa Rica y El Salvador, en lo que se considera el debut del combinado cuscatleco. En esta oportunidad acabó ganándole a Costa Rica en el primer encuentro con marcador de 7-0 el día 14 de septiembre. Años después, el conjunto salvadoreño se presentaría ante su propio público el 7 de diciembre de 1928 contra Honduras en el Campo Marte de San Salvador, con victoria local de 5-0, siendo Gustavo Marroquín el primer anotador de la historia de esta selección centroamericana.

En la segunda edición de los Juegos Centroamericanos y del Caribe en La Habana, El Salvador asistió con el primer entrenador oficialmente reconocido: El estadounidense Richard Thompson, quien llevó al equipo al cuarto lugar del torneo de fútbol. Cuatro años después, la ciudad de San Salvador acogió la tercera edición de estos juegos regionales, y como anfitriones, los salvadoreños se agenciaron la medalla de bronce bajo la dirección del español Pablo Ferré Elías.

2.1.1.15.2 PRIMEROS TÍTULOS INTERNACIONALES.

La Confederación Centroamericana y del Caribe de Fútbol (CCCF) organizó el evento regional denominado Copa CCCF en cuya primera edición de 1941, El Salvador terminó en segundo lugar.

Para la edición de 1943, el torneo se llevó a cabo en la ciudad de San Salvador en el Estadio Nacional de la Flor Blanca. Este evento se realizó entre los representativos de Guatemala, Costa Rica, Nicaragua y el equipo anfitrión, y tras dos rondas de juegos la tabla mostraba un empate en puntos entre Guatemala y El Salvador, ambos con nueve unidades.

Los locales habían perdido la oportunidad de ganar el título en el terreno de juego al perder contra Costa Rica 2-4, mientras que los guatemaltecos lograron empatarles en la cima de la tabla al ganar su compromiso ante Nicaragua por 5-1. Se dice que los ánimos se caldearon ante estos resultados, lo que generó un ambiente de inseguridad que obligó a los guatemaltecos a retirarse del torneo sin jugar el partido extra para definir el campeón, por lo que El Salvador, dirigido por Américo González, se agenció el título por mejor gol diferencia.

El año 1954 la selección salvadoreña realizó una de sus mejores gestas internacionales. Se presentó a los VII Juegos Centroamericanos y del Caribe que tuvieron lugar en la Ciudad de México, Los cuscatlecos, dirigidos por Carbilio Tomasino, iniciaron el torneo con un empate a dos goles ante Colombia y derrotaron posteriormente a Cuba por 3-1. El siguiente desafío eran los locales, la selección mexicana, quienes perdieron el encuentro por primera vez en su propia casa ante un equipo centroamericano, precisamente en el Estadio Olímpico Universitario con marcador de 1-3 y la consecución de la medalla dorada, fue una victoria ante Panamá por la mínima diferencia con anotación de Juan Francisco Barraza.

2.1.1.15.3 LA CLASIFICACIÓN A LA COPA MUNDIAL DE FÚTBOL.

En noviembre de ese mismo año de 1968, El Salvador inició la ruta de su primera clasificación a una copa del mundo. Nada hacía prever un buen desempeño por el pésimo resultado en los Juegos Olímpicos de México, aparte que la situación financiera de la Federación Salvadoreña de Fútbol era paupérrima.

Pese a este panorama, quien tomó el compromiso de dirigir a la selección fue el argentino Gregorio Bundio. La primera fase la disputó en el grupo B con Surinam y las Antillas Holandesas, y clasificó en el primer lugar con marca de tres victorias y una derrota. De esta manera, pasó a la ronda semifinal contra Honduras.

La serie se inició un 8 de junio de 1969 en medio de un ambiente de inestabilidad política y nacionalismo exacerbado entre ambas naciones que daban indicios de un conflicto armado. El primer juego desarrollado en Tegucigalpa, el 8 de junio, fue ganado por los hondureños por la mínima diferencia, y el segundo encuentro en San Salvador, el 15 de junio, resultó en una victoria local de 3-0 con dos tantos de Ramón Martínez y uno de Elmer Acevedo. Así la situación, ambos equipos debieron decidir el pase a la ronda final con un juego extra.

Debido a que ambas delegaciones no se pusieron de acuerdo sobre la sede del juego definitivo, la FIFA decidió que se llevara a cabo en el estadio Azteca de la Ciudad de México el 27 de junio. Mientras el ambiente político llegaba a su punto más crítico, las selecciones de El Salvador y Honduras disputaron un emocionante juego bajo la lluvia, cuyo tiempo regular terminó empatado a dos goles.

Días después estallaría la Guerra de las Cien Horas entre ambos países. El conflicto también sería conocido como la Guerra del Fútbol, título de un reportaje del periodista Ryszard Kapuscinski.

Con la algarabía del triunfo, El Salvador se presentó en la ronda final ante Haití, y nuevamente se debió recurrir a un juego extra para decidir el clasificado a México 1970. El primer enfrentamiento de la serie fue ganado por los centroamericanos de visita con marcador de 1-2 el 21 de septiembre, pero sorpresivamente cayeron como locales ante los caribeños 0-3 siete días después. La ciudad de Kingston en Jamaica fue el escenario en que se llevó a cabo el partido final el día 8 de octubre.

El tiempo regular acabó empatado a cero goles, y en el tiempo extra Martínez anotó con un cabezazo el gol del triunfo que otorgó la histórica clasificación a la copa del mundo.

La guerra civil en El Salvador parecía inminente para el año 1980. En julio de ese año, la selección cuscatleca inició el camino para la clasificación a la copa mundial de 1982 a realizarse en España. El primer obstáculo era una difícil eliminatoria a visita recíproca contra Honduras, Costa Rica, Guatemala y Panamá. Esa eliminatoria vio el debut del Mágico González quien fue uno de los goleadores ante Panamá en el primer enfrentamiento, y posteriormente tuvo un destacado desempeño en el juego de vuelta con tres anotaciones.

2.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

2.2.1 LA PLIOMETRÍA.

Vamos a comenzar hablando de la pliometría⁹. El término PLIOMÉTRICO proviene del griego PLYETHEIN, que significa "aumentar", y METRIQUE, que significa "longitud". A la tradicional división que agrupa las contracciones musculares en isométricas, anisométricas excéntricas y anisométricas concéntricas, añade un tercer grupo, concretamente dentro de las contracciones anisométricas: la contracción pliométrica, la cual combina ambos tipos de contracción. Es lo que otros autores denominan contracción auxotónica. Resulta a su vez interesante la clasificación sobre las formas de manifestación de la fuerza:

A. ACTIVA: correspondiente a un ciclo simple de trabajo muscular (acortamiento o estiramiento). Esta activación debe producirse desde una posición de total inmovilidad por ejemplo. Una extensión de las piernas realizada por la musculatura extensora partiendo desde la posición inmóvil de semiflexión de rodillas. En las manifestaciones activas de la fuerza se agrupan en:

Las manifestaciones dinámicas máximas de la fuerza que aparece al desplazar la mayor carga posible en un solo movimiento y sin limitación de tiempo.

La manifestación explosiva de la fuerza que aparece en una activación muscular de los segmentos propulsivos lo más rápida y potente posible, partiendo desde una posición de total inmovilidad.

⁹ BarnesMichael, 2007, Madrid, Introducción a la Pliometría

B. REACTIVA: correspondiente a un ciclo doble de trabajo muscular (estiramiento seguido de acortamiento). Por ejemplo en la realización de un salto vertical a dos piernas, desde parado en posición erguida, que exige una rápida semiflexión de las piernas, seguida por una igualmente rápida inversión del movimiento producida por la extensión de las piernas. En la fase de semiflexión, la musculatura genera las fuerzas de resistencia que se oponen a la flexión completa, provocada por la energía cinética desarrollada en el rápido descenso (primer ciclo de trabajo). La extensión provocada por el acortamiento muscular (segundo ciclo de trabajo) tiene lugar inmediatamente después de las tensiones internas creadas en la fase de estiramiento. Autores como Schmidtbleicher distingue dos tipos extremos de ciclo de estiramiento-acortamiento. Los CEAS lentos y los CEAS rápidos. Ambos coinciden respectivamente con los dos tipos de manifestaciones reactivas de la fuerza propuesta por Vittiri:

1. La manifestación ELÁSTICO-EXPLOSIVA de la fuerza (CEA lento) según Bührle como resultado de cambiar en las manifestaciones explosivas de la fuerza, las condiciones biomecánicas del estiramiento de la musculatura

Se tiene más tiempo para lograr mayores niveles de fuerza puesto que al inicio de la activación concéntrica ya se presenta una tensión muy alta (Fuerza inicial). Durante la acción de frenado, se estira fuertemente la musculatura extensora de las piernas previamente contraída actuando como un muelle elástico y en la inmediata activación concéntrica, libera la energía acumulada. Los principales elementos elásticos del sistema músculo-tendinosa son los tendones y los puentes actino-miosínicos.

Resumiendo la energía cinética generada en la fase de descenso, se almacena en forma de energía elástica que en parte se liberará en forma de energía mecánica durante la fase de elevación

2. La manifestación REFLEJO-ELÁSTICO-EXPLOSIVA de la fuerza CEA rápido tiene lugar como consecuencia de una activación excéntrica de las extremidades propulsivas de amplitud limitada y lo más rápida posible.

Además de los mecanismos que se dan en los CEA lentos como resultado del reflejo activado por la fase excéntrica, se obtiene una inervación reforzada que puede actuar de dos formas una vez puede reforzar las características elásticas del sistema músculo tendinoso y en otras conduce a una activación mas importante de la fase concéntrica aumentando de esta manera la fuerza aplicada. Independientemente de la terminología usada, la combinación de una contracción excéntrica y una concéntrica ("contracción pliométrica" para Cometti o "manifestación reactiva de la fuerza" para Vittori), constituye el estímulo más natural para el entrenamiento, dado que tiene en cuenta la naturaleza balística del movimiento humano (Esper, 2000). Considerando que en la mayoría de gestos deportivos toda contracción concéntrica va precedida de un estiramiento del músculo, nos daremos cuenta de la importancia del trabajo de este ciclo estiramiento - acortamiento. Esta es la razón por la que hoy en día está ampliamente aceptada la eficacia del método pliométrico, que se centra concretamente en la capacidad reactiva del sistema neuromuscular, muy relacionado con la elasticidad. Verkhoshansky (1999) define esta capacidad reactiva como: "La capacidad específica de desarrollar un impulso elevado de fuerza inmediatamente después de un brusco estiramiento mecánico muscular; es decir, es la capacidad de pasar rápidamente del trabajo muscular excéntrico al concéntrico.

Sin lugar a dudas, la utilización de los saltos, como forma de entrenar, se remonta a muchos años, aun, antes de que se utilizara el término pliometría para evocarlos.

El entrenamiento utilizando el salto es muy antiguo, pero recién comienza a ser observado como método de entrenamiento, por los resultados, obtenidos por Valery Brummel (saltador soviético) quien alcanza el record de salto en alto (2m26cm, con técnica barrel roll), por la década del 60, lo que provoca un marcado interés en los fenómenos de la Saltabilidad y como consecuencia sobre el desarrollo de la fuerza explosiva. La divulgación que se hizo del método de entrenamiento que Brummel utilizaba, provoco en la etapa posterior a la Olimpiada de Roma (1960), un creciente interés por los trabajos que se realizaban en la Unión Soviética y su posible transferencia a otros deportes.

Fue V.M. Zaciorsky quien utilizó en 1966, por primera vez, el vocablo “pliométrico”.

El autor buscaba con este término expresar el alto grado de tensión que producía un grupo muscular en la sucesiva y veloz secuencia de tensión excéntrica-contracción concéntrica. Paralelamente el profesor Rodolfo Margaria realizaba en Milán investigaciones fisiológicas y biomecánicas de este “nuevo” tipo de movimiento, considerando al conjunto del grupo muscular como un todo.

Ya en la década posterior, se comienza a profundizar su aplicación y los efectos fisiológicos que provoca, para entender su denominación, Verkhoshanski en 1967 realizo experimentos con diferentes tipos de saltos pliométricos buscando obtener mayores rendimientos en la fuerza explosiva.

A partir de los primeros años de la década del 70, países de la Europa Oriental ganan protagonismo en la escena deportiva mundial. Países del bloque del este comienzan a utilizar la pliometría en el desarrollo de deportistas de pista, campo, de gimnasia, de halterofilia.

La mística de su éxito se centra en sus métodos de entrenamiento. En las décadas del 1970 y los 1980 diferentes científicos, especialmente en Finlandia, Italia, E.E.U.U. y la Unión Soviética, demostraron los beneficios que producían los entrenamientos que utilizaban ejercicios con efectos pliométricos. Fueron decisivos los estudios y trabajos de Zanon, Bosco, Cavagna, Komi, Verkoshanski, Chu y otros que permitieron aplicar los principios biofísicos a la metodología concreta del entrenamiento.

A partir de entonces se generalizó su uso en diferentes deportes donde era necesario poseer buenos niveles de salto (voleibol, básquetbol, handball, saltos atléticos, etc.) y a otras disciplinas, como complemento y culminación de la fuerza explosiva (béisbol, fútbol, golf, esquí náutico y alpino, lanzamientos atléticos, etc.) Personalmente, durante fines de los 60, y toda la década de los 70-80, e incluido a los saltos y lanzamientos, como manera de desarrollar la habilidad para realizarlos y la potencia de piernas, de brazos y de tren superior, en mis entrenamientos primeros, y en el de mis atletas luego, como un método de entrenamiento, al que llamábamos Saltabilidad y Lanzabilidad.

El término fue variando, a medida que se investigaba, y paso a llamarse Multisaltos y multilanzamientos, y en la literatura moderna, pliometría. Concepto: Pliometría es un término de origen griego, que literalmente significa: aumentos medibles. Plio: Aumento metrics: Medida Aumentos mensurables Sergio Zanon, la describe como: la tensión alcanzada por los músculos que trabajan de esta forma, medida externamente (metría), es mayor (plio) que la tensión lograda

por cualquier otro procedimiento (isométrico, isotónico o auxotónico). En la actividad deportiva existen tres tipos de contracciones musculares, excéntrica, isométrica y concéntrica. Si analizamos la zancada de un corredor vamos a encontrar estas tres contracciones. Cuando el atleta apoya el pie en el suelo, el centro de gravedad desciende lentamente gracias a una contracción excéntrica (estiramiento), luego de esta fase viene una parte donde no hay movimiento visible, pero siguen actuando fuerzas, contracciones isométricas de la pierna, para luego dar lugar a una fase concéntrica donde existe un despegue de los segmentos.

Las contracciones musculares excéntricas (alargamiento) son seguidas rápidamente por contracciones concéntricas (acortamiento). Siempre que un saltador en largo hace contacto con la tabla de despegue se produce una absorción del aterrizaje por medio de la flexión de las caderas, tobillos y rodillas, seguidas por una extensión rápida de la pierna de despegue en el momento que este abandona la tabla. La energía elástica se acumula en el músculo en la fase excéntrica y se recupera en la fase concéntrica, pero esta puede perderse en forma de calor corporal si la fase excéntrica no va seguida inmediatamente de una fase concéntrica.

Generalmente los saltadores de elite no permanecen en el suelo más de 0,12” centésimas de segundos. El termino pliometría es relativamente nuevo. Numerosas investigaciones realizadas en Italia- Suecia- Unión Soviética en los últimos años, le han dado también el nombre de Ciclo de Estiramiento y Acortamiento Muscular.

2.2.2 CÓMO FUNCIONAN LOS PLIOS.

Los plios¹⁰ son ejercicios que permiten al músculo (o grupo muscular) alcanzar la máxima fuerza en el mínimo margen de tiempo. Esta capacidad, velocidad-fuerza, se la conoce como potencia. Aunque la mayoría de entrenadores y atletas saben que la potencia es “el as de la baraja”, pocos han entendido los mecanismos necesarios para desarrollarla. En el próximo ejemplar, ya que deseamos introducir desde ahora, algunos conceptos aplicables a la práctica y para entender mejor los pliométricos, revisaremos los puntos más importantes de la fisiología muscular. Esto servirá para demostrar la forma en la que el entrenamiento con plios se relaciona directamente con un mayor rendimiento.

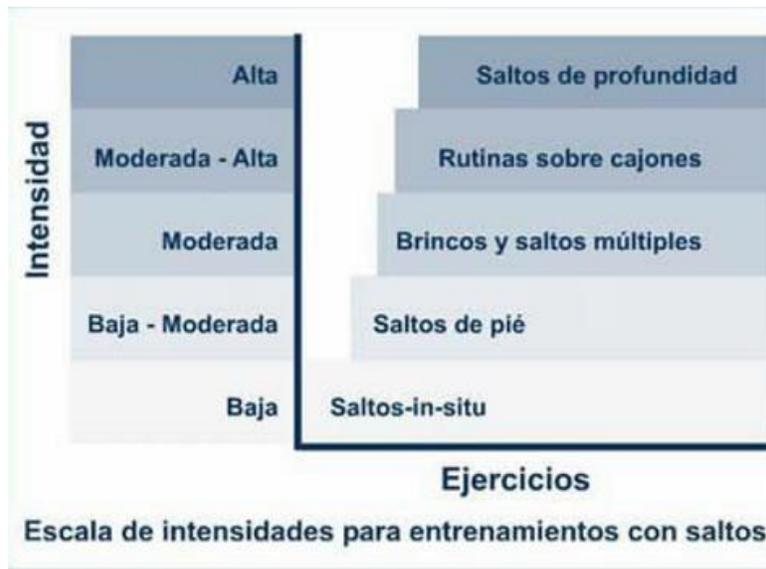
2.2.3 FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO PLIOMÉTRICO.

Los entrenos con plios pueden adoptar varias formas, incluyendo sesiones de saltos para el tren inferior y ejercicios con el balón medicinal para el tren superior. El deportista que practique estos ejercicios debe entender no sólo como realizar adecuadamente estos ejercicios sino también como implementar y modificar el programa para obtener el máximo beneficio.

2.2.4 EJERCICIOS DEL ENTRENAMIENTO CON SALTOS.

Ejercicios primitivos de entrenamiento con saltos se clasificaban dependiendo de la demanda que estos imponían sobre el atleta. Pero todos pueden tener progresividad por naturaleza, con un rango de baja a alta intensidad en cada tipo de ejercicio.

¹⁰ García López, D.; Herrero Alonso, J.A. y De Paz Fernández, J.A.2003 , METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO PLIOMÉTRICO



2.2.5 SALTOS.

2.2.5.1 SALTOS IN-SITU.

Estos saltos son los que se completan con caída en el mismo lugar de partida. Generalmente son de baja intensidad a menos que se utilice peso, (como en el caso de chalecos lastrados) aun así, producen el estímulo necesario para desarrollar una fase de amortiguación más corta. Esto implica que el deportista tenga que iniciar rápidamente cada nuevo salto.

2.2.5.2 SALTOS DE PIE.

Provocan esfuerzos máximos (por unidad de saltos o empujes) horizontal o verticalmente. El ejercicio se puede repetir varias veces, pero se debe permitir la recuperación completa entre cada esfuerzo.

2.2.5.3 BRINCOS Y SALTOS MÚLTIPLES.

Combinan las capacidades desarrolladas en los dos tipos de ejercicios arriba mencionados. Requieren máximo esfuerzo pero se ejecutan uno después del otro. Se pueden realizar tal cual o con obstáculo (Ej. conos, vallas). Una forma avanzada de este tipo de ejercicio se daría con la utilización de cajones. Los brincos deberían practicarse sobre distancias NO superiores a los 30 metros.

2.2.5.4 ZANCADAS O BOUNDING STRIDES.

Se caracterizan por la exageración de una zancada normal para resaltar un aspecto específico del ciclo gait. (El análisis del ciclo gait, por ejemplo en carrera, evalúa la acción de movimiento desde que un pie hace contacto en el suelo hasta que el mismo pie vuelve a contactar. Este ciclo puede variar en espacio y tiempo según el individuo). Estas zancadas se utilizan para mejorar la longitud y frecuencia de las mismas. Normalmente se realizan sobre distancias superiores a los 30 metros.

2.2.5.5 RUTINAS CON CAJONES. Combinan Brincos y Saltos múltiples con los Depth Jumps explicados a continuación. Su intensidad varía de baja a alta dependiendo de la altura de los cajones. Para mayor efectividad, estos ejercicios deben incorporar tanto componentes de naturaleza vertical como horizontal.

2.2.5.6 SALTOS DE PROFUNDIDAD O DEPTH JUMPS.

Estos ejercicios utilizan el peso del cuerpo y la gravedad para ejercer una fuerza de reacción contra el suelo. Generalmente, se realizan partiendo desde lo alto del cajón y dejándose caer, para entonces intentar saltar de nuevo a la misma altura.

Como estos ejercicios son de intensidad preestablecida, no se debe nunca saltar desde el cajón ya que aumentaría la altura y consecuentemente el estrés sobre las piernas al aterrizar. Controlar la altura de caída ayuda no sólo a medir la intensidad con precisión sino también a reducir los problemas de sobreuso. Al contactar con el suelo, el deportista, dirige el cuerpo hacia arriba nuevamente lo más rápido posible, para ello, debe reducir el tiempo en la fase de amortiguación.

2.2.6 CICLO DE ESTIRAMIENTO – ACORTAMIENTO.

La elasticidad muscular es un factor importante para comprender como funciona el CEA y ver que este puede desarrollar más potencia que una simple contracción concéntrica aislada. Los músculos pueden desarrollar una tensión mediante un estiramiento rápido, los músculos tienen la capacidad de acumular energía elástica.

Un ejemplo, sería, comparar el músculo con una banda de goma, un elástico, que cuando se estira, como respuesta produce un acortamiento veloz y proporcional al estiramiento efectuado. Podemos entender como síntesis, que una contracción concéntrica, produce más fuerza y potencia muscular, cuando es precedida por una contracción excéntrica. Como dijimos las contracciones pliométricas son todas aquellas que se componen de una fase de estiramiento seguida de forma inmediata de otra de acortamiento. Por lo tanto, la mayoría de las acciones que realizamos en la vida ordinaria son de carácter pliométrico. En la práctica deportiva se asocian con este tipo de contracción de forma especial los saltos, los lanzamientos y los golpes, tanto en situaciones de competición como de entrenamiento.

El termino pliométrico, es utilizado en la actualidad, para el desarrollo de la potencia de diferentes grupos musculares, y no solo se vale de los saltos, sino también de otro tipo de ejercitaciones, entre los que sobresale el lanzamiento, al que enfocado de ese punto de vista, denominamos Multilanzamientos, con el objetivo de incrementar la Lanzabilidad.

2.2.7 FUNDAMENTOS DE LA PLIOMETRÍA.

El músculo es cargado con una contracción excéntrica (estiramiento) seguida inmediatamente por una contracción concéntrica (acortamiento).

1. Un músculo se contraerá más fuerte y rápido a partir de un pre-estiramiento.
2. El pre-estiramiento se producirá en la fase de amortiguación.
3. La fase de amortiguación debe ser lo más corta posible.
4. La contracción concéntrica (acortamiento) se debe producir inmediatamente después del final de la fase de pre-estiramiento (Amortiguación).
5. La fase de transición, desde el pre-estiramiento, debe ser suave, continua y lo más corta (rápida) posible.

“La llave de la pliometría, está en el breve tiempo de “acoplamiento”, que es el tiempo necesario para que el músculo cambie desde la fase de “alargamiento” a la de trabajo con “acortamiento”.

2.2.8 FACTORES FISIOLÓGICOS.

Antes de comenzar a describir el método de trabajo, la metodología para su aprovechamiento, me parece oportuno mencionar, los factores fisiológicos, que permiten fundamentar este tipo de acciones, en pro de mejorar la Potencia, la fuerza explosiva.

A modo de síntesis al respecto, analizaremos tres factores que tiene que ver con la fundamentación de este tipo de movimiento, de contracciones pliométricas.

2.2.9 VARIABLES CRÍTICAS.

La relación entre almacenamiento y utilización de energía elástica (elasticidad muscular), reflejo de estiramiento (miotático) y actividad de los órganos tendinosos de Golghi, determina tres variables críticas que condicionan el trabajo de fuerza sobre la base del “ciclo de estiramiento – acortamiento”.

Ellas son: La Carga de estiramiento. Determinada por: La altura de la caída y El peso del deportista.

Al respecto de los saltos en profundidad con respuesta inmediata, podemos mencionar, que para cada deportista, es necesaria “una altura ideal de caída”, de manera que se constituya este factor de estiramiento, de acuerdo a características del individuo, tales al peso del deportista, a la proporción de fibras musculares rápidas, al tipo y largo de palancas, etc.

2.2.10 EL TIEMPO DE TRANSICIÓN.

Otra de las variables, que se debe respetar, es el tiempo de transición, la duración de la fase isométrica, el acople entre la fase excéntrica y concéntrica. Es el tiempo del pasaje de la carga excéntrica a concéntrica. Y este debe ser el más corto, para posibilitar el almacenamiento y reutilización de energía elástica.

La energía elástica se acumula en el músculo en la fase excéntrica y se recupera en la fase concéntrica, pero esta puede perderse en forma de calor corporal si la fase excéntrica no va seguida inmediatamente de una fase concéntrica. Generalmente la mayoría de los investigadores sugieren que el tiempo de contacto con el suelo, no debe ser mayor de 150 milésimas de segundos. Este momento, está íntimamente relacionado con los dos aspectos mencionados anteriormente; un estiramiento exagerado, o un aumento en la amplitud de movimiento, incrementara los tiempos de transición.

2.2.11 EFECTOS.

Al utilizar a las ejercitaciones pliométricas en el entrenamiento, se producen cambios y adaptaciones que son significativas en la búsqueda de elevar el rendimiento de los deportistas, como las siguientes:

- La pliometría tiene como misión, salvar la diferencia entre la fuerza simple y la potencia. Produce movimientos explosivos.
- Está destinado a capacitar los músculos a alcanzar una fuerza máxima en un periodo de tiempo lo más corto posible.
- Produce cambios a nivel neural y muscular que facilitan la performance de gestos de movimientos más rápidos y potentes.
- Mejora la eficiencia mecánica de los músculos que intervienen en la acción.
- Permite disminuir los tiempos de acoplamiento entre las fases excéntricas y concéntricas.
- Mejora la tolerancia a carga de estiramiento más elevadas.
- Facilita el reclutamiento, de las unidades motoras y de sus correspondientes fibras musculares.

2.2.12 LA POTENCIA ANAERÓBICA.

POTENCIA Y CAPACIDAD.

Potencia y Capacidad son dos términos relativamente nuevos dentro de las ciencias del entrenamiento deportivo. Tal es así que la Real Academia Española todavía no posee una acepción que sirva para explicar la “capacidad” tal cual la entendemos los entrenadores.

Cuando decimos **Potencia**, estamos haciendo referencia a la cantidad de energía entregada por unidad de tiempo. En otras palabras, a mayor cantidad de energía por segundo, más potencia. En el entrenamiento, la potencia sirve para expresar la posibilidad que tiene un deportista de realizar determinada actividad física en el menor tiempo posible.

Por su parte, cuando decimos **Capacidad**, nos referimos a la cantidad total de energía de la que se dispone. Dicho de otra manera, a mayor capacidad, mayor tiempo de trabajo. En el entrenamiento, la capacidad sirve para expresar la posibilidad que tiene un deportista de realizar determinada actividad física durante el mayor tiempo posible.

Los conceptos de potencia y capacidad son útiles a la hora de entablar relaciones con los sistemas energéticos. Esto es así porque a medida que pasa el tiempo, los distintos sistemas alternan su protagonismo, volviéndose actores principales o secundarios según las demandas de intensidad y duración. Por tal motivo hacemos referencia a potencia aeróbica y anaeróbica, y capacidad aeróbica y anaeróbica.

A grandes rasgos, podemos distinguir ciertas características de cada una:

- **Potencia anaeróbica:** va de los 3 a 10 segundos, entrega una limitada cantidad de energía muy rápidamente, es fundamental en trabajos de velocidad, fuerza máxima y potencia. Deportes donde prima: levantamiento olímpico, saltos y lanzamientos, 100 metros llanos.
- **Capacidad anaeróbica:** de los 10 segundos a los 2 minutos, entrega algo más de energía pero a menor velocidad, es importante en trabajo de resistencia a la velocidad. Deportes donde prima: tenis, fútbol, vóley, boxeo, 800 metros llanos.
- **Potencia aeróbica:** va de los 2 a los 10 minutos, entrega mucha energía pero a una velocidad inferior. Deportes donde prima: 1500 metros llanos, 400 metros natación.
- **Capacidad aeróbica:** va de los 10 minutos y puede extenderse por horas gracias a la cantidad prácticamente ilimitada de energía que entrega. Deportes donde prima: marcha atlética, maratón.

Entender los conceptos de potencia y capacidad sirve, esencialmente, para orientar a la planificación de nuestros entrenamientos. Es obvio que la tarea es mucho más simple si se trata de un deporte individual, basta con saber en qué áreas de la potencia y la capacidad se ubica para luego buscar los métodos de entrenamiento que permitan su desarrollo.

La potencia anaeróbica abarca varias capacidades físicas ellas son: **la Resistencia muscular, Potencia muscular y Velocidad.**

La potencia anaeróbica permite al organismo humano realizar actividades físicas de corta duración, hasta tres minutos, y de alta intensidad entre 170 y 220 pulsaciones por minuto aproximadamente.

Para esto se participa en pruebas de potencia anaeróbica donde intervengan los grupos musculares de las siguientes regiones corporales: tórax, abdomen, extremidades superiores e inferiores.

Cuando se realizan actividades anaeróbicas no se quema la grasa del cuerpo, pero si se fortalece los diferentes músculos que intervienen en los movimientos. La realización de cantidades suficientes de ejercicio permite el mejoramiento notable del aspecto corporal de las personas de ambos sexos.

RESISTENCIA MUSCULAR.

Por lo general, la resistencia es el cuerpo en sí mismo. La medida de la resistencia muscular se basa en el número de repeticiones que se lleva a cabo. La resistencia muscular depende específicamente de la evaluación. La capacidad de llevar a cabo ejercicios para la parte superior del cuerpo reiteradas veces es independiente de la capacidad de realizar ejercicios para la parte inferior del cuerpo o abdominales reiteradas veces. Los estudios para la determinación de resistencia muscular incluyen flexiones de brazos (push-ups), dominadas (pull-ups) y ejercicios para tríceps (dips) para la parte superior del cuerpo y sentadillas (sit-ups) para los abdominales. La resistencia de la parte inferior del cuerpo se puede evaluar con flexiones de piernas (squats).

TIPOS DE RESISTENCIA MUSCULAR.

Hay varios tipos de ejercicios de resistencia muscular, incluyendo la tensión continua, la contracción dinámica repetitiva y la contracción intensa prolongada, junto con breves periodos de descanso. Los ejercicios de tensión continua implican actividades como el montañismo. Los entrenamientos con pesas apuntan a un músculo específico, por lo que son también ejemplos de tensión continua.

La contracción dinámica repetitiva se puede encontrar en las carreras y ejercicios de remo. El fútbol, el balonmano y el entrenamiento en circuito, son ejemplos de contracción intensa prolongada, junto con breves periodos de descanso.

BENEFICIOS DE RESISTENCIA MUSCULAR.

Para el atleta, el aumento de resistencia muscular permite un tiempo de juego por más tiempo con menores niveles de agotamiento. Para aquellos que no participan en los deportes, la construcción de resistencia muscular permitirá un aumento de la actividad física diaria y menos fatiga. El aumento de la resistencia muscular se traducirá en menos lesiones en el cuerpo al levantar pesas o participar en actividades de largos periodos de tiempo. Los ejercicios de resistencia mejoran la actividad cardiovascular, la circulación sanguínea, artritis, mejora la resistencia y ayuda a controlar el peso.

Es la capacidad física que permite la realización repetida de esfuerzos físicos intensos, durante un tiempo que puede alcanzar los tres minutos. Ejemplo: cincuenta ejercicios abdominales seguidos.

POTENCIA MUSCULAR.

Es la capacidad física que permite la realización de esfuerzos físicos muy intensos, durante un tiempo que oscila entre 0 y 10 segundos aproximadamente. Ejemplo: salto largo en atletismo.

Cuando hablamos de potencia muscular, hablamos de aumentar la fuerza a través del aumento de la velocidad y el achicamiento de los tiempos de ejecución. Si buscamos que nuestro deportista sea potente, es importante plantear ejercicios que demanden una ejecución explosiva, a expensas del único sistema energético capaz de sostenerlos: el anaeróbico aláctico. Este dato nos da la

posibilidad de pensar en trabajos de corta duración y alta velocidad de ejecución, tal como sucede, por ejemplo, en el entrenamiento pliométrico.

Para el desarrollo óptimo de la potencia muscular, debemos considerar para que deporte será desarrollado, por ejemplo, no sería lo mismo desarrollar potencia para un jugador de hockey que para un jugador de futbol americano. Pues es importante saber que el desarrollo de la fuerza es fundamental para el desarrollo de la potencia, puede que más de alguno piense: "entre más fuerza obtenga, menor velocidad tendré", pero deben saber que la fuerza se puede desarrollar con grandes o bajas velocidades, el ejemplo más común sería que las maquinas son de baja velocidad mientras ejercicios de levantamiento de pesas como el "arranque" serían considerados como ejercicios de potencia de elevada velocidad.

Todo depende del deporte para al cual se quiera desarrollar esta cualidad, ya es sabido que la potencia es igual a fuerza por aceleración, ósea, mientras más fuerza sea ejercida menor será la velocidad.

VELOCIDAD.

Es la capacidad física que consiste en recorrer una distancia corta en el menor tiempo. La velocidad de una persona depende de su potencia muscular y de su coordinación neuromuscular.

Ejemplo: carrera de velocidad en atletismo.

La velocidad es una de las capacidades físicas más importantes en la práctica de cualquier actividad física de rendimiento. La rapidez de movimientos en las acciones deportivas es primordial, ya que la efectividad en su ejecución depende, en gran medida, de la velocidad con la que se realice. Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible.

De manera genérica, podemos decir, que la velocidad aumenta en función de la fuerza. A los 23 años, aproximadamente, habremos alcanzado el 100% de nuestras posibilidades ante esta capacidad. La velocidad se desarrolla, como vemos, a muy temprana edad, pero hemos de decir que, tras la flexibilidad, es la capacidad que involucre más deprisa, pues se produce una pérdida progresiva a partir de los 25 años.

La velocidad, para su desarrollo, depende de varios factores, como son los musculares, los nerviosos, los genéticos, así como la temperatura del músculo.

La velocidad se puede manifestar de varias formas: como la distancia recorrida en un tiempo determinado (velocidad de desplazamiento), como la reacción ante un estímulo (velocidad de reacción) o como la realización de un gesto (velocidad gestual).

También debe tenerse en cuenta si el movimiento abarca a todo el cuerpo, como en la velocidad de desplazamiento, o sólo a una parte, como en la velocidad gestual. La velocidad de reacción puede implicar tanto a una parte como a todo el cuerpo.

La velocidad es un factor muy importante en las actividades físicas explosivas: carreras cortas, salto. Su importancia decae a medida que la distancia a recorrer aumenta y en los deportes de resistencia apenas cuenta.

En aquellas actividades en las que la velocidad es un factor determinante, puede serlo de forma directa o indirecta.

Es un factor directo cuando se busca la velocidad máxima, como sucede en la relación al disparo en una salida de 100 metros.

Es un factor indirecto cuando se busca la velocidad óptima que permita la utilización de la máxima fuerza posible, como, por ejemplo, en el salto de longitud. En este caso, un aumento de la velocidad no conlleva necesariamente una mejora del rendimiento.

2.2.13 EVALUACIÓN EN EL FÚTBOL.

La evaluación de la condición física se basa en un conjunto de pruebas empleadas para medir el rendimiento físico de los deportistas. Estas pruebas, las cuales nos permiten valorar el estado de forma de los deportistas, deben ofrecernos una información objetiva, fiable y válida que nos servirá de base para planificar correctamente los objetivos perseguidos.

Para poder aprender y practicar cualquier actividad físico-deportiva se requiere un cierto nivel de condición física y, su desarrollo, resulta pues muy importante. Sin embargo, tampoco debemos conceder todo el valor de la evaluación a este aspecto porque dejaríamos bastante pobre el verdadero sentido de este concepto.

Entendemos la condición física como el conjunto de cualidades anatómicas y fisiológicas que tiene la persona y que la capacitan en mayor o menor grado para la realización de la actividad física y el esfuerzo.

Podemos hablar de dos tipos de condición física:

General: Es la que dota al sujeto del grado de eficacia necesario para desempeñar una actividad cotidiana, ya sea profesional, de ocio o de relación.

Específica: Es la condición física necesaria para una práctica deportiva competitiva; es particular para cada tipo de deporte y requiere de un entrenamiento continuado y perfectamente planificado.

Para estimar la condición física utilizamos los test de valoración física, que son una serie de pruebas que nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de nuestros deportistas de una forma objetiva. Son instrumentos para poner a prueba o de manifiesto determinadas características o cualidades de un individuo, en relación con otros.

Estas pruebas las podemos encontrar en dos contextos:

1°. En el rendimiento deportivo se utilizan para conocer el estado de los deportistas en un momento determinado.

2°. En el ámbito educativo se utilizan en la evaluación inicial para determinar el nivel de partida de los alumnos/as y en la evaluación final para comprobar si se han logrado las intenciones educativas.

Características de las pruebas

Entre las características más importantes que debe cumplir una prueba destacan:

Validez: que mida exactamente lo que se pretende medir.

Fiabilidad: es la precisión con la que se obtienen los resultados, de manera que cuando lo aplicamos dos o más veces a un mismo individuo en circunstancias similares obtenemos resultados análogos.

Objetividad: Si se aplica el mismo test a un grupo por diferentes examinadores sus resultados deberían ser idénticos.

Discriminabilidad: la prueba debe situar de una manera clara al deportista con respecto a los demás y con respecto a un baremo.

Estandarización: debe ser uniforme y contrastado por una población grande.

Facilidad: su aplicación no debe ser complicada no requerir excesivo tiempo.

Adecuación: también debe adaptarse a las características de los sujetos a los que se aplica.

Del mismo modo, siempre que realicemos un test habrá que tener presente que pueden producirse errores, debidos a causas:

Físicas: aparato mal calibrado

Psicológicas: distinta motivación de los deportistas.

Fisiológicas: diferentes temperaturas ambientales, estado de salud, hora en que ha comido, calentamiento.

Por otra parte, para la organización y administración de los tests es necesario tener en cuenta:

Antes: selección de las pruebas, conocimiento del test, equipo e instalaciones, información que hay que dar.

Durante: seguridad en la ejecución, motivación y demostración.

Después: adjudicación de puntuaciones, informar al deportista, diseño de fichas personales,...

Razones para aplicar estas pruebas

Entre las razones que explican la necesidad de aplicar estas pruebas destacan:

- Conocer la condición física de los deportistas y así poder calificarles.
- Permitir que el deportista conozca sus posibilidades y sus limitaciones.
- Crear, estimular y mantener motivaciones en los deportistas.
- Permitir la planificación del trabajo de forma fiable.
- Orientar la práctica deportiva y analizar la eficacia de los programas desarrollados.
- Saber qué áreas del programa necesitan ser mejoradas.
- Crear hábitos de vida saludables en los deportistas.
- Dotar de autonomía al deportista.
- Permitir agrupar a los deportistas por “niveles”.
- Informar de los progresos de aprendizaje a los padres de los deportistas.
- Pronosticar y orientar a los deportistas hacia un tipo de actividad u otra.

PRUEBAS DE VALORACIÓN DE LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS, LAS PRUEBAS SELECCIONADAS RESULTAN FÁCILES DE ADMINISTRAR Y NO REQUIEREN DE MATERIAL SOFISTICADO.

Resistencia.

La resistencia es aquella capacidad que nos permite llevar a cabo una dedicación o esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

Las pruebas que nos permiten valorar esta capacidad son las siguientes:

Test de Cooper o Test de los 12 minutos.

Consiste en recorrer la máxima distancia posible durante doce minutos. El deportista deberá permanecer en movimiento durante los 12 minutos, aceptándose, si es necesario, periodos de andadura. Es muy fácil de realizar y no requiere de grandes medios técnicos.

Tiene como principal objetivo medir la capacidad máxima aeróbica de media duración.

Por otro lado, aunque ésta prueba está catalogada como aeróbica, habría que tener en cuenta el sobreesfuerzo que se realiza en los últimos metros o minutos, llegando a crear una situación aeróbica-anaeróbica.

Test de Course Navette o Test de Leger-Lambert.

Consiste en recorrer durante el máximo tiempo posible una distancia de 20 metros a una velocidad progresiva que comienza a 8 km/h y va aumentando, de forma paulatina, cada minuto 0,5 km/h.

Es imprescindible seguir el ritmo que marca la cinta magnetofónica, se repite el ciclo constantemente hasta que el deportista no pueda llegar a pisar la línea en el momento que lo señale la cinta. En ese momento se retirará de la prueba recordando el último periodo escuchado.

Su principal finalidad es medir la potencia aeróbica máxima.

Test de Ruffier-Dickson.

Es una prueba que se realiza para medir la resistencia aeróbica al esfuerzo de corta duración y la capacidad de recuperación cardíaca.

Es un test basado en una fórmula que sirve para obtener un coeficiente que nos da una valoración acerca de nuestro estado de forma. Dicho coeficiente se obtiene mediante la realización de 30 flexiones de piernas de un tiempo de 45 segundos.

$$(P0 + P1 + P2) - 200 / 10$$

P0 = Pulsaciones por minuto en reposo (basal).

P1 = Pulsaciones por minuto después del ejercicio (adaptación).

P2 = Pulsaciones por minuto después de un minuto de recuperación (recuperación).

Para realizar este test, primero hay que medir las pulsaciones en reposo (de pie o sentado) durante 1 minuto (P0).

A continuación, de pie, hacer 30 flexo-extensiones profundas de piernas (sentadillas), a ritmo constante con el tronco recto, en ángulo de 90°, en 45 segundos con las manos en la cadera. Si se terminan las sentadillas antes de los 45 segundos se continúa hasta el final.

Después de realizar este ejercicio y anotar las pulsaciones durante 1 minuto (P1), se realiza un descanso de 1 minuto (de pie o sentado) y se procede a registrar de nuevo las pulsaciones por minuto (P2)

Nota: Las pulsaciones de P1 y P2 deben medirse en 15 segundos multiplicadas por 4 (equivalentes a un minuto), para eliminar el factor de recuperación.

Fuerza. Es aquella capacidad (física básica) que tiene el sujeto para superar, oponerse o contrarrestar una resistencia (por ejemplo un peso) que puede ser nuestro propio cuerpo u otros externos mediante una contracción muscular.

Las pruebas que nos permiten valorar esta capacidad son las siguientes:

Tren inferior. Test de salto horizontal desde parado

Se utiliza para comprobar la fuerza explosiva de la musculatura extensora de las caderas, rodillas y tobillos. Para ello el deportista se sitúa de forma que las puntas de los pies estén detrás de la línea de batida y separadas a la anchura de la cadera con las rodillas flexionadas y los brazos hacia atrás.

Desde esta posición (con los dos pies simétricos), realizará un salto ayudándose con un lanzamiento de brazos hacia delante y cayendo sobre la planta de los pies con las rodillas flexionadas. El deportista puede levantar los talones del suelo para tomar impulso y debe realizar el salto con los dos pies a la vez.

Se mide desde la línea de salida hasta la primera señal producida después del salto.

Tren superior. Test de lanzamiento de balón medicinal

Se utiliza para comprobar la fuerza explosiva de la musculatura extensora de tronco, brazos y piernas. Generalmente se utiliza un balón medicinal de 3 Kg. para los chicos y de 2 Kg. para las chicas.

El deportista se sitúa detrás de la línea de lanzamiento con ambos pies en el suelo y a la misma altura, sujeta el balón con ambas manos y lo sitúa por encima o detrás de la cabeza. Desde esta posición lanza el balón con las dos manos hacia adelante y tan lejos como pueda. Durante la fase

de lanzamiento y hasta que el balón llegue al suelo, los pies deben permanecer en contacto con el suelo.

Tronco. Test de abdominales en 30 segundos.

Se utiliza para comprobar la fuerza-resistencia de la musculatura abdominal. Para ello el deportista se tumba sobre la espalda, con piernas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo y separadas a la anchura de la cadera. Manos detrás del cuello entrelazadas o por delante a la altura del pecho, mientras que otra persona sujeta los tobillos. A partir de esta posición, el alumno/a incorpora el tronco y retorna a la posición inicial tantas veces como pueda en 30 segundos.

Velocidad. Es la capacidad que tiene el sistema nervioso de mandar impulsos a las distintas partes del cuerpo para efectuar acciones motrices en el menor tiempo posible o la capacidad de reaccionar o realizar acciones motrices en el menor tiempo posible a un ritmo de ejecución máximo y durante un período breve (que no presuponga la aparición de fatiga).

Sus características son: que sea de corta duración, que no se produzca fatiga y que supere resistencias externas de escasa magnitud.

Las pruebas que nos permiten valorar esta capacidad son las siguientes:

Test de los 50 metros lisos

Se utiliza para comprobar la velocidad de desplazamiento y de reacción. Para ello el deportista se sitúa de pie detrás de la línea de salida y, a la señal, debe recorrer 50 metros lo más rápido posible. El cronómetro se detiene cuando el deportista llega con el pecho a la línea final

Test de velocidad de 10x5 metros

Su principal objetivo es medir la velocidad de desplazamiento y agilidad del deportista.

Para ello, partiendo de una distancia de 10 metros delimitada por dos líneas paralelas, el deportista debe hacer cinco recorridos de ida y vuelta entre ellas en el menor tiempo posible.

Flexibilidad. La flexibilidad es la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

Las pruebas que nos permiten valorar esta capacidad son las siguientes:

Test de flexión profunda de tronco

Se utiliza para medir la flexibilidad global del tronco y miembros superior e inferior.

Para ello el deportista se coloca descalzo en el aparato con los pies ubicados en el interior de la caja, de forma que el medidor quede posicionado justo debajo del deportista.

Los talones están pegados a la tabla perpendicular a la separación que indica el punto cero del medidor.

A la señal del profesor, el alumno flexiona las piernas para llevar los brazos entre ellas a la vez que empuja un taco de madera con los dedos índice. Los brazos y manos están completamente extendidos para empujar el listón lo máximo posible.

El deportista debe empujar con las dos manos a la misma altura y los dedos índice unido.

Tampoco puede levantar la punta de los pies y la ejecución no es correcta si se finaliza con desequilibrio o caída hacia atrás.

El resultado se mide desde la línea demarcadora hasta el borde del taco de madera más cercano a los pies.

Test de flexión de tronco sentado Se utiliza para comprobar la elasticidad de la musculatura isquiotibial y de la musculatura extensora de tronco.

No se necesita más que un banco sueco y una regla adosada a él. El deportista se sitúa descalzo, sentado en el suelo con los pies apoyados en la pata del banco, con las piernas extendidas y pies juntos. Si la longitud de los pies es mayor que la altura del banco, se colocan los talones en contacto con la pata del banco, abriendo las punteras y manteniendo éstas en contacto con los bordes laterales superiores del mismo

Desde esta posición, sin flexionar las rodillas, se realiza una flexión del tronco buscando alcanzar con las manos la mayor distancia posible y se mantendrá esa posición al menos 2 segundos.

A continuación se anota en centímetros la mejor marca obtenida, la cual será negativa cuando no se alcanza el nivel del apoyo de los pies y positiva cuando lo sobrepasa.

La cuestión que surge ahora es la orientación que hagamos de los mismos. En este sentido, como docentes, debemos dotar a estas pruebas de un carácter pedagógico y que los resultados obtenidos permitan al deportista una mejora de su salud y de sus relaciones afectivo-sociales.

Técnicas e instrumentos de evaluación.

Durante la sesión de educación física o el entrenamiento deportivo, muchas veces se evalúa sin aplicar ningún test., simplemente por la expresión facial momentánea, el tono de voz, la forma de la postura, entre otros. Estos pueden ser considerados como una evaluación informal o no planeada; a diferencia de una evaluación sistemática ya sea de tipo diagnóstica, formativa y /o sumativa.

La persona dedicada a la actividad física, debe ser evaluada en su totalidad, ya sea en los aspectos bio-fisiológicos, psíquicos, sociales, y otros.

Para determinar si los objetivos están siendo alcanzados o no, deben ser utilizados diferentes técnicas e instrumentos para poder medir y evaluar a la persona como un todo.

Puesto que los resultados permitirían dosificar mejor la carga de trabajo, respetándose el principio de la individualidad biológica.

El problema para el docente de Educación Física, el preparador físico, o para aquel que desee evaluar, probablemente sea cómo procesar los datos y la información, cómo describir cualitativa y cuantitativamente.

Actualmente existen muchas sugerencias y nuevas posibilidades al respecto. Sin embargo, todas ellas requieren esfuerzo, tiempo y competición, ya sea en su utilización pura o simple, como en su organización. Respecto a las técnicas e instrumentos de mayor utilización, que pueden ayudar al profesor, en su desempeño de evaluador, Santana y otros (1988:195), destacan los siguientes elementos que lo consideramos importantes:

Observación y fichas (o listas de control), escalas, sistemas de categoría, etc. La observación puede ser considerada en dos dimensiones: como proceso mental y como técnica organizada.

Entrevista y cuestionarios (individual y grupal). Se pueden obtener información sobre las percepciones, sentimientos, necesidades y otros de interés del profesor.

La técnica sociométrica o sociograma. (Posibilita la información sobre la relación social, interpersonal existente en la clase.

La técnica de testaje (examen, verificación) y test objetivo del entrenamiento. Por ejemplo, la aplicación de una batería de test físico para determinar el nivel de condición física en que se encuentran los deportistas.

Aplicación de la evaluación

La evaluación posee diferentes aplicaciones en el entrenamiento deportivo, y dependerá del momento en que se utilice para darle uno u otro significado.

Al respecto, Fraire (1996: 131-133), citando a distintos autores comunica la existencia de tres tipos de evaluaciones que a continuación desglosamos:

Inicial o de diagnóstico. Tiene como finalidad facilitar la planificación sobre bases conocidas; es decir, teniendo en cuenta las capacidades, estado físico, conocimientos y experiencias anteriores del atleta.

Los datos iniciales son fundamentales para ajustar los objetivos y adecuar la programación a seguir. Las acciones a desarrollar están referidas a los siguientes pasos:

- Detectar los conocimientos previos de cada uno de los sujetos.
- Identificar las dificultades con las que se van a encontrar.
- Identificar la naturaleza específica de la tarea a realizar.
- Determinar las causas o factores que determinan esa dificultad.
- Formular un plan de enseñanza o de entrenamiento adecuado.
- Utilizar los resultados obtenidos para diseñar una nueva fase.

Formativa. La evaluación continua surge al entender el entrenamiento como un proceso de perfeccionamiento continuo, necesitando instrumentos que controlen su evolución. En cada etapa precisamos de estos controles que faciliten a los deportistas y entrenadores un conocimiento puntual, para realizar los ajustes precisos sobre lo programado.

Se trata de integrar el proceso de evaluación en la actividad deportiva, sacando de sus resultados aplicaciones inmediatas que la perfeccionen y determinar en qué grado se consiguen los objetivos previstos.

Para este tipo de evaluación emplearemos básicamente la observación, debiendo contemplar:

- Los cambios obtenidos gracias al entrenamiento.
- Sobre la base de unas metas u objetivos explícitos.

- Qué deben alcanzar los entrenandos.

Sumativa o de producto final. Es la síntesis de los resultados de la evaluación progresiva, teniendo en cuenta la evaluación inicial y los objetivos previstos para cada nivel. Podemos emplear dos estrategias, una marcada por la norma y otro por el criterio.

Evaluación referida a la norma. Se trata de comparar el resultado del alumno con los del grupo al que pertenece. Por ejemplo cuando le comparamos con un baremo previamente establecido, asignándole un valor. La escala utilizada es impuesta desde fuera y elaborada a partir de datos descontextualizados con la realidad del deportista

Evaluación referida al criterio. Desde este enfoque, ligado a una evaluación formativa, el resultado obtenido por el evaluado, se compara con otros resultados realizados por él mismo, en las mismas pruebas o respecto a un criterio fijado de antemano. Con ello se valora el progreso logrado, independientemente del lugar o del puesto que ocupa en el grupo. Igualmente, se valora el proceso realizado por el alumno hacia el objetivo propuesto.

La Autoevaluación. Es el proceso por el que se responsabiliza al deportista de su desarrollo y resultado, conociendo previamente los objetivos previstos en el programa. Para ello, es necesario que él tome conciencia de la importancia de la valoración partiendo del criterio personal.

2.2.14 CONTEXTO DEL FÚTBOL.

En la actualidad, existen distintas teorías acerca del entrenamiento y la enseñanza de los deportes colectivos, planteándose diversos modelos sobre cómo debe abordarse estos deportes y por ende el fútbol. La inclinación que tienen, a partir de un análisis del juego y de su estructura, es la de plantear la enseñanza o el entrenamiento de manera más global, con una dimensión más compleja y más próxima a la realidad del juego y a las condiciones que se dan en la competición.

El proceso debe partir del análisis del juego, de definir los problemas que se les presentan al jugador y al equipo en cada momento.

Frente a la preocupación tradicional por la preparación física y técnica para poder llegar a la táctica (subordinación de ésta a los otros factores), surge una preocupación por:

La realidad del juego de fútbol: lo físico, lo técnico y lo psicosocial en el contexto táctico (subordinando todos los factores a lo táctico)

Se basa en la inteligencia de juego: necesidad de su comprensión y resolución de las situaciones-problema (adaptación).

La capacidad de rendimiento en el fútbol, como consecuencia del desarrollo de capacidades, se logra mediante un proceso complejo como es el entrenamiento, atendiendo a las características personales de los deportistas y de las condiciones ambientales que se dan. Inciden distintos factores o condiciones que propician la capacidad de rendimiento eficaz en el fútbol (condiciones básicas, habilidades técnico/tácticas, condiciones motoras, cualidades personales y sociales). Estos factores tienen una interdependencia, interactuando entre sí, logrando influir en el rendimiento de los jugadores. El entrenamiento integral, está fundamentado en la conexión del jugador con el entorno real del juego, y en la aplicación metódica de determinadas reglas de juego para provocar de forma selectiva distintas capacidades técnicas, medios tácticos y formas de comportamiento o también capacidades de condición física dentro de la organización fija del juego del equipo.

LA ESTRATEGIA.

La estrategia es el proyecto o programa que se elabora sobre determinada base, para alcanzar el objetivo propuesto.

Características de la estrategia deportiva.

- Se determina a partir de una caracterización preliminar de los factores que condicionan el establecimiento de objetivos.

Para conocer dichos factores debemos realizarnos las siguientes interrogantes, referente a los competidores fundamentalmente:

¿Con qué contamos? ¿A qué nos enfrentamos? ¿Bajo qué condiciones externas se realizará el enfrentamiento?

Tales interrogantes podrán ser respondidas teniendo en cuenta los siguientes indicadores:

¿Con qué contamos?	¿A qué nos enfrentamos?	¿Bajo qué condiciones externas se realizará el enfrentamiento?
<ul style="list-style-type: none"> - Condición física. - Nivel técnico. - Nivel táctico. - Conocimiento teórico. - Características psicológicas. - Características somatotípicas. - Resultados competitivos a diferentes niveles. - Experiencia deportiva. - Condiciones materiales y económicas de que se dispone para entrenar y competir. - Otros. <p>Estos indicadores deben ser respondidos de forma objetiva, ya que se cuenta con la muestra para hacerle las mediciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Condición física. - Nivel técnico. - Nivel táctico. - Conocimiento teórico. - Características psicológicas. - Características somatotípicas. - Resultados competitivos a diferentes niveles. - Experiencia deportiva. - Otros. <p>Estos indicadores tienen una respuesta subjetiva, ya que no se conoce la totalidad de la muestra que se va a enfrentar, como tampoco se dispone de ella para aplicar mediciones.</p> <p>La caracterización se hace según competencias y fogeos anteriores.</p>	<p>Se deberá tener conocimiento de: Donde será la sede del evento. Las condiciones climáticas. Diferencias de horarios. Sistema competitivo a utilizar. Nivel del evento. Características del arbitraje. Etc.</p> <p>Estos indicadores tienen una respuesta objetiva ya que son datos que se dan a conocer con antelación a la competición por medio de las convocatorias y demás medios de difusión.</p>

- Pueden ser aplicada por todo los miembros del deporte.
- La persona que la realiza se relaciona con la globalidad de los aspectos.
- Tiene como finalidad, alcanzar el pronóstico.

- La evaluación se hace relacionando el resultado competitivo con el pronóstico dado.
- Se pone de manifiesto en todos los deportes.
- Exige de una planificación lógica, pero sin inmediatez.

LA TÁCTICA.

La táctica es el proceso en que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, teóricas, psicológicas y demás, para dar una solución inmediata a las disímiles situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en condiciones de oposición.

Características de la táctica deportiva:

- Se determina a partir del accionar del oponente.
- Solo puede ser aplicada por el atleta en condiciones de oposición.
- La persona que la realiza se relaciona con el oponente.
- Tiene como finalidad el logro de objetivos parciales, a partir de situaciones.
- La evaluación se hace a partir de la efectividad lograda.
- Se pone de manifiesto en los deportes de combate y juegos deportivos.
- Exige de acciones lógicas, con extrema inmediatez.

LA TÉCNICA.

La técnica se define como la ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones tempo-espaciales modelos, que garantizan la eficiencia.

Características de la técnica deportiva.

- Se determina a partir de la estructura funcional modelo.
- Solo puede ser aplicada por el atleta.
- La persona que la realiza se relaciona con factores tempo-espaciales.
- Tiene como finalidad la ejecución de estructuras funcionales.
- La evaluación se hace a partir de la cantidad de errores que se realicen en su ejecución con respecto a la estructura modelo.
- Exige de ejecuciones bajo determinado patrón estructural, a diferentes velocidades.

Indicadores.	Estrategia	Táctica	Técnica
Se determina a partir de:	Una caracterización preliminar	Accionar del contrario.	La estructura funcional modelo.
Puede ser aplicada por:	Todos los miembros del deporte.	El atleta en condiciones de oposición.	El atleta.
La persona que la realiza se relaciona con:	La globalidad de los aspectos.	El oponente	Los factores tempo-espaciales.
Tiene como finalidad:	Alcanzar el pronóstico.	El logro de objetivos parciales.	La ejecución de estructuras funcionales.
Se evalúa a partir del:	Cumplimiento del pronóstico.	La efectividad.	Número de errores que se realicen en su ejecución.
Se pone de manifiesto:	En todos los deportes.	En los deportes de combate y los juegos deportivos.	En todos los deportes, pero determinan en el grupo de arte competitivo.
Exige de:	Una planificación lógica sin inmediatez	Acciones lógicas inmediatas.	Ejecuciones bajo determinado patrón estructural.
Palabra que resume el término.	Proyección	Solución	Realización

IMPORTANCIA SOCIAL DEL DEPORTE

Pese al gran beneficio individual, económico y social, el deporte es una actividad física y mental sumamente subvaluada como parte importante en la formación educativa de los individuos en sus sociedades y por ello se le otorgan bajos presupuestos en las escuelas, en todos sus niveles, en especial en los países menos desarrollados.

Sin embargo, el deporte y especialmente el fútbol, considerado como el rey de los deportes es ampliamente difundido por todos los medios masivos de comunicación. Más allá de lo que se da a conocer en los mencionados medios, tiene una gran importancia social

El deporte y especialmente el fútbol es uno de los aspectos característicos de nuestra civilización. Es uno de los fenómenos que forma parte de la cotidianidad del ciudadano de nuestro tiempo, le guste o no, se topa con él diariamente, ya sea en el radio, la televisión, en los periódicos o las conversaciones de otros, el deporte se ha convertido en un rico y apasionante aspecto de nuestra sociedad digno de ser estudiado desde perspectivas educativas, económicas, sociológicas, políticas, biológicas y psicológicas.

APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA EN EL FÚTBOL.

Los primeros trabajos psicológicos de los que se tiene noticia, son los referentes a la aplicación del Análisis. Actualmente en el fútbol específicamente hay varias formas de abordajes en el trabajo psicológico deportivo: directamente con el atleta, o sólo asesorando al entrenador; o en el análisis e influencia de los medios masivos en el rendimiento deportivo, o trabajando para el apoyo motivacional y energético para el equipo, conformando la cohesión o identidad del grupo, etc. A continuación ejemplificaremos algunas otras: DIMENSIONES PSICOSOCIALES

- Liderazgo.
- Cohesión grupal.
- Efectos de la audiencia cuando se juega en casa o viceversa.
- Efectos de los medios masivos de comunicación.
- Agresión y violencia dentro o fuera de las canchas.
- Autoestima y rendimiento del deportista.
- Rehabilitación de lesiones.

- Asesoría al cuerpo técnico.
- Aplicación de técnicas motivacionales.
- Manejo adecuado del autoconcepto.
- Prevención de adicciones.
- El apoyo al futbolista. Prepararse para el retiro.
- El fenómeno del uso de sustancias prohibidas.

2.3 DEFINICION DE TERMINOS BASICOS.

ANTROPOMETRÍA:

La antropometría es la ciencia de la medición de las dimensiones y algunas características físicas del cuerpo humano.

AUTOEVALUACIÓN:

Es el proceso por el que se responsabiliza al deportista de su desarrollo y resultado, conociendo previamente los objetivos previstos en el programa. Para ello, es necesario que él tome conciencia de la importancia de la valoración partiendo del criterio personal.

CARDIORRESPIRATORIO:

Realizar ejercicios ligeros y de estiramiento para ir descargando gradualmente, poco a poco, la función cardiorrespiratoria, los músculos y las articulaciones.

CAPACIDAD FÍSICA:

Las capacidades físicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motrices.

CONDICIÓN FÍSICA:

Conjunto de cualidades anatómicas y fisiológicas que tiene la persona y que la capacitan en mayor o menor grado para la realización de la actividad física y el esfuerzo.

COORDINACIÓN MUSCULAR:

La coordinación muscular o motora, es un concepto que se emplea con asiduidad para dar cuenta de la capacidad que disponen los músculos esqueléticos de nuestro cuerpo a la hora de sincronizarse efectivamente siguiendo determinados parámetros de movimiento y de trayectoria.

DESARROLLO:

El proceso o cambio que se verá reflejado en la, persona específica en determinadas condiciones.

ENTRENAMIENTO:

Preparación para perfeccionar el desarrollo de una actividad, especialmente para la práctica de un deporte.

ESTRATEGIA:

La estrategia es el proyecto o programa que se elabora sobre determinada base, para alcanzar el objetivo propuesto.

EVALUACIÓN:

Proceso que tiene como finalidad determinar el grado de eficacia y eficiencia, con que han sido empleados los ejercicios destinados a alcanzar los objetivos previstos y de las metas.

FACTOR BIOLÓGICO:

El factor biológico es el que está encargado de todas nuestras características y rasgos hereditarios físicos.

FACTOR FISIOLÓGICO:

El cerebro es el órgano que controla la actividad fisiológica (funcionamiento del cuerpo) e interpreta los impulsos generados por el contacto con nuestro entorno.

FLEXIBILIDAD:

La flexibilidad es la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

FRECUENCIA CARDÍACA:

Es el número de contracciones del corazón o pulsaciones por unidad de tiempo.

FRECUENCIA POR SEMANA:

Número de veces con la que se asiste un atleta, durante un período o proceso de entrenamiento.

FUERZA:

Es aquella capacidad (física básica) que tiene el sujeto para superar, oponerse o contrarrestar una resistencia (un peso) que puede ser nuestro propio cuerpo u otros externos mediante una contracción muscular.

IMC:

Se determina, a partir de la estatura y el peso, estima el peso ideal de una persona en función de su tamaño y peso.

INCIDENCIA:

Influencia o efecto que tiene una cosa sobre otra, Circunstancia o sucesos secundarios que ocurre en el desarrollo de un asunto, pero que puede influir en el resultado final.

INTENSIDAD:

Grado de fuerza o de energía con que se realiza una acción o se manifiesta un fenómeno.

PESO:

Esta noción menciona a la cantidad de masa que alberga el cuerpo de una persona.

PLIOMETRÍA:

La pliometría es un tipo de entrenamiento diseñado para producir movimientos rápidos y potentes. Generalmente son usados por los atletas para mejorar la técnica en los deportes, especialmente aquellos que implican velocidad, rapidez y fuerza.

POTENCIA ANAERÓBICA:

Es la capacidad que posee el cuerpo, para ejecutar distintos tipos de ejercicios físicos, los que se caracterizan por ser de corta duración, pero no por eso poco intensos, sino todo lo contrario, muy intensos en todo sentido.

POTENCIA MUSCULAR:

Se refiere a la fuerza que puede aplicar una persona con un movimiento y a la velocidad con que dicha aplicación se concreta.

PROGRAMA:

Proyecto o planificación ordenada de las distintas partes o actividades que componen algo que se va a realizar.

RESISTENCIA:

La resistencia es aquella capacidad que nos permite llevar a cabo una dedicación o esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

RESISTENCIA MUSCULAR:

Es la capacidad del músculo o conjunto de músculos de ejercer fuerza para superar la resistencia muchas veces.

RESULTADOS:

Se entiende como resultado a la consecuencia final de una serie de ejercicios en forma cualitativa o cuantitativamente.

TÁCTICA:

La táctica es el proceso en que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, teóricas, psicológicas y demás, para dar una solución inmediata a las disímiles situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en condiciones de oposición.

TALLA:

Hace referencia a la altura de un individuo, de acuerdo a sus dimensiones corporales.

TÉCNICA:

La técnica se define como la ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones tempo-espaciales modelos, que garantizan la eficiencia.

TEST FISICO:

Es una prueba de aptitud o condición de las facultades físicas. Nos indican las condiciones generales que posee un individuo para realizar cualquier actividad física.

TIEMPO:

Duración en la que se llevara a cabo el programa desde su inicio hasta el final.

TIPO DE EJERCICIO ANAERÓBICO:

Ejercicios rápidos y explosivos en el cual precise mucho esfuerzo durante poco tiempo,

Multisaltos, saltos en cajones, gradas y bancas.

VELOCIDAD:

Relación que se establece entre el espacio y la distancia que recorre un objeto y el tiempo que invierte en ello.

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN.

La investigación se basó en el tipo de estudio Cuasiexperimental particularmente útil para estudiar problemas en los cuales no se puede tener control absoluto de las situaciones, pero se pretende tener el mayor control posible, aun cuando se estén usando grupos ya formados. Es decir, el cuasiexperimento se utiliza cuando no es posible realizar la selección aleatoria de los sujetos participantes en dichos estudios. Por ello, una característica de los cuasiexperimentos es el incluir "grupos intactos", es decir, grupos ya constituidos.

Además este comprende de varios tipos o diseños en el cual se encuentra el:

Estudios antes/después: Este estudio establece una medición previa a la intervención y otra posterior. Además, puede incluir un grupo de comparación que no reciba la intervención y que se evalúa también antes y después con el fin de medir otras variables externas que cambien el efecto esperado por razones distintas a la intervención con el cual se trabajara en esta investigación.

3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA.

3.2.1 POBLACIÓN.

La población en este estudio lo conformaron 47 jóvenes de las selecciones de fútbol sub 15 sub 17 masculinas del ADFA ubicado en el departamento de Cabañas, municipio de Sensuntepeque.

Las características generales de esta población son:

- 14 a 17 años de edad.
- Nivel de trato social.
- Jugadores de equipos a nivel local.
- Estudiantes de tercer ciclo y bachillerato.

3.2.2 MUESTRA.

La muestra se determinó por la misma población de 47 jóvenes, debido a que la población es finita porque se conoce con quienes se trabajo ya que estos fueron una población menor de 50 y todos realizaron el programa de entreno pliométrico y los respectivos test de la potencia anaeróbica.

Muestreo probabilístico aleatorio: En este tipo de muestreo, todos los individuos de la población pueden formar parte de la muestra, tienen probabilidad positiva de formar parte de la muestra.

3.3 ESTADÍSTICOS, MÉTODO, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN.

3.3.1 ESTADÍSTICOS.

La Estadística Descriptiva o Análisis Exploratorio de datos ayudara a presentarlos de modo tal que sobresalga su estructura, explorar los datos permitirá detectar datos erróneos o inesperados y ayudará a decidir qué métodos estadísticos pueden ser empleados en etapas posteriores del análisis de manera de obtener conclusiones válidas.

Así mismo para llevar a cabo la comprobación de hipótesis por medio de la t de Student se utiliza para determinar si hay una diferencia significativa entre las medias de dos grupos, es decir que se utiliza cuando se desea comparar dos medias.

3.3.2 MÉTODO.

La realización del presente estudio, se utilizó el método hipotético deductivo.

El método hipotético-deductivo es el procedimiento o camino que sigue el investigador para hacer de su actividad una práctica científica. El método hipotético-deductivo tiene varios pasos esenciales: observación del fenómeno a estudiar, creación de una hipótesis para explicar dicho fenómeno, deducción de consecuencias o proposiciones más elementales que la propia hipótesis, y verificación o comprobación de la verdad de los enunciados deducidos comparándolos con la experiencia".

Este método obliga al científico a combinar la reflexión racional o momento racional (la formación de hipótesis y la deducción) con la observación de la realidad o momento empírico (la observación y la verificación). Tradicionalmente, a partir de las ideas de Francis Bacon, se consideró que la ciencia partía de la observación de hechos y que de esa observación repetida de fenómenos comparables, se extraían por inducción las leyes generales que gobiernan esos fenómenos. En él se plantea una hipótesis que se puede analizar deductiva o inductivamente".

Posteriormente Karl Popper (1902-1994) rechaza la posibilidad de elaborar leyes generales a partir de la inducción y sostuvo que en realidad esas leyes generales son hipótesis que formula el científico, y que se utiliza el método inductivo de interpolación para, a partir de esas hipótesis de carácter general, elaborar predicciones de fenómenos individuales.

Note que en lo siguiente se invierte el orden lógico del experimento y la teoría. En las ciencias factuales es requisito indispensable contrastar la hipótesis con la realidad (experimento, ensayo) antes de llegar a alguna conclusión.

Fases del método hipotético-deductivo

1. Observación
2. Planteamiento de hipótesis
3. Deduciones de conclusiones a partir de conocimientos previos
4. Verificación

Los pasos 1 y 4 requieren de la experiencia, es decir, es un proceso empírico; mientras que los pasos 2 y 3 son racionales. Por esto se puede afirmar que el método sigue un proceso Inductivo, (en la observación) deductivo, (en el planteamiento de hipótesis y en sus deducciones) y vuelve a la inducción para su verificación. En el caso de que todas y cada una de las variables puedan ser objeto de estudio, el último paso sería una inducción completa que daría paso a una ley universal. En caso contrario la inducción es incompleta, y por tanto la ley obtenida sería una ley probabilística.

3.3.3 TÉCNICAS.

1. Observación indirecta: En donde se basa en una obtención de datos no observables directamente,
2. Fichaje para el registro de datos. Cada persona tiene su ficha individual, la cual sirvió para colocar los datos en una ficha general.
3. Test: Es donde se llevó a cabo la evaluación física de la potencia anaeróbica.
4. Encuesta: Se realizó una serie de preguntas para conocer el estado físico

3.3.4 INSTRUMENTOS.

- Para la medida del peso corporal en kilogramos, se utilizó una báscula.
- Para la medida de la estatura total en metros, se utilizó un tallímetro.
- La determinación del índice de masa corporal se realizó por medio de la fórmula de Quetelet.
- Para determinar la frecuencia cardiaca se hizo uso de un pulsometro.
- Para la medición del tiempo de los tres test que se aplicaron se utilizaron cronómetros.
- Encuesta: Es un procedimiento dentro de los diseños de investigación descriptivos en el que el investigador busca recopilar datos por medio de un cuestionario previamente diseñado.
- Ficha de registro de datos, la cual incluyen datos personales, y datos de las evaluaciones realizadas con su respectiva fecha.
- Ficha de observación indirecta para el registro de los datos donde se tomaron en cuenta sus características individuales en base a la sesión de entreno.
- Para los diferentes test se hizo uso de silbatos, vallas, conos, cronometro, radiograbadora.
- Test de Burpee donde se ejecuto la secuencia de movimientos de las que consta el ejercicio durante un minuto, el mayor número de veces posible.

Test de Burpee. (Para potencia muscular). El ejercicio consta de 5 posiciones:

- Posición 1: De pie y brazos colgando
- Posición 2: En cuclillas, piernas flexionadas y brazos en el suelo
- Posición 3: Con apoyo de manos en el suelo, se realiza una extensión de piernas.
- Posición 4: Flexión de piernas y vuelta a la posición 2.
- Posición 5: Salto vertical y vuelta a la posición inicial (posición 1)



Se recomienda trazar dos líneas paralelas separadas entre sí 40 cm, y apoyando los brazos en una de ellas, en la fase de flexión los pies debes de superar la línea trasera, asegurándonos así que la extensión se realiza correctamente.

El ejecutante se pondrá en la posición 1, detrás de la línea y al dar la voz de salida, deberá hacer tantas repeticiones como pueda en un minuto. El examinador deberá controlar el número de repeticiones mediante un cronómetro y ser estricto a la hora de contabilizar. No deberá dar por válidas aquellas que no cumplan los requisitos antes establecidos.

En este test de resistencia los intervalos de valoración son muy amplios y no están baremados por sexo ni edad y la ejecución es un poco compleja si el sujeto no ha realizado actividad física

anteriormente. Pero es un tipo de test práctico para **comparar personas que practican la misma disciplina y tienen características físicas similares.**

Se contabilizarán los ciclos completos al término del minuto y no aquellos que se queden a la mitad en la finalización del mismo.

Baremo test de Burpee edades de 14-17 años	
≤ 15 repeticiones	Malo
16- 25 repeticiones	Normal
26-35 repeticiones	Bueno
36- 50 repeticiones	Muy bueno
≥ 51 repeticiones	Excelente

- Test de coursenavette: Se realizó desplazándose de un punto a otro situado a 20 metros de distancia y haciendo el cambio de sentido al ritmo indicado por una señal sonora que va acelerándose progresivamente.

Test de resistencia anaeróbica de carrera ida y vuelta “coursenavette”o test de Leger (Para Resistencia Muscular)

Resistencia cardiorrespiratoria.

Descripción del test

Se trata de un test de aptitud cardiorrespiratoria en que el sujeto comienza la prueba andando y la finaliza corriendo, desplazándose de un punto a otro situado a 20 metros de distancia y haciendo el cambio de sentido al ritmo indicado por una señal sonora que va acelerándose progresivamente.

(Hay que observar que son pocos los sujetos que logran concluir el test completo). El momento en que el individuo interrumpe la prueba es el que indica su resistencia cardiorrespiratoria.

Material requerido para el test

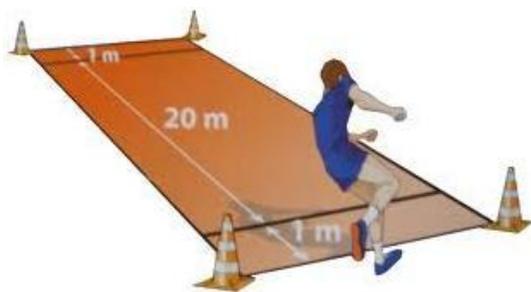
- sala o espacio con cabida para una pista de 20 m de longitud;
- cuerda de 20 m para medir la distancia;
- cinta adhesiva para el trazado de los pasillos;
- radigrabadora.

Instrucciones para el ejecutante

El test de «coursenavette», dará una idea de la capacidad anaeróbica máxima, es decir, de la resistencia anaeróbica o, dicho de otra forma, del aguante que se tiene. Solamente hay que ir y volver corriendo en una pista de 20 metros de longitud.

La velocidad se controla con una banda sonora que emite sonidos a intervalos regulares. El deportista deberá determinar su propio ritmo, de tal manera que se encuentre en un extremo de la pista al oír la señal, con una aproximación de 1 o 2 metros. Hay que tocar la línea con el pie. Al llegar al final de la pista, das rápidamente media vuelta y sigues corriendo en la otra dirección.

La velocidad, más lenta al principio, va aumentando paulatinamente cada 60 segundos. La finalidad del test consiste en ajustarse al ritmo impuesto durante el mayor tiempo posible.



Interrumpes la carrera en el momento en que ya no eres capaz de seguir el ritmo que se te impone, o cuando consideras que ya no vas a poder llegar a uno de los extremos de la pista.

Anotas entonces la cifra indicada por la banda sonora en el momento en que te has parado: ése es tu resultado. Si estás en forma, sin duda lograrás aguantar durante más tiempo, pues la duración del test es diferente para cada sujeto, dependiendo precisamente de si está o no en forma.

Baremo test de Cournavett edades de 14-17 años	
≤ 6 periodo	Malo
6.5 a 8 periodo	Normal
8.5 a 10 periodo	bueno
10.5 a 12 periodo	Muy bueno
≥ 12.5 periodo	Excelente

- Test de Velocidad: recorrer 60 metros en el menor tiempo posible.

Test de 60 metros (velocidad)

El objetivo de este test es medir la velocidad de desplazamiento en una distancia media de 60 metros, y con la posición de pie estando parado esperando la salida.

Recursos necesarios para emprender esta prueba necesitará:

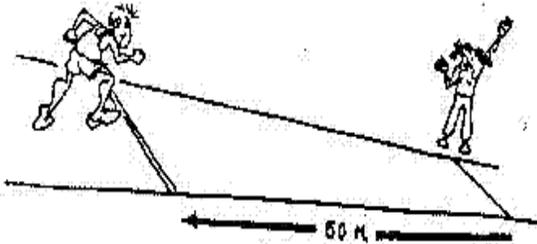
400 m – Sección plana marcada de 60 metros, Cronómetro.

Cómo llevar a cabo la prueba:

La prueba consta de 3 carreras de 60m partiendo de una posición erguida y con una recuperación completa entre carrera, el atleta utiliza los primeros 30 metros para reunir su máxima velocidad y luego mantiene la velocidad hasta los 60 metros.

El entrenador debe registrar el tiempo tomado por el atleta para completar los 30 metros y los 60 metros.

Análisis: El análisis de los resultados se realiza mediante la comparación con los resultados de las pruebas anteriores. Se espera que, con un entrenamiento adecuado entre cada prueba, el análisis estaría mostrando una mejora.



Baremo test de Velocidad edades de 14-17 años	
≥ 9.55 seg	Malo
8.95 seg – 9.54 seg	Normal
8.15 seg – 8.94 seg	Bueno
7.35 seg – 8.14 seg	Muy bueno
≤ 7.34 seg	Excelente

3.3.5 VALIDACION DE LAS PRUEBAS.

Para el desarrollo de las pruebas a realizar es importante tener una evaluación confiable, la validez de la prueba coursenavette, velocidad 60 mtr y Burpee son test que se han optimizado, desarrollado y estandarizado para un fin concreto, la cual tienen la capacidad del sistema analítico de predecir de forma precisa el estado del individuo o de la población a evaluar ya que todo instrumento de recolección de datos debe resumir dos requisitos esenciales: validez y confiabilidad. Con la validez se determina la revisión de la presentación del contenido, el contraste de los indicadores con los ítems (preguntas) que miden las variables correspondientes. Se estima la validez como el hecho de que una prueba sea de tal manera concebida, elaborada y aplicada y que mida lo que se propone medir. Algunos autores como Black y Champion (1976), Johnston y Pennypacker (1980:190-191), Kerlinger (1980:190-191), citados por Barba y Solís

(1997:232-234), señalan que la validez es un sinónimo de confiabilidad. El primero, se refiere al significado de la medida como cierta y precisa. El segundo, se refiere al hecho de lo que se mide actualmente es lo que se quiere medir. Se estima la confiabilidad de un instrumento de medición cuando permite determinar que el mismo, mide lo que se quiere medir, y aplicado varias veces, indique el mismo resultado. Dicho esto las pruebas realizadas son confiables para realizarlas y por eso son validadas como tal.

3.4 METODOLOGÍA Y PROCEDIMIENTO.

- Para la hoja de observación indirecta la realizaron los estudiantes a cargo de la investigación antes y durante la sesión de entreno del programa pliométrico. (ver anexos).
- En la ficha de registro de datos se les hizo entrega de una hoja individual al comienzo del programa de entreno pliométrico. (ver anexos)
- La encuesta individual para un conocimiento de su estado físico.(ver anexos)
- Se realizaron pruebas establecidas para las selecciones sub-15 sub-17 de la investigación, evaluaciones iniciales de peso, talla, IMC frecuencia cardiaca y los diferentes test a ejecutar de potencia anaeróbica inicial y final.
- Las sesiones de entreno se ejecutaron dos días semanales en horas de la tarde durante un tiempo de 45 minutos por sesión.
- La primera semana de inicio del programa pliométrico se desarrollo SALTOS IN-SITU: Estos saltos son los que se completan con caída en el mismo lugar de partida. Generalmente son de baja intensidad a menos que se utilice peso, aun así, producen el

estímulo necesario para desarrollar una fase de amortiguación más corta. Esto implica que el deportista tenga que iniciar rápidamente cada nuevo salto.

- La segunda semana se desarrolló SALTOS DE PIE: Provocan esfuerzos máximos (por unidad de saltos o empujes) horizontal o verticalmente. El ejercicio se puede repetir varias veces, pero se debe permitir la recuperación completa entre cada esfuerzo.
- La tercera semana BRINCOS Y SALTOS MÚLTIPLES: Combinan las capacidades desarrolladas en los dos tipos de ejercicios arriba mencionados. Requieren máximo esfuerzo pero se ejecutan uno después del otro. Se pueden realizar tal cual o con obstáculo (Ej. conos, vallas). Una forma avanzada de este tipo de ejercicio se daría con la utilización de cajones. Los brincos deberían practicarse sobre distancias NO superiores a los 30 metros.
- La cuarta semana ZANCADAS O BOUNDING STRIDES: Se caracterizan por la exageración de una zancada normal para resaltar un aspecto específico del ciclo gait. (El análisis del ciclo gait, por ejemplo en carrera, evalúa la acción de movimiento desde que un pie hace contacto en el suelo hasta que el mismo pie vuelve a contactar. Este ciclo puede variar en espacio y tiempo según el individuo). Estas zancadas se utilizan para mejorar la longitud y frecuencia de las mismas. Normalmente se realizan sobre distancias superiores a los 30 metros.
- Quinta semana, 5 RUTINAS CON CAJONES: Combinan Brincos y Saltos múltiples con los DepthJumps explicados a continuación. Su intensidad varía de baja a alta dependiendo de la altura de los cajones. Para mayor efectividad, estos ejercicios deben incorporar tanto componentes de naturaleza vertical como horizontal.

- Sexta semana, SALTOS DE PROFUNDIDAD O DEPTH JUMPS: Estos ejercicios utilizan el peso del cuerpo y la gravedad para ejercer una fuerza de reacción contra el suelo. Generalmente, se realizan partiendo desde lo alto del cajón y dejándose caer, para entonces intentar saltar de nuevo a la misma altura. Como estos ejercicios son de intensidad preestablecida, no se debe nunca saltar desde el cajón ya que aumentaría la altura y consecuentemente el estrés sobre las piernas al aterrizar. Controlar la altura de caída ayuda no sólo a medir la intensidad con precisión sino también a reducir los problemas de sobreuso. Al contactar con el suelo, el deportista, dirige el cuerpo hacia arriba nuevamente lo más rápido posible, para ello, debe reducir el tiempo en la fase de amortiguación.
- Al completar las evaluaciones y el trabajo establecido durante el periodo del programa pliométrico y la potencia anaeróbica en las selecciones, se procedió a la determinación de las medias aritméticas de las evaluaciones. Los resultados son presentados en cuadros y gráficos.
- Posteriormente se procedió al análisis e interpretación de resultados.
- Determinación de conclusiones y recomendaciones.
- Elaboración del informe final.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En este capítulo se realizara el análisis de los resultados a través de diferentes técnicas utilizadas para la recogida de los mismos. Dicho análisis lo vamos a presentar de forma que, en primer lugar, haremos referencia a los datos de los futbolistas y los logros obtenidos al desarrollar el programa de entreno pliométrico, en segundo lugar los análisis referentes a los logros obtenidos con relación al estado físico de los Futbolistas y para finalizar se hará la comprobación de hipótesis.

4.1 RESULTADOS AL DESARROLLAR EL PROGRAMA DE ENTRENO PLIOMÉTRICO.

A continuación se muestran dos cuadros de las categorías sub 15 y sub 17 de la federación Salvadoreña De Futbol Asociación departamental de futbol aficionado de Cabañas. Se muestran de manera general, luego para un mayor análisis se dividió en las diferentes pruebas (la prueba Burpee: para medir la potencia muscular, la segunda prueba es de 60 metros velocidad: para medir la velocidad, La tercera prueba es cournavette, está para medir Resistencia muscular. De ahí en el trabajo de campo que se trabajó con los ejercicios plios. Para una mayor comprensión se explicar cómo están organizados los datos del contenido de las tablas.



FEDERACION SALVADOREÑA DE FUTBOL ASOCIACION DEPARTAMENTAL DE FUTBOL AFICIONADO DE CABAÑAS.
3ª Avenida Norte Barrio San Antonio Casa # 21, Sensuntepeque, TEL-Fax: 2382-4104

RESULTADOS DE TEST DE SELECCIÓN DEPARTAMENTAL SUB-17 ADFA CABAÑAS.



Nº	NOMBRES	Pre-Test Burpee		Pre-Test de Velocidad			Post-Test Velocidad			Pre-Test cournavett		Post-Test cournavett	
		Repe.	Repe.	30 m	60 m	Total	30m	60m	Total	Nivel	Nivel	t	
1	QUENED ALEXANDER RODRIGUEZ	27	36	4.80 s	3.43 s	8.23 s	4.09 s	3.89 s	7.98 s	4	5½		
2	WALTER ALEXANDER ANDRADE	14	23	4.92 s	4.15 s	9.07 s	4.49 s	4.27 s	8.76 s	5	6		
3	OSCAR ERNESTO MORALES	24	26	4.47 s	4.22 s	8.69 s	4.49 s	4.07 s	8.55 s	8	7½		
4	XAVI LEONEL RIVAS LEMUS	19	28	4.62 s	4.05 s	8.67 s	4.29 s	4.03 s	8.32 s	6	7		
5	MIGUEL ANGEL FLORES	17	22	4.55 s	4.15 s	8.70 s	4.39 s	4.04 s	8.43 s	6	7½		
6	JAVIER ALBERTO GOMEZ	21	30	4.27 s	3.68 s	7.95 s	4.03 s	3.86 s	7.89 s	9	9½		
7	ADOLFO ALBERTO GARCIA	16	25	4.72 s	4.09 s	8.81 s	4.64 s	3.74 s	8.38 s	6½	8		
8	PABLO ALEXANDER RAMIREZ	20	27	4.46 s	4.12 s	8.58 s	4.31 s	3.92 s	8.23 s	6½	7		
9	MILTON STEVEN URQUILLA LEIVA	22	29	4.45 s	3.79 s	8.24 s	4.25 s	3.87 s	8.12 s	4	5½		
10	GUSTAVO BENJAMÍN BURGOS	16	23	4.98 s	4.43 s	9.41 s	4.52 s	4.37 s	8.89 s	5 ½	4½		
11	BRAYAN ALEXIS OLIVA	14	21	5.12 s	4.38 s	9.50 s	4.55 s	4.38 s	8.93 s	7 ½	8		

Nombres de los futbolistas

Nombre de la prueba

Categoría

Los datos en color Azul representan los resultados del pre-test

Los datos en color Rojo representan los resultados del pos-test



FEDERACION SALVADOREÑA DE FÚTBOL ASOCIACIÓN DEPARTAMENTAL DE FÚTBOL AFICIONADO DE CABAÑAS.

3ª. Avenida Norte Barrio San Antonio Casa # 21, Sensuntepeque, TEL-Fax: 2382-4104



RESULTADOS DE TEST DE SELECCIÓN DEPARTAMENTAL SUB-15 ADFA CABAÑAS.

Nº	NOMBRES	Pre-Test Burpee	Post-test Burpee	Pre-Test Velocidad			Post-Test Velocidad			Pre-Test cournavett	Post-Test cournavett
		Repe.	Repe.	30m	60m	Total	30m	60m	Total	Nivel	Nivel
1	MORIS ALEXANDER MARTINEZ	20	29	4.59 s	3.88 s	8.47 s	4.17 s	3.79 s	7.96 s	7	9
2	FERNANDO ENMANUEL RIVAS	24	25	4.43 s	3.83 s	8.26 s	4.25 s	3.82 s	8.07 s	4	4½
3	JOSE DARIO HIDALGO RODRIGUEZ	18	25	4.41 s	4.20 s	8.61 s	4.64 s	3.53 s	8.17 s	4	6
4	JOSE DAVID GONSALEZ CEDILLOS	28	38	4.35 s	3.91 s	8.26 s	4.51 s	4.40 s	8.91 s	4½	5
5	RONALD ALEXANDER GALINDO	26	30	4.32 s	4.31 s	8.63 s	4.26 s	4.04 s	8.30 s	4	4½
6	ANGEL ADONIS RIVAS	20	26	4.52 s	3.99 s	8.51 s	4.30 s	3.96 s	8.26 s	6	4½
7	RONALD MAURICIO ALFARO	14	21	4.45 s	4.24 s	8.69 s	4.43 s	3.98 s	8.41 s	5	5
8	CARLOS GEOVANI BONILLA	12	30	4.88 s	4.33 s	9.25 s	4.55 s	3.79 s	8.34 s	5	7
9	ENRIQUE ALEXANDER ROMERO	18	24	4.66 s	4.01 s	8.68 s	4.39 s	4.07 s	8.46 s	4	5
10	STEVE OSVALDO GALINDO	16	23	4.49 s	4.16 s	8.65 s	4.30 s	3.99 s	8.29 s	4½	5½
11	MELVIN ALEXANDER BAIRES	21	33	4.56 s	4.07 s	8.63 s	3.97 s	3.94 s	7.91 s	4	5
12	SEBASTIAN ALFREDO ZAVALA	20	27	4.58 s	4.21 s	8.79 s	4.31 s	4.16 s	8.47 s	6	6½
13	DIEGO ANTONIO HERNANDEZ	17	23	4.62 s	4.32 s	8.94 s	4.58 s	4.02 s	8.60 s	10	6
14	KEVIN ALEXANDER AMAYA	17	21	4.57 s	4.28 s	9.85 s	4.51 s	4.07 s	8.58 s	6	7
15	GUILLERMO ANTONIO GARCIA	18	26	4.60 s	3.81 s	8.41 s	4.28 s	3.85 s	8.13 s	7	7½
16	GEOVANI ALEXANDER HERNANDEZ	22	29	4.66 s	4.03 s	8.69 s	4.68 s	4.50 s	9.18 s	6	4
17	JENRRY BLANCO	15	20	4.61 s	4.33 s	8.94 s	4.39 s	4.24 s	8.63 s	5	6
18	JOSE NEFTALY RECINOS.	18	26	4.47 s	4.43 s	8.90 s	4.37 s	4.21 s	8.58 s	5½	9
19	ERICK DAVID CRUZ	19	27	4.52 s	4.07 s	8.59 s	4.52 s	4.02 s	8.54 s	3 ½	6
20	CRISTIAN ALBERTO ZAVALA	14	21	4.99 s	4.23 s	9.22 s	4.76 s	4.29 s	9.05 s	3 ½	4
21	MELVIN ALEXANDER DIAZ	17	28	4.68 s	5.94 s	10.62 s	4.65 s	3.99 s	8.64 s	6	5
22	JAIRO GEOVANNI HERNANDEZ	19	30	4.56 s	4.28 s	8.84 s	4.31 s	4.18 s	8.49 s	6½	6½
23	EDWIN ALEXANDER VENTURA	13	26	4.59 s	4.00 s	8.59 s	4.26 s	4.01 s	8.27 s	6	6½
24	ERICK APARICIO AMAYA	19	28	4.49 s	4.30 s	8.79 s	4.55 s	4.15 s	8.70 s	6 ½	7
25	JONY ALEXANDER LAINEZ	18	31	4.79 s	3.76 s	8.55 s	4.26 s	3.96 s	8.22 s	5	6



FEDERACION SALVADOREÑA DE FÚTBOL ASOCIACIÓN DEPARTAMENTAL DE FÚTBOL AFICIONADO DE CABAÑAS.

3ª. Avenida Norte Barrio San Antonio Casa # 21, Sensuntepeque, TEL-Fax: 2382-4104

RESULTADOS DE TEST DE SELECCIÓN DEPARTAMENTAL SUB-17 ADFA CABAÑAS.



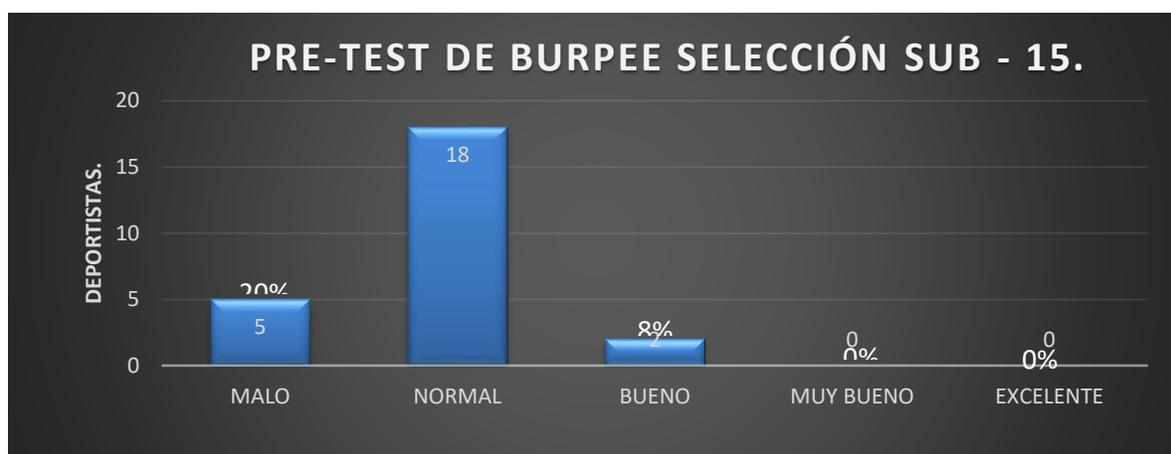
N°	NOMBRES	Pre- Test Burpee	Post- Test Burpee	Pre-Test de Velocidad			Post- Test Velocidad			Pre-Test cournavett	Post- Test cournavett
		Repe.	Repe.	30 m	60 m	Total	30m	60m	Total	Nivel	Nivel
1	QUENED ALEXANDER RODRIGUEZ	27	36	4.80 s	3.43 s	8.23 s	4.09 s	3.89 s	7.98 s	4	5½
2	WALTER ALEXANDER ANDRADE	14	23	4.92 s	4.15 s	9.07 s	4.49 s	4.27 s	8.76 s	5	6
3	OSCAR ERNESTO MORALES	24	26	4.47 s	4.22 s	8.69 s	4.49 s	4.07 s	8.55 s	8	7½
4	XAVI LEONEL RIVAS LEMUS	19	28	4.62 s	4.05 s	8.67 s	4.29 s	4.03 s	8.32 s	6	7
5	MIGUEL ANGEL FLORES	17	22	4.55 s	4.15 s	8.70 s	4.39 s	4.04 s	8.43 s	6	7½
6	JAVIER ALBERTO GOMEZ	21	30	4.27 s	3.68 s	7.95 s	4.03 s	3.86 s	7.89. s	9	9½
7	ADOLFO ALBERTO GARCIA	16	25	4.72 s	4.09 s	8.81 s	4.64 s	3.74 s	8.38 s	6½	8
8	PABLO ALEXANDER RAMIREZ	20	27	4.46 s	4.12 s	8.58 s	4.31 s	3.92 s	8.23 s	6½	7
9	MILTON STEVEN URQUILLA LEIVA	22	29	4.45 s	3.79 s	8.24 s	4.25 s	3.87 s	8.12 s	4	5½
10	GUSTAVO BENJAMÍN BURGOS	16	23	4.98 s	4.43 s	9.41 s	4.52 s	4.37 s	8.89 s	5 ½	4½
11	BRAYAN ALEXIS OLIVA	14	21	5.12 s	4.38 s	9.50 s	4.55 s	4.38 s	8.93 s	7 ½	8
12	ELVIS ALEXANDER RAMÍREZ	19	23	4.77 s	4.17 s	8.94 s	4.41 s	4.12 s	8.53 s	6½	7½
13	CRISTIAN VLADIMIR RAMOS	16	29	4.49 s	3.90 s	8.39 s	4.13 s	3.95 s	8.08	6	7
14	ORLANDO JOSÉ REYES	14	23	4.49 s	3.97 s	8.46 s	4.23 s	3.96 s	8.19 s	3½	5
15	ELVIN JONATHAN AGUILAR	18	26	4.42 s	3.96 s	8.38 s	4.21 s	3.91 s	8.12 s	6	6½
16	LUIS EDENILSON SARAVIA	18	23	4.62 s	4.07 s	8.69 s	4.38 s	4.19 s	8.58 s	7½	6
17	NERI ALEXANDER GÁLVEZ	18	24	4.51 s	4.03 s	8.54 s	4.33 s	3.96 s	8.29 s	7	8½
18	ARÍSTIDES PRUDENCIO MELGAR	21	29	4.60 s	3.85 s	8.45 s	4.19 s	3.95 s	8.14 s	8 ½	8
19	JOSÉ DENNIS VARGAS	26	34	4.21 s	3.94 s	8.15 s	4.29 s	3.75 s	8.04 s	6 ½	7
20	KEVIN JOSE RODRIGUEZ	19	30	4.82 s	4.12 s	8.94 s	4.52 s	4.11 s	8.63 s	6	6
21	JEFERSON ADONAY ALFARO	14	20	4.30 s	3.99 s	8.29 s	4.07 s	3.89 s	7.96 s	2	4
22	YENIN AMINADACK PINEDA	16	24	4.17 s	4.23 s	8.40 s	4.19 s	3.91 s	8.10 s	6	7½

4.1.1 RESULTADOS PRE- TEST BURPEE.

Prueba de potencia muscular involucrando el uso total del cuerpo en cuatro movimientos, en cuclillas con las manos sobre el suelo, extendiendo ambas piernas atrás y a su vez una flexión de codos.

RESULTADOS DE TABLA N°1					
SELECCION SUB-15					
	MALO	NORMAL	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
CANTIDAD	5	18	2	0	0
PORCENTAJE (%)	20%	72%	8%	0%	0%

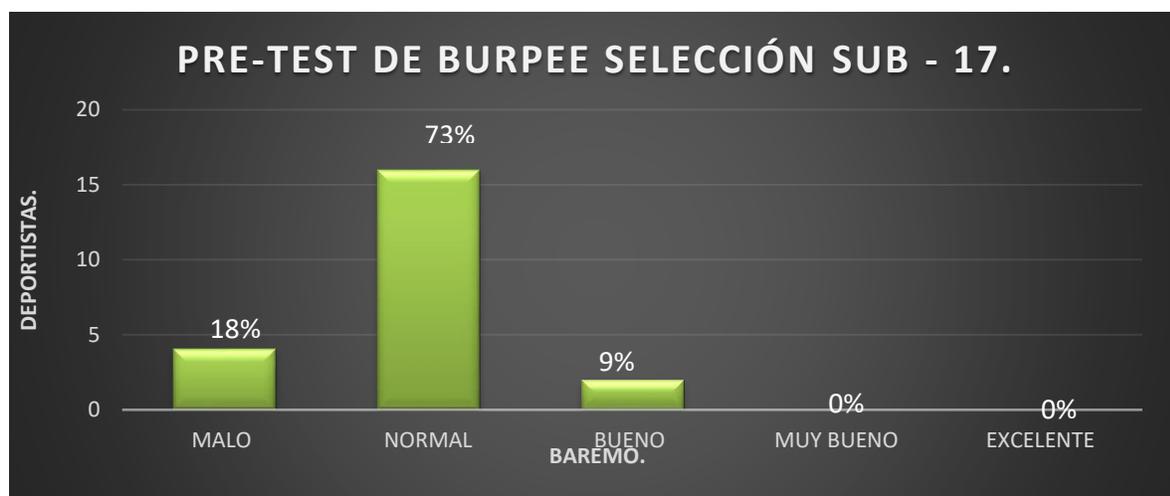
Gráfico N°1



Al realizar el pre-test de la prueba de **BURPEE** con los futbolistas de la selección sub-15, los resultados mostrados en la gráfica fueron los siguientes: de un total de 25 futbolistas el 8% se encontraban según el test en condición **BUENO**, el 20% en **MALO** y la mayoría representada con un 72% en **NORMAL**, esto nos muestra que al realizar el pre-test de la prueba **BURPEE** la mayoría se encontraban en un nivel normal, a continuación veremos si el nivel cambia en la misma prueba realizada a la **selección SUB-17**.

RESULTADOS DE TABLA N°2					
SELECCIÓN SUB-17					
	MALO	NORMAL	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
CANTIDAD	4	16	2	0	0
PORCENTAJE (%)	18%	73%	9%	0%	0%

Gráfico N°2



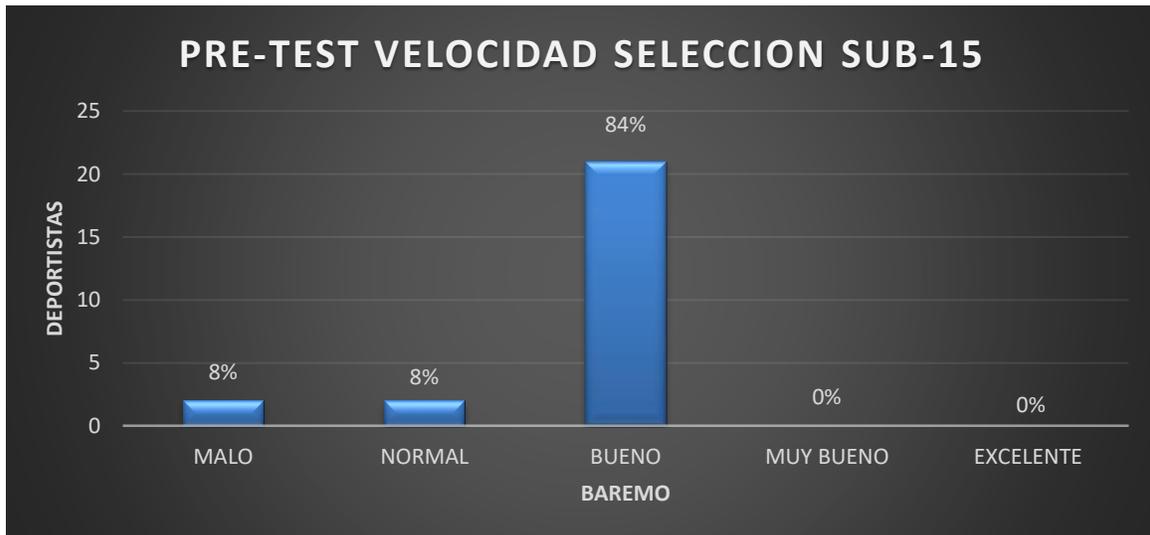
Al realizar el pre-test de la prueba de **BURPEE** con los futbolistas de la selección sub-17, los resultados mostrados en la gráfica fueron los siguientes: de un total de 22 futbolistas el 9% se encontraban según el test en condición **BUENO**, el 18% en **MALO** y la mayoría representada con un 73% en **NORMAL**, esto nos muestra que al realizar el pre-test de la prueba **BURPEE** la mayoría se encontraban en un nivel normal, pues ambas selecciones se sitúan en el nivel normal en su mayoría la **Selección sub-15 con un 72% y la sub-17 en un 73%**, veamos a continuación el resultado de la siguiente prueba.

4.1.2 RESULTADOS PRE-TEST DE VELOCIDAD.

El deportista utiliza los primeros 30 metros para reunir su máxima velocidad y luego mantendrá hasta los 60 metros para obtener un resultado total de la prueba.

RESULTADOS TABLA N°3					
SELECCIÓN SUB-15					
	MALO	NORMAL	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
CANTIDAD	2	2	21	0	0
PORCENTAJE (%)	8%	8%	84%	0%	0%

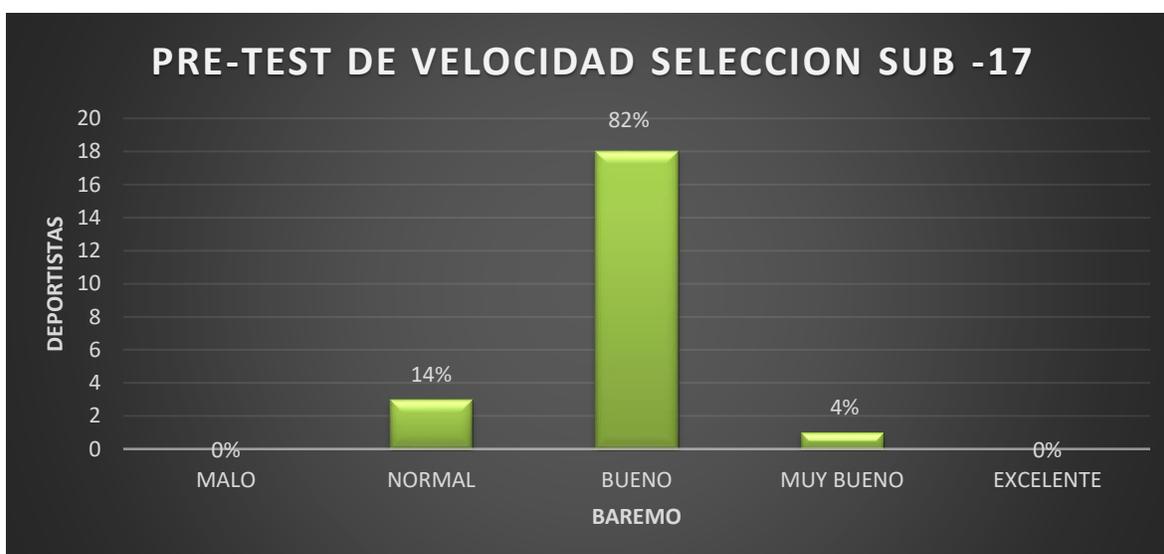
GRÁFICO N°3



Al realizar el pre-test de la prueba de **VELOCIDAD** con los futbolistas de la selección sub-15, los resultados fueron los siguientes: de un total de 25 futbolistas el 8% se encontraban según el test en un nivel **NORMAL**, el 8% en **MALO** y la mayoría representada con un 84% en **BUENO**, esto nos muestra que al realizar el pre-test de la prueba **VELOCIDAD**, la mayoría se encontraban en un nivel bueno, a continuación conoceremos si el nivel cambia en la misma prueba realizada a la **selección SUB-17**.

RESULTADOS TABLA N°4					
SELECCIÓN SUB-17					
	MALO	NORMAL	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
CANTIDAD	0	3	18	1	0
PORCENTAJE (%)	0%	14%	82%	4%	0%

GRÁFICO N°4



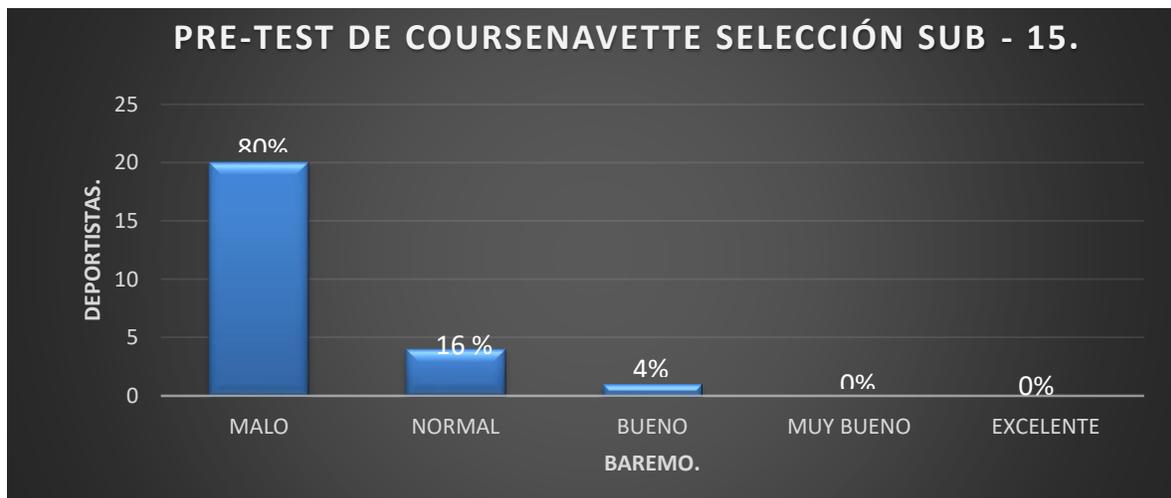
Al realizar el pre-test de la prueba de **VELOCIDAD** con los futbolistas de la selección sub-17, los resultados mostrados en la gráfica fueron los siguientes: de un total de 22 futbolistas el 4% se encontraban según el test en condición **MUYBUENO**, el 14% en **NORMAL** y la mayoría representada con un 82% en **BUENO**, esto nos muestra que al realizar el pre-test de la prueba de **VELOCIDAD** la mayoría se encontraban en un nivel muy bueno, pues ambas selecciones se sitúan en el nivel normal en su mayoría la **Selección sub-15 con un 84%** y la **sub-17 en un 82%**, a continuación el resultado de la siguiente prueba.

4.1.3 RESULTADOS PRE-TEST DE COURNAVETTE.

El deportista se desplazara de un punto a otro situado a 20 metros de distancia, realizando un cambio de sentido al ritmo indicado por una señal sonora que va acelerándose progresivamente.

RESULTADOS TABLA N°5					
SELECCION SUB-15					
	MALO	NORMAL	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
CANTIDAD	20	4	1	0	0
PORCENTAJE (%)	80%	16%	4%	0%	0%

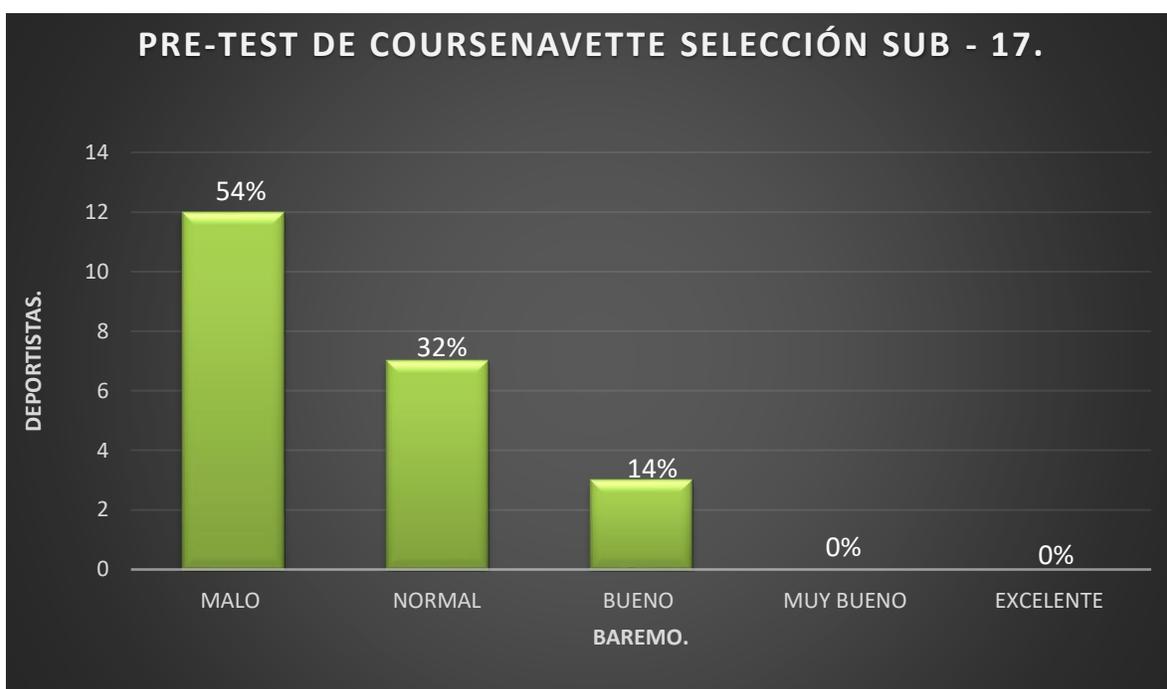
GRÁFICO N°5



Al realizar el pre-test de la prueba de **COURSENAVETT** con los futbolistas de la selección sub-15, los resultados mostrados en la gráfica fueron los siguientes: de un total de 25 futbolistas el 4% se encontraban según el test en un nivel **MUYBUENO**, el 16% en **NORMAL** y la mayoría representada con un 80% en **MALO**, esto nos muestra que al realizar el pre-test de la prueba **COURSENAVETT** la mayoría se encontraban en un nivel **MALO**, a continuación veremos si el nivel cambia en la misma prueba realizada a la **selección SUB-17**.

RESULTADOS TABLA N°6					
SELECCIÓN SUB-17					
	MALO	NORMAL	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
CANTIDAD	12	7	3	0	0
PORCENTAJE (%)	54%	32%	14%	0%	0%

GRÁFICO N°6



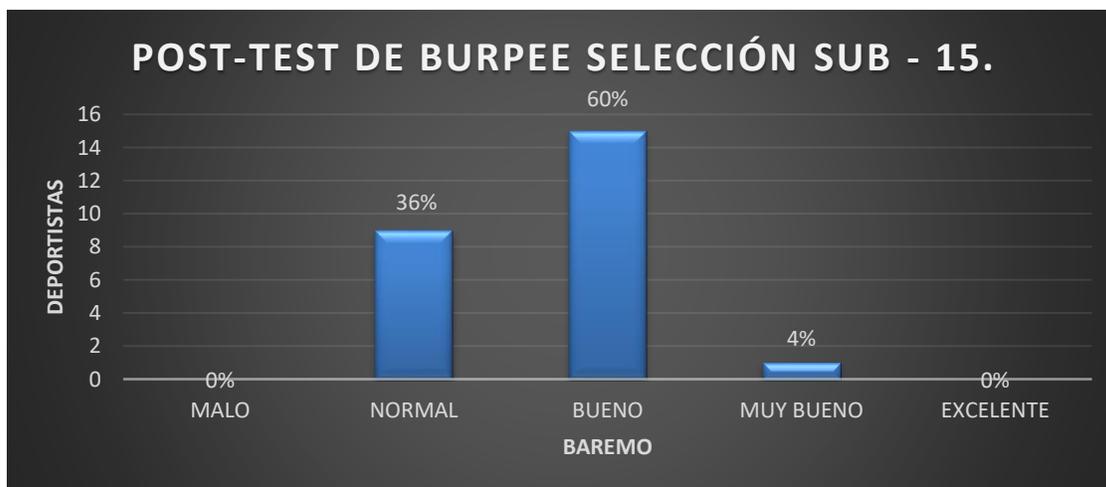
Al realizar el pre-test de la prueba de **COURSENAVETT** con los futbolistas de la selección sub-17, los resultados mostrados en la gráfica fueron los siguientes: de un total de 22 futbolistas el 14% se encontraban según el test en un nivel **MUY BUENO**, el 32% en **NORMAL** y la mayoría representada con un 54% en **MALO**, esto nos muestra que al realizar el pre-test de la prueba **COURSENAVETT** la mayoría se encontraban en un nivel MALO, aun que podemos apreciar que es menor con un **54%** con relación a **la selección sub-15 con un 80%**.

A continuación veremos los resultados de estas mismas pruebas luego del desarrollo del el trabajo de campo que se trabajó con los ejercicios plios. Los datos que a continuación se presentan, estarán representados con dos gráficas con sus respectivas tablas y análisis la primera donde se muestran los resultados de la segunda prueba es decir el pos-test.

4.1.4 RESULTADOS POS- TEST DE BURPEE.

RESULTADOS TABLA N°7					
SELECCIÓN SUB-15					
	MALO	NORMAL	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
CANTIDAD	0	9	15	1	0
PORCENTAJE (%)	0%	36%	60%	4%	0%

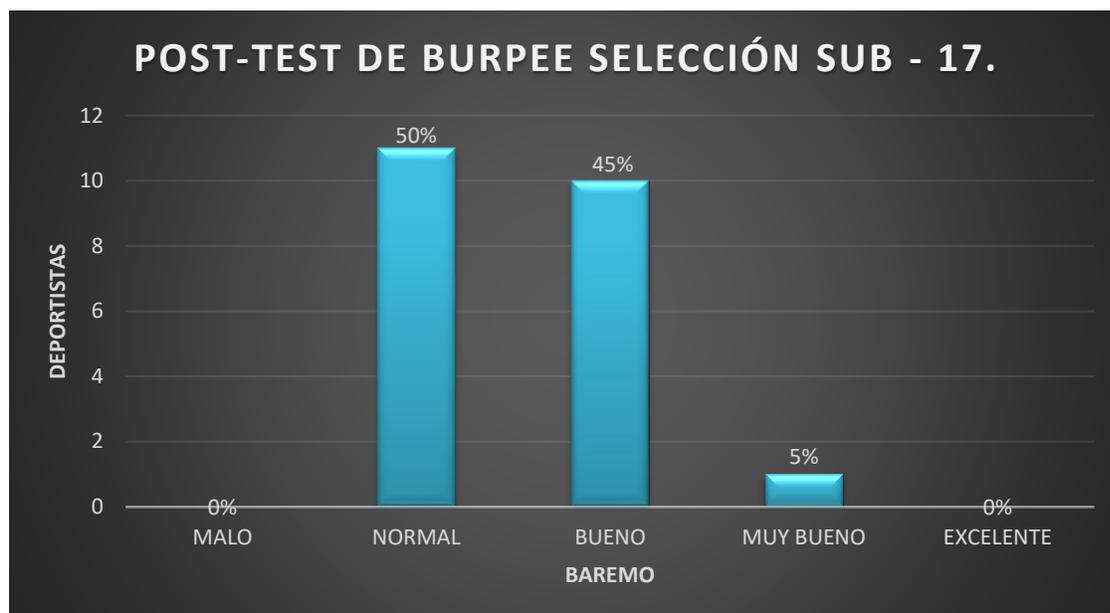
GRÁFICO N°7



Al realizar el pos-test de la prueba de **BURPEE** con los futbolistas de la selección sub-15, los resultados mostrados en la gráfica fueron los siguientes: de un total de 25 futbolistas el 4% se encontraban según el test en un nivel **MUY BUENO**, el 36% en **NORMAL** y la mayoría representada con un 60% en **BUENO**, esto nos muestra que al realizar el pos-test de la prueba **BURPEE** la mayoría se encontraban en un nivel Bueno, a continuación veremos si el nivel cambia en la misma prueba realizada a la **selección SUB-17**.

RESULTADOS TABLA N°8					
SELECCIÓN SUB-17					
	MALO	NORMAL	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
CANTIDAD	0	11	10	1	0
PORCENTAJE (%)	0%	50%	45%	5%	0%

GRÁFICO N° 8

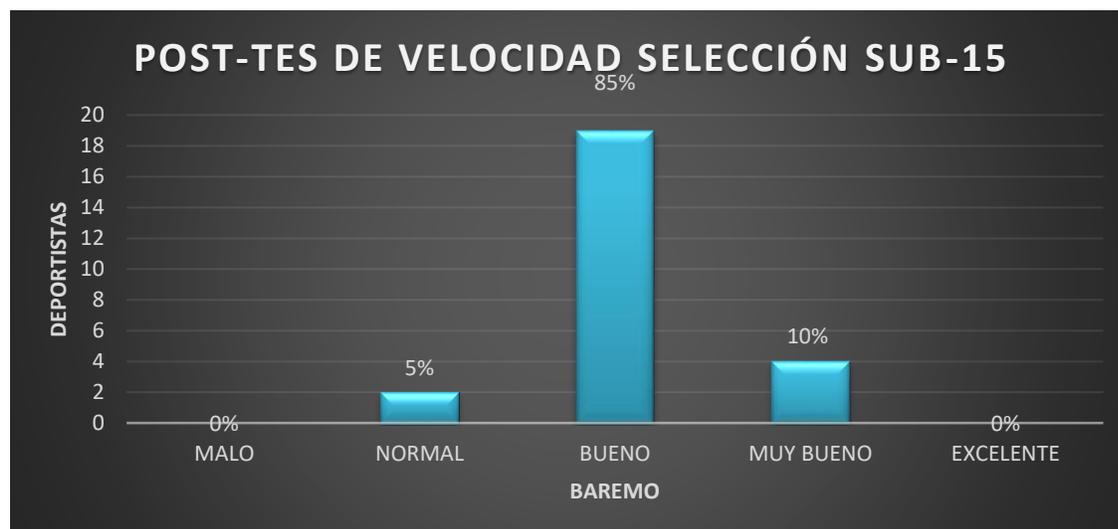


Al realizar el pos-test de la prueba de **BURPEE** con los futbolistas de la selección sub-17, los resultados mostrados en la gráfica fueron los siguientes: de un total de 22 futbolistas el 5% se encontraban según el test en condición **MUY BUENO**, el 45% en **BUENO** y la mayoría representada con un 50% en **NORMAL**, esto nos muestra que al realizar el pos-test de la prueba **BURPEE** la mayoría se encontraban en un nivel normal.

4.1.5 RESULTADOS POST-TEST VELOCIDAD.

RESULTADOS TABLA N°9					
SELECCIÓN SUB-15					
	MALO	NORMAL	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
CANTIDAD	0	2	19	4	0
PORCENTAJE (%)	0%	5%	85%	10%	0%

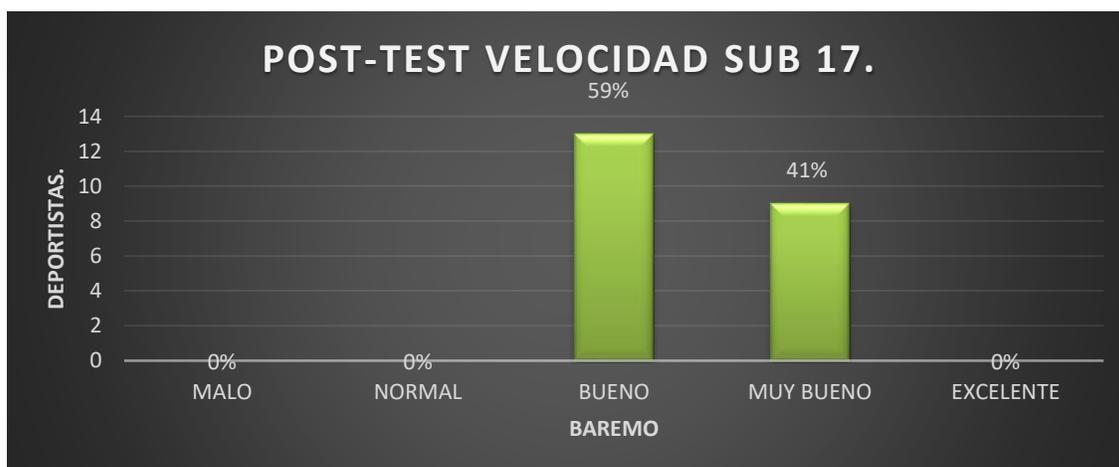
GRÁFICO N° 9



Al realizar el pre-test de la prueba de **VELOCIDAD** con los futbolistas de la selección sub-15, los resultados fueron los siguientes: de un total de 25 futbolistas el 5% se encontraban según el test en un nivel **NORMAL**, el 10% en **MUY BUENO** y la mayoría representada con un 85% en **BUENO**, esto nos muestra que al realizar el pos-test de la prueba **VELOCIDAD** la mayoría se encontraban en un nivel bueno, a continuación conoceremos si el nivel cambia en la misma prueba realizada a la **selección SUB-17**.

RESULTADOS TABLA N°10					
SELECCIÓN SUB-17					
	MALO	NORMAL	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
CANTIDAD	0	0	13	9	0
PORCENTAJE (%)	0%	0%	59%	41%	0%

GRÁFICO N° 10

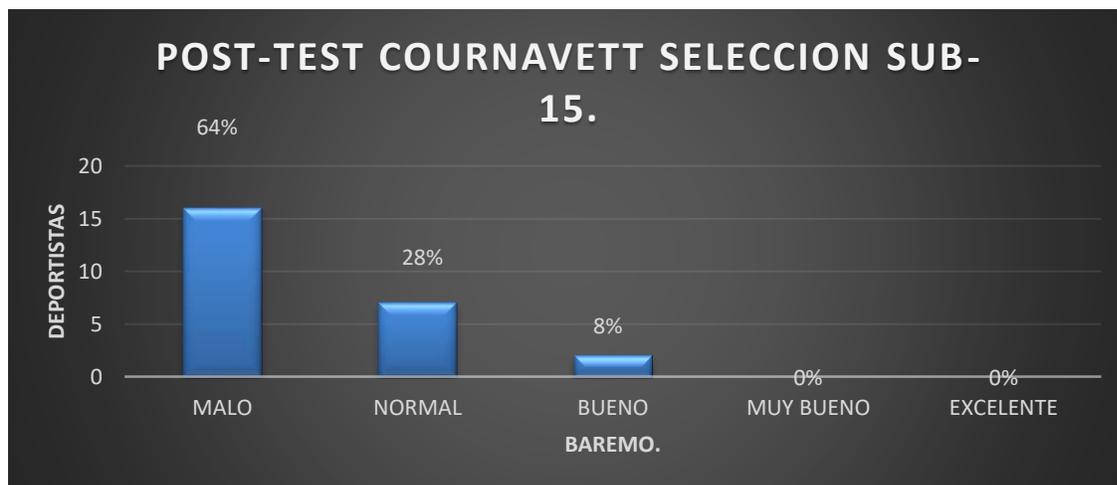


Al realizar el pre-test de la prueba de **VELOCIDAD** con los futbolistas de la selección sub-17, los resultados mostrados en la gráfica fueron los siguientes: de un total de 22 futbolistas el 41% se encontraban según el test en condición **MUY BUENO**, el 59% en **BUENO**, esto nos muestra que al realizar el pos-test de la prueba de **VELOCIDAD** la mayoría se encontraban en un nivel bueno, pues ambas selecciones se sitúan en el nivel Bueno en su mayoría la **Selección sub-15** con un **85%** y la **sub-17** en un **59%**, a continuación el resultado de la siguiente prueba.

4.1.6 RESULTADOS POST-TEST DE COURNAVETT.

RESULTADOS TABLA N°11.					
SELECCION SUB-15					
	MALO	NORMAL	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
CANTIDAD	16	7	2	0	0
PORCENTAJE (%)	64%	28%	8%	0%	0%

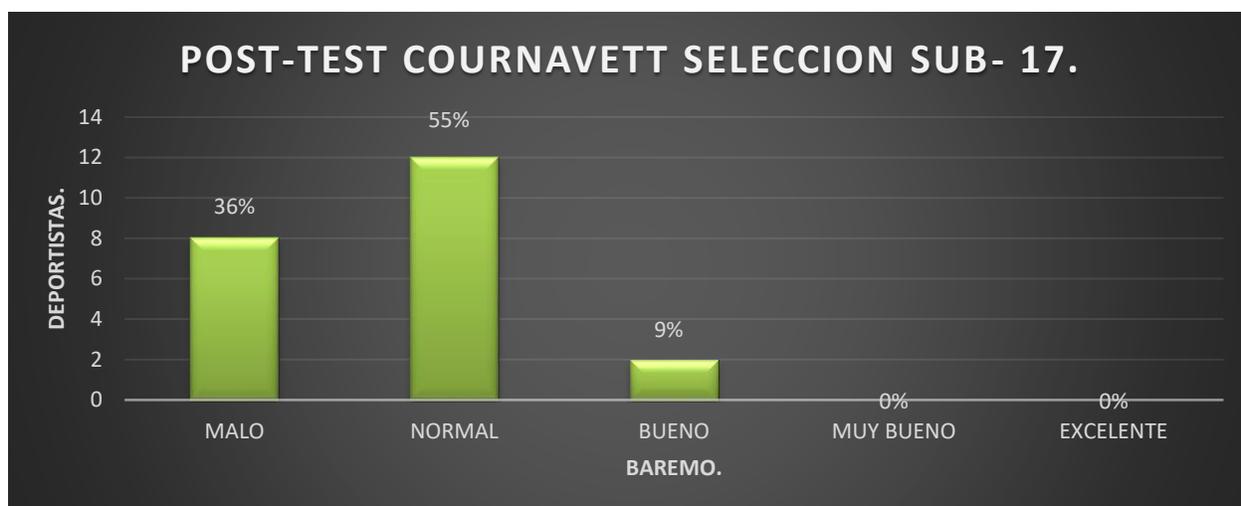
GRÁFICO N° 11



Al realizar el pre-test de la prueba de **COURNAVETT** con los futbolistas de la selección sub-15, los resultados fueron los siguientes: de un total de 25 futbolistas el 8% se encontraban según el test en un nivel **BUENO**, el 28% en **NORMAL** y la mayoría representada con un 64% en **MALO**, esto nos muestra que al realizar el pos-test de la prueba **COURNAVETT** la mayoría se encuentran en un nivel **MALO**, a continuación conoceremos si el nivel cambia en la misma prueba realizada a la **selección SUB-17**.

RESULTADOS TABLA N°12					
SELECCIÓN SUB-17					
	MALO	NORMAL	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
CANTIDAD	8	12	2	0	0
PORCENTAJE (%)	36%	55%	9%	0%	0%

GRÁFICO N° 12



Al realizar el pre-test de la prueba de **COURNAVETT** con los futbolistas de la selección sub-17, los resultados fueron los siguientes: de un total de 22 futbolistas el 9% se encontraban según el test en un nivel **BUENO**, el 36% en **MALO** y la mayoría representada con un 55% en esto nos muestra que al realizar el pos-test de la prueba **COURNAVETT** la mayoría se encuentran en un nivel **NORMAL**.

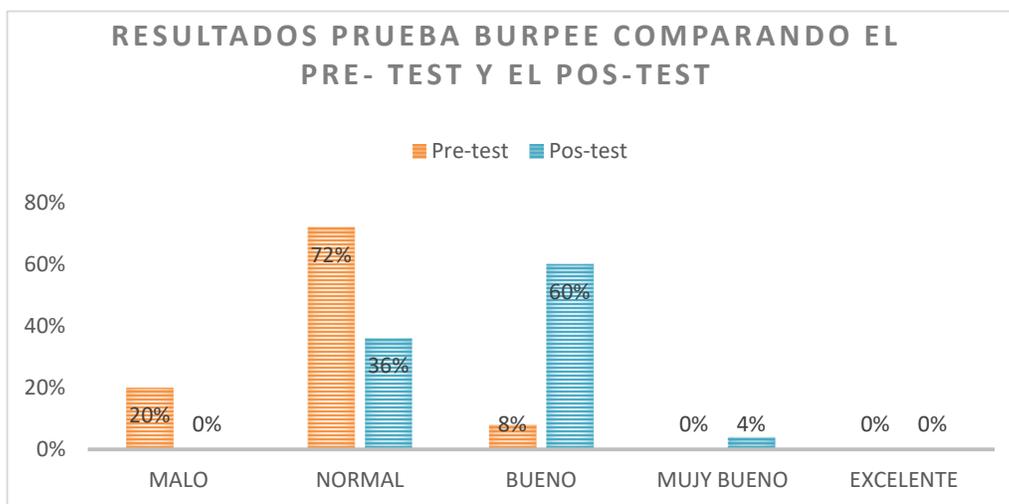
4.2 ANÁLISIS DE RESULTADOS DE CADA UNA DE LAS PRUEBAS

Los siguientes resultados por cada prueba y selección se presentan de graficas comparativas para un mayor análisis de los resultados comparando el pre- test y el pos-test.

4.2.1 ANÁLISIS DE RESULTADOS PRUEBA BURPEE COMPARANDO EL PRE- TEST Y EL POS-TEST.

RESULTADOS DE TABLA N°13SELECCION SUB-15						
Resultados del Pre-test de BURPEE		MALO	NORMAL	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
	CANTIDAD	5	18	2	0	0
PORCENTAJE (%)	20%	72%	8%	0%	0%	
Resultados del Pos-test de BURPEE		MALO	NORMAL	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
	CANTIDAD	0	9	15	1	0
PORCENTAJE (%)	0%	36%	60%	4%	0%	

Gráfico N°13



Los resultados en la prueba Burpee al comparar el pre-test y el pos-test según lo reflejado en la gráfica son los siguientes en nivel **MALO** en el pre-test un 20% de los futbolistas se encontraban en ese nivel, al comprar los resultados con el Pos-test se observa que la cantidad de futbolistas es 0%, en el nivel **NORMAL** un 72% de los futbolistas se encontraban en ese nivel a diferencia del pos-test en el que un 36% se encuentran en esa categorías, en el nivel **BUENO** se encontraba al realizar el pre-test un 8%, los resultados en el postes son significativos con un 60%, en el nivel **MUY BUENO** en el pre-test 0% de los futbolistas se encontraban en esa categoría, a diferencia del postes que el 4% subió a l nivel, en el nivel **EXCELENTE** en el pre-test y en el pos-test no cambian los resultados el 0% en ambas.

Interpretación de los resultados mostrados en el gráfico N°13 de los resultados prueba burpee comparando el pre- test y el pos-test:

Como pudimos observar en el GRÁFICO en el nivel de rendimiento **BUENO** se tuvo resultados significativos pues de un 8% se logró que un 60% de los futbolistas Alcanzaran Ese nivel de rendimiento, también algo importante es que al inicio un 20 % de los futbolistas se encontraban en el nivel **MALO** y al desarrollar el programa no hay ningún futbolista representando el 0% en ese nivel.

NIVEL DE CORRELACIÓN¹¹

A continuación se aplicara la “**rde Pearson**” para medir el nivel de correlación de los resultados del desarrollo del programa utilizando como variable “**X**” el pre-test y como variable “**Y**” los resultados del pos-test (que reflejan los resultados del programa plios.)

<i>RESULTADOS DE TEST DE SELECCIÓN DEPARTAMENTAL SUB-15 ADF A CABAÑAS.</i>			
N°	NOMBRES	<i>Pre-Test Burpee</i>	<i>Post-test Burpee</i>
		<i>Repe.</i>	<i>Repe.</i>
1	MORIS ALEXANDER MARTINEZ	20	29
2	FERNANDO ENMANUEL RIVAS	24	25
3	JOSE DARIO HIDALGO RODRIGUEZ	18	25
4	JOSE DAVID GONSALEZ CEDILLOS	28	38
5	RONALD ALEXANDER GALINDO	26	30
6	ANGEL ADONIS RIVAS	20	26
7	RONALD MAURICIO ALFARO	14	21
8	CARLOS GEOVANI BONILLA	12	30
9	ENRIQUE ALEXANDER ROMERO	18	24
10	STEVE OSVALDO GALINDO	16	23
11	MELVIN ALEXANDER BAIREZ	21	33
12	SEBASTIAN ALFREDO ZAVALA	20	27
13	DIEGO ANTONIO HERNANDEZ	17	23
14	KEVIN ALEXANDER AMAYA	17	21
15	GUILLERMO ANTONIO GARCIA	18	26
16	GEOVANI ALEXANDER HERNANDEZ	22	29
17	JENRRY BLANCO	15	20
18	JOSE NEFTALY RECINOS.	18	26
19	ERICK DAVID CRUZ	19	27
20	CRISTIAN ALBERTO ZAVALA	14	21
21	MELVIN ALEXANDER DIAZ	17	28
22	JAIRO GEOVANNI HERNANDEZ	19	30
23	EDWIN ALEXANDER VENTURA	13	26
24	ERICK APARICIO AMAYA	19	28
25	JONY ALEXANDER LAINEZ	18	31

Estos son los resultados mostrados en la tabla general.
 Los números en color **Azul** son los resultados del pre-test (X) y los de color **Rojo** los resultados del pos-test (Y)
 Con estos datos se muestra a continuación la realización de la formula.

¹¹Para una mayor fluidez de la lectura de los resultados se explicara únicamente en el primer indicador el procedimiento y la formula, posteriormente solo se mostraran los resultados.

COEFICIENTE DE CORRELACIÓN DE PEARSON

Formula

$$r = \frac{n \cdot \sum f \cdot dx \cdot dy - (\sum f x \cdot dx) (\sum f y \cdot dy)}{\sqrt{[n \cdot \sum f x \cdot dx^2 - (\sum f x \cdot dx)^2][n \cdot \sum f y \cdot dy^2 - (\sum f y \cdot dy)^2]}}$$

Se realizó en el programa de Excel 2013, haciendo todo el procedimiento correspondiente,

Coeficiente de correlación lineal de Pearson

X	Y	XY	X²	Y²
20	29	580.00	40	58
24	25	49.00	48	50
18	25	43.00	36	50
28	38	66.00	56	76
26	30	56.00	60	60
20	26	46.00	40	52
14	21	35.00	28	42
12	30	42.00	24	60
18	24	42.00	36	48
16	23	39.00	32	46
21	33	54.00	42	66
20	27	47.00	40	54
17	23	40.00	34	46
17	21	38.00	34	42
18	26	44.00	36	52
22	29	51.00	44	58
15	20	35.00	30	40
18	26	44.00	36	52
19	27	46.00	38	54
14	21	35.00	28	42
17	28	45.00	34	56
19	30	49.00	38	60
13	26	39.00	26	52
19	28	47.00	38	56
18	31	49.00	36	62
TOTAL	926	1334	1852	2668

r = 0.6116

Interpretación del coeficiente de correlación de Pearson

Fuente Negativa | Moderada Negativa | Débil Negativa | 0 | Débil Positiva | Moderada Positiva | Fuente Positiva

-1 -0.9 | -0.5 | 0.5 | 0.9 1

Perfecta Negativa | No existe correlación | Perfecta Positiva

Coeficiente de correlación lineal de Pearson				
X	Y	XY	X2	Y2
20	29	580.00	40	58
24	25	49.00	48	50
18	25	43.00	36	50
28	38	66.00	56	76
26	30	56.00	52	60
20	26	46.00	40	52
14	21	35.00	28	42
12	30	42.00	24	60
18	24	42.00	36	48
16	23	39.00	32	46
21	33	54.00	42	66
20	27	47.00	40	54
17	23	40.00	34	46
17	21	38.00	34	42
18	26	44.00	36	52
22	29	51.00	44	58
15	20	35.00	30	40
18	26	44.00	36	52
19	27	46.00	38	54
14	21	35.00	28	42
17	28	45.00	34	56
19	30	49.00	38	60
13	26	39.00	26	52
19	28	47.00	38	56
18	31	49.00	36	62
TOTAL	926	1334	3322	2668

$$r = 0.6116$$

El valor de R es 0.6116¹².

¹²Luego de realizar el procedimiento de la formula vamos a revisar en qué nivel se encuentra el porcentaje obtenido para establecer el coeficiente de correlación.

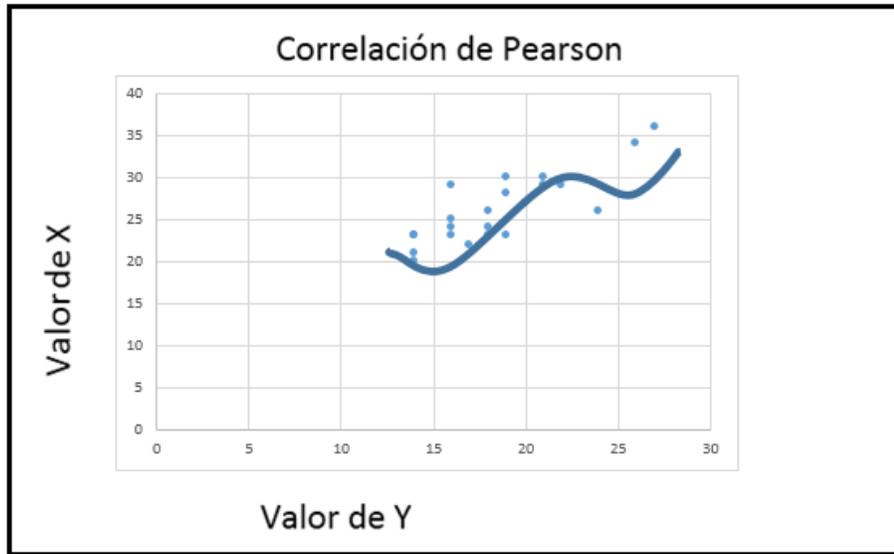
R puntuación.	0.61
N:	25
Nivel significativo.	0.05
El valor de p es < 0.00001. El resultado es significativo en p < 0.05.	

Para establecer el coeficiente de correlación verificamos en la tabla.



CORRELACIÓN LINEAL ENTRE DOS VARIABLES.		
VALORES DE r.	TIPO Y GRADO DE CORRELACIÓN.	CORRELACIÓN DE PEARSON (r) =
-1	Negativa perfecta.	
-1 < r ≤ -0.8	Negativa fuerte.	
-0.8 < r < -0.5	Negativa moderada.	
-0.5 ≤ r < 0	Negativa débil.	
0	No existe.	
0 < r ≤ 0.5	Positiva débil.	
0.5 < r < 0.8	Positiva moderada.	0.61
0.8 ≤ r < 1	Positiva fuerte	
1	Positiva perfecta.	

Esta es una moderada correlación positiva, Esta es una fuerte correlación positiva, lo que significa que las puntuaciones de las variable x de alta va con puntajes altos variable Y (y viceversa).



Por tanto Interpretación de los resultados mostrados en el gráfico N°13 de los resultados prueba Burpee comparando el pre- test y el pos-test:

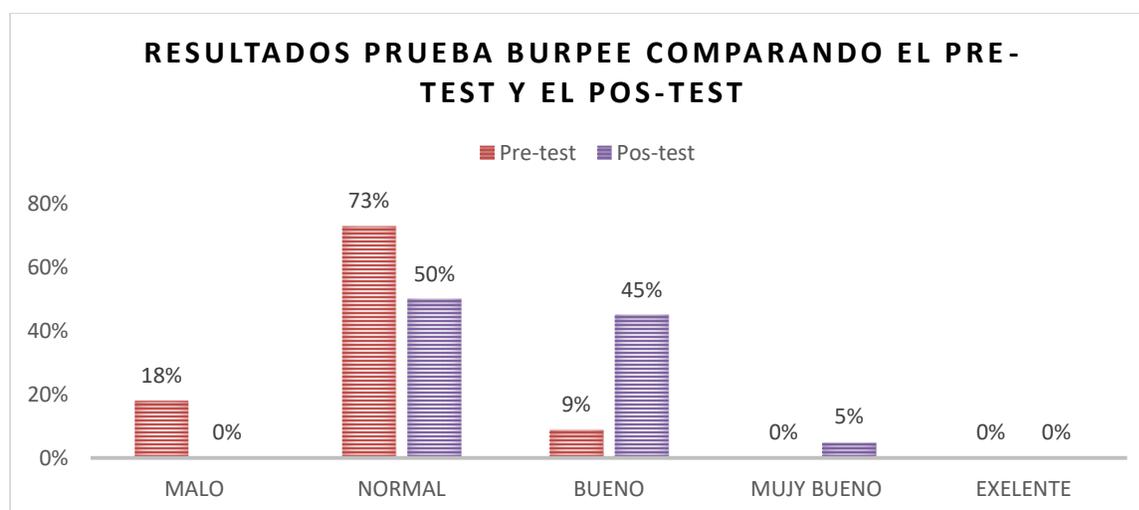
Como pudimos observar en el GRÁFICO en el nivel de rendimiento desarrollar el programa de entreno pliométrico en la prueba **Burpee** en la selección sub15 fue positivo esto reflejado en la prueba de **correlación de Pearson**.

Resultados de test de Selección Departamental Sub-15 ADFA Cabañas		
correlación de Pearson	0.61	moderada correlación positiva

RESULTADOS DE TABLA N°14SELECCION SUB-17

		MALO	NORMAL	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
Resultados del Pre-test de BURPEE	CANTIDAD	4	16	2	0	0
	PORCENTAJE (%)	18%	73%	9%	0%	0%
Resultados del Pos-test de BURPEE	CANTIDAD	0	11	10	1	0
	PORCENTAJE (%)	0%	50%	45%	5%	0%

Gráfico N°14



Los resultados en la prueba Burpee al comparar el pre-test y el pos-test de la selección Sub-17 según lo reflejado en la gráfica son los siguientes en nivel **MALO** en el pre-test un 18% de los futbolistas se encontraban en ese nivel, al comprar los resultados con el Pos-test se observa que la cantidad de futbolistas es 0%, en el nivel **NORMAL** un 73% de los futbolistas se encontraban en ese nivel a diferencia del pos-test en el que un 50% se encuentran en esa categorías, en el nivel **BUENO** se encontraba al realizar el pre-test un 9%, los resultados en el pos-tes con un 45%, en el nivel **MUY BUENO** en el pre-test 0% de los futbolistas se encontraban en esa categoría, a diferencia del postes que el 5% subió a l nivel, en el nivel **EXCELENTE** en el pre-test y en el pos-test no cambian los resultados el 0% en ambas.

Interpretación de los resultados mostrados en el gráfico N°14 de los resultados prueba burpee comparando el pre- test y el pos-test:

Como pudimos observar en el GRÁFICO en el nivel de rendimiento **BUENO** se tuvo resultados significativos pues de un 9% se logró que un 45% de los futbolistas Alcanzaran Ese nivel de rendimiento, también algo importante es que al inicio un 18 % de los futbolistas se encontraban en el nivel **MALO** y al desarrollar el programa no hay ningún futbolista representando el 0% en ese nivel.

NIVEL DE CORRELACIÓN.

A continuación se aplicara la “**rde Pearson**” para medir el nivel de correlación de los resultados del desarrollo del programa utilizando como variable “**X**” el pre-test y como variable “**Y**” los resultados del pos-test (que reflejan los resultados del programa plios.)

Coeficiente de correlación lineal de Pearson				
X	Y	XY	X ²	Y ²
27	36	972.00	54	72
14	23	37.00	28	46
24	26	50.00	48	52
19	28	47.00	38	56
17	22	39.00	34	44
21	30	51.00	42	60
16	25	41.00	32	50
20	27	47.00	40	54
22	29	51.00	44	58
16	23	39.00	32	46
14	21	35.00	28	42
19	23	42.00	38	46
16	29	45.00	32	58
14	23	37.00	28	46
18	26	44.00	36	52
18	23	41.00	36	46
18	24	42.00	36	48
21	29	50.00	42	58
26	34	60.00	52	68
19	30	49.00	38	60
14	20	34.00	28	40
16	24	40.00	32	48
		0.00	0	0
		0.00	0	0
		0.00	0	0
818	1150	3786	1636	2300

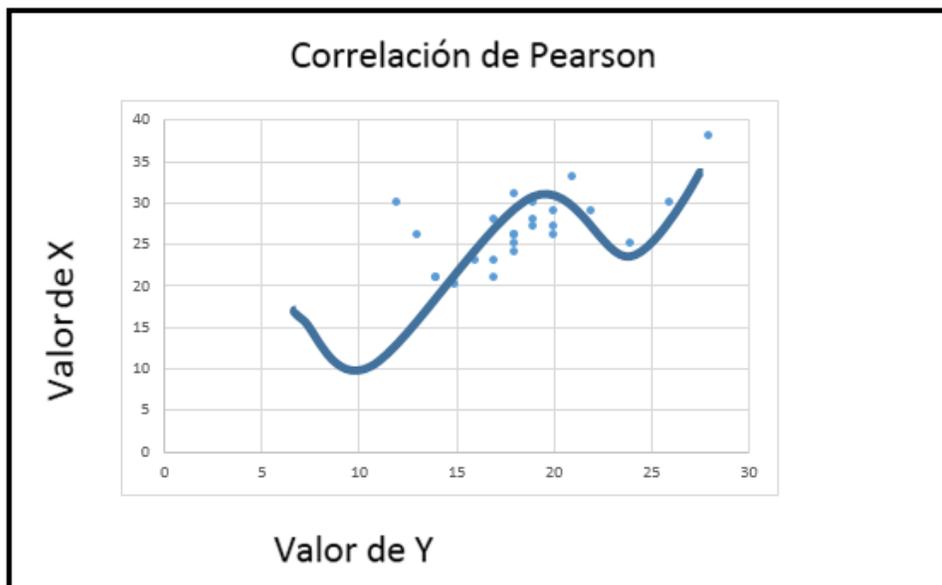
El valor de R es 0.8242

r = 0.8242

CORRELACIÓN LINEAL ENTRE DOS VARIABLES.		
VALORES DE r.	TIPO Y GRADO DE CORRELACIÓN.	CORRELACIÓN DE PEARSON (r) =
-1	Negativa perfecta.	
-1 < r ≤ -0.8	Negativa fuerte.	
-0.8 < r < -0.5	Negativa moderada.	
-0.5 ≤ r < 0	Negativa débil.	
0	No existe.	
0 < r ≤ 0.5	Positiva débil.	
0.5 < r < 0.8	Positiva moderada.	
0.8 ≤ r < 1	Positiva fuerte	0.82
1	Positiva perfecta.	

Esta es una Fuerte correlación positiva, Esta es una fuerte correlación positiva, lo que significa que las puntuaciones de las variable x de alta va con puntajes altos variable Y (y viceversa).

Por tanto Interpretación de los resultados mostrados en el gráfico N°14 de los resultados prueba burpee comparando el pre- test y el pos-test:



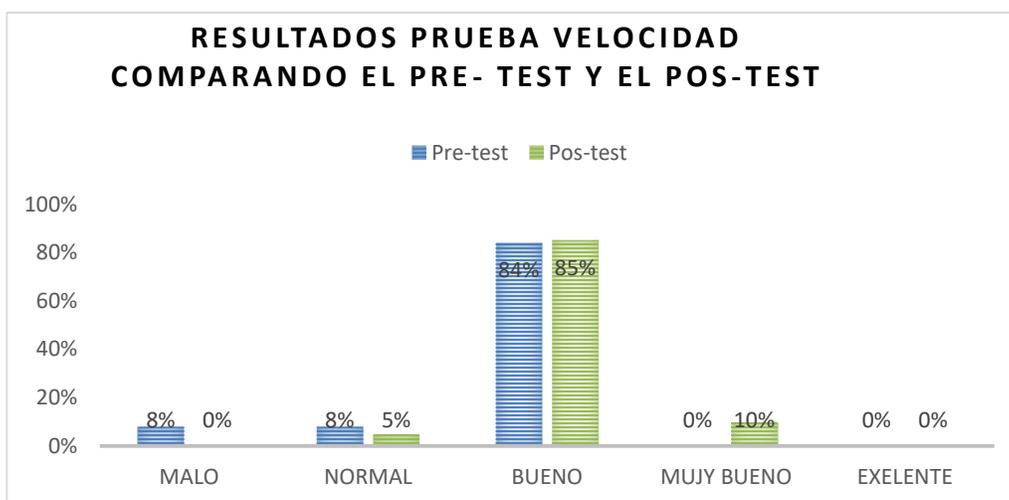
Como pudimos observar en el GRÁFICO en el nivel de rendimiento desarrollar el programa de entreno pliométrico en la prueba **Burpee** en la selección sub-17 fue positivo esto reflejado en la prueba de **correlación de Pearson**.

Resultados de test de Selección Departamental Sub-17 ADFA Cabañas		
correlación de Pearson	0.8242	moderada correlación positiva

4.2.2 ANÁLISIS DE RESULTADOS PRUEBA DE VELOCIDAD COMPARANDO EL PRE- TEST Y EL POS-TEST.

RESULTADOS DE TABLA N°15 SELECCION SUB-15						
Resultados del Pre-test de BURPEE		MALO	NORMAL	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
	CANTIDAD	2	2	21	0	0
	PORCENTAJE (%)	8%	8%	84%	0%	0%
Resultados del Pos-test de BURPEE		MALO	NORMAL	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
	CANTIDAD	0	2	19	4	0
	PORCENTAJE (%)	0%	5%	85%	10%	0%

Gráfico N°15



Los resultados en la prueba **de velocidad** al comparar el pre-test y el pos-test según lo reflejado en la gráfica son los siguientes en nivel **MALO** en el pre-test un 8% de los futbolistas se encontraban en ese nivel, al comprar los resultados con el Pos-test se observa que la cantidad de futbolistas es 0%, en el nivel **NORMAL** un 8% de los futbolistas se encontraban en ese nivel a diferencia del pos-test en el que un 5% se encuentran en esa categorías, en el nivel **BUENO** se encontraba al realizar el pre-test un 84%, los resultados en el pos-tes son 85%, en el nivel **MUY BUENO** en el pre-test 0% de los futbolistas se encontraban en esa categoría, a diferencia del postes que el 10% subió a l nivel, en el nivel **EXCELENTE** en el pre-test y en el pos-test no cambian los resultados el 0% en ambas.

Interpretación de los resultados mostrados en el gráfico N°15 de los resultados prueba burpee comparando el pre- test y el pos-test:

Como pudimos observar en el GRÁFICO en el nivel derendimiento**MUYBUENO**se tuvo resultados significativos pues de un 0% se logró que un 10% de los futbolistas Alcanzaran Ese nivel de rendimiento, también algo importante es que al inicio un 8 % de los futbolistas se encontraban en el nivel **MALO** y al desarrollar el programa no hay ningún futbolista representando el 0% en ese nivel.

NIVEL DE CORRELACIÓN

A continuación se aplicara la “**rde Pearson**” para medir el nivel de correlación de los resultados del desarrollo del programa utilizando como variable “**X**” el pre-test y como variable “**Y**” los resultados del pos-test (que reflejan los resultados del programa plios.)

El valor de R es 0.3278

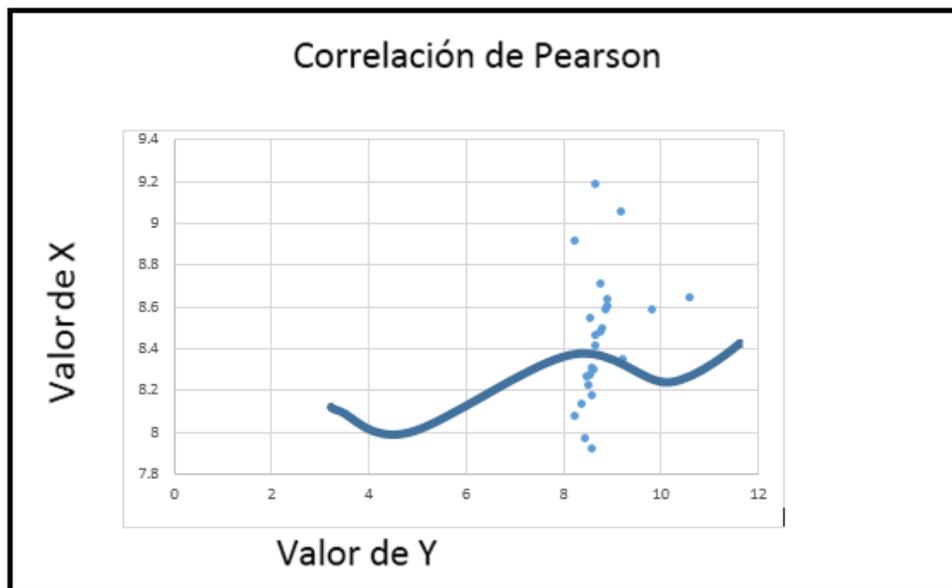
Coeficiente de correlación lineal de Pearson				
X	Y	XY	X ₂	Y ₂
8.47	7.96	67.42	16.94	15.92
8.26	8.07	16.33	16.52	16.14
8.61	8.17	16.78	17.22	16.34
8.26	8.91	17.17	16.52	17.82
8.63	8.3	16.93	17.26	16.6
8.51	8.26	16.77	17.02	16.52
8.69	8.41	17.10	17.38	16.82
9.25	8.34	17.59	18.5	16.68
8.68	8.46	17.14	17.36	16.92
8.65	8.29	16.94	17.3	16.58
8.63	7.91	16.54	17.26	15.82
8.79	8.47	17.26	17.58	16.94
8.94	8.6	17.54	17.88	17.2
9.85	8.58	18.43	19.7	17.16
8.41	8.13	16.54	16.82	16.26
8.69	9.18	17.87	17.38	18.36
8.94	8.63	17.57	17.88	17.26
8.9	8.58	17.48	17.8	17.16
8.59	8.54	17.13	17.18	17.08
9.22	9.05	18.27	18.44	18.1
10.62	8.64	19.26	21.24	17.28
8.84	8.49	17.33	17.68	16.98
8.59	8.27	16.86	17.18	16.54
8.79	8.7	17.49	17.58	17.4
8.55	8.22	16.77	17.1	16.44
440.72	422.32	965.0224	881.44	844.64

r = 0.3278

CORRELACIÓN LINEAL ENTRE DOS VARIABLES.		
VALORES DE r.	TIPO Y GRADO DE CORRELACIÓN.	CORRELACIÓN DE PEARSON (r) =
-1	Negativa perfecta.	
-1 < r ≤ -0.8	Negativa fuerte.	
-0.8 < r < -0.5	Negativa moderada.	
-0.5 ≤ r < 0	Negativa débil.	
0	No existe.	
0 < r ≤ 0.5	Positiva débil.	0.32
0.5 < r < 0.8	Positiva moderada.	
0.8 ≤ r < 1	Positiva fuerte	
1	Positiva perfecta.	

Esta es una Débil correlación positiva, Esta es una débil correlación positiva, lo que significa que las puntuaciones de las variable x de baja va con puntajes bajo variable Y (y viceversa).

Por tanto Interpretación de los resultados mostrados en el gráfico N°15 de los resultados velocidad comparando el pre- test y el pos-test:

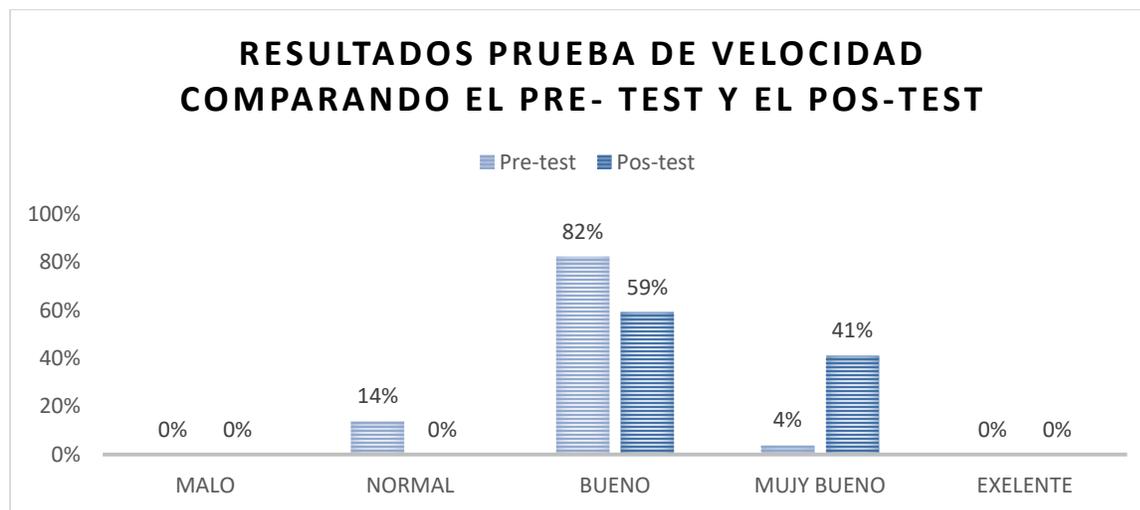


Como pudimos observar en el GRÁFICO en el nivel de rendimiento desarrollar el programa de entreno pliométrico en la prueba **de velocidad** en la selección sub-15 fue positivo esto reflejado en la prueba de **correlación de Pearson**.

Resultados de test de Selección Departamental Sub-15 ADFA Cabañas		
correlación de Pearson	0.3278	Positiva débil

RESULTADOS DE TABLA N°16 SELECCION SUB-17						
Resultados del Pre-test de BURPEE		MALO	NORMAL	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
	CANTIDAD	0	3	18	1	0
Resultados del Pos-test de BURPEE		MALO	NORMAL	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
	CANTIDAD	0	0	13	9	0
	PORCENTAJE (%)	0%	14%	82%	4%	0%
	PORCENTAJE (%)	0%	0%	59%	41%	0%

Gráfico N°16



Los resultados en la prueba de velocidad al comparar el pre-test y el pos-test de la selección Sub-17 según lo reflejado en la gráfica son los siguientes en nivel **MALO** en el pre-test un 0% de los futbolistas se encontraban en ese nivel, al comprar los resultados con el Pos-test se observa que la cantidad de futbolistas es 0%, en el nivel **NORMAL** un 14% de los futbolistas se encontraban en ese nivel a diferencia del pos-test en el que un 0% se encuentran en esa categorías, en el nivel **BUENO** se encontraba al realizar el pre-test un 82%, los resultados en el pos-test con un 59%, en el nivel **MUY BUENO** en el pre-test 4% de los futbolistas se encontraban en esa categoría, a diferencia del pos-tes que el 41% subió a l nivel, en el nivel **EXCELENTE** en el pre-test y en el pos-test no cambian los resultados el 0% en ambas.

Interpretación de los resultados mostrados en el gráfico N°16 de los resultados prueba de velocidad comparando el pre- test y el pos-test:

NIVEL DE CORRELACIÓN

A continuación se aplicara la “**rde Pearson**” para medir el nivel de correlación de los resultados del desarrollo del programa utilizando como variable “**X**” el pre-test y como variable “**Y**” los resultados del pos-test (que reflejan los resultados del programa plios.)

Coeficiente de correlación lineal de Pear				
X	Y	XY	X ²	Y ²
8.23	7.98	65.68	16.46	15.96
9.07	8.76	17.83	18.14	17.52
8.69	8.55	17.24	17.38	17.1
8.67	8.32	16.99	17.34	16.64
8.7	8.43	17.13	17.4	16.86
7.95	7.89	15.84	15.9	15.78
8.81	8.38	17.19	17.62	16.76
8.58	8.23	16.81	17.16	16.46
8.24	8.12	16.36	16.48	16.24
9.41	8.89	18.30	18.82	17.78
9.5	8.93	18.43	19	17.86
8.94	8.53	17.47	17.88	17.06
8.39	8.08	16.47	16.78	16.16
8.46	8.19	16.65	16.92	16.38
8.38	8.12	16.50	16.76	16.24
8.69	8.58	17.27	17.38	17.16
8.54	8.29	16.83	17.08	16.58
8.45	8.14	16.59	16.9	16.28
8.15	8.04	16.19	16.3	16.08
8.94	8.63	17.57	17.88	17.26
8.29	7.96	16.25	16.58	15.92
8.4	8.1	16.50	16.8	16.2
		0.00	0	0
		0.00	0	0
		0.00	0	0
378.96	366.28	844.1708	757.92	732.56

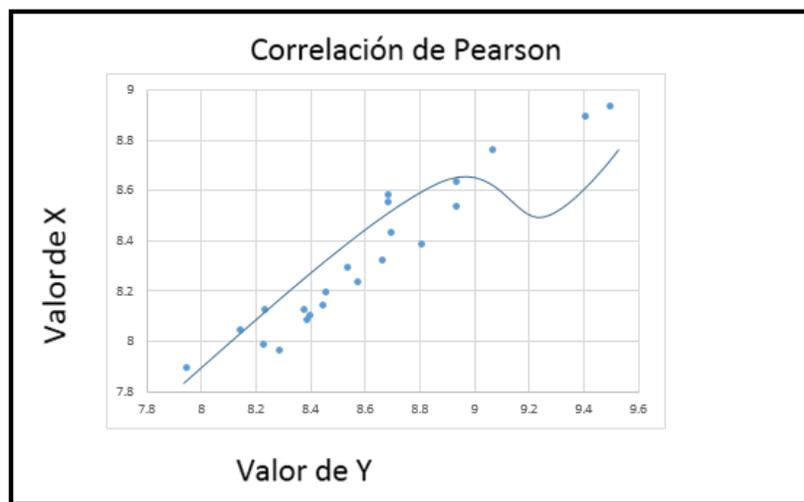
El valor de R es 0.9600

$$r = 0.9600$$

CORRELACIÓN LINEAL ENTRE DOS VARIABLES.		
VALORES DE r.	TIPO Y GRADO DE CORRELACIÓN.	CORRELACIÓN DE PEARSON (r) =
-1	Negativa perfecta.	
-1 < r ≤ -0.8	Negativa fuerte.	
-0.8 < r < -0.5	Negativa moderada.	
-0.5 ≤ r < 0	Negativa débil.	
0	No existe.	
0 < r ≤ 0.5	Positiva débil.	
0.5 < r < 0.8	Positiva moderada.	
0.8 ≤ r < 1	Positiva fuerte	0.96
1	Positiva perfecta.	

Esta es una Fuerte correlación positiva, Esta es una fuerte correlación positiva, lo que significa que las puntuaciones de las variable x de alta va con puntajes altos variable Y (y viceversa).

Por tanto Interpretación de los resultados mostrados en el gráfico N°16 de los resultados de la prueba de velocidad comparando el pre- test y el pos-test:



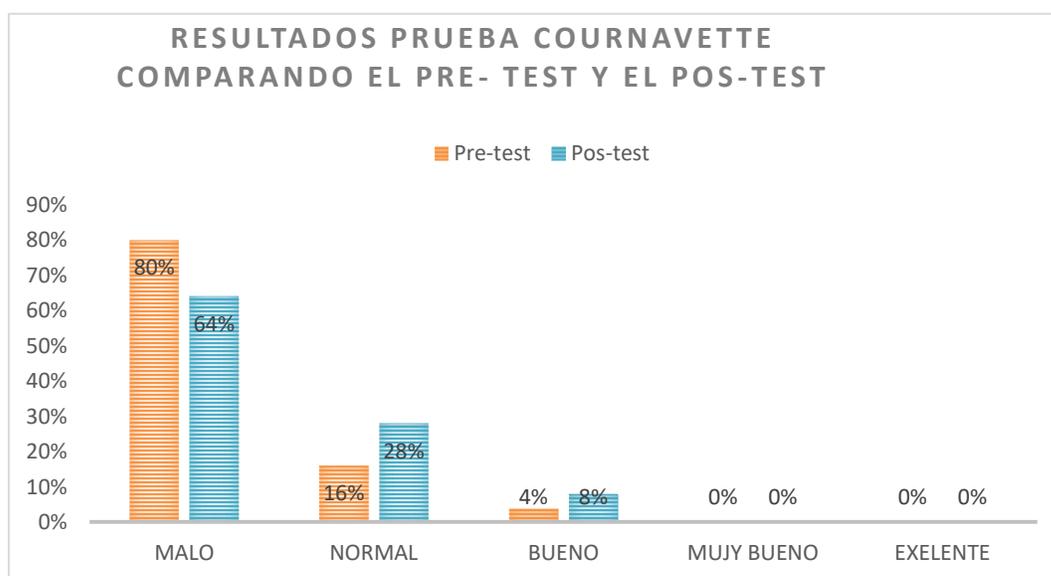
Como pudimos observar en el GRÁFICO en el nivel de rendimiento desarrollar el programa de entreno pliométrico en la prueba de **VELOCIDAD** en la selección sub-17 fue positivo esto reflejado en la prueba de **correlación de Pearson**.

Resultados de test de Selección Departamental Sub-17 ADFa Cabañas		
correlación de Pearson	0.9600	moderada correlación positiva

4.3.3 ANÁLISIS DE RESULTADOS PRUEBA DE COURNAVETTE COMPARANDO EL PRE-TEST Y EL POS-TEST.

RESULTADOS DE TABLA N°17SELECCION SUB-15						
Resultados del Pre-test de COURNAVETTE		MALO	NORMAL	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
	CANTIDAD	20	4	1	0	0
Resultados del Pos-test de COURNAVETTE		MALO	NORMAL	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
	CANTIDAD	16	7	2	0	0
	PORCENTAJE (%)	80%	16%	4%	0%	0%
	PORCENTAJE (%)	64%	28%	8%	0%	0%

Gráfico N°17



Los resultados en la prueba **de Cournavette** al comparar el pre-test y el pos-test según lo reflejado en la gráfica son los siguientes en nivel **MALO** en el pre-test un 80% de los futbolistas se encontraban en ese nivel, al comprar los resultados con el Pos-test se observa que la cantidad de futbolistas es 64%, en el nivel **NORMAL** un 16% de los futbolistas se encontraban en ese nivel a diferencia del pos-test en el que un 28% se encuentran en esa categorías, en el nivel **BUENO** se encontraba al realizar el pre-test un 4%, los resultados en el pos-tes son 8%, en el nivel **MUY BUENO** en el pre-test 0% de los futbolistas se encontraban en esa categoría, igual en los resultados del postes que el 0%, en el nivel **EXCELENTE** en el pre-test y en el pos-test no cambian los resultados el 0% en ambas.

Interpretación de los resultados mostrados en el gráfico N°17 de los resultados prueba Cournavette comparando el pre- test y el pos-test:

Como pudimos observar en el GRÁFICO en el nivel de rendimiento **Normal** se tuvo resultados significativos pues de un 16% se logró que un 28% de los futbolistas Alcanzaran Ese nivel de rendimiento, también algo importante es que al inicio un 4% de los futbolistas se encontraban en el nivel **Bueno** y al desarrollar el programa subió al 8% en ese nivel.

NIVEL DE CORRELACIÓN

A continuación se aplicara la “**rde Pearson**” para medir el nivel de correlación de los resultados del desarrollo del programa utilizando como variable “**X**” el pre-test y como variable “**Y**” los resultados del pos-test (que reflejan los resultados del programa plios.)

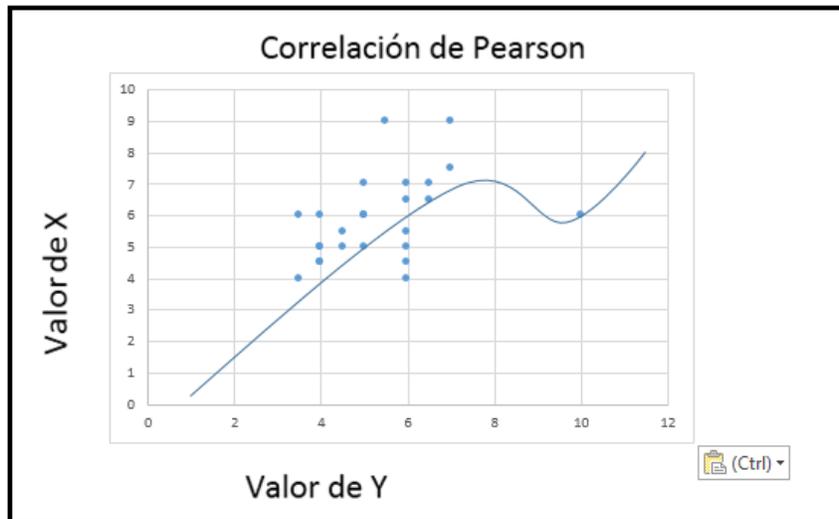
Coeficiente de correlación lineal de Pearson				
X	Y	XY	X ²	Y ²
7	9	63.00	14	18
4	4.5	8.50	8	9
4	6	10.00	8	12
4.5	5	9.50	9	10
4	4.5	8.50	8	9
6	4.5	10.50	12	9
5	5	10.00	10	10
5	7	12.00	10	14
4	5	9.00	8	10
4.5	5.5	10.00	9	11
4	5	9.00	8	10
6	6.5	12.50	12	13
10	6	16.00	20	12
6	7	13.00	12	14
7	7.5	14.50	14	15
6	4	10.00	12	8
5	6	11.00	10	12
4.5	9	13.50	9	18
3.5	6	9.50	7	12
3.5	4	7.50	7	8
6	5	11.00	12	10
6.5	6.5	13.00	13	13
6	6.5	12.50	12	13
6.5	7	13.50	13	14
5	6	11.00	10	12
TOTAL	267	296	657	592

r = 0.3532

CORRELACIÓN LINEAL ENTRE DOS VARIABLES.		
VALORES DE r.	TIPO Y GRADO DE CORRELACIÓN.	CORRELACIÓN DE PEARSON (r) =
-1	Negativa perfecta.	
-1 < r ≤ -0.8	Negativa fuerte.	
-0.8 < r < -0.5	Negativa moderada.	
-0.5 ≤ r < 0	Negativa débil.	
0	No existe.	
0 < r ≤ 0.5	Positiva débil.	0.35
0.5 < r < 0.8	Positiva moderada.	
0.8 ≤ r < 1	Positiva fuerte	
1	Positiva perfecta.	

Esta es una Débil correlación positiva, Esta es una débil correlación positiva, lo que significa que las puntuaciones de las variable x de baja va con puntajes bajo variable Y (y viceversa).

Por tanto Interpretación de los resultados mostrados en el gráfico N°17 de los resultados Cournavette comparando el pre- test y el pos-test:

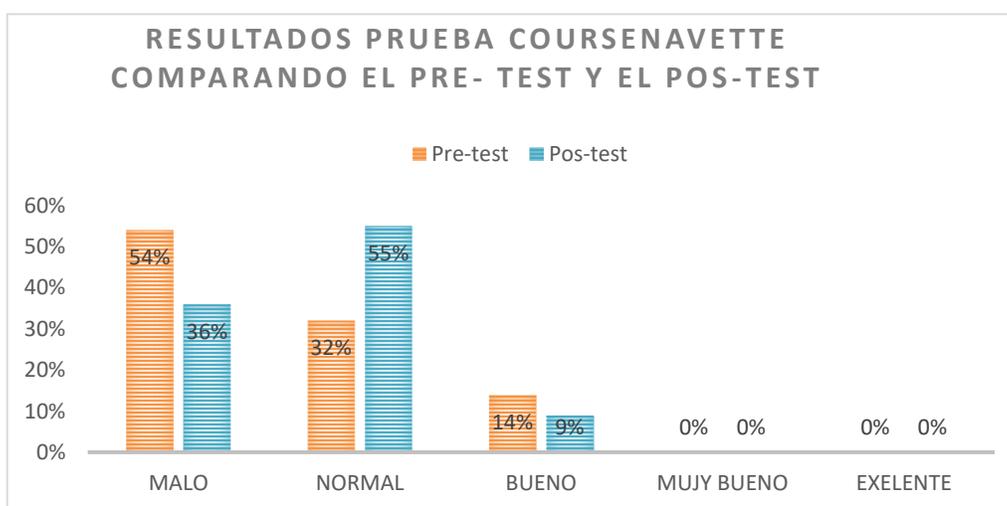


Como pudimos observar en el GRÁFICO en el nivel de rendimiento desarrollar el programa de entreno pliométrico en la prueba **de Cournavette** en la selección sub-15 fue positivo esto reflejado en la prueba de **correlación de Pearson**.

Resultados de test de Selección Departamental Sub-15 ADFA Cabañas		
correlación de Pearson	0.35	Positiva débil

RESULTADOS DE TABLA N°18SELECCION SUB-17						
Resultados del Pre-test de cournavette		MALO	NORMAL	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
	CANTIDAD	12	7	3	0	0
Resultados del Pos-test de cournavette		MALO	NORMAL	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
	PORCENTAJE (%)	54%	32%	14%	0%	0%
Resultados del Pre-test de cournavette		MALO	NORMAL	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
	CANTIDAD	8	12	2	0	0
Resultados del Pos-test de cournavette		MALO	NORMAL	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
	PORCENTAJE (%)	36%	55%	9%	0%	0%

Gráfico N°18

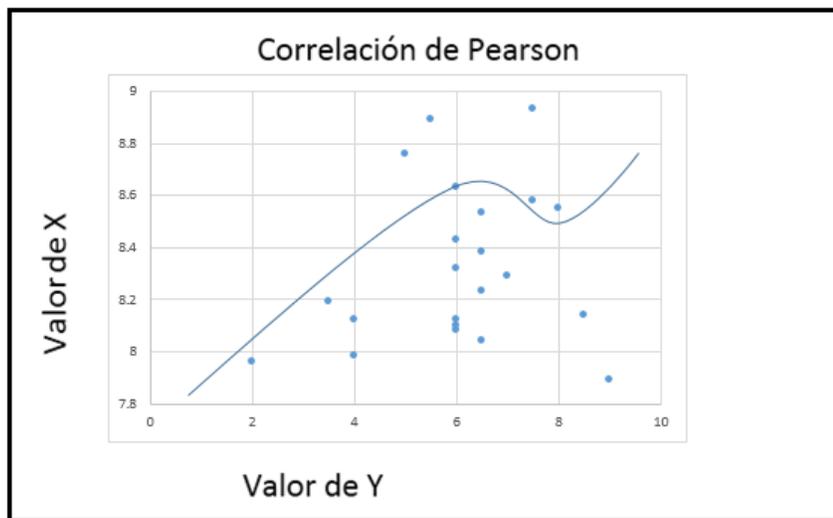


Los resultados en la prueba **de Cournavette** al comparar el pre-test y el pos-test según lo reflejado en la gráfica son los siguientes en nivel **MALO** en el pre-test un 54% de los futbolistas se encontraban en ese nivel, al comprar los resultados con el Pos-test se observa que la cantidad de futbolistas es 36%, en el nivel **NORMAL** un 32% de los futbolistas se encontraban en ese nivel a diferencia del pos-test en el que un 55% se encuentran en esa categorías, en el nivel **BUENO** se encontraba al realizar el pre-test un 14%, los resultados en el pos-test son 9%, en el nivel **MUY BUENO** en el pre-test 0% de los futbolistas se encontraban en esa categoría, igual en los resultados del postes que el 0%, en el nivel **EXCELENTE** en el pre-test y en el pos-test no cambian los resultados el 0% en ambas.

CORRELACIÓN LINEAL ENTRE DOS VARIABLES.		
VALORES DE r.	TIPO Y GRADO DE CORRELACIÓN.	CORRELACIÓN DE PEARSON (r) =
-1	Negativa perfecta.	
-1 < r ≤ -0.8	Negativa fuerte.	
-0.8 < r < -0.5	Negativa moderada.	
-0.5 ≤ r < 0	Negativa débil.	
0	No existe.	
0 < r ≤ 0.5	Positiva débil.	
0.5 < r < 0.8	Positiva moderada.	
0.8 ≤ r < 1	Positiva fuerte	0.83
1	Positiva perfecta.	

Esta es una Fuerte correlación positiva, Esta es una fuerte correlación positiva, lo que significa que las puntuaciones de las variable x de alta va con puntajes alto variable Y (y viceversa).

Por tanto Interpretación de los resultados mostrados en el gráfico N°18 de los resultados Cournavette comparando el pre- test y el pos-test:



Como pudimos observar en el GRÁFICO en el nivel de rendimiento desarrollar el programa de entreno pliométrico en la prueba de **Cournavette** en la selección sub-17 fue positivo esto reflejado en la prueba de **correlación de Pearson**.

Resultados de test de Selección Departamental Sub-15 ADFC Cabañas		
correlación de Pearson	0.83	Positiva Fuerte

COEFICIENTE DE CORRELACIÓN DE PEARSON

Se realizó el Coeficiente de Correlación de Pearson a las diferentes pruebas desarrolladas para ver el impacto de la prueba y hacer un análisis a cada una.

Resultados de el Coeficiente de correlación de Pearson			
Pruebas		Correlación R de Pearson	
Burpee	SELECCION SUB-15	Positiva moderada.	0.61
	SELECCION SUB-17	Positiva fuerte	0.82
Velocidad	SELECCION SUB-15	Positiva débil.	0.32
	SELECCION SUB-17	Positiva fuerte	0.96
Cournavette	SELECCION SUB-15	Positiva débil.	0.35
	SELECCION SUB-17	Positiva fuerte	0.83

4.3 VALIDACIÓN DE HIPÓTESIS

Hipótesis estadística

- EL desarrollo de un programa de entreno pliométrico mejora la potencia anaeróbica de las selecciones sub-15 y sub-17 masculino de futbol del ADFA del municipio de Sensuntepeque, departamento de cabañas.

Hipótesis nula

- EL desarrollo de un programa de entreno pliométrico no mejora la potencia anaeróbica de las selecciones sub-15 y sub-17 masculino de futbol del ADFA del municipio de Sensuntepeque, departamento de cabañas.

Validación de hipótesis basa en resultados globales de la investigación:

HIPÓTESIS.	VALIDACIÓN.
<p>Hipótesis general.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ EL desarrollo de un programa de entreno pliométrico mejora la potencia anaeróbica de las selecciones sub-15 y sub-17 masculino de futbol del ADFA del municipio de Sensuntepeque, departamento de cabañas. 	<p>Al término de la investigación, se ha establecido que la hipótesis general se cumple, ya que después de la ejecución del programa subieron los niveles de potencia anaeróbica de las selecciones sub-15 y sub-17 masculino de futbol del ADFA del municipio de Sensuntepeque, departamento de cabañas, es importante mencionar que en todas las pruebas se tuvieron resultados positivos, en la que se logró un mayor impacto fue en la prueba de velocidad sub 17, en la cual se logró una correlación positiva fuerte de 0.96.</p>
<p>Hipótesis 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Un Conjunto de ejercicios pliometricos ayuda en la mejora del desarrollo de la potencia anaeróbica. 	<p>Hipótesis específica 1. La investigación comprueba que los estudiantes muestran progresos significativos esto se puede observar al revisar los resultados descritos en los gráficos 13,14,15,16,17 y 18 donde se ven los resultados del pre-test y pos-test en las tres pruebas se obtienen resultados positivos por tanto se cumple la Hipótesis específica 1</p>
<p>Hipótesis 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ El post-test mostro resultados significativos en el desarrollo de las pruebas de Burpee para medir potencia muscular, también la prueba cournavette que evalúa resistencia muscular y 60 mts de velocidad para medir velocidad de las selecciones sub-15 y sub-17 masculino de futbol del ADFA del municipio de Sensuntepeque, departamento de cabañas. 	<p>Hipótesis específica 2. Se valida la hipótesis de la investigación al poderse demostrar que los Futbolistas participantes, después del programa según esta demostrado en los gráficos 7,8,9,10,11 y 12 al compararlos con los gráficos 1,2,3,4,5, y 6 tienen mejor nivel en la evaluaciones del pos-test en las tres pruebas Burpee para medir potencia muscular, también la prueba cournavette que evalúa resistencia muscular y 60 mts de velocidad para medir velocidad realizadas.</p>

Por tanto al apreciar que en las diferentes pruebas se tuvo resultados positivos al aplicar la formula estadística **R de Pearson** comprueba que al desarrollar un programa de entreno pliométrico se mejoró la potencia anaeróbica de las selecciones sub-15 y sub-17 masculino de futbol del ADFA del municipio de Sensuntepeque, departamento de Cabañas, Se **aprueba** la hipótesis de trabajo y se rechaza la hipótesis nula.

Se comprueba la hipótesis general, hipótesis especifica 1 e hipótesis especifica 2,

Por los resultados obtenidos que demuestran que:

Como se demuestra con los resultados obtenidos en las pruebas desarrolladas pre-test y un post-test de las pruebas de Burpee, para medir potencia muscular, en la cual se logró resultados satisfactorios pues según los datos estadísticos se tuvo una correlación positiva fuerte¹³, también la prueba cournavette que evalúa resistencia muscular, los resultados son positivos pues se aumentó la cantidad de futbolistas en niveles superiores¹⁴ y 60 mts de velocidad para medir velocidad de las selecciones sub-15 y sub-17 masculino en esta prueba se tuvo según la correlación R de Pearson se tiene una correlación positiva¹⁵ es importante mencionar que a pesar de que en las tres pruebas se tuvieron resultados positivos, en la que mayores resultados se obtuvieron fue en la prueba de Burpee por lo tanto:EL desarrollo de un programa de entreno pliométrico mejora la potencia anaeróbica de las selecciones sub-15 y sub-17 masculino de futbol del ADFA del municipio de Sensuntepeque, departamento de cabañas.

¹³ Según lo detallado en los gráficos: 14 y 15 con sus respectivos análisis.

¹⁴Para indagar sobre esto véase los gráficos 16 y 17 con sus respectivos análisis.

¹⁵véase los gráficos 18 y 19 y la tabla de la página anterior.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- En relación a los objetivos y supuestos que guiaron la investigación se plantean algunas conclusiones y recomendaciones de acuerdo a los resultados que se alcanzaron de los Futbolistas de las selecciones sub-15 y sub-17 masculinas de fútbol del ADFA del municipio de Sensuntepeque, departamento de cabañas.

5.1 CONCLUSIONES

- ✓ El beneficio del desarrollo de un programa de entreno pliométrico mejoró la potencia anaeróbica de las selecciones sub-15 y sub-17 masculinas de fútbol del ADFA del municipio de Sensuntepeque, departamento de Cabañas, por lo cual se puede afirmar que el programa llevado a cabo si incidió positivamente en este tipo de población y los ejercicios, se puede afirmar que si desarrollan la potencia muscular en el futbolista, además los deportistas muestran aceptación y motivación en los entrenamientos supliendo necesidades también, aumentando su rendimiento y deseos de superación como desarrollo de futbolistas integrales con mayores capacidades.
- ✓ Al Establecer un conjunto de ejercicios pliométricos que ayuden en la mejora para el desarrollo de la potencia anaeróbica, se obtienen mejores resultados en la preparación física de los futbolistas y esto quedó demostrado, en el desarrollo de la investigación con

la participación de las selecciones sub-15 y sub-17 masculinas de fútbol del ADFA del municipio de Sensuntepeque, departamento de Cabañas.

- ✓ Se comprobó con los resultados obtenidos a través del pre-test y el post-test de las pruebas de Burpee para medir potencia muscular, también la prueba cournavette que evalúa resistencia muscular y 60 mts de velocidad para medir velocidad de las selecciones sub-15 y sub-17 masculinas de fútbol del ADFA del municipio de Sensuntepeque, departamento de Cabañas, que este programa ayudó a fortalecer la potencia muscular, resistencia muscular y velocidad.

- ✓ Estos jóvenes Futbolistas del mañana se enfocan en su adquisición de principios, socialización y valores para crear una persona útil a la sociedad cualquiera que sea el ámbito que desarrolle sus capacidades, crecimiento y sobre todo en su formación ya que no todos llegan a ser futbolistas profesionales pero si adultos de bien, integrados a una sociedad. La investigación ayuda a formar y tratar en base a lo anterior el desarrollo de adquisición de habilidades físicas y atléticas en este caso del fútbol específicamente la capacidad muscular, cada joven que practica deportes es sin duda un delincuente menos en las calles.

- ✓ Los resultados obtenidos con los futbolistas de ambas selecciones sub-15 y sub-17 del municipio de Cabañas nos dan esa prueba de que si es posible la formación de jóvenes talentos en el ámbito del deporte pero es indispensable el desarrollar diferentes programas

de desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales que les permitan ser deportistas integrales, las habilidades de muchos jóvenes que están ahí dispuestos a lograrlo es importante reflexionar de como programas como estos son de vital importancia para el desarrollo del deporte.

- ✓ Los resultados de la evaluación del pos-test se puede comprobar que la velocidad, fortaleza y resistencia no son un don de algunos futbolistas sino metas que se pueden alcanzar para todos aquellos que fortalezcan sus capacidades por medio de programas como este, que no sea de forma esporádica sino un proceso continuo como cuando se cultiva una planta de maíz, solo que en este caso los resultados serán triunfos, motivación y sobretodo personas creadoras de una sociedad diferente a través de la cultura deportiva.

5.2 RECOMENDACIONES

- A las selecciones de futbol del ADFA del municipio de Sensuntepeque, departamento de Cabañas, incluir en sus actividades de formación de futbolistas este programa para mejorar las capacidades físicas musculares y de resistencia de los futbolistas.
- Incluir dentro del desarrollo de profesionales del deporte el programa pliométrico para el fortalecimiento muscular de los deportistas así como también que se interesen por una búsqueda constante de programas que desarrollen al máximo las potencialidades de estos jóvenes deportistas.

- Que el programa pliométrico se aplique en todas las categorías y selecciones para fortalecer el desarrollo de las capacidades físicas, rendimiento en los encuentros deportivos y sobretodo la motivación para que muchos jóvenes muestren al máximo sus capacidades.
- Realizar periódicamente evaluaciones físicas de la potencia anaeróbica y demás capacidades físicas, mediante el pre-test y pos-test, para conocer tanto las fortalezas como las debilidades de los deportistas de las selecciones de fútbol del ADFA Cabañas.
- A la ADFA Cabañas Se recomienda que se apliquen más programas pliométricos en sus planes de entrenamiento adaptados a diferentes edades y que además se mejoren y amplíen.
- ✓ Por lo tanto se hace una propuesta de desarrollo de este programa o un programa similar o un más completo y mucho más ampliado en tiempo y espacio para que el futbolista desarrolle una mejor potencia muscular, velocidad, resistencia muscular, como se demuestra en esta investigación en el fútbol se deben realizar ejercicios físicos que fortalezcan y desarrollen la potencia anaeróbica.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA.

6.1 INTRODUCCIÓN.

En la siguiente propuesta se ha dado a conocer varios ejercicios que ayudan a desarrollar diferentes capacidades físico-deportivas mediante ejercicios pliométricos, que intervienen mucho en el desarrollo de las mismas, adaptándolas según las edades.

Es por eso necesario el crear un programa de ejercicios pliometricos, la cual se trata de **ejercicios rápidos y explosivos** que buscan maximizar la práctica deportiva, ya que los ejercicios pliométricos ayudan a fortalecer dichas capacidades, y a su vez, interiorizar los movimientos para que estos se vuelvan más eficaz y efectivos dentro del deporte en las diferentes categorías de futbol del ADFA cabañas. Es importante recalcar que someterse a un buen método o plan de entrenamiento deportivo ayuda a mejorar o mantener la condición física.

La esencia de la pliometría radica en lograr que los músculos apliquen la mayor fuerza posible en el menor tiempo. El entrenamiento, por lo tanto, consiste en un desarrollo de la fuerza de los músculos. Puede decirse que la pliometría consiste en ejercitar la fuerza reactiva, apelando a la capacidad elástica y a la fuerza de los músculos. Aunque por lo general se orienta a fortalecer las piernas, es posible aplicar la polimetría al tronco superior.

El entrenamiento pliométrico tiene el objetivo de disminuir el tiempo que se requiere entre la contracción muscular excéntrica y el comienzo de la concéntrica. Se conoce con el nombre de ciclo de estiramiento y acortamiento a la paridad que existe entre ambos tipos de contracción, y éste se divide en propiedades elásticas de la fibra muscular y reflejos propioceptivos.

6.2 TEMA DE INVESTIGACIÓN.

IMPACTO DE UN PROGRAMA DE ENTRENO PLIOMETRÍCO EN LA POTENCIA ANAEROBICA DE LAS SELECCIONES SUB-15 Y SUB-17 MASCULINAS DE FÚTBOL DEL ADFA DEL MUNICIPIO DE SENSUNTEPEQUE, DEPARTAMENTO DE CABAÑAS.

6.3 TÍTULO DE PROPUESTA.

CREAR UN PROGRAMA DE ENTRENO PLIOMETRÍCO PARA DESARROLLAR LA POTENCIA ANAEROBICA DE LAS SELECCIONES SUB-15 Y SUB-17 MASCULINAS DE FUTBOL DEL ADFA DEL MUNICIPIO DE SENSUNTEPEQUE, DEPARTAMENTO DE CABAÑAS.

6.4 OBJETIVO GENERAL.

- Establecer un programa mediante ejercicios pliométricos las cuales ayudan a mejorar la potencia anaeróbica en las categorías sub- 15, sub- 17 de futbol del ADFA Cabañas.

6.5 OBJETIVOS ESPECIFICOS.

- Desarrollar la potencia anaeróbica mediante ejercicios pliométricos.

- Implementar diferentes ejercicios pliométricos adaptados a las diferentes categorías de fútbol sub-15, sub- 17 de ADFA Cabañas.

6.6 JUSTIFICACIÓN.

La presente propuesta parte de la importancia de tener una buena adaptación o bien un cambio detectable en la potencia anaeróbica. No solamente puede desarrollarse en deportistas sino también como una forma de ejercicio para la salud. Hay que resaltar la necesidad y el bienestar de realizar actividad física que sean capaces de mantener o mejorar su condición que pueden realizarse como bienestar físico o como entrenamiento deportivo para su desarrollo de capacidades físicas básicas o resultantes de la misma estas más enfocadas en la potencia anaeróbica de las selecciones de fútbol masculinas del ADFA Cabañas de Sensuntepeque.

Con ejercicios pliometricos se establece el desarrollo de los deportistas a la capacidad a desarrollarse, en los cuales se les da a conocer los diferentes tipos de ejercicios que se pueden obtener en periodos de entrenamiento, en los jóvenes de la selección sub-15 y sub-17 de ADFA Cabañas.

Con esto aportar criterios y elementos de gran valor para un plan de entrenamiento con ejercicios pliometricos, así mismo brindar información sobre el desarrollo de los diferentes ejercicios a través de dicho programa de entreno en función de un buen estado anaeróbico y de salud, o de condición física para un entrenamiento deportivo.

6.7 MARCO TEORICO.

Pliometría y potencia anaeróbica en capacidades físico-deportivas.

Los ejercicios pliométricos están diseñados para mejorar las capacidades del deportista de armonizar los entrenamientos de velocidad y de fuerza en efecto la culminación de todos los demás entrenamientos. El entrenamiento pliométrico debe ser más bien una continua progresión. Comienza de un modo sencillo y a medida que el deportista madura y se desarrolla físicamente, el sistema se vuelve más complejo y más específico de la técnica de que se trate.

Existen dos clases de entrenamiento físico: entrenamiento duro y entrenamiento inteligente, se clasifican el entrenamiento mediante ejercicios pliométricos como un entrenamiento inteligente. En manos de entrenadores y de deportistas entendidos, los ejercicios pliométricos pueden producir movimientos que son rápidos, explosivos y de reacciones rápidas.

Los ejercicios pliométricos son definidos como aquellos que capacitan a un musculo a alcázar una fuerza máxima en un periodo de tiempo lo más corto posible. Estas capacidades conocidas como potencia, aunque la mayoría de entrenadores y deportistas saben que la potencia es un nombre de juego, pocos han comprendido los mecanismos necesarios para desarrollarla.

(Bibliografía) Donald A. Chu. Deporte y entrenamiento Editorial Paidotribo, Ccalifonia 15 may. 2006.

Los factores determinantes en la condición motriz que nos interesen, son aquellos que se pueden modificar realizando una actividad sistematizada llamándole a esto como entrenamiento con el fin de alcanzar las exigencias determinadas a partir de las cualidades o capacidades físicas entendiéndolas como componentes interrelacionados en la eficiencia física.

La clasificación de las capacidades o cualidades físicas que determinan la condición, se realiza en función de los sistemas implicados en su funcionamiento.

El entrenamiento deportivo constituye un elemento esencial a través del cual se puede interpretar, entender el avance y desarrollo del deporte los resultados obtenidos por los deportistas son consecuencia directa de la aplicación de sofisticados sistemas y programas de entrenamiento, los cuales han ido implementándose y mejorado gracias a las aportaciones de las ciencias aplicadas al deporte.

La teoría del entrenamiento como ámbito científico se ha venido desarrollando con lo más sofisticado y calificado trabajos de entrenadores deportivos que a su vez han ido descubriendo nuevas formas y métodos de trabajo.

El deporte ofrece un campo de acción dinámico que lo convierte en un ámbito idóneo para poner en práctica teorías científicas y observar y medir sus resultados. Cada deporte requiere de una metodología diferenciada. Sin embargo a lo que concierne al aprendizaje, a las mejoras de la capacidad física o a la optimización de los recursos técnicos estratégicos, los principios que rigen el proceso general de acondicionamiento físico constituyen normas de uso común.

A todo ello se debe considerar principios de la unidad funcional, principio de la continuidad, principio del crecimiento paulatino del esfuerzo, principio de la especificidad, principio de la transferencia, y principio de la individualización.

(Bibliografía) Carlos Peral García. Fundamentos Teóricos de las Capacidades Físicas, Editorial Visión Libros Netware S.L 2004.

(Bibliografía) José Campos Granell, Víctor Ramón Cervera, Teoría del entrenamiento y acondicionamiento físico, 2º Edición Editorial Paidotribo, Barcelona 2003.

6.8 ESTRATEGIA DE IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA.

Etapa1: Gestión-organización de las selecciones con las que se desarrollara el programa.

Etapa 2: Evaluación inicial pre-test de las capacidades físico-deportivas.

Etapa3: Desarrollo de sesiones de entrenamiento del programa pliométrico para las selecciones.

Etapa 4: Evaluación final de las selecciones con el pos-test de las capacidades físico-deportivas.

Etapa 5: Análisis de los datos y conclusión de los resultados.

6.9 ALCANSE DE LA PROPUESTA.

- Brindar datos reales que manifiesten resultados a la propuesta.
- Capacitación de los diferentes tipos de ejercicios pliometricos y de la potencia anaeróbica a desarrollar.
- Diseño y construcción del programa.
- Desarrollo del programa pliométrico.
- Análisis de los resultados, en el periodo de trabajo del programa.
- Se necesitara de un tiempo establecido para el desarrollo del plan de 6 meses.

6.10 COMPONENTES DEL PROGRAMA.

Al realizar un programa de entrenamiento pliométrico, se busca obtener beneficios en el desarrollo que se decide centrar mayor mente en:

- Mejorar la potencia anaeróbica en los deportistas.
- Mejorar las capacidades físico-deportivas.
- Aumentar el conocimiento sobre ejercicios pliometricos.
- Desarrollar la potencia en un periodo corto de tiempo.

Una vez establecidos los objetivos hay que tomar en cuenta los componentes fundamentales que determinan las características del programa: el tipo de ejercicio, las capacidades físico-deportivas, la intensidad, la duración, la frecuencia semanal de los entrenamientos y como se establecerá la progresión así como también la potencia anaeróbica.

6.11 PROGRAMA DE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS PARA DESARROLLAR LA POTENCIA ANAERÓBICA.

Este programa se utilizó como referencia para desarrollar la potencia anaeróbica como fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, potencia a través de ejercicios pliometricos, donde la sesión de entrenamiento se desarrolla tres veces a la semana, días lunes, martes y jueves, con una hora de duración por día, sumando a la semana tres horas; ya que es lo mínimo que investigaciones científicas han comprobado en el área de la Educación física, del deportes y la recreación se puede observar que se logra estimular, desarrolla la potencia anaeróbica, capacidades físicas, deportivas y ejercicio físico relacionado con el mejoramiento de la salud.

Como parte inicial de la sesión de entrenamiento se desarrolla lo siguiente: ejercicios de lubricación de articulaciones, activación muscular y estiramientos, parte principal desarrollo del contenido ejercicios pliometricos basados en el desarrollo de la potencia anaeróbica y vuelta a la calma ejercicios de estiramiento o juegos. Se realizara la misma sesión los tres días de entreno, debido a la complejidad de los ejercicios.

6.12 CRONOGRAMA DE PLAN DE ENTRENO PLIOMETRICO.

ACTIVIDADES	MESES	ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO			
	SEMANAS	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
SALTOS IN-SITU																									
SALTOS DE PIE																									
CIRCUITO DE SALTOS DE PIE Y SALTOS IN-SITU																									
BRINCOS Y SALTOS MÚLTIPLES																									
ZANCADAS O BOUNDING STRIDES																									
CIRCUITO DE ZANCADAS O BOUNDING STRIDES Y BRINCOS Y SALTOS MÚLTIPLES																									
RUTINAS CON CAJONES																									
SALTOS DE PROFUNDIDAD O DEPTH JUMPS																									
CIRCUITO DE SALTOS DE PROFUNDIDAD O DEPTH JUMPS Y RUTINAS CON CAJONES																									

BIBLIOGRAFIA.

Libros

Autor, Sánchez Blázquez Domingo. (2006). Educación Física. 2º edición. Barcelona – España. 2.

Autor, Dietrich Martin “&” Klaus Carla. (2007).

Manual de metodología del entrenamiento deportiva. 1º edición, Barcelona – España. 3. Autor, Sánchez Blázquez Domingo. (1999).

Iniciación deportiva y el deporte escolar. 4º edición. Barcelona – España. 4.

SAMPIERE Hernández, Roberto. (2010). Metodología de la investigación, 5º Edición. México – DF.

Carlos Peral García. Fundamentos Teóricos de las Capacidades Físicas, Editorial Visión Libros Netware S.L 2004.

José Campos Granell, Víctor Ramón Cervera, Teoría del entrenamiento y acondicionamiento físico, 2º Edición Editorial Paidotribo, Barcelona 2003.

Donald A. Chu. Deporte y entrenamiento Editorial Paidotribo, California 15 may. 2006.

Metodología de la Investigación, Autor: Daniel S. Bejar Rivero. EDICIÓN: A. Rubeira
DISEÑO: M. Sanabria ISBN 978-959-212-783-7, Año: 2008, Daniel Salomón Behar Rivero,
Sobre la presente edición: Editorial Shalom 2008 Ediciones Shalom.

EL PROCESO DE INVESTIGACION, Carlos Sabino Ed. Panapo, Caracas, 1992, 216 págs.
Publicado también por Ed. Panamericana, Bogotá, y Ed. Lumen, Buenos Aires.

TESIS

Amaya Rodas “&” Pablo Giménez “&” Juan Ramos. (2012). Incidencia de un programa de juegos de coordinación que beneficien el desarrollo de la capacidad de agilidad. Tesis para optar al grado de Licenciatura en Ciencias de la educación física, deporte y recreación. San Salvador. Universidad de El Salvador, facultad de ciencias y humanidades Maestría.
Universidad de El Salvador – El Salvador.

Estrada Ángel “&” Antonio López “&” Hernández Armando. (2011) Estudio diagnóstico del proceso de formación profesional de los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la educación. Tesis para optar al grado de Licenciatura en Ciencias de la educación física, deporte y recreación. San Salvador. Universidad de El Salvador, facultad de ciencias y humanidades Maestría. Universidad de El Salvador – El Salvador.

Universidad de Antioquia, Instituto Universitario de educación física seminario de énfasis ii: Entrenamiento Deportivo, Medellín 2009, Como influye un plan de entrenamiento pliometrico en el salto vertical de los jugadores centrales y delanteros de la categoria sub 13-14 años del club inem del poblado, futbol masculino. Oscar David Piedrahita Arboleda.

Efectos de un plan de entrenamiento de pliometría mediante saltos en vallas y fuerza máxima pirámide descendente, sobre la potencia y la fuerza máxima de miembros inferiores en futbolistas juveniles, Jhoan Ferney Bedoya Ciro jhoan876@hotmail.com. Universidad de Antioquia, Instituto Universitario de Educación Física, Medellín, Colombia 2009.

Sitios web

<http://edufisicayrecreacion.blogspot.com/p/test-fisicos.html>, Educación física juvenil.i.e.d. leonardo posada pedraza- localidad séptima de bogotá- departamento de educación física.

<http://altorendimiento.com/test-de-velocidad-60-metros/#>, Test de Velocidad 60 mts, Ciencia deportiva, Rendimiento y fitness.

<http://www.monografias.com/trabajos85/coeficiente-correlacion-karl-pearson/coeficiente-correlacion-karl-pearson.shtml>, Coeficiente de correlación de Karl Pearson, por Mario Orlando Suárez.

http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/renacip/disenos_cuasiexperimentales.pdf, Diseños Cuasi experimentales, Ángela María Segura Cardona angelasegura@epm.net.co, Facultad Nacional de Salud Pública. Universidad de Antioquia, Julio de 2003.

<https://aamoratalaz.com/index.php>, Asociación Atlético Moratalaz, C/ Arrollo Fontarrón (Madrid.).

<http://www.efdeportes.com/efd80/futbol.htm>, Un modelo de entrenamiento en el fútbol desde una visión didáctica, Universidad de Granada. Centro de Estudios, Investigación y Desarrollo del Fútbol Andaluz (CEDIFA), Federación Andaluza de Fútbol Cipriano Romero Cerezo, cromero@ugr.es (España).

https://es.slideshare.net/Futbol-Tactico/mtodo-de-evaluacion-tief-15666619?next_slideshow=2, Metodología de la Evaluación T.I.E.F. Autor: JORGE FERNANDO PIÑATARES MÉNDEZ LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA TÉCNICO DEPORTIVO DE FÚTBOL ASOCIACIÓN URUGUAYA DE FÚTBOL, A.U.F Preparador físico de las selecciones juveniles sub 17 y sub 20.

<http://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/1227/14/UPS-CT002129.pdf>,

<https://books.google.com/sv/books?id=5orX8InTLoC&printsec=frontcover&dq=pliometría&hl=es&sa=X&ved=0CB8Q6AEwAWoVChMIsJuJ4sGayQIVxzEmCh1ekQBf#v=onepage&q=plio>

[metria&f=false](#), Todo sobre el MetodoPliometrico, Medios y Metodos para el Entrenamiento y la Mejora de la Fuerza Explosiva. YuryVerkhoshansky.

<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista12/artpliometria.html>, METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO PLIOMÉTRICO, METHODOLOGY OF PLIOMETRYC TRAINING, García López, D.; Herrero Alonso, J.A. y De Paz Fernández, J.A. 27 de octubre de 2003.

<http://altorendimiento.com/entrenamiento-pliedometrico-como-cuando-por-que/>, Revista de Alto Rendimiento. Maratón de alto rendimiento y pliometria.

ANEXOS

SESION # 1.

NOMBRES:
CRISTIAN CORNEJO.
GILBERTO VAQUERANO.
RICARDO HERNÁNDEZ.

DEPORTE: FUTBOL.

LUGAR Y FECHA: ESTADIO EL MOIDAN, LUNES 19/09/2016. CONTENIDO: PRE-TEST DE EVALUACIÓN

NÚMERO DE PRACTICANTES: 47

MATERIAL: CONOS, SILBATO, CRONOMETRO.

ORGANIZACIÓN DE DEPORTISTAS: EN PAREJAS O MÁS. OBJETIVO: EVALUAR LA POTENCIA MUSCULAR MEDIANTE EL TEST DE BURPEE.

FASE INICIAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
10 Min.	SALUDO Y BIENVENIDA. PASAR ASISTENCIA. EXPLICACIÓN DEL OBJETIVO. CHARLA MOTIVACIONAL. CALENTAMIENTO. HIDRATACIÓN.	EL CALENTAMIENTO SE REALIZARA LIBRE DE MANERA QUE LOS DEPORTISTAS ENTREN EN UN ESTADO DE CALOR ADECUADO PARA LA PRACTICA.	EL CALENTAMIENTO SE INICIARA CON LUBRICACIÓN DE ARTICULACIONES Y RESPECTIVO ESTIRAMIENTO.

FASE PRINCIPAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
32 Min.	TEST DE BURPEE. (PARA POTENCIA MUSCULAR)	<p>PARA LA REALIZACIÓN DE ESTE TEST SE HAN DE EJECUTAR LA SECUENCIA MOVIMIENTOS DE LAS QUE CONSTA EL EJERCICIO DURANTE UN MINUTO, EL MAYOR NÚMERO DE VECES POSIBLE.</p> <p>EL EJERCICIO CONSTA DE 5 POSICIONES:</p> <p>POSICIÓN 1: DE PIE Y BRAZOS COLGANDO POSICIÓN 2: EN CUCLILLAS, PIERNAS FLEXIONADAS Y BRAZOS EN EL SUELO POSICIÓN 3: CON APOYO DE MANOS EN EL SUELO, SE REALIZA UNA EXTENSIÓN DE PIERNAS. POSICIÓN 4: FLEXIÓN DE PIERNAS Y VUELTA A LA (POSICIÓN 2.) POSICIÓN 5: SALTO VERTICAL Y VUELTA A LA POSICIÓN INICIAL (POSICIÓN 1)</p>	<p>SE TRAZARAN DOS LÍNEAS PARALELAS SEPARADAS ENTRE SÍ 40 CM, Y APOYANDO LOS BRAZOS EN UNA DE ELLAS, EN LA FASE DE FLEXIÓN LOS PIES DEBEN DE SUPERAR LA LÍNEA TRASERA, ASEGURÁNDOSE ASÍ QUE LA EXTENSIÓN SE REALIZA CORRECTAMENTE. EL EJECUTANTE SE PONDRÁ EN LA POSICIÓN 1, DETRÁS DE LA LÍNEA Y AL DAR LA VOZ DE SALIDA, DEBERÁ HACER TANTAS REPETICIONES COMO PUEDA EN UN MINUTO. EL EXAMINADOR DEBERÁ CONTROLAR EL NÚMERO DE REPETICIONES MEDIANTE UN CRONÓMETRO Y SER ERICTO A LA HORA DE CONTABILIZAR. NO DEBERÁ DAR POR VÁLIDAS AQUELLAS QUE NO CUMPLAN LOS REQUISITOS ANTES ESTABLECIDOS.</p>

FASE FINAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
5 Min.	VUELTA A LA CALMA. INDICACIONES FINALES. DESPEDIDA.	SE REALIZARA UNOS EJERCICIO DE RELAJACION EN TODO EL CUERPO EN PAREJAS, Y PORTERIOR DE FORMA INDIVIDUAL UN BREVE ESTIRAMIENTO.	SE LES ENSEÑARA Y DEMOSTRARA LA FORMA DE EJECUTAR EL EJERCICIO EN PAREJAS.

SESION # 2.

NOMBRES:
CRISTIAN CORNEJO.
GILBERTO VAQUERANO.
RICARDO HERNÁNDEZ.

DEPORTE: FUTBOL.

LUGAR Y FECHA: ESTADIO EL MOIDAN, MIERCOLES 21/09/2016. CONTENIDO: PRE-TEST DE EVALUACIÓN

NÚMERO DE PRACTICANTES: 47

MATERIAL: CONOS, SILBATO, CRONOMETRO.

ORGANIZACIÓN DE DEPORTISTAS: EN PAREJAS.
METROS PLANOS.

OBJETIVO: EVALUAR VELOCIDAD DE LOS DEPORTISTAS EN 60

FASE INICIAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
10 Min.	SALUDO Y BIENVENIDA. PASAR ASISTENCIA. EXPLICACIÓN DEL OBJETIVO. CHARLA MOTIVACIONAL. CALENTAMIENTO. HIDRATACIÓN.	EL CALENTAMIENTO SE REALIZARA LIBRE DE MANERA QUE LOS DEPORTISTAS ENTREN EN UN ESTADO DE CALOR ADECUADO PARA LA PRACTICA.	EL CALENTAMIENTO SE INICIARA CON LUBRICACIÓN DE ARTICULACIONES Y RESPECTIVO ESTIRAMIENTO.

FASE PRINCIPAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
30 Min	TEST 60 METROS PLANOS (VELOCIDAD).	LA PRUEBA CONSTA DE 3 CARRERAS DE 60M PARTIENDO DE UNA POSICIÓN ERGUIDA Y CON UNA RECUPERACIÓN COMPLETA ENTRE CARRERA, EL ATLETA UTILIZA LOS PRIMEROS 30 METROS PARA REUNIR SU MÁXIMA VELOCIDAD Y LUEGO MANTIENE LA VELOCIDAD HASTA LOS 60 METROS. EL ENTRENADOR DEBE REGISTRAR EL TIEMPO TOMADO POR EL ATLETA PARA COMPLETAR LOS 30 METROS Y LOS 60 METROS.	LOS RESULTADOS SE REALIZA MEDIANTE LA COMPARACIÓN CON LOS RESULTADOS DE LAS PRUEBAS ANTERIORES. SE ESPERA QUE, CON UN ENTRENAMIENTO ADECUADO ENTRE CADA PRUEBA, EL ANÁLISIS ESTARÍA MOSTRANDO UNA MEJORA.

FASE FINAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
5 Min.	VUELTA A LA CALMA. INDICACIONES FINALES. DESPEDIDA.	SE REALIZARA UNOS EJERCICIO DE RELAJACION EN TODO EL CUERPO EN PAREJAS, Y PORTERIOR DE FORMA INDIVIDUAL UN BREVE ESTIRAMIENTO.	SE LES ENSEÑARA Y DEMOSTRARA LA FORMA DE EJECUTAR EL EJERCICIO EN PAREJAS.

SESION # 3.

NOMBRES:
CRISTIAN CORNEJO.
GILBERTO VAQUERANO.
RICARDO HERNÁNDEZ.

DEPORTE: FUTBOL.

LUGAR Y FECHA: ESTADIO EL MOIDAN, LUNES 26 /09/2016. CONTENIDO: PRE-TEST DE EVALUACIÓN

NÚMERO DE PRACTICANTES: 47

MATERIAL: CONOS, SILBATO, CRONOMETRO, APARATO SONORO,

CINTA DE MEDIR.

ORGANIZACIÓN DE DEPORTISTAS: DOS GRUPOS.

OBJETIVO: EVALUAR LA RESISTENCIA MUSCULAR MEDIANTE EL TEST DE

OURSNAVETTE.

FASE INICIAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
10 Min.	SALUDO Y BIENVENIDA. PASAR ASISTENCIA. EXPLICACIÓN DEL OBJETIVO. CHARLA MOTIVACIONAL. CALENTAMIENTO. HIDRATACIÓN.	EL CALENTAMIENTO SE REALIZARA LIBRE DE MANERA QUE LOS DEPORTISTAS ENTREN EN UN ESTADO DE CALOR ADECUADO PARA LA PRACTICA.	EL CALENTAMIENTO SE INICIARA CON LUBRICACIÓN DE ARTICULACIONES Y RESPECTIVO ESTIRAMIENTO.

FASE PRINCIPAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
30 Min	<COURSE NAVETTE> O TEST DE LEGER (RESISTENCIA MUSCULAR)	EL ATLETA O DEPORTISTA COMIENZA LA PRUEBA ANDANDO Y LA FINALIZA CORRIENDO, DESPLAZÁNDOSE DE UN PUNTO A OTRO SITUADO A 20 METROS DE DISTANCIA Y HACIENDO EL CAMBIO DE SENTIDO AL RITMO INDICADO POR UNA SEÑAL SONORA QUE VA ACELERÁNDOSE PROGRESIVAMENTE (HAY QUE OBSERVAR QUE SON POCOS LOS SUJETOS QUE LOGRAN CONCLUIR EL TEST COMPLETO). EL MOMENTO EN QUE EL INDIVIDUO INTERRUMPE LA PRUEBA ES EL QUE INDICA SU RESISTENCIA CARDIORRESPIRATORIA.	LA VELOCIDAD SE CONTROLARA CON UNA BANDA SONORA QUE EMITE SONIDOS A INTERVALOS REGULARES. TÚ MISMO DEBERÁS DETERMINAR TU PROPIO RITMO, DE TAL MANERA QUE TE ENCUENTRES EN UN EXTREMO DE LA PISTA AL OÍR LA SEÑAL, CON UNA APROXIMACIÓN DE 1 O 2 METROS. HAY QUE TOCAR LA LÍNEA CON EL PIE. AL LLEGAR AL FINAL DE LA PISTA, DAS RÁPIDAMENTE MEDIA VUELTA Y SIGUES CORRIENDO EN LA OTRA DIRECCIÓN. LA VELOCIDAD, MÁS LENTA AL PRINCIPIO, VA AUMENTANDO PAULATINAMENTE CADA 60 SEGUNDOS. LA FINALIDAD DEL TEST CONSISTE EN AJUSTARSE AL RITMO IMPUESTO DURANTE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE. INTERRUMPES LA CARRERA EN EL MOMENTO EN QUE YA NO ERES CAPAZ DE SEGUIR EL RITMO QUE SE TE IMPONE, O CUANDO CONSIDERAS QUE YA NO VAS A PODER LLEGAR A UNO DE LOS EXTREMOS DE LA PISTA.

FASE FINAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
5 Min.	VUELTA A LA CALMA. INDICACIONES FINALES. DESPEDIDA.	SE REALIZARA UNOS EJERCICIO DE RELAJACION EN TODO EL CUERPO EN PAREJAS, Y PORTERIOR DE FORMA INDIVIDUAL UN BREVE ESTIRAMIENTO.	SE LES ENSEÑARA Y DEMOSTRARA LA FORMA DE EJECUTAR EL EJERCICIO EN PAREJAS.

SESION # 4.

NOMBRES:
CRISTIAN CORNEJO.
GILBERTO VAQUERANO.
RICARDO HERNÁNDEZ.

DEPORTE: FUTBOL.

LUGAR Y FECHA: ESTADIO EL MOIDAN LUNES 03/10/16 CONTENIDO: SALTOS IN-SITU.

NÚMERO DE PRACTICANTES: 47

MATERIAL: CONOS, SILBATO, CRONOMETRO.

ORGANIZACIÓN DE DEPORTISTAS: EN PAREJAS O MÁS.
TRAVES DE EJERCICIOS PLIOS.

OBJETIVO: MAXIMIZAR LA PRACTICA DEPORTIVA A

FASE INICIAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
5 Min.	SALUDO Y BIENVENIDA. PASAR ASISTENCIA. EXPLICACIÓN DEL OBJETIVO. CALENTAMIENTO. HIDRATACIÓN.	EL CALENTAMIENTO SE REALIZARA LIBRE DE MANERA QUE LOS DEPORTISTAS ENTREN EN UN ESTADO DE CALOR ADECUADO PARA LA PRACTICA.	EL CALENTAMIENTO SE INICIARA CON LUBRICACIÓN DE ARTICULACIONES Y RESPECTIVO ESTIRAMIENTO.

FASE PRINCIPAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
3 Min	SALTO DE CAIDA EN EL MISMO LUGAR DE LADO A LADO.	ESTOS SALTOS SE COMPLETARAN CON CAÍDA EN EL MISMO LUGAR DE PARTIDA. GENERALMENTE SON DE BAJA INTENSIDAD A MENOS QUE SE UTILICE PESO, ESTO SE REALIZARA CON 3 REPETICIONES DE 30 SEGUNDOS CON DESCANSO DE 30 SEGUNDOS ENTRE LOS SALTOS.	EXPLICAR COMO SE PRODUCE EL ESTÍMULO NECESARIO PARA DESARROLLAR UNA FASE DE AMORTIGUACIÓN MÁS CORTA Y ADECUADA. ESTO IMPLICARA QUE EL DEPORTISTA TENGA QUE INICIAR RÁPIDAMENTE CADA NUEVO SALTO.
3 Min	SALTO DE CAIDA EN EL MISMO LUGAR AL FRENTE Y ATRAS.	IGUAL QUE EL ANTERIOR CON CAIDA EN EL MISMO LUGAR AL FRENTE Y ATRÁS. SE REALIZARA CON 3 REPETICIONES DE 30 SEGUNDOS CON DESCANSO DE 30 SEGUNDOS ENTRE LOS SALTOS.	
3 Min	SALTO DE CAIDA EN CRUZ.	IGUAL QUE EL ANTERIOR CON PUNTO DE PARTIDA DIRECCIONANDOCE EN CUATRO PUNTOS EN FORMA DE CRUZ VOLVIENDO AL PUNTO DE PARTIDA. SE REALIZARA CON 3 REPETICIONES DE 30 SEGUNDOS CON DESCANSO DE 30 SEGUNDOS ENTRE LOS SALTOS.	

FASE FINAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
2 Min.	VUELTA A LA CALMA. INDICACIONES FINALES. DESPEDIDA.	SE REALIZARA UNOS EJERCICIO DE RELAJACION EN TODO EL CUERPO EN PAREJAS, Y PORTERIOR DE FORMA INDIVIDUAL UN BREVE ESTIRAMIENTO.	SE LES ENSEÑARA Y DEMOSTRARA LA FORMA DE EJECUTAR EL EJERCICIO EN PAREJAS.

SESION # 5.

NOMBRES:

CRISTIAN CORNEJO.
GILBERTO VAQUERANO.
RICARDO HERNÁNDEZ.

DEPORTE: FUTBOL.

LUGAR Y FECHA: ESTADIO EL MOIDAN MIERCOLES 05/10/16 CONTENIDO: SALTOS IN-SITU.

NÚMERO DE PRACTICANTES: 47

MATERIAL: CONOS, SILBATO, CRONOMETRO.

ORGANIZACIÓN DE DEPORTISTAS: EN PAREJAS O MÁS.
TRAVES DE EJERCICIOS PLIOS.

OBJETIVO: MAXIMIZAR LA PRACTICA DEPORTIVA A

FASE INICIAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
5 Min.	SALUDO Y BIENVENIDA. PASAR ASISTENCIA. EXPLICACIÓN DEL OBJETIVO. CALENTAMIENTO. HIDRATACIÓN.	EL CALENTAMIENTO SE REALIZARA LIBRE DE MANERA QUE LOS DEPORTISTAS ENTREN EN UN ESTADO DE CALOR ADECUADO PARA LA PRACTICA.	EL CALENTAMIENTO SE INICIARA CON LUBRICACIÓN DE ARTICULACIONES Y RESPECTIVO ESTIRAMIENTO.

FASE PRINCIPAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
3 Min	SALTO DE CAIDA EN EL MISMO LUGAR DE LADO A LADO.	ESTOS SALTOS SE COMPLETARAN CON CAÍDA EN EL MISMO LUGAR DE PARTIDA. GENERALMENTE SON DE BAJA INTENSIDAD A MENOS QUE SE UTILICE PESO, ESTO SE REALIZARA CON 3 REPETICIONES DE 30 SEGUNDOS CON DESCANSO DE 30 SEGUNDOS ENTRE LOS SALTOS.	EXPLICAR COMO SE PRODUCE EL ESTÍMULO NECESARIO PARA DESARROLLAR UNA FASE DE AMORTIGUACIÓN MÁS CORTA Y ADECUADA. ESTO IMPLICARA QUE EL DEPORTISTA TENGA QUE INICIAR RÁPIDAMENTE CADA NUEVO SALTO.
3 Min	SALTO DE CAIDA EN EL MISMO LUGAR AL FRENTE Y ATRAS.	IGUAL QUE EL ANTERIOR CON CAIDA EN EL MISMO LUGAR AL FRENTE Y ATRÁS. SE REALIZARA CON 3 REPETICIONES DE 30 SEGUNDOS CON DESCANSO DE 30 SEGUNDOS ENTRE LOS SALTOS.	
3 Min	SALTO DE CAIDA EN CRUZ.	IGUAL QUE EL ANTERIOR CON PUNTO DE PARTIDA DIRECCIONANDOCE EN CUATRO PUNTOS EN FORMA DE CRUZ VOLVIENDO AL PUNTO DE PARTIDA. SE REALIZARA CON 3 REPETICIONES DE 30 SEGUNDOS CON DESCANSO DE 30 SEGUNDOS ENTRE LOS SALTOS.	

FASE FINAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
2 Min.	VUELTA A LA CALMA. INDICACIONES FINALES. DESPEDIDA.	SE REALIZARA UNOS EJERCICIO DE RELAJACION EN TODO EL CUERPO EN PAREJAS, Y PORTERIOR DE FORMA INDIVIDUAL UN BREVE ESTIRAMIENTO.	SE LES ENSEÑARA Y DEMOSTRARA LA FORMA DE EJECUTAR EL EJERCICIO EN PAREJAS.

SESION # 6.

NOMBRES:

CRISTIAN CORNEJO.
GILBERTO VAQUERANO.
RICARDO HERNÁNDEZ.

DEPORTE: FUTBOL.

LUGAR Y FECHA: ESTADIO EL MOIDAN LUNES 10/10/16 CONTENIDO: SALTOS DE PIE.

NÚMERO DE PRACTICANTES: 47

MATERIAL: CONOS, SILBATO, CRONOMETRO.

ORGANIZACIÓN DE DEPORTISTAS: INDIVIDUALMENTE.
TRAVES DE EJERCICIOS PLIOS.

OBJETIVO: MAXIMIZAR LA PRACTICA DEPORTIVA A

FASE INICIAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
5 Min.	SALUDO Y BIENVENIDA. PASAR ASISTENCIA. EXPLICACIÓN DEL OBJETIVO. CALENTAMIENTO. HIDRATACIÓN.	EL CALENTAMIENTO SE REALIZARA LIBRE DE MANERA QUE LOS DEPORTISTAS ENTREN EN UN ESTADO DE CALOR ADECUADO PARA LA PRACTICA.	EL CALENTAMIENTO SE INICIARA CON LUBRICACIÓN DE ARTICULACIONES Y RESPECTIVO ESTIRAMIENTO.

FASE PRINCIPAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
3 Min	SALTO DE PIE DE LADO A LADO IZQUIERDA-DERECHA.	ESTOS SE REALIZARAN RPVOCANDO ESFUERZOS MAXIMOS EN CADA SALTO O EMPUJE SE HARAN 3 REPETICIONES CON UN TIEMPO DE 30 SEGUNDO CON RECUOERACION DE 30 SEGUNDO.	PROVOCAN ESFUERZOS MÁXIMOS (POR UNIDAD DE SALTOS O EMPUJES) HORIZONTAL O VERTICALMENTE. EL EJERCICIO SE PUEDE REPETIR VARIAS VECES, PERO SE DEBE PERMITIR LA RECUPERACIÓN COMPLETA ENTRE CADA ESFUERZO.
3 Min	SALTO DE PIE AL FRENTE Y ATRÁS	AL IGUAL QUE EL ANTERIOR HACIENDO EMPUJES ADELANTE Y ATRÁS VOLVIENDO AL MISMO PUNTO DE PARTIDA REALIZANDO 3 REPETICIONES DE 30 SEGUNDOS CON DESCANSO DE 30 SEGUNDOS.	
3 Min	SALTO DE PIE AL FRENTE-ATRÁS Y DE LADO A LADO VOLVIENDO AL PUNTO DE PARTIDA.	SE REALIZARAN COMBINACIONES DE LOS DOS EJERCICIOS ANTERIORES CON 3 REPETICIONES DE 30 SEGUNDOS Y DESCANSOS DE 30 SEGUNDOS.	

FASE FINAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
2 Min.	VUELTA A LA CALMA. INDICACIONES FINALES. DESPEDIDA.	SE REALIZARA UNOS EJERCICIO DE RELAJACION EN TODO EL CUERPO EN PAREJAS, Y PORTERIOR DE FORMA INDIVIDUAL UN BREVE ESTIRAMIENTO.	SE LES ENSEÑARA Y DEMOSTRARA LA FORMA DE EJECUTAR EL EJERCICIO EN PAREJAS.

SESION # 7.

NOMBRES:

CRISTIAN CORNEJO.
GILBERTO VAQUERANO.
RICARDO HERNÁNDEZ.

DEPORTE: FUTBOL.

LUGAR Y FECHA: ESTADIO EL MOIDAN MIERCOLES 12/10/16 CONTENIDO: SALTOS DE PIE.

NÚMERO DE PRACTICANTES: 47

MATERIAL: CONOS, SILBATO, CRONOMETRO.

ORGANIZACIÓN DE DEPORTISTAS: INDIVIDUALMENTE.
TRAVES DE EJERCICIOS PLIOS.

OBJETIVO: MAXIMIZAR LA PRACTICA DEPORTIVA A

FASE INICIAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
5 Min.	SALUDO Y BIENVENIDA. PASAR ASISTENCIA. EXPLICACIÓN DEL OBJETIVO. CALENTAMIENTO. HIDRATACIÓN.	EL CALENTAMIENTO SE REALIZARA LIBRE DE MANERA QUE LOS DEPORTISTAS ENTREN EN UN ESTADO DE CALOR ADECUADO PARA LA PRACTICA.	EL CALENTAMIENTO SE INICIARA CON LUBRICACIÓN DE ARTICULACIONES Y RESPECTIVO ESTIRAMIENTO.

FASE PRINCIPAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
3 Min	SALTO DE PIE DE LADO A LADO IZQUIERDA-DERECHA.	ESTOS SE REALIZARAN PROVOCANDO ESFUERZOS MAXIMOS EN CADA SALTO O EMPUJE SE HARAN 3 REPETICIONES CON UN TIEMPO DE 30 SEGUNDO CON RECUPERACION DE 30 SEGUNDO.	PROVOCAN ESFUERZOS MÁXIMOS (POR UNIDAD DE SALTOS O EMPUJES) HORIZONTAL O VERTICALMENTE. EL EJERCICIO SE PUEDE REPETIR VARIAS VECES, PERO SE DEBE PERMITIR LA RECUPERACIÓN COMPLETA ENTRE CADA ESFUERZO.
3 Min	SALTO DE PIE AL FRENTE Y ATRÁS	AL IGUAL QUE EL ANTERIOR HACIENDO EMPUJES ADELANTE Y ATRÁS VOLVIENDO AL MISMO PUNTO DE PARTIDA REALIZANDO 3 REPETICIONES DE 30 SEGUNDOS CON DESCANSO DE 30 SEGUNDOS.	
3 Min	SALTO DE PIE AL FRENTE-ATRÁS Y DE LADO A LADO VOLVIENDO AL PUNTO DE PARTIDA.	SE REALIZARAN COMBINACIONES DE LOS DOS EJERCICIOS ANTERIORES CON 3 REPETICIONES DE 30 SEGUNDOS Y DESCANSOS DE 30 SEGUNDOS.	

FASE FINAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
2 Min.	VUELTA A LA CALMA. INDICACIONES FINALES. DESPEDIDA.	SE REALIZARA UNOS EJERCICIO DE RELAJACION EN TODO EL CUERPO EN PAREJAS, Y POSTERIOR DE FORMA INDIVIDUAL UN BREVE ESTIRAMIENTO.	SE LES ENSEÑARA Y DEMOSTRARA LA FORMA DE EJECUTAR EL EJERCICIO EN PAREJAS.

SESION # 8.

NOMBRES:
CRISTIAN CORNEJO.
GILBERTO VAQUERANO.
RICARDO HERNÁNDEZ.

DEPORTE: FUTBOL.

LUGAR Y FECHA: ESTADIO EL MOIDAN LUNES 17/10/16 CONTENIDO: CIRCUITO SALTOS IN-SITU Y SALTO DE PIE.

NÚMERO DE PRACTICANTES: 47

MATERIAL: CONOS, SILBATO, CRONOMETRO.

ORGANIZACIÓN DE DEPORTISTAS: EN PAREJAS O MÁS.
TRAVES DE EJERCICIOS PLIOS.

OBJETIVO: MAXIMIZAR LA PRACTICA DEPORTIVA A

FASE INICIAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
5 Min.	SALUDO Y BIENVENIDA. PASAR ASISTENCIA. EXPLICACIÓN DEL OBJETIVO. CALENTAMIENTO. HIDRATACIÓN.	EL CALENTAMIENTO SE REALIZARA LIBRE DE MANERA QUE LOS DEPORTISTAS ENTREN EN UN ESTADO DE CALOR ADECUADO PARA LA PRACTICA.	EL CALENTAMIENTO SE INICIARA CON LUBRICACIÓN DE ARTICULACIONES Y RESPECTIVO ESTIRAMIENTO.

FASE PRINCIPAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
3 Min	SALTO DE PIE DE LADO A LADO IZQUIERDA-DERECHA.	ESTOS SE REALIZARAN RPVOCANDO ESFUERZOS MAXIMOS EN CADA SALTO O EMPUJE SE HARAN 3 REPETICIONES CON UN TIEMPO DE 30 SEGUNDO CON RECUOERACION DE 30 SEGUNDO.	SE FORMARAN GRUPOS DE MANERA QUE CADA GRUPO REALIZARA UN EJERCICIO DURANTE 3 MINUTOS LUEGO AL SILBATO CAMBIAR DE ESTACION DE EJERCICIO. EXPLICAR COMO SE PRODUCE EL ESTÍMULO NECESARIO PARA DESARROLLAR UNA FASE DE AMORTIGUACIÓN MÁS CORTA Y ADECUADA. ESTO IMPLICARA QUE EL DEPORTISTA TENGA QUE INICIAR RÁPIDAMENTE CADA NUEVO SALTO.
3 Min	SALTO DE PIE AL FRENTE Y ATRÁS	AL IGUAL QUE EL ANTERIOR HACIENDO EMPUJES ADELANTE Y ATRÁS VOLVIENDO AL MISMO PUNTO DE PARTIDA REALIZANDO 3 REPETICIONES DE 30 SEGUNDOS CON DESCANSO DE 30 SEGUNDOS.	
3 Min	SALTO DE CAIDA EN CRUZ.	IGUAL QUE EL ANTERIOR CON PUNTO DE PARTIDA DIRECCIONANDOCE EN CUATRO PUNTOS EN FORMA DE CRUZ VOLVIENDO AL PUNTO DE PARTIDA. SE REALIZARA CON 3 REPETICIONES DE 30 SEGUNDOS CON DESCANSO DE 30 SEGUNDOS ENTRE LOS SALTOS.	

FASE FINAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
2 Min.	VUELTA A LA CALMA. INDICACIONES FINALES. DESPEDIDA.	SE REALIZARA UNOS EJERCICIO DE RELAJACION EN TODO EL CUERPO EN PAREJAS, Y PORTERIOR DE FORMA INDIVIDUAL UN BREVE ESTIRAMIENTO.	SE LES ENSEÑARA Y DEMOSTRARA LA FORMA DE EJECUTAR EL EJERCICIO EN PAREJAS.

SESION # 9.

NOMBRES:
CRISTIAN CORNEJO.
GILBERTO VAQUERANO.
RICARDO HERNÁNDEZ.

DEPORTE: FUTBOL.

LUGAR Y FECHA: ESTADIO EL MOIDAN MIERCOLES 19/10/16 CONTENIDO: CIRCUITO SALTOS IN-SITU Y SALTO DE PIE.

NÚMERO DE PRACTICANTES: 47

MATERIAL: CONOS, SILBATO, CRONOMETRO.

ORGANIZACIÓN DE DEPORTISTAS: EN PAREJAS O MÁS.
TRAVES DE EJERCICIOS PLIOS.

OBJETIVO: MAXIMIZAR LA PRACTICA DEPORTIVA A

FASE INICIAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
5 Min.	SALUDO Y BIENVENIDA. PASAR ASISTENCIA. EXPLICACIÓN DEL OBJETIVO. CALENTAMIENTO. HIDRATACIÓN.	EL CALENTAMIENTO SE REALIZARA LIBRE DE MANERA QUE LOS DEPORTISTAS ENTREN EN UN ESTADO DE CALOR ADECUADO PARA LA PRACTICA.	EL CALENTAMIENTO SE INICIARA CON LUBRICACIÓN DE ARTICULACIONES Y RESPECTIVO ESTIRAMIENTO.

FASE PRINCIPAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
3 Min	SALTO DE PIE DE LADO A LADO IZQUIERDA-DERECHA.	ESTOS SE REALIZARAN RPVOCANDO ESFUERZOS MAXIMOS EN CADA SALTO O EMPUJE SE HARAN 3 REPETICIONES CON UN TIEMPO DE 30 SEGUNDO CON RECUOERACION DE 30 SEGUNDO.	SE FORMARAN GRUPOS DE MANERA QUE CADA GRUPO REALIZARA UN EJERCICIO DURANTE 3 MINUTOS LUEGO AL SILBATO CAMBIAR DE ESTACION DE EJERCICIO.
3 Min	SALTO DE PIE AL FRENTE Y ATRÁS	AL IGUAL QUE EL ANTERIOR HACIENDO EMPUJES ADELANTE Y ATRÁS VOLVIENDO AL MISMO PUNTO DE PARTIDA REALIZANDO 3 REPETICIONES DE 30 SEGUNDOS CON DESCANSO DE 30 SEGUNDOS.	EXPLICAR COMO SE PRODUCE EL ESTÍMULO NECESARIO PARA DESARROLLAR UNA FASE DE AMORTIGUACIÓN MÁS CORTA Y ADECUADA. ESTO IMPLICARA QUE EL DEPORTISTA TENGA QUE INICIAR RÁPIDAMENTE CADA NUEVO SALTO.
3 Min	SALTO DE CAIDA EN CRUZ.	IGUAL QUE EL ANTERIOR CON PUNTO DE PARTIDA DIRECCIONANDOCE EN CUATRO PUNTOS EN FORMA DE CRUZ VOLVIENDO AL PUNTO DE PARTIDA. SE REALIZARA CON 3 REPETICIONES DE 30 SEGUNDOS CON DESCANSO DE 30 SEGUNDOS ENTRE LOS SALTOS.	

FASE FINAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
2 Min.	VUELTA A LA CALMA. INDICACIONES FINALES. DESPEDIDA.	SE REALIZARA UNOS EJERCICIO DE RELAJACION EN TODO EL CUERPO EN PAREJAS, Y PORTERIOR DE FORMA INDIVIDUAL UN BREVE ESTIRAMIENTO.	SE LES ENSEÑARA Y DEMOSTRARA LA FORMA DE EJECUTAR EL EJERCICIO EN PAREJAS.

SESION # 10.

NOMBRES:
CRISTIAN CORNEJO.
GILBERTO VAQUERANO.
RICARDO HERNÁNDEZ.

DEPORTE: FUTBOL.

LUGAR Y FECHA: ESTADIO EL MOIDAN MIERCOLES 24/10/16 CONTENIDO: CIRCUITO SALTOS DE PIE, SALTOS IN-SITU.

NÚMERO DE PRACTICANTES: 47

MATERIAL: CONOS, SILBATO, CRONOMETRO.

ORGANIZACIÓN DE DEPORTISTAS: INDIVIDUALMENTE.
TRAVES DE EJERCICIOS PLIOS.

OBJETIVO: MAXIMIZAR LA PRACTICA DEPORTIVA A

FASE INICIAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
5 Min.	SALUDO Y BIENVENIDA. PASAR ASISTENCIA. EXPLICACIÓN DEL OBJETIVO. CALENTAMIENTO. HIDRATACIÓN.	EL CALENTAMIENTO SE REALIZARA LIBRE DE MANERA QUE LOS DEPORTISTAS ENTREN EN UN ESTADO DE CALOR ADECUADO PARA LA PRACTICA.	EL CALENTAMIENTO SE INICIARA CON LUBRICACIÓN DE ARTICULACIONES Y RESPECTIVO ESTIRAMIENTO.

FASE PRINCIPAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
3 Min	SALTO DE CAIDA EN EL MISMO LUGAR DE LADO A LADO.	ESTOS SALTOS SE COMPLETARAN CON CAÍDA EN EL MISMO LUGAR DE PARTIDA. GENERALMENTE SON DE BAJA INTENSIDAD A MENOS QUE SE UTILICE PESO, ESTO SE REALIZARA CON 3 REPETICIONES DE 30 SEGUNDOS CON DESCANSO DE 30 SEGUNDOS ENTRE LOS SALTOS.	SE FORMARAN GRUPOS DE MANERA QUE CADA GRUPO REALIZARA UN EJERCICIO DURANTE 3 MINUTOS LUEGO AL SILBATO CAMBIAR DE ESTACION DE EJERCICIO.
3 Min	SALTO DE CAIDA EN EL MISMO LUGAR AL FRENTE Y ATRAS.	IGUAL QUE EL ANTERIOR CON CAIDA EN EL MISMO LUGAR AL FRENTE Y ATRÁS. SE REALIZARA CON 3 REPETICIONES DE 30 SEGUNDOS CON DESCANSO DE 30 SEGUNDOS ENTRE LOS SALTOS.	PROVOCAN ESFUERZOS MÁXIMOS (POR UNIDAD DE SALTOS O EMPUJES) HORIZONTAL O VERTICALMENTE. EL EJERCICIO SE PUEDE REPETIR VARIAS VECES, PERO SE DEBE PERMITIR LA RECUPERACIÓN COMPLETA ENTRE CADA ESFUERZO.
3 Min	SALTO DE PIE AL FRENTE-ATRÁS Y DE LADO A LADO VOLVIENDO AL PUNTO DE PARTIDA.	SE REALIZARAN COMBINACIONES DE LOS DOS EJERCICIOS ANTERIORES CON 3 REPETICIONES DE 30 SEGUNDOS Y DESCANSOS DE 30 SEGUNDOS.	

FASE FINAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
2 Min.	VUELTA A LA CALMA. INDICACIONES FINALES. DESPEDIDA.	SE REALIZARA UNOS EJERCICIO DE RELAJACION EN TODO EL CUERPO EN PAREJAS, Y PORTERIOR DE FORMA INDIVIDUAL UN BREVE ESTIRAMIENTO.	SE LES ENSEÑARA Y DEMOSTRARA LA FORMA DE EJECUTAR EL EJERCICIO EN PAREJAS.

SESION # 11.

NOMBRES:
CRISTIAN CORNEJO.
GILBERTO VAQUERANO.
RICARDO HERNÁNDEZ.

DEPORTE: FUTBOL.

LUGAR Y FECHA: ESTADIO EL MOIDAN MIERCOLES 26/10/16 CONTENIDO: CIRCUITO SALTOS DE PIE, SALTOS IN-SITU.

NÚMERO DE PRACTICANTES: 47

MATERIAL: CONOS, SILBATO, CRONOMETRO.

ORGANIZACIÓN DE DEPORTISTAS: INDIVIDUALMENTE.
TRAVES DE EJERCICIOS PLIOS.

OBJETIVO: MAXIMIZAR LA PRACTICA DEPORTIVA A

FASE INICIAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
5 Min.	SALUDO Y BIENVENIDA. PASAR ASISTENCIA. EXPLICACIÓN DEL OBJETIVO. CALENTAMIENTO. HIDRATACIÓN.	EL CALENTAMIENTO SE REALIZARA LIBRE DE MANERA QUE LOS DEPORTISTAS ENTREN EN UN ESTADO DE CALOR ADECUADO PARA LA PRACTICA.	EL CALENTAMIENTO SE INICIARA CON LUBRICACIÓN DE ARTICULACIONES Y RESPECTIVO ESTIRAMIENTO.

FASE PRINCIPAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
3 Min	SALTO DE CAIDA EN EL MISMO LUGAR DE LADO A LADO.	ESTOS SALTOS SE COMPLETARAN CON CAÍDA EN EL MISMO LUGAR DE PARTIDA. GENERALMENTE SON DE BAJA INTENSIDAD A MENOS QUE SE UTILICE PESO, ESTO SE REALIZARA CON 3 REPETICIONES DE 30 SEGUNDOS CON DESCANSO DE 30 SEGUNDOS ENTRE LOS SALTOS.	SE FORMARAN GRUPOS DE MANERA QUE CADA GRUPO REALIZARA UN EJERCICIO DURANTE 3 MINUTOS LUEGO AL SILBATO CAMBIAR DE ESTACION DE EJERCICIO.
3 Min		IGUAL QUE EL ANTERIOR CON CAIDA EN EL MISMO LUGAR AL FRENTE Y ATRÁS. SE REALIZARA CON 3 REPETICIONES DE 30 SEGUNDOS CON DESCANSO DE 30 SEGUNDOS ENTRE LOS SALTOS.	
3 Min	SALTO DE CAIDA EN EL MISMO LUGAR AL FRENTE Y ATRAS.	IGUAL QUE EL ANTERIOR CON CAIDA EN EL MISMO LUGAR AL FRENTE Y ATRÁS. SE REALIZARA CON 3 REPETICIONES DE 30 SEGUNDOS CON DESCANSO DE 30 SEGUNDOS ENTRE LOS SALTOS.	PROVOCAN ESFUERZOS MÁXIMOS (POR UNIDAD DE SALTOS O EMPUJES) HORIZONTAL O VERTICALMENTE. EL EJERCICIO SE PUEDE REPETIR VARIAS VECES, PERO SE DEBE PERMITIR LA RECUPERACIÓN COMPLETA ENTRE CADA ESFUERZO.
	SALTO DE PIE AL FRENTE-ATRÁS Y DE LADO A LADO VOLVIENDO AL PUNTO DE PARTIDA.	SE REALIZARAN COMBINACIONES DE LOS DOS EJERCICIOS ANTERIORES CON 3 REPETICIONES DE 30 SEGUNDOS Y DESCANSOS DE 30 SEGUNDOS.	

FASE FINAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
2 Min.	VUELTA A LA CALMA. INDICACIONES FINALES. DESPEDIDA.	SE REALIZARA UNOS EJERCICIO DE RELAJACION EN TODO EL CUERPO EN PAREJAS, Y PORTERIOR DE FORMA INDIVIDUAL UN BREVE ESTIRAMIENTO.	SE LES ENSEÑARA Y DEMOSTRARA LA FORMA DE EJECUTAR EL EJERCICIO EN PAREJAS.

SESION # 12.

NOMBRES:

CRISTIAN CORNEJO.
GILBERTO VAQUERANO.
RICARDO HERNÁNDEZ.

DEPORTE: FUTBOL.

LUGAR Y FECHA: ESTADIO EL MOIDAN LUNES 31/10/16 CONTENIDO: BRINCOS Y SALTOS MÚLTIPLES

NÚMERO DE PRACTICANTES: 47

MATERIAL: VALLAS, CONOS, SILBATO, CRONOMETRO.

ORGANIZACIÓN DE DEPORTISTAS: INDIVIDUALMENTE.
TRAVES DE EJERCICIOS PLIOS.

OBJETIVO: MAXIMIZAR LA PRACTICA DEPORTIVA A

FASE INICIAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
5 Min.	SALUDO Y BIENVENIDA. PASAR ASISTENCIA. EXPLICACIÓN DEL OBJETIVO. CALENTAMIENTO. HIDRATACIÓN.	EL CALENTAMIENTO SE REALIZARA LIBRE DE MANERA QUE LOS DEPORTISTAS ENTREN EN UN ESTADO DE CALOR ADECUADO PARA LA PRACTICA.	EL CALENTAMIENTO SE INICIARA CON LUBRICACIÓN DE ARTICULACIONES Y RESPECTIVO ESTIRAMIENTO.

FASE PRINCIPAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
3 Min	SALTOS AL FRENDE CON VALLA	SE DEBERAN HACER VARIOS SALTOS MULTIPLES AL FRENDE DE LAS VALLAS ESTOS A UNA ALTURA DE 35CM ESTOS EN 3 REPETICIONES DE 1 MINUTO.	REQUIEREN MÁXIMO ESFUERZO PERO SE EJECUTAN UNO DESPUÉS DEL OTRO. SE PUEDEN REALIZAR TAL CUAL O CON OBSTÁCULO SE DEBE PERMITIR LA RECUPERACIÓN COMPLETA ENTRE CADA ESFUERZO.
3 Min	SALTOS EN GRADAS PIES JUNTOS.	ESTOS SE DEBERAN DE HACER AL FRENTE CON LAS PIERNAS JUNTAS MANOS AL FRENTE DE LA CABEZA CON 3 REPETICIONES DE 1 MIN.	
3 Min	SALTO CON SENTADILLA.	ESTOS EJERCICIOS SE EJECUTARAN COMENZANDO DE PIE, LUEGO SENTADILLA Y RAPIDAMENTE REALIZANDO UN SALTO REPITIENDO ESTA ACCION POR 1 MINUTO CON 3 REPETICIONES.	

FASE FINAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
2 Min.	VUELTA A LA CALMA. INDICACIONES FINALES. DESPEDIDA.	SE REALIZARA UNOS EJERCICIO DE RELAJACION EN TODO EL CUERPO EN PAREJAS, Y PORTERIOR DE FORMA INDIVIDUAL UN BREVE ESTIRAMIENTO.	SE LES ENSEÑARA Y DEMOSTRARA LA FORMA DE EJECUTAR EL EJERCICIO EN PAREJAS.

SESION # 13.

NOMBRES:
CRISTIAN CORNEJO.
GILBERTO VAQUERANO.
RICARDO HERNÁNDEZ.

DEPORTE: FUTBOL.

LUGAR Y FECHA: ESTADIO EL MOIDAN LUNES 07/11/16 CONTENIDO: BRINCOS Y SALTOS MÚLTIPLES

NÚMERO DE PRACTICANTES: 47

MATERIAL: VALLAS, CONOS, SILBATO, CRONOMETRO.

ORGANIZACIÓN DE DEPORTISTAS: INDIVIDUALMENTE.
TRAVES DE EJERCICIOS PLIOS.

OBJETIVO: MAXIMIZAR LA PRACTICA DEPORTIVA A

FASE INICIAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
5 Min.	SALUDO Y BIENVENIDA. PASAR ASISTENCIA. EXPLICACIÓN DEL OBJETIVO. CALENTAMIENTO. HIDRATACIÓN.	EL CALENTAMIENTO SE REALIZARA LIBRE DE MANERA QUE LOS DEPORTISTAS ENTREN EN UN ESTADO DE CALOR ADECUADO PARA LA PRACTICA.	EL CALENTAMIENTO SE INICIARA CON LUBRICACIÓN DE ARTICULACIONES Y RESPECTIVO ESTIRAMIENTO.

FASE PRINCIPAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
3 Min	SALTOS AL FRENDE CON VALLA	SE DEBERAN HACER VARIOS SALTOS MULTIPLES AL FRENDE DE LAS VALLAS ESTOS A UNA ALTURA DE 35CM ESTOS EN 3 REPETICIONES DE 1 MINUTO.	REQUIEREN MÁXIMO ESFUERZO PERO SE EJECUTAN UNO DESPUÉS DEL OTRO. SE PUEDEN REALIZAR TAL CUAL O CON OBSTÁCULO SE DEBE PERMITIR LA RECUPERACIÓN COMPLETA ENTRE CADA ESFUERZO.
3 Min	SALTOS EN GRADAS PIES JUNTOS.	ESTOS SE DEBERAN DE HACER AL FRENTE CON LAS PIERNAS JUNTAS MANOS AL FRENTE DE LA CABEZA CON 3 REPETICIONES DE 1 MIN.	
3 Min	SALTO CON SENTADILLA.	ESTOS EJERCICIOS SE EJECUTARAN COMENZANDO DE PIE, LUEGO SENTADILLA Y RAPIDAMENTE REALIZANDO UN SALTO REPITIENDO ESTA ACCION POR 1 MINUTO CON 3 REPETICIONES.	

FASE FINAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
2 Min.	VUELTA A LA CALMA. INDICACIONES FINALES. DESPEDIDA.	SE REALIZARA UNOS EJERCICIO DE RELAJACION EN TODO EL CUERPO EN PAREJAS, Y PORTERIOR DE FORMA INDIVIDUAL UN BREVE ESTIRAMIENTO.	SE LES ENSEÑARA Y DEMOSTRARA LA FORMA DE EJECUTAR EL EJERCICIO EN PAREJAS.

SESION # 14.

NOMBRES:
CRISTIAN CORNEJO.
GILBERTO VAQUERANO.
RICARDO HERNÁNDEZ.

DEPORTE: FUTBOL.

LUGAR Y FECHA: ESTADIO EL MOIDAN MIERCOLES 09/11/16 CONTENIDO: ZANCADAS O BOUNDING STRIDES

NÚMERO DE PRACTICANTES: 47

MATERIAL: AROS, CONOS, SILBATO, CRONOMETRO.

ORGANIZACIÓN DE DEPORTISTAS: INDIVIDUALMENTE.
TRAVES DE EJERCICIOS PLIOS.

OBJETIVO: MAXIMIZAR LA PRACTICA DEPORTIVA A

FASE INICIAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
5 Min.	SALUDO Y BIENVENIDA. PASAR ASISTENCIA. EXPLICACIÓN DEL OBJETIVO. CALENTAMIENTO. HIDRATACIÓN.	EL CALENTAMIENTO SE REALIZARA LIBRE DE MANERA QUE LOS DEPORTISTAS ENTREN EN UN ESTADO DE CALOR ADECUADO PARA LA PRACTICA.	EL CALENTAMIENTO SE INICIARA CON LUBRICACIÓN DE ARTICULACIONES Y RESPECTIVO ESTIRAMIENTO.

FASE PRINCIPAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
3 Min	SALTO DE GACELA.	ESTOS SE REALIZARAN DE LADO A LADO A LO ANCHO DE LA CANCHA DE FUTBOL ESTOS SE DESPLAZARAN CORRIENDO CON ZANCADA LARGA CON 3 REPTICIONES DE 1 MIN.	SE CARACTERIZARAN POR LA EXAGERACIÓN DE UNA ZANCADA NORMAL PARA RESALTAR UN ASPECTO ESPECÍFICO DEL CICLO. SE UTILIZAN PARA MEJORAR LA LONGITUD Y FRECUENCIA DE LAS MISMAS
3 Min	ZANCADA EN AROS.	SE EJECUTARAN DE MANERA QUE SE LES PONDRAN UNA CANTIDAD DE AROS AL FRENTE LA CUAL SALTARAN EN ZANCADA POR CADA ARO CON UN PIE INTERCAMBIANDO PIE POR CADA ARO CON 3 REP. DE 1 MINUTO.	
3 Min	ZANCADA SOBRE CONOS.	COMO EL ANTERIOR REALIZAR ZANCADA SOBRE LOS AROS INTERCAMBIANDO PIERNA CON 3 REPETICIONES DE 1 MIN.	

FASE FINAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
2 Min.	VUELTA A LA CALMA. INDICACIONES FINALES. DESPEDIDA.	SE REALIZARA UNOS EJERCICIO DE RELAJACION EN TODO EL CUERPO EN PAREJAS, Y PORTERIOR DE FORMA INDIVIDUAL UN BREVE ESTIRAMIENTO.	SE LES ENSEÑARA Y DEMOSTRARA LA FORMA DE EJECUTAR EL EJERCICIO EN PAREJAS.

SESION # 15.

NOMBRES:
CRISTIAN CORNEJO.
GILBERTO VAQUERANO.
RICARDO HERNÁNDEZ.

DEPORTE: FUTBOL.

LUGAR Y FECHA: ESTADIO EL MOIDAN LUNES 14/11/16 CONTENIDO: ZANCADAS O BOUNDING STRIDES

NÚMERO DE PRACTICANTES: 47

MATERIAL: AROS, CONOS, SILBATO, CRONOMETRO.

ORGANIZACIÓN DE DEPORTISTAS: INDIVIDUALMENTE.
TRAVES DE EJERCICIOS PLIOS.

OBJETIVO: MAXIMIZAR LA PRACTICA DEPORTIVA A

FASE INICIAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
5 Min.	SALUDO Y BIENVENIDA. PASAR ASISTENCIA. EXPLICACIÓN DEL OBJETIVO. CALENTAMIENTO. HIDRATACIÓN.	EL CALENTAMIENTO SE REALIZARA LIBRE DE MANERA QUE LOS DEPORTISTAS ENTREN EN UN ESTADO DE CALOR ADECUADO PARA LA PRACTICA.	EL CALENTAMIENTO SE INICIARA CON LUBRICACIÓN DE ARTICULACIONES Y RESPECTIVO ESTIRAMIENTO.

FASE PRINCIPAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
3 Min	SALTO DE GACELA.	ESTOS SE REALIZARAN DE LADO A LADO A LO ANCHO DE LA CANCHA DE FUTBOL ESTOS SE DESPLAZARAN CORRIENDO CON ZANCADA LARGA CON 3 REPTICIONES DE 1 MIN.	SE CARACTERIZARAN POR LA EXAGERACIÓN DE UNA ZANCADA NORMAL PARA RESALTAR UN ASPECTO ESPECÍFICO DEL CICLO. SE UTILIZAN PARA MEJORAR LA LONGITUD Y FRECUENCIA DE LAS MISMAS
3 Min	ZANCADA EN AROS.	SE EJECUTARAN DE MANERA QUE SE LES PONDRAN UNA CANTIDAD DE AROS AL FRENTE LA CUAL SALTARAN EN ZANCADA POR CADA ARO CON UN PIE INTERCAMBIANDO PIE POR CADA ARO CON 3 REP. DE 1 MINUTO.	
3 Min	ZANCADA SOBRE CONOS.	COMO EL ANTERIOR REALIZAR ZANCADA SOBRE LOS AROS INTERCAMBIANDO PIERNA CON 3 REPETICIONES DE 1 MIN.	

FASE FINAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
2 Min.	VUELTA A LA CALMA. INDICACIONES FINALES. DESPEDIDA.	SE REALIZARA UNOS EJERCICIO DE RELAJACION EN TODO EL CUERPO EN PAREJAS, Y PORTERIOR DE FORMA INDIVIDUAL UN BREVE ESTIRAMIENTO.	SE LES ENSEÑARA Y DEMOSTRARA LA FORMA DE EJECUTAR EL EJERCICIO EN PAREJAS.



SESION # 16.

NOMBRES:
CRISTIAN CORNEJO.
GILBERTO VAQUERANO.
RICARDO HERNÁNDEZ.

DEPORTE: FUTBOL.

LUGAR Y FECHA: ESTADIO EL MOIDAN MIERCOLES 16/11/16 CONTENIDO: CIRCUITO BRINCOS Y SALTOS MÚLTIPLES, ZANCADAS O BOUNDING STRIDES

NÚMERO DE PRACTICANTES: 47

MATERIAL: VALLAS, CONOS, SILBATO, CRONOMETRO.

ORGANIZACIÓN DE DEPORTISTAS: INDIVIDUALMENTE.
TRAVES DE EJERCICIOS PLIOS.

OBJETIVO: MAXIMIZAR LA PRACTICA DEPORTIVA A

FASE INICIAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
5 Min.	SALUDO Y BIENVENIDA. PASAR ASISTENCIA. EXPLICACIÓN DEL OBJETIVO. CALENTAMIENTO. HIDRATACIÓN.	EL CALENTAMIENTO SE REALIZARA LIBRE DE MANERA QUE LOS DEPORTISTAS ENTREN EN UN ESTADO DE CALOR ADECUADO PARA LA PRACTICA.	EL CALENTAMIENTO SE INICIARA CON LUBRICACIÓN DE ARTICULACIONES Y RESPECTIVO ESTIRAMIENTO.

FASE PRINCIPAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
3 Min	SALTO DE GACELA.	ESTOS SE REALIZARAN DE LADO A LADO A LO ANCHO DE LA CANCHA DE FUTBOL ESTOS SE DESPLAZARAN CORRIENDO CON ZANCADA LARGA CON 3 REPTICIONES DE 1 MIN.	SE FORMARAN GRUPOS DE MANERA QUE CADA GRUPO REALIZARA UN EJERCICIO DURANTE 3 MINUTOS LUEGO AL SILBATO CAMBIAR DE ESTACION DE EJERCICIO.
3 Min	ZANCADA EN AROS.	SE EJECUTARAN DE MANERA QUE SE LES PONDRAN UNA CANTIDAD DE AROS AL FRENTE LA CUAL SALTARAN EN ZANCADA POR CADA ARO CON UN PIE INTERCAMBIANDO PIE POR CADA ARO CON 3 REP. DE 1 MINUTO.	REQUIEREN MÁXIMO ESFUERZO PERO SE EJECUTAN UNO DESPUÉS DEL OTRO. SE PUEDEN REALIZAR TAL CUAL O CON OBSTÁCULO SE DEBE PERMITIR LA RECUPERACIÓN COMPLETA ENTRE CADA ESFUERZO.
3 Min	SALTO CON SENTADILLA.	ESTOS EJERCICIOS SE EJECUTARAN COMENZANDO DE PIE, LUEGO SENTADILLA Y RAPIDAMENTE REALIZANDO UN SALTO REPITIENDO ESTA ACCION POR 1 MINUTO CON 3 REPETICIONES.	

FASE FINAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
2 Min.	VUELTA A LA CALMA. INDICACIONES FINALES. DESPEDIDA.	SE REALIZARA UNOS EJERCICIO DE RELAJACION EN TODO EL CUERPO EN PAREJAS, Y PORTERIOR DE FORMA INDIVIDUAL UN BREVE ESTIRAMIENTO.	SE LES ENSEÑARA Y DEMOSTRARA LA FORMA DE EJECUTAR EL EJERCICIO EN PAREJAS.

SESION # 17.

NOMBRES:
CRISTIAN CORNEJO.
GILBERTO VAQUERANO.
RICARDO HERNÁNDEZ.
LUGAR Y FECHA: ESTADIO EL MOIDAN LUNES 21/11/16
BOUNDING STRIDES

DEPORTE: FUTBOL.

NÚMERO DE PRACTICANTES: 47

MATERIAL: VALLAS, CONOS, SILBATO, CRONOMETRO.
OBJETIVO: MAXIMIZAR LA PRACTICA DEPORTIVA A TRAVES DE EJERCICIOS PLIOS.

ORGANIZACIÓN DE DEPORTISTAS: INDIVIDUALMENTE.

FASE INICIAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
5 Min.	SALUDO Y BIENVENIDA. PASAR ASISTENCIA. EXPLICACIÓN DEL OBJETIVO. CALENTAMIENTO. HIDRATACIÓN.	EL CALENTAMIENTO SE REALIZARA LIBRE DE MANERA QUE LOS DEPORTISTAS ENTREN EN UN ESTADO DE CALOR ADECUADO PARA LA PRACTICA.	EL CALENTAMIENTO SE INICIARA CON LUBRICACIÓN DE ARTICULACIONES Y RESPECTIVO ESTIRAMIENTO.

FASE PRINCIPAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
3 Min	SALTO DE GACELA.	ESTOS SE REALIZARAN DE LADO A LADO A LO ANCHO DE LA CANCHA DE FUTBOL ESTOS SE DESPLAZARAN CORRIENDO CON ZANCADA LARGA CON 3 REPTICIONES DE 1 MIN.	SE FORMARAN GRUPOS DE MANERA QUE CADA GRUPO REALIZARA UN EJERCICIO DURANTE 3 MINUTOS LUEGO AL SILBATO CAMBIAR DE ESTACION DE EJERCICIO.
3 Min	ZANCADA EN AROS.	SE EJECUTARAN DE MANERA QUE SE LES PONDRAN UNA CANTIDAD DE AROS AL FRENTE LA CUAL SALTARAN EN ZANCADA POR CADA ARO CON UN PIE INTERCAMBIANDO PIE POR CADA ARO CON 3 REP. DE 1 MINUTO.	REQUIEREN MÁXIMO ESFUERZO PERO SE EJECUTAN UNO DESPUÉS DEL OTRO. SE PUEDEN REALIZAR TAL CUAL O CON OBSTÁCULO SE DEBE PERMITIR LA RECUPERACIÓN COMPLETA ENTRE CADA ESFUERZO.
3 Min	SALTO CON SENTADILLA.	ESTOS EJERCICIOS SE EJECUTARAN COMENZANDO DE PIE, LUEGO SENTADILLA Y RAPIDAMENTE REALIZANDO UN SALTO REPITIENDO ESTA ACCION POR 1 MINUTO CON 3 REPETICIONES.	

FASE FINAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
2 Min.	VUELTA A LA CALMA. INDICACIONES FINALES. DESPEDIDA.	SE REALIZARA UNOS EJERCICIO DE RELAJACION EN TODO EL CUERPO EN PAREJAS, Y PORTERIOR DE FORMA INDIVIDUAL UN BREVE ESTIRAMIENTO.	SE LES ENSEÑARA Y DEMOSTRARA LA FORMA DE EJECUTAR EL EJERCICIO EN PAREJAS.



SESION # 18.

NOMBRES:
CRISTIAN CORNEJO.
GILBERTO VAQUERANO.
RICARDO HERNÁNDEZ.

DEPORTE: FUTBOL.

LUGAR Y FECHA: ESTADIO EL MOIDAN MIERCOLES 23/11/16 CONTENIDO: CURCUITO ZANCADAS Y BRINCOS Y SALTOS MÚLTIPLES

NÚMERO DE PRACTICANTES: 47

MATERIAL: AROS, CONOS, SILBATO, CRONOMETRO.

ORGANIZACIÓN DE DEPORTISTAS: INDIVIDUALMENTE.
TRAVES DE EJERCICIOS PLIOS.

OBJETIVO: MAXIMIZAR LA PRACTICA DEPORTIVA A

FASE INICIAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
5 Min.	SALUDO Y BIENVENIDA. PASAR ASISTENCIA. EXPLICACIÓN DEL OBJETIVO. CALENTAMIENTO. HIDRATACIÓN.	EL CALENTAMIENTO SE REALIZARA LIBRE DE MANERA QUE LOS DEPORTISTAS ENTREN EN UN ESTADO DE CALOR ADECUADO PARA LA PRACTICA.	EL CALENTAMIENTO SE INICIARA CON LUBRICACIÓN DE ARTICULACIONES Y RESPECTIVO ESTIRAMIENTO.

FASE PRINCIPAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
3 Min	SALTOS AL FRENDE CON VALLA	SE DEBERAN HACER VARIOS SALTOS MÚLTIPLES AL FRENDE DE LAS VALLAS ESTOS A UNA ALTURA DE 35CM ESTOS EN 3 REPETICIONES DE 1 MINUTO.	SE FORMARAN GRUPOS DE MANERA QUE CADA GRUPO REALIZARA UN EJERCICIO DURANTE 3 MINUTOS LUEGO AL SILBATO CAMBIAR DE ESTACION DE EJERCICIO.
3 Min	SALTOS EN GRADAS PIES JUNTOS.	ESTOS SE DEBERAN DE HACER AL FRENTE CON LAS PIERNAS JUNTAS MANOS AL FRENTE DE LA CABEZA CON 3 REPETICIONES DE 1 MIN.	SE CARACTERIZARAN POR LA EXAGERACIÓN DE UNA ZANCADA NORMAL PARA RESALTAR UN ASPECTO ESPECÍFICO DEL CICLO. SE UTILIZAN PARA MEJORAR LA LONGITUD Y FRECUENCIA DE LAS MISMAS
3 Min	ZANCADA SOBRE CONOS.	COMO EL ANTERIOR REALIZAR ZANCADA SOBRE LOS AROS INTERCAMBIANDO PIERNA CON 3 REPETICIONES DE 1 MIN.	

FASE FINAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
2 Min.	VUELTA A LA CALMA. INDICACIONES FINALES. DESPEDIDA.	SE REALIZARA UNOS EJERCICIO DE RELAJACION EN TODO EL CUERPO EN PAREJAS, Y PORTERIOR DE FORMA INDIVIDUAL UN BREVE ESTIRAMIENTO.	SE LES ENSEÑARA Y DEMOSTRARA LA FORMA DE EJECUTAR EL EJERCICIO EN PAREJAS.



SESION # 19.

NOMBRES:
 CRISTIAN CORNEJO.
 GILBERTO VAQUERANO.
 RICARDO HERNÁNDEZ.
 LUGAR Y FECHA: ESTADIO EL MOIDAN LUNES 28/11/16

DEPORTE: FUTBOL.
 CONTENIDO: CURCUITO ZANCADAS Y BRINCOS Y SALTOS MULTIPLES

NÚMERO DE PRACTICANTES: 47

MATERIAL: AROS, CONOS, SILBATO, CRONOMETRO.
 OBJETIVO: MAXIMIZAR LA PRACTICA DEPORTIVA A

ORGANIZACIÓN DE DEPORTISTAS: INDIVIDUALMENTE.
 TRAVES DE EJERCICIOS PLIOS.

FASE INICIAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
5 Min.	SALUDO Y BIENVENIDA. PASAR ASISTENCIA. EXPLICACIÓN DEL OBJETIVO. CALENTAMIENTO. HIDRATACIÓN.	EL CALENTAMIENTO SE REALIZARA LIBRE DE MANERA QUE LOS DEPORTISTAS ENTREN EN UN ESTADO DE CALOR ADECUADO PARA LA PRACTICA.	EL CALENTAMIENTO SE INICIARA CON LUBRICACIÓN DE ARTICULACIONES Y RESPECTIVO ESTIRAMIENTO.

FASE PRINCIPAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
3 Min	SALTOS AL FRENDE CON VALLA	SE DEBERAN HACER VARIOS SALTOS MULTIPLES AL FRENDE DE LAS VALLAS ESTOS A UNA ALTURA DE 35CM ESTOS EN 3 REPETICIONES DE 1 MINUTO.	SE FORMARAN GRUPOS DE MANERA QUE CADA GRUPO REALIZARA UN EJERCICIO DURANTE 3 MINUTOS LUEGO AL SILBATO CAMBIAR DE ESTACION DE EJERCICIO.
3 Min	SALTOS EN GRADAS PIES JUNTOS.	ESTOS SE DEBERAN DE HACER AL FRENTE CON LAS PIERNAS JUNTAS MANOS AL FRENTE DE LA CABEZA CON 3 REPETICIONES DE 1 MIN.	SE CARACTERIZARAN POR LA EXAGERACIÓN DE UNA ZANCADA NORMAL PARA RESALTAR UN ASPECTO ESPECÍFICO DEL CICLO. SE UTILIZAN PARA MEJORAR LA LONGITUD Y FRECUENCIA DE LAS MISMAS
3 Min	ZANCADA SOBRE CONOS.	COMO EL ANTERIOR REALIZAR ZANCADA SOBRE LOS AROS INTERCAMBIANDO PIERNA CON 3 REPETICIONES DE 1 MIN.	

FASE FINAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
2 Min.	VUELTA A LA CALMA. INDICACIONES FINALES. DESPEDIDA.	SE REALIZARA UNOS EJERCICIO DE RELAJACION EN TODO EL CUERPO EN PAREJAS, Y PORTERIOR DE FORMA INDIVIDUAL UN BREVE ESTIRAMIENTO.	SE LES ENSEÑARA Y DEMOSTRARA LA FORMA DE EJECUTAR EL EJERCICIO EN PAREJAS.

SESION # 20.

NOMBRES:
CRISTIAN CORNEJO.
GILBERTO VAQUERANO.
RICARDO HERNÁNDEZ.

DEPORTE: FUTBOL.

LUGAR Y FECHA: ESTADIO EL MOIDAN MIERCOLES 30/11/16CONTENIDO: RUTINAS CON CAJONES.

NÚMERO DE PRACTICANTES: 47

MATERIAL: CAJONES, SILBATO, CRONOMETRO.

ORGANIZACIÓN DE DEPORTISTAS: INDIVIDUALMENTE.
TRAVES DE EJERCICIOS PLIOS.

OBJETIVO: MAXIMIZAR LA PRACTICA DEPORTIVA A

FASE INICIAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
5 Min.	SALUDO Y BIENVENIDA. PASAR ASISTENCIA. EXPLICACIÓN DEL OBJETIVO. CALENTAMIENTO. HIDRATACIÓN.	EL CALENTAMIENTO SE REALIZARA LIBRE DE MANERA QUE LOS DEPORTISTAS ENTREN EN UN ESTADO DE CALOR ADECUADO PARA LA PRACTICA.	EL CALENTAMIENTO SE INICIARA CON LUBRICACIÓN DE ARTICULACIONES Y RESPECTIVO ESTIRAMIENTO.

FASE PRINCIPAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
3 Min	SALTO DE LADO A LADO EN CAJONES.	ESTOS SE REALIZARAN CON AMBOS PIES SALTANDO SOBRE UN CAJON DE LADO A LADO CON 3 REPTICIONES DE 1 MIN.	SE COMBINAN BRINCOS Y SALTOS MÚLTIPLES CON LOS DEPTHJUMPS EXPLICADOS ANTERIORMENTE SU INTENSIDAD VARÍA DE BAJA A ALTA DEPENDIENDO DE LA ALTURA DE LOS CAJONES.
3 Min	SALTO SOBRE CAJON AL FRENTE Y ATRÁS.	IGUAL QUE EL ANTERIOR CON AMBAS PIERNAS SALTANDO SOBRE EL CAJON PERO AL FRENTE Y ATRÁS.	
3 Min	SALTOS SOBRE CAJON PIERNAS JUNTAS.	COMBINADO CON LOS DOS SALTOS ANTERIORES SOBRE UN CAJON LADO A LADO, FRENTE Y ATRÁS CON 3 REPETICIONES DE 1 MIN.	

FASE FINAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
2 Min.	VUELTA A LA CALMA. INDICACIONES FINALES. DESPEDIDA.	SE REALIZARA UNOS EJERCICIO DE RELAJACION EN TODO EL CUERPO EN PAREJAS, Y PORTERIOR DE FORMA INDIVIDUAL UN BREVE ESTIRAMIENTO.	SE LES ENSEÑARA Y DEMOSTRARA LA FORMA DE EJECUTAR EL EJERCICIO EN PAREJAS.

SESION # 21.

NOMBRES:

CRISTIAN CORNEJO.
GILBERTO VAQUERANO.
RICARDO HERNÁNDEZ.

DEPORTE: FUTBOL.

LUGAR Y FECHA: ESTADIO EL MOIDAN LUNES 5/12/16 CONTENIDO: RUTINAS CON CAJONES.

NÚMERO DE PRACTICANTES: 47

MATERIAL: CAJONES, SILBATO, CRONOMETRO.

ORGANIZACIÓN DE DEPORTISTAS: INDIVIDUALMENTE.
TRAVES DE EJERCICIOS PLIOS.

OBJETIVO: MAXIMIZAR LA PRACTICA DEPORTIVA A

FASE INICIAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
5 Min.	SALUDO Y BIENVENIDA. PASAR ASISTENCIA. EXPLICACIÓN DEL OBJETIVO. CALENTAMIENTO. HIDRATACIÓN.	EL CALENTAMIENTO SE REALIZARA LIBRE DE MANERA QUE LOS DEPORTISTAS ENTREN EN UN ESTADO DE CALOR ADECUADO PARA LA PRACTICA.	EL CALENTAMIENTO SE INICIARA CON LUBRICACIÓN DE ARTICULACIONES Y RESPECTIVO ESTIRAMIENTO.

FASE PRINCIPAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
3 Min	SALTO DE LADO A LADO EN CAJONES.	ESTOS SE REALIZARAN CON AMBOS PIES SALTANDO SOBRE UN CAJON DE LADO A LADO CON 3 REPTICIONES DE 1 MIN.	SE COMBINAN BRINCOS Y SALTOS MÚLTIPLES CON LOS DEPTHJUMPS EXPLICADOS ANTERIORMENTE SU INTENSIDAD VARÍA DE BAJA A ALTA DEPENDIENDO DE LA ALTURA DE LOS CAJONES.
3 Min	SALTO SOBRE CAJON AL FRENTE Y ATRÁS.	IGUAL QUE EL ANTERIOR CON AMBAS PIERNAS SALTANDO SOBRE EL CAJON PERO AL FRENTE Y ATRÁS.	
3 Min	SALTOS SOBRE CAJON PIERNAS JUNTAS.	COMBINADO CON LOS DOS SALTOS ANTERIORES SOBRE UN CAJON LADO A LADO, FRENTE Y ATRÁS CON 3 REPETICIONES DE 1 MIN.	

FASE FINAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
2 Min.	VUELTA A LA CALMA. INDICACIONES FINALES. DESPEDIDA.	SE REALIZARA UNOS EJERCICIO DE RELAJACION EN TODO EL CUERPO EN PAREJAS, Y PORTERIOR DE FORMA INDIVIDUAL UN BREVE ESTIRAMIENTO.	SE LES ENSEÑARA Y DEMOSTRARA LA FORMA DE EJECUTAR EL EJERCICIO EN PAREJAS.



SESION # 22.

NOMBRES:
CRISTIAN CORNEJO.
GILBERTO VAQUERANO.
RICARDO HERNÁNDEZ.

DEPORTE: FUTBOL.

LUGAR Y FECHA: ESTADIO EL MOIDAN MIERCOLES 7/12/16 CONTENIDO: SALTOS DE PROFUNDIDAD O DEPTH JUMPS.

NÚMERO DE PRACTICANTES: 47

MATERIAL: CAJONES, SILBATO, CRONOMETRO.

ORGANIZACIÓN DE DEPORTISTAS: INDIVIDUALMENTE.
TRAVES DE EJERCICIOS PLIOS.

OBJETIVO: MAXIMIZAR LA PRACTICA DEPORTIVA A

FASE INICIAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
5 Min.	SALUDO Y BIENVENIDA. PASAR ASISTENCIA. EXPLICACIÓN DEL OBJETIVO. CALENTAMIENTO. HIDRATACIÓN.	EL CALENTAMIENTO SE REALIZARA LIBRE DE MANERA QUE LOS DEPORTISTAS ENTREN EN UN ESTADO DE CALOR ADECUADO PARA LA PRACTICA.	EL CALENTAMIENTO SE INICIARA CON LUBRICACIÓN DE ARTICULACIONES Y RESPECTIVO ESTIRAMIENTO.

FASE PRINCIPAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
3 Min	SALTO DEL PATINADOR.	SE REALIZARA DE MANERA QUE AL EJECUTAR EL SALTO SE HARA LATEALMENTE SOBBRE UN CAJON PARTIENDO DESDE EL SUELO HACIA EL ALTO DEL CAJON SIMULTANEAMENTE CON 3 REPETICIONES DE 1 MIN.	ESTOS EJERCICIOS UTILIZARAN EL PESO DEL CUERPO Y LA GRAVEDAD PARA EJERCER UNA FUERZA DE REACCIÓN CONTRA EL SUELO. SE REALIZAN PARTIENDO DESDE LO ALTO DEL CAJÓN Y DEJÁNDOSE CAER, PARA ENTONCES INTENTAR SALTAR DE NUEVO A LA MISMA ALTURA. COMO ESTOS EJERCICIOS SON DE INTENSIDAD PREESTABLECIDA LAS PIERNAS AL ATERRIZAR. CONTROLAR LA ALTURA DE CAÍDA AYUDA NO SÓLO A MEDIR LA INTENSIDAD CON PRECISIÓN SINO TAMBIÉN A REDUCIR LOS PROBLEMAS DE SOBREUSO. AL CONTACTAR CON EL SUELO, EL CUERPO HACIA ARRIBA NUEVAMENTE LO MÁS RÁPIDO POSIBLE, PARA ELLO, DEBE REDUCIR EL TIEMPO EN LA FASE DE AMORTIGUACIÓN
3 Min	SALTO DE PARACAIDAS.	ESTOS SALTOS COMIENZAN DE PIE ESTANDO SOBRE EL CAJON REALIZANDO UN SALTO AL FRENTE LA CAIDA DEBE MANTENER UNA FLEXION DE 90° FORTALECIENDO TANTO EL TREN INFERIOR COMO SUPERIOR, CON 3 REP. DE 1 MINUTO.	
3 Min	SALTO DEL INDIÓ.	ESTE EJERCICIO SE REALIZARA DESPLAZANDOSE CON UN SALTO SIMULTANEO HACIENDO ELEVACION DE LA RODILLA Y ELEVACION DE BRAZO CONTRARIO A 90° INTERCALANDO PIERNA Y BRAZO CON 3 REPETICIONES DE 1 MIN.	

FASE FINAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
2 Min.	VUELTA A LA CALMA. INDICACIONES FINALES. DESPEDIDA.	SE REALIZARA UNOS EJERCICIO DE RELAJACION EN TODO EL CUERPO EN PAREJAS, Y PORTERIOR DE FORMA INDIVIDUAL UN BREVE ESTIRAMIENTO.	SE LES ENSEÑARA Y DEMOSTRARA LA FORMA DE EJECUTAR EL EJERCICIO EN PAREJAS.

SESION # 23.

NOMBRES:
CRISTIAN CORNEJO.
GILBERTO VAQUERANO.
RICARDO HERNÁNDEZ.

DEPORTE: FUTBOL.

LUGAR Y FECHA: ESTADIO EL MOIDAN LUNES 12/12/16 CONTENIDO: SALTOS DE PROFUNDIDAD O DEPTH JUMPS.



Universidad de El Salvador

Hacia la libertad por la cultura

NÚMERO DE PRACTICANTES: 47

MATERIAL: CAJONES, SILBATO, CRONOMETRO.

ORGANIZACIÓN DE DEPORTISTAS: INDIVIDUALMENTE.
TRAVES DE EJERCICIOS PLIOS.

OBJETIVO: MAXIMIZAR LA PRACTICA DEPORTIVA A

FASE INICIAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
5 Min.	SALUDO Y BIENVENIDA. PASAR ASISTENCIA. EXPLICACIÓN DEL OBJETIVO. CALENTAMIENTO. HIDRATACIÓN.	EL CALENTAMIENTO SE REALIZARA LIBRE DE MANERA QUE LOS DEPORTISTAS ENTREN EN UN ESTADO DE CALOR ADECUADO PARA LA PRACTICA.	EL CALENTAMIENTO SE INICIARA CON LUBRICACIÓN DE ARTICULACIONES Y RESPECTIVO ESTIRAMIENTO.

FASE PRINCIPAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
3 Min	SALTO DEL PATINADOR.	SE REALIZARA DE MANERA QUE AL EJECUTAR EL SALTO SE HARA LATEALMENTE SOBBRE UN CAJON PARTIENDO DESDE EL SUELO HACIA EL ALTO DEL CAJON SIMULTANEAMENTE CON 3 REPETICIONES DE 1 MIN.	ESTOS EJERCICIOS UTILIZARAN EL PESO DEL CUERPO Y LA GRAVEDAD PARA EJERCER UNA FUERZA DE REACCIÓN CONTRA EL SUELO. SE REALIZAN PARTIENDO DESDE LO ALTO DEL CAJÓN Y DEJÁNDOSE CAER, PARA ENTONCES INTENTAR SALTAR DE NUEVO A LA MISMA ALTURA. COMO ESTOS EJERCICIOS SON DE INTENSIDAD PREESTABLECIDA LAS PIERNAS AL ATERRIZAR. CONTROLAR LA ALTURA DE CAÍDA AYUDA NO SÓLO A MEDIR LA INTENSIDAD CON PRECISIÓN SINO TAMBIÉN A REDUCIR LOS PROBLEMAS DE SOBREUSO. AL CONTACTAR CON EL SUELO, EL CUERPO HACIA ARRIBA NUEVAMENTE LO MÁS RÁPIDO POSIBLE, PARA ELLO, DEBE REDUCIR EL TIEMPO EN LA FASE DE AMORTIGUACIÓN
3 Min	SALTO DE PARACAIDAS.	ESTOS SALTOS COMIENZAN DE PIE ESTANDO SOBRE EL CAJON REALIZANDO UN SALTO AL FRENTE LA CAIDA DEBE MANTENER UNA FLEXION DE 90° FORTALECIENDO TANTO EL TREN INFERIOR COMO SUPERIOR, CON 3 REP. DE 1 MINUTO.	
3 Min	SALTO DEL INDIÓ.	ESTE EJERCICIO SE REALIZARA DESPLAZANDOSE CON UN SALTO SIMULTANEO HACIENDO ELEVACION DE LA RODILLA Y ELEVACION DE BRAZO CONTRARIO A 90° INTERCALANDO PIERNA Y BRAZO CON 3 REPETICIONES DE 1 MIN.	

FASE FINAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
2 Min.	VUELTA A LA CALMA. INDICACIONES FINALES. DESPEDIDA.	SE REALIZARA UNOS EJERCICIO DE RELAJACION EN TODO EL CUERPO EN PAREJAS, Y PORTERIOR DE FORMA INDIVIDUAL UN BREVE ESTIRAMIENTO.	SE LES ENSEÑARA Y DEMOSTRARA LA FORMA DE EJECUTAR EL EJERCICIO EN PAREJAS.

SESION # 24.

NOMBRES:

CRISTIAN CORNEJO.
GILBERTO VAQUERANO.
RICARDO HERNÁNDEZ.

DEPORTE: FUTBOL.

LUGAR Y FECHA: ESTADIO EL MOIDAN MIERCOLES 14/12/16
PROFUNDIDAD.

CONTENIDO: CIRCUITO RUTINAS CON CAJONES SALTOS DE

NÚMERO DE PRACTICANTES: 47

MATERIAL: CAJONES, SILBATO, CRONOMETRO.

ORGANIZACIÓN DE DEPORTISTAS: INDIVIDUALMENTE.
TRAVES DE EJERCICIOS PLIOS.

OBJETIVO: MAXIMIZAR LA PRACTICA DEPORTIVA A

FASE INICIAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
5 Min.	SALUDO Y BIENVENIDA. PASAR ASISTENCIA. EXPLICACIÓN DEL OBJETIVO. CALENTAMIENTO. HIDRATACIÓN.	EL CALENTAMIENTO SE REALIZARA LIBRE DE MANERA QUE LOS DEPORTISTAS ENTREN EN UN ESTADO DE CALOR ADECUADO PARA LA PRACTICA.	EL CALENTAMIENTO SE INICIARA CON LUBRICACIÓN DE ARTICULACIONES Y RESPECTIVO ESTIRAMIENTO.

FASE PRINCIPAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
3 Min	SALTO DEL PATINADOR.	SE REALIZARA DE MANERA QUE AL EJECUTAR EL SALTO SE HARA LATEALMENTE SOBBRE UN CAJON PARTIENDO DESDE EL SUELO HACIA EL ALTO DEL CAJON SIMULTANEAMENTE CON 3 REPETICIONES DE 1 MIN.	SE FORMARAN GRUPOS DE MANERA QUE CADA GRUPO REALIZARA UN EJERCICIO DURANTE 3 MINUTOS LUEGO AL SILBATO CAMBIAR DE ESTACION DE EJERCICIO.
3 Min	SALTO DE PARACAIDAS.	ESTOS SALTOS COMIENZAN DE PIE ESTANDO SOBRE EL CAJON REALIZANDO UN SALTO AL FRENTE LA CAIDA DEBE MANTENER UNA FLEXION DE 90° FORTALECIENDO TANTO EL TREN INFERIOR COMO SUPERIOR, CON 3 REP. DE 1 MINUTO.	SE COMBINAN BRNCOS Y SALTOS MÚLTIPLES CON LOS DEPTHJUMPS EXPLICADOS ANTERIORMENTE SU INTENSIDAD VARÍA DE BAJA A ALTA DEPENDIENDO DE LA ALTURA DE LOS CAJONES.
3 Min	SALTOS SOBRE CAJON PIERNAS JUNTAS.	COMBINADO CON LOS DOS SALTOS ANTERIORES SOBRE UN CAJON LADO A LADO, FRENTE Y ATRÁS CON 3 REPETICIONES DE 1 MIN.	

FASE FINAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
2 Min.	VUELTA A LA CALMA. INDICACIONES FINALES. DESPEDIDA.	SE REALIZARA UNOS EJERCICIO DE RELAJACION EN TODO EL CUERPO EN PAREJAS, Y PORTERIOR DE FORMA INDIVIDUAL UN BREVE ESTIRAMIENTO.	SE LES ENSEÑARA Y DEMOSTRARA LA FORMA DE EJECUTAR EL EJERCICIO EN PAREJAS.



Universidad de El Salvador

Hacia la libertad por la cultura

SESION # 25.

NOMBRES:
CRISTIAN CORNEJO.
GILBERTO VAQUERANO.
RICARDO HERNÁNDEZ.
LUGAR Y FECHA: ESTADIO EL MOIDAN LUNES 16/1/17
PROFUNDIDAD.

DEPORTE: FUTBOL.

CONTENIDO: CIRCUITO RUTINAS CON CAJONES SALTOS DE

NÚMERO DE PRACTICANTES: 47

MATERIAL: CAJONES, SILBATO, CRONOMETRO.

ORGANIZACIÓN DE DEPORTISTAS: INDIVIDUALMENTE.
TRAVES DE EJERCICIOS PLIOS.

OBJETIVO: MAXIMIZAR LA PRACTICA DEPORTIVA A

FASE INICIAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
5 Min.	SALUDO Y BIENVENIDA. PASAR ASISTENCIA. EXPLICACIÓN DEL OBJETIVO. CALENTAMIENTO. HIDRATACIÓN.	EL CALENTAMIENTO SE REALIZARA LIBRE DE MANERA QUE LOS DEPORTISTAS ENTREN EN UN ESTADO DE CALOR ADECUADO PARA LA PRACTICA.	EL CALENTAMIENTO SE INICIARA CON LUBRICACIÓN DE ARTICULACIONES Y RESPECTIVO ESTIRAMIENTO.

FASE PRINCIPAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
3 Min	SALTO DEL PATINADOR.	SE REALIZARA DE MANERA QUE AL EJECUTAR EL SALTO SE HARA LATEALMENTE SOBBRE UN CAJON PARTIENDO DESDE EL SUELO HACIA EL ALTO DEL CAJON SIMULTANEAMENTE CON 3 REPETICIONES DE 1 MIN.	SE FORMARAN GRUPOS DE MANERA QUE CADA GRUPO REALIZARA UN EJERCICIO DURANTE 3 MINUTOS LUEGO AL SILBATO CAMBIAR DE ESTACION DE EJERCICIO.
3 Min	SALTO DE PARACAIDAS.	ESTOS SALTOS COMIENZAN DE PIE ESTANDO SOBRE EL CAJON REALIZANDO UN SALTO AL FRENTE LA CAIDA DEBE MANTENER UNA FLEXION DE 90° FORTALECIENDO TANTO EL TREN INFERIOR COMO SUPERIOR, CON 3 REP. DE 1 MINUTO.	SE COMBINAN BRINCOS Y SALTOS MÚLTIPLES CON LOS DEPTHJUMPS EXPLICADOS ANTERIORMENTE SU INTENSIDAD VARÍA DE BAJA A ALTA DEPENDIENDO DE LA ALTURA DE LOS CAJONES.
3 Min	SALTOS SOBRE CAJON PIERNAS JUNTAS.	COMBINADO CON LOS DOS SALTOS ANTERIORES SOBRE UN CAJON LADO A LADO, FRENTE Y ATRÁS CON 3 REPETICIONES DE 1 MIN.	

FASE FINAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
2 Min.	VUELTA A LA CALMA. INDICACIONES FINALES. DESPEDIDA.	SE REALIZARA UNOS EJERCICIO DE RELAJACION EN TODO EL CUERPO EN PAREJAS, Y PORTERIOR DE FORMA INDIVIDUAL UN BREVE ESTIRAMIENTO.	SE LES ENSEÑARA Y DEMOSTRARA LA FORMA DE EJECUTAR EL EJERCICIO EN PAREJAS.



SESION # 26.

NOMBRES:
CRISTIAN CORNEJO.
GILBERTO VAQUERANO.
RICARDO HERNÁNDEZ.

DEPORTE: FUTBOL.

LUGAR Y FECHA: ESTADIO EL MOIDAN MIERCOLES 18/1/17 CONTENIDO: CIRCUITO RUTINAS CON CAJONES SALTOS DE PROFUNDIDAD.

NÚMERO DE PRACTICANTES: 47

MATERIAL: CAJONES, SILBATO, CRONOMETRO.

ORGANIZACIÓN DE DEPORTISTAS: INDIVIDUALMENTE.
TRAVES DE EJERCICIOS PLIOS.

OBJETIVO: MAXIMIZAR LA PRACTICA DEPORTIVA A

FASE INICIAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
5 Min.	SALUDO Y BIENVENIDA. PASAR ASISTENCIA. EXPLICACIÓN DEL OBJETIVO. CALENTAMIENTO. HIDRATACIÓN.	EL CALENTAMIENTO SE REALIZARA LIBRE DE MANERA QUE LOS DEPORTISTAS ENTREN EN UN ESTADO DE CALOR ADECUADO PARA LA PRACTICA.	EL CALENTAMIENTO SE INICIARA CON LUBRICACIÓN DE ARTICULACIONES Y RESPECTIVO ESTIRAMIENTO.

FASE PRINCIPAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
3 Min	SALTO DE LADO A LADO EN CAJONES.	ESTOS SE REALIZARAN CON AMBOS PIES SALTANDO SOBRE UN CAJON DE LADO A LADO CON 3 REPTICIONES DE 1 MIN.	SE FORMARAN GRUPOS DE MANERA QUE CADA GRUPO REALIZARA UN EJERCICIO DURANTE 3 MINUTOS LUEGO AL SILBATO CAMBIAR DE ESTACION DE EJERCCIO.
3 Min	SALTO SOBRE CAJON AL FRENTE Y ATRÁS.	IGUAL QUE EL ANTERIOR CON AMBAS PIERNAS SALTANDO SOBRE EL CAJON PERO AL FRENTE Y ATRÁS.	ESTOS EJERCICIOS UTILIZARAN EL PESO DEL CUERPO Y LA GRAVEDAD PARA EJERCER UNA FUERZA DE REACCIÓN CONTRA EL SUELO. SE REALIZAN PARTIENDO DESDE LO ALTO DEL CAJÓN Y DEJÁNDOSE CAER, PARA ENTONCES INTENTAR SALTAR DE NUEVO A LA MISMA ALTURA. COMO ESTOS EJERCICIOS SON DE INTENSIDAD PREESTABLECIDA LAS PIERNAS AL ATERRRIZAR. CONTROLAR LA ALTURA DE CAÍDA AYUDA NO SÓLO A MEDIR LA INTENSIDAD CON PRECISIÓN SINO TAMBIÉN A REDUCIR LOS PROBLEMAS DE SOBREUSO. AL CONTACTAR CON EL SUELO, EL CUERPO HACIA ARRIBA NUEVAMENTE LO MÁS RÁPIDO POSIBLE, PARA ELLO, DEBE REDUCIR EL TIEMPO EN LA FASE DE AMORTIGUACIÓN
3 Min	SALTO DEL INDIIO.	ESTE EJERCICIO SE REALIZARA DESPLAZANDOSE CON UN SALTO SIMULTANEO HACIENDO ELEVACION DE LA RODILLA Y ELEVACION DE BRAZO CONTRARIO A 90° INTERCALANDO PIERNA Y BRAZO CON 3 REPETICIONES DE 1 MIN.	

FASE FINAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
2 Min.	VUELTA A LA CALMA. INDICACIONES FINALES. DESPEDIDA.	SE REALIZARA UNOS EJERCICIO DE RELAJACION EN TODO EL CUERPO EN PAREJAS, Y PORTERIOR DE FORMA INDIVIDUAL UN BREVE ESTIRAMIENTO.	SE LES ENSEÑARA Y DEMOSTRARA LA FORMA DE EJECUTAR EL EJERCICIO EN PAREJAS.

SESION # 27.

NOMBRES:
CRISTIAN CORNEJO.
GILBERTO VAQUERANO.
RICARDO HERNÁNDEZ.
LUGAR Y FECHA: ESTADIO EL MOIDAN MIERCOLES 18/1/17

DEPORTE: FUTBOL.

NÚMERO DE PRACTICANTES: 47

MATERIAL: CAJONES, SILBATO, CRONOMETRO.

ORGANIZACIÓN DE DEPORTISTAS: INDIVIDUALMENTE.
TRAVES DE EJERCICIOS PLIOS.

OBJETIVO: MAXIMIZAR LA PRACTICA DEPORTIVA A

FASE INICIAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
5 Min.	SALUDO Y BIENVENIDA. PASAR ASISTENCIA. EXPLICACIÓN DEL OBJETIVO. CALENTAMIENTO. HIDRATACIÓN.	EL CALENTAMIENTO SE REALIZARA LIBRE DE MANERA QUE LOS DEPORTISTAS ENTREN EN UN ESTADO DE CALOR ADECUADO PARA LA PRACTICA.	EL CALENTAMIENTO SE INICIARA CON LUBRICACIÓN DE ARTICULACIONES Y RESPECTIVO ESTIRAMIENTO.

FASE PRINCIPAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
3 Min	SALTO DE LADO A LADO EN CAJONES.	ESTOS SE REALIZARAN CON AMBOS PIES SALTANDO SOBRE UN CAJON DE LADO A LADO CON 3 REPTICIONES DE 1 MIN.	SE FORMARAN GRUPOS DE MANERA QUE CADA GRUPO REALIZARA UN EJERCICIO DURANTE 3 MINUTOS LUEGO AL SILBATO CAMBIAR DE ESTACION DE EJERCCIO.
3 Min	SALTO SOBRE CAJON AL FRENTE Y ATRÁS.	IGUAL QUE EL ANTERIOR CON AMBAS PIERNAS SALTANDO SOBRE EL CAJON PERO AL FRENTE Y ATRÁS.	ESTOS EJERCICIOS UTILIZARAN EL PESO DEL CUERPO Y LA GRAVEDAD PARA EJERCER UNA FUERZA DE REACCIÓN CONTRA EL SUELO. SE REALIZAN PARTIENDO DESDE LO ALTO DEL CAJÓN Y DEJÁNDOSE CAER, PARA ENTONCES INTENTAR SALTAR DE NUEVO A LA MISMA ALTURA. COMO ESTOS EJERCICIOS SON DE INTENSIDAD PREESTABLECIDA LAS PIERNAS AL ATERRRIZAR. CONTROLAR LA ALTURA DE CAÍDA AYUDA NO SÓLO A MEDIR LA INTENSIDAD CON PRECISIÓN SINO TAMBIÉN A REDUCIR LOS PROBLEMAS DE SOBREUSO. AL CONTACTAR CON EL SUELO, EL CUERPO HACIA ARRIBA NUEVAMENTE LO MÁS RÁPIDO POSIBLE, PARA ELLO, DEBE REDUCIR EL TIEMPO EN LA FASE DE AMORTIGUACIÓN
3 Min	SALTO DEL INDIIO.	ESTE EJERCICIO SE REALIZARA DESPLAZANDOSE CON UN SALTO SIMULTANEO HACIENDO ELEVACION DE LA RODILLA Y ELEVACION DE BRAZO CONTRARIO A 90° INTERCALANDO PIERNA Y BRAZO CON 3 REPETICIONES DE 1 MIN.	

FASE FINAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
2 Min.	VUELTA A LA CALMA. INDICACIONES FINALES. DESPEDIDA.	SE REALIZARA UNOS EJERCICIO DE RELAJACION EN TODO EL CUERPO EN PAREJAS, Y PORTERIOR DE FORMA INDIVIDUAL UN BREVE ESTIRAMIENTO.	SE LES ENSEÑARA Y DEMOSTRARA LA FORMA DE EJECUTAR EL EJERCICIO EN PAREJAS.

SESION # 28.

NOMBRES:
CRISTIAN CORNEJO.
GILBERTO VAQUERANO.
RICARDO HERNÁNDEZ.

DEPORTE: FUTBOL.

LUGAR Y FECHA: ESTADIO EL MOIDAN, MIERCOLES 25/1/17. CONTENIDO: POST-TEST DE EVALUACIÓN

NÚMERO DE PRACTICANTES: 47

MATERIAL: CONOS, SILBATO, CRONOMETRO.

ORGANIZACIÓN DE DEPORTISTAS: EN PAREJAS O MÁS.
TEST DE BURPEE.

OBJETIVO: EVALUAR LA POTENCIA MUSCULAR MEDIANTE EL

FASE INICIAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
10 Min.	SALUDO Y BIENVENIDA. PASAR ASISTENCIA. EXPLICACIÓN DEL OBJETIVO. CHARLA MOTIVACIONAL. CALENTAMIENTO. HIDRATACIÓN.	EL CALENTAMIENTO SE REALIZARA LIBRE DE MANERA QUE LOS DEPORTISTAS ENTREN EN UN ESTADO DE CALOR ADECUADO PARA LA PRACTICA.	EL CALENTAMIENTO SE INICIARA CON LUBRICACIÓN DE ARTICULACIONES Y RESPECTIVO ESTIRAMIENTO.

FASE PRINCIPAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
32 Min.	TEST DE BURPEE. (PARA POTENCIA MUSCULAR)	<p>PARA LA REALIZACIÓN DE ESTE TEST SE HAN DE EJECUTAR LA SECUENCIA MOVIMIENTOS DE LAS QUE CONSTA EL EJERCICIO DURANTE UN MINUTO, EL MAYOR NÚMERO DE VECES POSIBLE.</p> <p>EL EJERCICIO CONSTA DE 5 POSICIONES:</p> <p>POSICIÓN 1: DE PIE Y BRAZOS COLGANDO POSICIÓN 2: EN CUCLILLAS, PIERNAS FLEXIONADAS Y BRAZOS EN EL SUELO POSICIÓN 3: CON APOYO DE MANOS EN EL SUELO, SE REALIZA UNA EXTENSIÓN DE PIERNAS. POSICIÓN 4: FLEXIÓN DE PIERNAS Y VUELTA A LA (POSICIÓN 2.) POSICIÓN 5: SALTO VERTICAL Y VUELTA A LA POSICIÓN INICIAL (POSICIÓN 1)</p>	<p>SE TRAZARAN DOS LÍNEAS PARALELAS SEPARADAS ENTRE SÍ 40 CM, Y APOYANDO LOS BRAZOS EN UNA DE ELLAS, EN LA FASE DE FLEXIÓN LOS PIES DEBEN DE SUPERAR LA LÍNEA TRASERA, ASEGURÁNDOSE ASÍ QUE LA EXTENSIÓN SE REALIZA CORRECTAMENTE. EL EJECUTANTE SE PONDRÁ EN LA POSICIÓN 1, DETRÁS DE LA LÍNEA Y AL DAR LA VOZ DE SALIDA, DEBERÁ HACER TANTAS REPETICIONES COMO PUEDA EN UN MINUTO. EL EXAMINADOR DEBERÁ CONTROLAR EL NÚMERO DE REPETICIONES MEDIANTE UN CRONÓMETRO Y SER ESTRICTO A LA HORA DE CONTABILIZAR. NO DEBERÁ DAR POR VÁLIDAS AQUELLAS QUE NO CUMPLAN LOS REQUISITOS ANTES ESTABLECIDOS.</p>

FASE FINAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
5 Min.	VUELTA A LA CALMA. INDICACIONES FINALES. DESPEDIDA.	SE REALIZARA UNOS EJERCICIO DE RELAJACION EN TODO EL CUERPO EN PAREJAS, Y PORTERIOR DE FORMA INDIVIDUAL UN BREVE ESTIRAMIENTO.	SE LES ENSEÑARA Y DEMOSTRARA LA FORMA DE EJECUTAR EL EJERCICIO EN PAREJAS.

SESION # 29.

NOMBRES:
CRISTIAN CORNEJO.
GILBERTO VAQUERANO.
RICARDO HERNÁNDEZ.

DEPORTE: FUTBOL.

LUGAR Y FECHA: ESTADIO EL MOIDAN, LUNES 30/1/17.

CONTENIDO: POST-TEST DE EVALUACIÓN

NÚMERO DE PRACTICANTES: 47

MATERIAL: CONOS, SILBATO, CRONOMETRO.

ORGANIZACIÓN DE DEPORTISTAS: EN PAREJAS.
METROS PLANOS.

OBJETIVO: EVALUAR VELOCIDAD DE LOS DEPORTISTAS EN 60

FASE INICIAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
10 Min.	SALUDO Y BIENVENIDA. PASAR ASISTENCIA. EXPLICACIÓN DEL OBJETIVO. CHARLA MOTIVACIONAL. CALENTAMIENTO. HIDRATACIÓN.	EL CALENTAMIENTO SE REALIZARA LIBRE DE MANERA QUE LOS DEPORTISTAS ENTREN EN UN ESTADO DE CALOR ADECUADO PARA LA PRACTICA.	EL CALENTAMIENTO SE INICIARA CON LUBRICACIÓN DE ARTICULACIONES Y RESPECTIVO ESTIRAMIENTO.

FASE PRINCIPAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
30 Min	TEST 60 METROS PLANOS (VELOCIDAD).	LA PRUEBA CONSTA DE 3 CARRERAS DE 60M PARTIENDO DE UNA POSICIÓN ERGUIDA Y CON UNA RECUPERACIÓN COMPLETA ENTRE CARRERA, EL ATLETA UTILIZA LOS PRIMEROS 30 METROS PARA REUNIR SU MÁXIMA VELOCIDAD Y LUEGO MANTIENE LA VELOCIDAD HASTA LOS 60 METROS. EL ENTRENADOR DEBE REGISTRAR EL TIEMPO TOMADO POR EL ATLETA PARA COMPLETAR LOS 30 METROS Y LOS 60 METROS.	LOS RESULTADOS SE REALIZA MEDIANTE LA COMPARACIÓN CON LOS RESULTADOS DE LAS PRUEBAS ANTERIORES. SE ESPERA QUE, CON UN ENTRENAMIENTO ADECUADO ENTRE CADA PRUEBA, EL ANÁLISIS ESTARÍA MOSTRANDO UNA MEJORA.

FASE FINAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
5 Min.	VUELTA A LA CALMA. INDICACIONES FINALES. DESPEDIDA.	SE REALIZARA UNOS EJERCICIO DE RELAJACION EN TODO EL CUERPO EN PAREJAS, Y PORTERIOR DE FORMA INDIVIDUAL UN BREVE ESTIRAMIENTO.	SE LES ENSEÑARA Y DEMOSTRARA LA FORMA DE EJECUTAR EL EJERCICIO EN PAREJAS.

SESION # 30.

NOMBRES:
CRISTIAN CORNEJO.
GILBERTO VAQUERANO.
RICARDO HERNÁNDEZ.

DEPORTE: FUTBOL.

LUGAR Y FECHA: ESTADIO EL MOIDAN, MIERCOLES 01 /2/17. CONTENIDO: POST-TEST DE EVALUACIÓN

NÚMERO DE PRACTICANTES: 47

MATERIAL: CONOS, SILBATO, CRONOMETRO, APARATO SONORO,

CINTA DE MEDIR.

ORGANIZACIÓN DE DEPORTISTAS: DOS GRUPOS.

OBJETIVO: EVALUAR LA RESISTENCIA MUSCULAR MEDIANTE EL TEST DE

OURSENAVETTE.

FASE INICIAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
10 Min.	SALUDO Y BIENVENIDA. PASAR ASISTENCIA. EXPLICACIÓN DEL OBJETIVO. CHARLA MOTIVACIONAL. CALENTAMIENTO. HIDRATACIÓN.	EL CALENTAMIENTO SE REALIZARA LIBRE DE MANERA QUE LOS DEPORTISTAS ENTREN EN UN ESTADO DE CALOR ADECUADO PARA LA PRACTICA.	EL CALENTAMIENTO SE INICIARA CON LUBRICACIÓN DE ARTICULACIONES Y RESPECTIVO ESTIRAMIENTO.

FASE PRINCIPAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
Min	<OURSE NAVETTE> O TEST DE LEGER (RESISTENCIA MUSCULAR)	EL ATLETA O DEPORTISTA COMIENZA LA PRUEBA ANDANDO Y LA FINALIZA CORRIENDO, DESPLAZÁNDOSE DE UN PUNTO A OTRO SITUADO A 20 METROS DE DISTANCIA Y HACIENDO EL CAMBIO DE SENTIDO AL RITMO INDICADO POR UNA SEÑAL SONORA QUE VA ACELERÁNDOSE PROGRESIVAMENTE (HAY QUE OBSERVAR QUE SON POCOS LOS SUJETOS QUE LOGRAN CONCLUIR EL TEST COMPLETO). EL MOMENTO EN QUE EL INDIVIDUO INTERRUMPE LA PRUEBA ES EL QUE INDICA SU RESISTENCIA CARDIORRESPIRATORIA.	LA VELOCIDAD SE CONTROLARA CON UNA BANDA SONORA QUE EMITE SONIDOS A INTERVALOS REGULARES. TÚ MISMO DEBERÁS DETERMINAR TU PROPIO RITMO, DE TAL MANERA QUE TE ENCUNTRES EN UN EXTREMO DE LA PISTA AL OÍR LA SEÑAL, CON UNA APROXIMACIÓN DE 1 O 2 METROS. HAY QUE TOCAR LA LÍNEA CON EL PIE. AL LLEGAR AL FINAL DE LA PISTA, DAS RÁPIDAMENTE MEDIA VUELTA Y SIGUES CORRIENDO EN LA OTRA DIRECCIÓN. LA VELOCIDAD, MÁS LENTA AL PRINCIPIO, VA AUMENTANDO PAULATINAMENTE CADA 60 SEGUNDOS. LA FINALIDAD DEL TEST CONSISTE EN AJUSTARSE AL RITMO IMPUESTO DURANTE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE. INTERRUMPES LA CARRERA EN EL MOMENTO EN QUE YA NO ERES CAPAZ DE SEGUIR EL RITMO QUE SE TE IMPONE, O CUANDO CONSIDERAS QUE YA NO VAS A PODER LLEGAR A UNO DE LOS EXTREMOS DE LA PISTA.

FASE FINAL

T	NOMBRE DE ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN METODOLÓGICA
5 Min.	VUELTA A LA CALMA. INDICACIONES FINALES. DESPEDIDA.	SE REALIZARA UNOS EJERCICIO DE RELAJACION EN TODO EL CUERPO EN PAREJAS, Y PORTERIOR DE FORMA INDIVIDUAL UN BREVE ESTIRAMIENTO.	SE LES ENSEÑARA Y DEMOSTRARA LA FORMA DE EJECUTAR EL EJERCICIO EN PAREJAS.



FEDERACION SALVADOREÑA DE FUTBOL ASOCIACION DEPARTAMENTAL DE FUTBOL AFICIONADO DE CABAÑAS.
3ª. Avenida Norte Barrio San Antonio Casa # 21, Sensuntepeque, TEL-Fax: 2382-4104
RESULTADOS DE TEST DE SELECCIÓN DEPARTAMENTAL SUB-15
ADFA CABAÑAS.



N°	NOMBRES	Pre-Test Burpee	Post-test Burpee	Pre-Test Velocidad			Post-Test Velocidad			Pre-Test cournavett	Post-Test cournavett
		Repe.	Repe.	30m	60m	Total	30m	60m	Total	Nivel	Nivel
1	MORIS ALEXANDER MARTINEZ	20	29	4.59 s	3.88 s	8.47 s	4.17 s	3.79 s	7.96 s	7	9
2	FERNANDO ENMANUEL RIVAS	24	25	4.43 s	3.83 s	8.26 s	4.25 s	3.82 s	8.07 s	4	4½
3	JOSE DARIO HIDALGO RODRIGUEZ	18	25	4.41 s	4.20 s	8.61 s	4.64 s	3.53 s	8.17 s	4	6
4	JOSE DAVID GONSALEZ CEDILLOS	28	38	4.35 s	3.91 s	8.26 s	4.51 s	4.40 s	8.91 s	4½	5
5	RONALD ALEXANDER GALINDO	26	30	4.32 s	4.31 s	8.63 s	4.26 s	4.04 s	8.30 s	4	4½
6	ANGEL ADONIS RIVAS	20	26	4.52 s	3.99 s	8.51 s	4.30 s	3.96 s	8.26 s	6	4½
7	RONALD MAURICIO ALFARO	14	21	4.45 s	4.24 s	8.69 s	4.43 s	3.98 s	8.41 s	5	5
8	CARLOS GEOVANI BONILLA	12	30	4.88 s	4.33 s	9.25 s	4.55 s	3.79 s	8.34 s	5	7
9	ENRIQUE ALEXANDER ROMERO	18	24	4.66 s	4.01 s	8.68 s	4.39 s	4.07 s	8.46 s	4	5
10	STEVE OSVALDO GALINDO	16	23	4.49 s	4.16 s	8.65 s	4.30 s	3.99 s	8.29 s	4½	5½
11	MELVIN ALEXANDER BAIREZ	21	33	4.56 s	4.07 s	8.63 s	3.97 s	3.94 s	7.91 s	4	5
12	SEBASTIAN ALFREDO ZAVALA	20	27	4.58 s	4.21 s	8.79 s	4.31 s	4.16 s	8.47 s	6	6½
13	DIEGO ANTONIO HERNANDEZ	17	23	4.62 s	4.32 s	8.94 s	4.58 s	4.02 s	8.60 s	10	6
14	KEVIN ALEXANDER AMAYA	17	21	4.57 s	4.28 s	9.85 s	4.51 s	4.07 s	8.58 s	6	7
15	GUILLERMO ANTONIO GARCIA	18	26	4.60 s	3.81 s	8.41 s	4.28 s	3.85 s	8.13 s	7	7½
16	GEOVANI ALEXANDER HERNANDEZ	22	29	4.66 s	4.03 s	8.69 s	4.68 s	4.50 s	9.18 s	6	4
17	JENRRY BLANCO	15	20	4.61 s	4.33 s	8.94 s	4.39 s	4.24 s	8.63 s	5	6
18	JOSE NEFTALY RECINOS.	18	26	4.47 s	4.43 s	8.90 s	4.37 s	4.21 s	8.58 s	5½	9
19	ERICK DAVID CRUZ	19	27	4.52 s	4.07 s	8.59 s	4.52 s	4.02 s	8.54 s	3 ½	6
20	CRISTIAN ALBERTO ZAVALA	14	21	4.99 s	4.23 s	9.22 s	4.76 s	4.29 s	9.05 s	3 ½	4
21	MELVIN ALEXANDER DIAZ	17	28	4.68 s	5.94 s	10.62 s	4.65 s	3.99 s	8.64 s	6	5
22	JAIRO GEOVANNI HERNANDEZ	19	30	4.56 s	4.28 s	8.84 s	4.31 s	4.18 s	8.49 s	6½	6½
23	EDWIN ALEXANDER VENTURA	13	26	4.59 s	4.00 s	8.59 s	4.26 s	4.01 s	8.27 s	6	6½
24	ERICK APARICIO AMAYA	19	28	4.49 s	4.30 s	8.79 s	4.55 s	4.15 s	8.70 s	6 ½	7
25	JONY ALEXANDER LAINEZ	18	31	4.79 s	3.76 s	8.55 s	4.26 s	3.96 s	8.22 s	5	6



FEDERACION SALVADOREÑA DE FUTBOL ASOCIACION DEPARTAMENTAL DE FUTBOL AFICIONADO DE CABAÑAS.
3ª. Avenida Norte Barrio San Antonio Casa # 21, Sensuntepeque, TEL-Fax: 2382-4104
RESULTADOS DE TEST DE SELECCIÓN DEPARTAMENTAL SUB-17
ADFA CABAÑAS.



N°	NOMBRES	Pre- Test	Post- Test	Pre-Test de Velocidad			Post- Test Velocidad			Pre-Test	Post- Test
		Burpee	Burpee	30 m	60 m	Total	30m	60m	Total	cournavett	cournavett
		Repe.	Repe.							Nivel	Nivel
1	QUENED ALEXANDER RODRIGUEZ	27	36	4.80 s	3.43 s	8.23 s	4.09 s	3.89 s	7.98 s	4	5½
2	WALTER ALEXANDER ANDRADE	14	23	4.92 s	4.15 s	9.07 s	4.49 s	4.27 s	8.76 s	5	6
3	OSCAR ERNESTO MORALES	24	26	4.47 s	4.22 s	8.69 s	4.49 s	4.07 s	8.55 s	8	7½
4	XAVI LEONEL RIVAS LEMUS	19	28	4.62 s	4.05 s	8.67 s	4.29 s	4.03 s	8.32 s	6	7
5	MIGUEL ANGEL FLORES	17	22	4.55 s	4.15 s	8.70 s	4.39 s	4.04 s	8.43 s	6	7½
6	JAVIER ALBERTO GOMEZ	21	30	4.27 s	3.68 s	7.95 s	4.03 s	3.86 s	7.89. s	9	9½
7	ADOLFO ALBERTO GARCIA	16	25	4.72 s	4.09 s	8.81 s	4.64 s	3.74 s	8.38 s	6½	8
8	PABLO ALEXANDER RAMIREZ	20	27	4.46 s	4.12 s	8.58 s	4.31 s	3.92 s	8.23 s	6½	7
9	MILTON STEVEN URQUILLA LEIVA	22	29	4.45 s	3.79 s	8.24 s	4.25 s	3.87 s	8.12 s	4	5½
10	GUSTAVO BENJAMÍN BURGOS	16	23	4.98 s	4.43 s	9.41 s	4.52 s	4.37 s	8.89 s	5 ½	4½
11	BRAYAN ALEXIS OLIVA	14	21	5.12 s	4.38 s	9.50 s	4.55 s	4.38 s	8.93 s	7 ½	8
12	ELVIS ALEXANDER RAMÍREZ	19	23	4.77 s	4.17 s	8.94 s	4.41 s	4.12 s	8.53 s	6½	7½
13	CRISTIAN VLADIMIR RAMOS	16	29	4.49 s	3.90 s	8.39 s	4.13 s	3.95 s	8.08	6	7
14	ORLANDO JOSÉ REYES	14	23	4.49 s	3.97 s	8.46 s	4.23 s	3.96 s	8.19 s	3½	5
15	ELVIN JONATHAN AGUILAR	18	26	4.42 s	3.96 s	8.38 s	4.21 s	3.91 s	8.12 s	6	6½
16	LUIS EDENILSON SARAVIA	18	23	4.62 s	4.07 s	8.69 s	4.38 s	4.19 s	8.58 s	7½	6
17	NERI ALEXANDER GÁLVEZ	18	24	4.51 s	4.03 s	8.54 s	4.33 s	3.96 s	8.29 s	7	8½
18	ARÍSTIDES PRUDENCIO MELGAR	21	29	4.60 s	3.85 s	8.45 s	4.19 s	3.95 s	8.14 s	8 ½	8
19	JOSÉ DENNIS VARGAS	26	34	4.21 s	3.94 s	8.15 s	4.29 s	3.75 s	8.04 s	6 ½	7
20	KEVIN JOSE RODRIGUEZ	19	30	4.82 s	4.12 s	8.94 s	4.52 s	4.11 s	8.63 s	6	6
21	JEFERSON ADONAY ALFARO	14	20	4.30 s	3.99 s	8.29 s	4.07 s	3.89 s	7.96 s	2	4
22	YENIN AMINADACK PINEDA	16	24	4.17 s	4.23 s	8.40 s	4.19 s	3.91 s	8.10 s	6	7½



FEDERACION SALVADOREÑA DE FUTBOL ASOCIACION DEPARTAMENTAL DE FUTBOL AFICIONADO DE CABAÑAS.
3ª. Avenida Norte Barrio San Antonio Casa # 21, Sensuntepeque, TEL-Fax: 2382-4104
ASISTENCIA SELECCIÓN DEPARTAMENTAL SUB-15
ADFA CABANAS.



N°	NOMBRES	SEPTIEMBRE								OCTUBRE								NOVIEMBRE							
		7	9	14	16	21	23	28	30	5	7	12	14	19	21	26	28	2	4	9	11	16	18	23	25
1	MORIS ALEXANDER MARTINEZ	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	-	X	X	X	X	
2	FERNANDO ENMANUEL RIVAS	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	-	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3	JOSE DARIO HIDALGO RODRIGUEZ	-	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
4	JOSE DAVID GONSALEZ CEDILLOS	X	-	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X
5	RONALD ALEXANDER GALINDO	X	-	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6	ANGEL ADONIS RIVAS	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	-	X	X	X	X	X	-	X	X	-	X	X	X
7	RONALD MAURICIO ALFARO	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	-	X
8	CARLOS GEOVANI BONILLA	X	X	X	-	X	X	-	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X
9	ENRIQUE ALEXANDER ROMERO	-	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
10	STEVE OSVALDO GALINDO	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	-	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X
11	MELVIN ALEXANDER BAIREZ	X	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	-	-	X	X	X	X	X
12	SEBASTIAN ALFREDO ZAVALA	X	X	X	-	X	X	X	-	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
13	DIEGO ANTONIO HERNANDEZ	X	X	-	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	-	X	X	X	X
14	KEVIN ALEXANDER AMAYA	X	-	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
15	GUILLERMO ANTONIO GARCIA	X	X	X	X	X	-	X	X	X	-	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	-	X
16	GEOVANI ALEXANDER HERNANDEZ	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-
17	JENRRY BLANCO	X	-	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	-	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X
18	JOSE NEFTALY RECINOS.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
19	ERICK DAVID CRUZ	X	-	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X
20	CRISTIAN ALBERTO ZAVALA	X	X	X	X	X	X	X	X	-	-	X	X	-	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X
21	MELVIN ALEXANDER DIAZ	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	-	X	X	-	-	X	X	X	X	X
22	JAIRO GEOVANNI HERNANDEZ	X	X	-	X	X	-	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	-
23	EDWIN ALEXANDER VENTURA	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-
24	ERICK APARICIO AMAYA	-	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	-	-	X	X	X	X	X	X	X	X
25	JONY ALEXANDER LAINEZ	X	X	X	X	-	X	X	X	-	-	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X



FEDERACION SALVADOREÑA DE FUTBOL ASOCIACION DEPARTAMENTAL DE FUTBOL AFICIONADO DE CABAÑAS.
3ª. Avenida Norte Barrio San Antonio Casa # 21, Sensuntepeque, TEL-Fax: 2382-4104
ASISTENCIA SELECCIÓN DEPARTAMENTAL SUB-17
ADFA CABAÑAS.



N°	NOMBRES	SEPTIEMBRE								OCTUBRE								NOVIEMBRE							
		7	9	14	16	21	23	28	30	5	7	12	14	19	21	26	28	2	4	9	11	16	18	23	25
1	QUENED ALEXANDER RODRIGUEZ	X	X	X	-	X	X	-	X	X	X	X	-	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	
2	WALTER ALEXANDER ANDRADE	X	-	X	X	X	-	X	X	-	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	-	X	X	
3	OSCAR ERNESTO MORALES	-	X	X	X	-	X	X	X	X	X	-	X	X	-	X	X	X	X	-	X	X	X	X	
4	XAVI LEONEL RIVAS LEMUS	X	X	-	X	X	X	-	X	X	X	X	-	X	-	X	-	X	X	X	X	X	-	X	
5	MIGUEL ANGEL FLORES	X	-	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	-	X	X	
6	JAVIER ALBERTO GOMEZ	X	X	X	X	-	X	X	-	X	X	-	X	X	-	X	X	X	X	X	-	X	X	-	
7	ADOLFO ALBERTO GARCIA	X	X	X	-	X	X	X	-	X	X	-	X	X	-	X	X	X	-	X	X	X	X	X	
8	PABLO ALEXANDER RAMIREZ	X	X	X	X	-	X	-	X	X	X	X	-	X	X	X	-	X	X	X	-	X	X	X	
9	MILTON STEVEN URQUILLA LEIVA	X	X	-	X	X	X	X	-	X	-	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	-	X	
10	GUSTAVO BENJAMÍN BURGOS	X	X	X	-	X	X	-	X	X	X	-	X	X	X	X	-	X	-	X	X	-	X	X	
11	BRAYAN ALEXIS OLIVA	-	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	-	X	X	X	-	
12	ELVIS ALEXANDER RAMÍREZ	X	X	-	X	X	X	-	X	X	X	-	X	-	X	X	-	X	X	-	X	X	X	X	
13	CRISTIAN VLADIMIR RAMOS	X	-	X	X	-	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	-	
14	ORLANDO JOSÉ REYES	X	X	X	-	X	X	X	-	X	X	X	X	-	X	X	X	-	X	X	X	X	-	X	
15	ELVIN JONATHAN AGUILAR	-	X	X	X	-	X	X	X	-	-	X	X	X	X	X	X	-	X	-	X	X	X	X	
16	LUIS EDENILSON SARAVIA	X	X	-	X	X	X	-	X	X	X	-	X	-	X	X	X	-	X	X	X	-	X	X	
17	NERI ALEXANDER GÁLVEZ	-	X	X	X	X	-	X	X	-	X	X	X	-	X	-	X	X	X	-	X	X	X	X	
18	ARÍSTIDES PRUDENCIO MELGAR	X	X	-	X	X	X	-	X	X	X	-	X	X	X	-	X	X	X	-	X	X	-	X	X
19	JOSÉ DENNIS VARGAS	X	-	X	X	X	-	X	X	-	X	X	X	-	X	X	-	X	X	X	-	X	X	-	X
20	KEVIN JOSE RODRIGUEZ	-	X	X	X	-	X	X	X	X	-	X	X	X	-	X	X	-	X	X	X	-	-	X	X
21	JEFERSON ADONAY ALFARO	X	-	X	-	X	X	X	X	X	X	-	-	X	X	-	X	X	X	-	X	X	-	X	X
22	YENIN AMINADACK PINEDA	X	X	X	X	-	X	X	X	X	-	X	X	X	X	-	X	X	-	X	X	X	X	-	X

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-15.

NOMBRE DEPORTIVO		FOTO
APELLIDOS Y NOMBRE	MARTINEZ, MORIS ALEXANDER	
FECHA NACIMIENTO	02/AGOSTO/2001	
DOMICILIO	CANTO SAN LORENZO.	
LOCALIDAD	SENSUNTEPEQUE.	

TELÉFONO FIJO (OPCIONAL)		CEL. (OPCIONAL)	
EMAIL			

INSTITUCIÓN DE ESTUDIO	CENTRO ESCOLAR CANTÓN SAN LORENZO
MUNICIPIO	SENSUNTEPEQUE, CABAÑAS.
GRADO QUE CURSA	8°.

LESIONES Y AÑO EN QUE SE PRODUJERON	
ALERGIA O ENFERMEDAD	
DEFINITE COMO JUGADOR	
POSICIÓN EN EL CAMPO	VOLANTE CENTRO.

ESTATURA	1.65 MTS.	PESO	153 LBS.
----------	-----------	------	----------

INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	25.34 –SOBRE PESO.
-------------------------------	--------------------

HISTORIAL DEPORTIVO (1)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
1	ADFA CABAÑAS	VOLANTE	SUB-15			IVÁN LACAYO		4

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-15

NOMBRE DEPORTIVO		
APELLIDOS Y NOMBRE	RIVAS, FERNANDO ENMANUEL	
FECHA NACIMIENTO	27/DICIEMBRE/2001	
DOMICILIO	COLONIA LAS BRISAS.	
LOCALIDAD	SENSUNTEPEQUE.	

TELÉFONO FIJO (OPCIONAL)		CEL. (OPCIONAL)	
EMAIL			

INSTITUCIÓN DE ESTUDIO	CENTRO ESCOLAR FERMÍN VELASCO.		
MUNICIPIO	SENSUNTEPEQUE, CABAÑAS.		
GRADO QUE CURSA	8°		

LESIONES Y AÑO EN QUE SE PRODUJERON	
ALERGIA O ENFERMEDAD	
DEFÍNETE COMO JUGADOR	
POSICIÓN EN EL CAMPO	VOLANTE LATERAL. (IZQUIERDO)

ESTATURA	1.65 MTS	PESO	125 LBS.
----------	----------	------	----------

INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	20.57 – PESO NORMAL.
-------------------------------	----------------------

HISTORIAL DEPORTIVO (2)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
1	ADFA CABAÑAS	VOLANTE LATERAL.	SUB-15			IVÁN LACAYO		1

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-15

NOMBRE DEPORTIVO		FOTO
APELLIDOS Y NOMBRE	HIDALGO RODRIGUEZ, JOSE DARIO	
FECHA NACIMIENTO	02/FEBRERO/2001	
DOMICILIO	BARRIO EL CALVARIO.	
LOCALIDAD	SENSUNTEPEQUE.	

TELÉFONO FIJO (OPCIONAL)		CEL. (OPCIONAL)	
EMAIL			

INSTITUCIÓN DE ESTUDIO	COMPLEJO EDUCATIVO SOTERO LAÍNEZ.
MUNICIPIO	SENSUNTEPEQUE, CABAÑAS.
GRADO QUE CURSA	7° GRADO.

LESIONES Y AÑO EN QUE SE PRODUJERON	
ALERGIA O ENFERMEDAD	
DEFÍNETE COMO JUGADOR	
POSICIÓN EN EL CAMPO	DEFENSA LATERAL.(DERECHO)

ESTATURA	1.55 MTS.	PESO	110 LBS.
----------	-----------	------	----------

INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	20.81 – PESO NORMAL
-------------------------------	---------------------

HISTORIAL DEPORTIVO (3)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
1	ADFA CABAÑAS.	DEFENSA LATERAL	SUB-15			IVAN LACAYO		0

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-15

NOMBRE DEPORTIVO		FOTO
APELLIDOS Y NOMBRE	GONSALEZ CEDILLOS, JOSE DAVID	
FECHA NACIMIENTO	26/DICIEMBRE/2001	
DOMICILIO	CANTÓN TEMPISQUE.	
LOCALIDAD	SENSUNTEPEQUE.	

TELÉFONO FIJO (OPCIONAL)		CEL. (OPCIONAL)	
EMAIL			

INSTITUCIÓN DE ESTUDIO	CENTRO ESCOLAR CANTÓN TEMPISQUE.
MUNICIPIO	SENSUNTEPEQUE, CABAÑAS.
GRADO QUE CURSA	7°

LESIONES Y AÑO EN QUE SE PRODUJERON	
ALERGIA O ENFERMEDAD	
DEFÍNETE COMO JUGADOR	
POSICIÓN EN EL CAMPO	VOLANTE LATERAL.(DERECHO)

ESTATURA	1.59 MTS	PESO	112 LBS.
----------	----------	------	----------

INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	20.17 –PESO NORMAL.
-------------------------------	---------------------

HISTORIAL DEPORTIVO (4)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
1	ADFA CABAÑAS	VOLANTE LATERAL	SUB-15			IVAN LACAYO		2

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-15

NOMBRE DEPORTIVO		FOTO
APELLIDOS Y NOMBRE	GALINDO, RONALD ALEXANDER	
FECHA NACIMIENTO	10/ABRIL/2001	
DOMICILIO	CANTÓN TRONALAGUA.	
LOCALIDAD	SENSUNTEPEQUE.	

TELÉFONO FIJO (OPCIONAL)		CEL. (OPCIONAL)	
EMAIL			

INSTITUCIÓN DE ESTUDIO	CENTRO ESCOLAR FERMÍN VELASCO.
MUNICIPIO	SENSUNTEPEQUE, CABAÑAS.
GRADO QUE CURSA	7ºGRADO

LESIONES Y AÑO EN QUE SE PRODUJERON	
ALERGIA O ENFERMEDAD	
DEFÍNETE COMO JUGADOR	
POSICIÓN EN EL CAMPO	DEFENSA LATERAL. (IZQUIERDO)

ESTATURA	1,63MT	PESO	123LB
----------	--------	------	-------

INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	21.08 –PESO NORMAL.
-------------------------------	---------------------

HISTORIAL DEPORTIVO (5)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
2	ADFA CABAÑAS.	DEFENZA	SUB 15			IVAN LACAYO		0

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-15

NOMBRE DEPORTIVO		FOTO
APELLIDOS Y NOMBRE	RIVAS, ANGEL ADONIS.	
FECHA NACIMIENTO	03/SEPTIEMBRE/2002.	
DOMICILIO	COLONIA QUINTEROS, BARRIO SAN ANTONIO.	
LOCALIDAD	SENSUNTEPEQUE.	

TELÉFONO FIJO (OPCIONAL)		CEL. (OPCIONAL)	
EMAIL			

INSTITUCIÓN DE ESTUDIO	COMPLEJO EDUCATIVO "SOTERO LAÍNEZ."
MUNICIPIO	SESUNTEPEQUE, CABAÑAS.
GRADO QUE CURSA	8° GRADO

LESIONES Y AÑO EN QUE SE PRODUJERON	
ALERGIA O ENFERMEDAD	
DEFÍNETE COMO JUGADOR	
POSICIÓN EN EL CAMPO	DELANTERO CENTRO.

ESTATURA	1.54 MTS.	PESO	99 LBS.
----------	-----------	------	---------

INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	18.97 –PESO NORMAL.
-------------------------------	---------------------

HISTORIAL DEPORTIVO (6)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
2	ADFA CABAÑAS	DELANTERO	SUB 15			IVAN LACAYO		2

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-15

NOMBRE DEPORTIVO		FOTO
APELLIDOS Y NOMBRE	ALFARO, RONALD MAURICIO.	
FECHA NACIMIENTO	19/MAYO/2002	
DOMICILIO	CANTÓN LOS LLANITOS.	
LOCALIDAD	SENSUNTEPEQUE.	

TELÉFONO FIJO (OPCIONAL)		CEL. (OPCIONAL)	
EMAIL			

INSTITUCIÓN DE ESTUDIO	CENTRO ESCOLAR ANTONIA VELASCO
MUNICIPIO	SENSUNTEPEQUE, CABAÑAS.
GRADO QUE CURSA	8° GRADO.

LESIONES Y AÑO EN QUE SE PRODUJERON	
ALERGIA O ENFERMEDAD	
DEFÍNETE COMO JUGADOR	
POSICIÓN EN EL CAMPO	DEFENSA CENTRAL.

ESTATURA	1.57 MTS.	PESO	105 LBS.
----------	-----------	------	----------

INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	19.50 –PESO NORMAL.
-------------------------------	---------------------

HISTORIAL DEPORTIVO (7)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
2	ADFA CABAÑAS	DEFENZA	SUB 15			IVAN LACAYO		0

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-15

NOMBRE DEPORTIVO		FOTO
APELLIDOS Y NOMBRE	BONILLA, CARLOS GEOVANI	
FECHA NACIMIENTO	26/OCTUBRE/2002	
DOMICILIO	CASERÍO LA ANTENA.	
LOCALIDAD	GUACOTECTI.	

TELÉFONO FIJO (OPCIONAL)		CEL. (OPCIONAL)	
EMAIL			

INSTITUCIÓN DE ESTUDIO	CENTRO ESCOLAR CANTÓN TEMPISQUE.
MUNICIPIO	GUACOTECTI, CABAÑAS.
GRADO QUE CURSA	8° GRADO

LESIONES Y AÑO EN QUE SE PRODUJERON	
ALERGIA O ENFERMEDAD	
DEFÍNETE COMO JUGADOR	
POSICIÓN EN EL CAMPO	DEFENSA LATERAL (DERECHO)

ESTATURA	1.66 MTS	PESO	113 LBS.
----------	----------	------	----------

INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	18.51 –PESO NORMAL.
-------------------------------	---------------------

HISTORIAL DEPORTIVO (8)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
2	ADFA CABAÑAS	DEFENZA	SUB 15			IVAN LACAYO		1

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-15

NOMBRE DEPORTIVO		FOTO
APELLIDOS Y NOMBRE	ROMERO, ENRIQUE ALEXANDER	
FECHA NACIMIENTO	26/SEPTIEMBRE/2002	
DOMICILIO	CANTÓN RIO GRANDE	
LOCALIDAD	SENSUNTEPEQUE	

TELÉFONO FIJO (OPCIONAL)		CEL. (OPCIONAL)	
EMAIL			

INSTITUCIÓN DE ESTUDIO	CENTRO ESCOLAR CANTÓN RIO GRANDE
MUNICIPIO	SENSUNTEPEQUE
GRADO QUE CURSA	8° GRADO

LESIONES Y AÑO EN QUE SE PRODUJERON	
ALERGIA O ENFERMEDAD	
DEFÍNETE COMO JUGADOR	
POSICIÓN EN EL CAMPO	DELANTERO

ESTATURA	1.62 MTS	PESO	115 LBS
----------	----------	------	---------

INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	19.80 -PESO NORMAL.
-------------------------------	---------------------

HISTORIAL DEPORTIVO (9)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
1	ADFA CABAÑAS	DELANTERO	SUB-15			IVAN LACAYO		5

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-15

NOMBRE DEPORTIVO		FOTO
APELLIDOS Y NOMBRE	GALINDO, STEVE OSVALDO	
FECHA NACIMIENTO	16/JULIO/2002	
DOMICILIO	COLONIA EL MOIDAN, BARRIO EL CALVARIO.	
LOCALIDAD	SENSUNTEPEQUE.	

TELÉFONO FIJO (OPCIONAL)		CEL. (OPCIONAL)	
EMAIL			

INSTITUCIÓN DE ESTUDIO	CENTRO ESCOLAR "JOSÉ ÁNGEL CASTILLO."
MUNICIPIO	SENSUNTEPEQUE, CABAÑAS
GRADO QUE CURSA	8° GRADO.

LESIONES Y AÑO EN QUE SE PRODUJERON	
ALERGIA O ENFERMEDAD	
DEFÍNETE COMO JUGADOR	
POSICIÓN EN EL CAMPO	PORTERO

ESTATURA	1,68 MTS	PESO	123 LBS.
----------	----------	------	----------

INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	19.81 –PESO NORMAL.
-------------------------------	---------------------

HISTORIAL DEPORTIVO (10)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
1	ADFA CABAÑAS	PORTERO	SUB - 15			IVAN LACAYO		

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-15

NOMBRE DEPORTIVO		FOTO
APELLIDOS Y NOMBRE	BAIRES, MELVIN ALEXANDER	
FECHA NACIMIENTO	14/ENERO/2002	
DOMICILIO	COLONIA SAN JOSE, BARRIO EL CALVARIO.	
LOCALIDAD	SENSUNTEPEQUE.	

TELÉFONO FIJO (OPCIONAL)		CEL. (OPCIONAL)	
EMAIL			

INSTITUCIÓN DE ESTUDIO	COMPLEJO EDUCATIVO SOTERO LAÍNEZ.
MUNICIPIO	SENSUNTEPEQUE, CABAÑAS.
GRADO QUE CURSA	7° GRADO.

LESIONES Y AÑO EN QUE SE PRODUJERON	
ALERGIA O ENFERMEDAD	
DEFÍNETE COMO JUGADOR	
POSICIÓN EN EL CAMPO	VOLANTE CENTRAL.

ESTATURA	1,70 MTS	PESO	120 LBS
----------	----------	------	---------

INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	19.00 -PESO NORMAL.
-------------------------------	---------------------

HISTORIAL DEPORTIVO (11)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
1	ADFA CABAÑAS	VOLANTE CENTRAL	SUB-15			IVAN LACAYO		1

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-15

NOMBRE DEPORTIVO	PIQUÉ	FOTO
APELLIDOS Y NOMBRE	ZAVALA, SEBASTIAN ALFREDO	
FECHA NACIMIENTO	18/ABRIL/2002	
DOMICILIO	COLONIA BUENOS AIRES, BARRIO EL CALVARIO.	
LOCALIDAD	SESUNTEPEQUE.	

TELÉFONO FIJO (OPCIONAL)		CEL. (OPCIONAL)	
EMAIL			

INSTITUCIÓN DE ESTUDIO	CENTRO ESCOLAR JOSÉ ÁNGEL CASTILLO.
MUNICIPIO	SENSUNTEPEQUE, CABAÑAS
GRADO QUE CURSA	8ºGRADO.

LESIONES Y AÑO EN QUE SE PRODUJERON	
ALERGIA O ENFERMEDAD	
DEFÍNETE COMO JUGADOR	
POSICIÓN EN EL CAMPO	DEFENSA.

ESTATURA	159 MTS.	PESO	123 LBS
----------	----------	------	---------

INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	22.15 -PESO NORMAL.
-------------------------------	---------------------

HISTORIAL DEPORTIVO (12)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
1	ADFA CABAÑAS	DEFENSA	SUB-15			IVÁN LACAYO		0

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-15

NOMBRE DEPORTIVO		FOTO
APELLIDOS Y NOMBRE	HERNANDEZ, DIEGO ANTONIO	
FECHA NACIMIENTO	08/FEBRERO/2002	
DOMICILIO	COLONIA LAS BRISAS, BARRIO LOS REMEDIOS.	
LOCALIDAD	SENSUNTEPEQUE.	

TELÉFONO FIJO (OPCIONAL)		CEL. (OPCIONAL)	
EMAIL			

INSTITUCIÓN DE ESTUDIO	CENTRO ESCOLAR FERMÍN VELASCO.
MUNICIPIO	SENSUNTEPEQUE, CABAÑAS.
GRADO QUE CURSA	8° GRADO.

LESIONES Y AÑO EN QUE SE PRODUJERON	
ALERGIA O ENFERMEDAD	
DEFÍNETE COMO JUGADOR	
POSICIÓN EN EL CAMPO	VOLANTE.

ESTATURA	1,55 MTS	PESO	115 LBS.
----------	----------	------	----------

INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	21.64 -PESO NORMAL.
-------------------------------	---------------------

HISTORIAL DEPORTIVO (13)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
2	ADFA CABAÑAS.	VOLANTE	SUB 15			IVAN LACAYO		2

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-15

NOMBRE DEPORTIVO		FOTO
APELLIDOS Y NOMBRE	AMAYA, KEVIN ALEXANDER	
FECHA NACIMIENTO	30/ABRIL/2002	
DOMICILIO	CASERÍO EL CARRIZAL	
LOCALIDAD	SENSUNTEPEQUE.	

TELÉFONO FIJO (OPCIONAL)		CEL. (OPCIONAL)	
EMAIL			

INSTITUCIÓN DE ESTUDIO	CENTRO ESCOLAR CANTÓN LA GUARUMA.
MUNICIPIO	SENSUNTEPEQUE, CABAÑAS
GRADO QUE CURSA	8° GRADO.

LESIONES Y AÑO EN QUE SE PRODUJERON	
ALERGIA O ENFERMEDAD	
DEFÍNETE COMO JUGADOR	
POSICIÓN EN EL CAMPO	DELANTERO

ESTATURA	1.63 MTS	PESO	119 LBS
----------	----------	------	---------

INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	20.32 –PESO NORMAL.
-------------------------------	---------------------

HISTORIAL DEPORTIVO (14)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
2	ADFA CABAÑAS	DELANTERO	SUB-15			IVAN LACAYO		9

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-15

NOMBRE DEPORTIVO		FOTO
APELLIDOS Y NOMBRE	GARCIA, GUILLERMO ANTONIO	
FECHA NACIMIENTO	13/JUNIO/2001	
DOMICILIO	SAN ISIDRO	
LOCALIDAD	SAN ISIDRO.	

TELÉFONO FIJO (OPCIONAL)		CEL. (OPCIONAL)	
EMAIL			

INSTITUCIÓN DE ESTUDIO	CENTRO ESCOLAR SAN ISIDRO.
MUNICIPIO	SAN ISIDRO, CABAÑAS.
GRADO QUE CURSA	7° GRADO.

LESIONES Y AÑO EN QUE SE PRODUJERON	
ALERGIA O ENFERMEDAD	
DEFÍNETE COMO JUGADOR	
POSICIÓN EN EL CAMPO	DEFENSA

ESTATURA	1.59 MTS	PESO	1.30 LBS
----------	----------	------	----------

INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	23.34 –PESO NORMAL.
-------------------------------	---------------------

HISTORIAL DEPORTIVO (15)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
1	ADA CABAÑAS	DEFENSA	SUB-13			IVAN LACAYO		1

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-15

NOMBRE DEPORTIVO	COLOMBIA	FOTO
APELLIDOS Y NOMBRE	HERNANDEZ , GEOVANI ALEXANDER	
FECHA NACIMIENTO	15/JUNIO/2001.	
DOMICILIO	COLONIA QUINTEROS, BARRIO SAN ANTONIO.	
LOCALIDAD	SENSUNTEPEQUE.	

TELÉFONO FIJO (OPCIONAL)		CEL. (OPCIONAL)	
EMAIL			

INSTITUCIÓN DE ESTUDIO	COMPLEJO EDUCATIVO SOTERO LAÍNEZ
MUNICIPIO	SENSUNTEPEQUE, CABAÑAS
GRADO QUE CURSA	8° GRADO

LESIONES Y AÑO EN QUE SE PRODUJERON	RODILLA (DERECHA.)
ALERGIA O ENFERMEDAD	CORAZÓN.
DEFÍNETE COMO JUGADOR	LENTO.
POSICIÓN EN EL CAMPO	DEFENSA. (IZQUIERDO)

ESTATURA	1.65 MTS	PESO	137 LBS.
----------	----------	------	----------

INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	22.77 –PESO NORMAL.
-------------------------------	---------------------

HISTORIAL DEPORTIVO (16)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
1	ADFA CABAÑAS	DEFENSA	SUB-13			JONATHAN VAQUERANO		
2	ADFA CABAÑAS	DEFENSA	SUB-15			IVÁN LACAYO		

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-15

NOMBRE DEPORTIVO		FOTO
APELLIDOS Y NOMBRE	BLANCO, JENRRY	
FECHA NACIMIENTO	19/ABRIL/2001	
DOMICILIO	CANTÓN LLANO DE LA HACIENDA	
LOCALIDAD	SAN ISIDRO	

TELÉFONO FIJO (OPCIONAL)		CEL. (OPCIONAL)	
EMAIL			

INSTITUCIÓN DE ESTUDIO	CENTRO ESCOLAR CANTÓN LLANO DE LA HACIENDA
MUNICIPIO	SAM ISIDRO
GRADO QUE CURSA	8ºGRADO.

LESIONES Y AÑO EN QUE SE PRODUJERON	
ALERGIA O ENFERMEDAD	
DEFÍNETE COMO JUGADOR	
POSICIÓN EN EL CAMPO	PORTERO

ESTATURA	1.57 MTS	PESO	102 LBS
----------	----------	------	---------

INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	18.66 -PESO NORMAL.
-------------------------------	---------------------

HISTORIAL DEPORTIVO (17)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
1	ADFA CABAÑAS	PORTERO	SUB-15			JONATHAN VAQUERANO		

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-15

NOMBRE DEPORTIVO	KUSU		FOTO
APELLIDOS Y NOMBRE	RECINOS VILLANUEVA, JOSE NEFTALY.		
FECHA NACIMIENTO	01/MARZO/2001		
DOMICILIO	CASERÍO LA ANTENA		
LOCALIDAD	CANTÓN TEMPISQUE		

TELÉFONO FIJO (OPCIONAL)		CEL. (OPCIONAL)	
EMAIL			

INSTITUCIÓN DE ESTUDIO	COMPLEJO EDUCATIVO SOTERO LAÍNEZ		
MUNICIPIO	SENSUNTEPEQUE		
GRADO QUE CURSA	7° GRADO.		

LESIONES Y AÑO EN QUE SE PRODUJERON			
ALERGIA O ENFERMEDAD			
DEFÍNETE COMO JUGADOR			
POSICIÓN EN EL CAMPO	VOLANTE LATERAL.		

ESTATURA	1,64MT	PESO	129 LB
----------	--------	------	--------

INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	21.56 -PESO NORMAL.		
-------------------------------	---------------------	--	--

HISTORIAL DEPORTIVO (18)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
2	ADFA CABAÑAS	VOLANTE	SUB 15			IVAN LACAYO.		2

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-15

NOMBRE DEPORTIVO	FIGO.	FOTO
APELLIDOS Y NOMBRE	CRUZ, ERICK DAVID	
FECHA NACIMIENTO	09/MARZO/ 2001.	
DOMICILIO	CANTON TRONALAGUA.	
LOCALIDAD	TRONALAGUA.	

TELÉFONO FIJO (OPCIONAL)		CEL. (OPCIONAL)	
EMAIL			

INSTITUCIÓN DE ESTUDIO	FERMIN VELAZCO
MUNICIPIO	SENSUNTEPEQUE.
GRADO QUE CURSA	8° GRADO.

LESIONES Y AÑO EN QUE SE PRODUJERON	
ALERGIA O ENFERMEDAD	
DEFÍNETE COMO JUGADOR	AUDAZ.
POSICIÓN EN EL CAMPO	DELANTERO.

ESTATURA	1,70MT	PESO	125LB
----------	--------	------	-------

INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	19.72 –PESO NORMAL.
-------------------------------	---------------------

HISTORIAL DEPORTIVO (19)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
2	ADFA CABAÑAS.	DELANTERO	SUB 15			IVAN LACAYO		3

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-15

NOMBRE DEPORTIVO		FOTO
APELLIDOS Y NOMBRE	ZAVALA BONILLA, CRISTIAN ALBERTO.	
FECHA NACIMIENTO	12/OCTUBRE/2001.	
DOMICILIO	SENSUNTEPEQUE, CABAÑAS.	
LOCALIDAD	BARRIO EL CALAVARIO SENSUNTEPEQUE.	

TELÉFONO FIJO (OPCIONAL)		CEL. (OPCIONAL)	
EMAIL			

INSTITUCIÓN DE ESTUDIO	COMPLEJO EDUCATIVO "SOTERO LAINEZ"
MUNICIPIO	SENSUNTEPEQUE.
GRADO QUE CURSA	8º GRADO.

LESIONES Y AÑO EN QUE SE PRODUJERON	
ALERGIA O ENFERMEDAD	
DEFÍNETE COMO JUGADOR	
POSICIÓN EN EL CAMPO	VOLANTE.

ESTATURA	1,65MT	PESO	132LB
----------	--------	------	-------

INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	22.04 -PESO NORMAL.
-------------------------------	---------------------

HISTORIAL DEPORTIVO (20)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
2	ADFA CABAÑAS	VOLANTE.	SUB 15			IVAN LACAYO		0

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-15

NOMBRE DEPORTIVO	ALEX	FOTO
APELLIDOS Y NOMBRE	DIAZ, MELVIN ALEXANDER	
FECHA NACIMIENTO	14/ ENERO/2002	
DOMICILIO	CANTON TEMPISQUE.	
LOCALIDAD	CASERIO LA ANTENA.	

TELÉFONO FIJO (OPCIONAL)		CEL. (OPCIONAL)	
EMAIL			

INSTITUCIÓN DE ESTUDIO	COMPLEJO EDUCATIVO "SOTERO LAINEZ"
MUNICIPIO	SENSUNTEPEQUE, CABAÑAS.
GRADO QUE CURSA	8° GRADO.

LESIONES Y AÑO EN QUE SE PRODUJERON	
ALERGIA O ENFERMEDAD	
DEFÍNETE COMO JUGADOR	
POSICIÓN EN EL CAMPO	VOLANTE CENTRAL.

ESTATURA	1,58MT	PESO	113LB
----------	--------	------	-------

INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	20.43 -PESO NORMAL.
-------------------------------	---------------------

HISTORIAL DEPORTIVO (21)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
2	ADFA CABAÑAS.	VOLANTE	SUB 15			IVAN LACAYO		1

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-15

NOMBRE DEPORTIVO	YOVA.	FOTO
APELLIDOS Y NOMBRE	HERNANDEZ, JAIRO GEOVANNY	
FECHA NACIMIENTO	13/OCTUBRE/2001.	
DOMICILIO	CANTON TEMPISQUE	
LOCALIDAD	TEMPISQUE.	

TELÉFONO FIJO (OPCIONAL)		CEL. (OPCIONAL)	
EMAIL			

INSTITUCIÓN DE ESTUDIO	C.E CANTON TEMPISQUE.
MUNICIPIO	SENSUNTEPEQUE
GRADO QUE CURSA	7° GRADO.

LESIONES Y AÑO EN QUE SE PRODUJERON	
ALERGIA O ENFERMEDAD	
DEFÍNETE COMO JUGADOR	
POSICIÓN EN EL CAMPO	DEFENZA.

ESTATURA	1,79MT	PESO	128LB
----------	--------	------	-------

INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	18.10 – DELGADEZ ACEPTABLE.
-------------------------------	-----------------------------

HISTORIAL DEPORTIVO (22)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
1	ADFA CABAÑAS.	DEFENZA	SUB 15			IVAN LACAYO		0

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-15

NOMBRE DEPORTIVO	EDWIN.	FOTO
APELLIDOS Y NOMBRE	VENTURA, EDWIN ALEXANDER.	
FECHA NACIMIENTO	06/FEBRERO/2001.	
DOMICILIO	SENSUNTEPEQUE, CABAÑAS.	
LOCALIDAD	SENSUNTEPEQUE.	

TELÉFONO FIJO (OPCIONAL)		CEL. (OPCIONAL)	
EMAIL			

INSTITUCIÓN DE ESTUDIO	C.E "SOTERO LAINEZ"
MUNICIPIO	SENSUNTEPEQUE
GRADO QUE CURSA	7° GRADO.

LESIONES Y AÑO EN QUE SE PRODUJERON	
ALERGIA O ENFERMEDAD	
DEFÍNETE COMO JUGADOR	
POSICIÓN EN EL CAMPO	DEFENZA.

ESTATURA	1,68MT	PESO	143LB
----------	--------	------	-------

INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	23.03 -PESO NORMAL.
-------------------------------	---------------------

HISTORIAL DEPORTIVO (23)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
1	ADFA CABAÑAS.	DEFENZA	SUB 15			IVAN LACAYO		0

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-15

NOMBRE DEPORTIVO		FOTO
APELLIDOS Y NOMBRE	AMAYA, ERICK APARICIO.	
FECHA NACIMIENTO	23/MAYO/2001.	
DOMICILIO	CANTON LLANO LA HACIENDA.	
LOCALIDAD	SAN ISIDRO.	

TELÉFONO FIJO (OPCIONAL)		CEL. (OPCIONAL)	
EMAIL			

INSTITUCIÓN DE ESTUDIO	C.E. LLANO LA HACIENDA.
MUNICIPIO	SAN ISIDRO.
GRADO QUE CURSA	7° GRADO.

LESIONES Y AÑO EN QUE SE PRODUJERON	
ALERGIA O ENFERMEDAD	
DEFÍNETE COMO JUGADOR	
POSICIÓN EN EL CAMPO	DELANTERO

ESTATURA	1,59MT	PESO	119LB
----------	--------	------	-------

INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	21.36 -PESO NORMAL.
-------------------------------	---------------------

HISTORIAL DEPORTIVO (24)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
2	ADFA CABAÑAS.	DELANTERO	SUB 15			IVAN LACAYO		2

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-15

NOMBRE DEPORTIVO	ALE.	FOTO
APELLIDOS Y NOMBRE	LAINAZ, JONNY ALEXANDER.	
FECHA NACIMIENTO	30/JUNIO/2001.	
DOMICILIO	CANTON LLANO LA HACIENDA.	
LOCALIDAD	SAN ISIDRO.	

TELÉFONO FIJO (OPCIONAL)		CEL. (OPCIONAL)	
EMAIL			

INSTITUCIÓN DE ESTUDIO	C.E LLANO LA HACIENDA.
MUNICIPIO	SENSUNTEPEQUE
GRADO QUE CURSA	7° GRADO.

LESIONES Y AÑO EN QUE SE PRODUJERON	
ALERGIA O ENFERMEDAD	
DEFÍNETE COMO JUGADOR	
POSICIÓN EN EL CAMPO	DEFENZA.

ESTATURA	1,63MT	PESO	128LB
----------	--------	------	-------

INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	21.83 -PESO NORMAL.
-------------------------------	---------------------

HISTORIAL DEPORTIVO (25)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
2	ADFA CABAÑAS.	DEFENZA	SUB 15			IVAN LACAYO		1

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-17

NOMBRE DEPORTIVO	QUENED	Foto
APELLIDOS Y NOMBRE	RODRIGUEZ, QUENED ALEXANDER	
FECHA NACIMIENTO	11/NOVIEMBRE/2000	
DOMICILIO	BARRIO EL CALVARIO.	
LOCALIDAD	SENSUNTEPEQUE.	

Teléfono fijo (opcional)		Cel. (opcional)	
Email			

Institución de estudio	COMPLEJO EDUCATIVO SOTERO LAINEZ.
Municipio	SENSUNTEPEQUE, CABAÑAS.
Grado que cursa	1° AÑO BACHILLERATO.

Lesiones y año en que se produjeron	
Alergia o enfermedad	
Defínete como jugador	
Posición en el campo	VOLANTE CENTRAL.

Estatura	1.69 MTS.	Peso	129 LBS.
----------	-----------	------	----------

OBSERVACIONES	INDECE DE MASA CORPORAL (IMC): 20.31 PESO NORMAL.
---------------	--

HISTORIAL DEPORTIVO (1)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
1	ADFA CABAÑAS	VOLANTE	SUB-13			JONATHAN VAQUERANO		2
1	ADFA CABAÑAS	VOLANTE	SUB-15			IVAN LACAYO		3
1	ADFA CABAÑAS	VOLANTE	SUB-17			JONATHAN VAQUERANO		1

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-17

NOMBRE DEPORTIVO		Foto
APELLIDOS Y NOMBRE	ANDRADE, WALTER ALEXANDER	
FECHA NACIMIENTO	17/ENERO/2000	
DOMICILIO	GCUACOTECTI.	
LOCALIDAD	SENSUNTEPEQUE.	

Teléfono fijo (opcional)		Cel. (opcional)	
Email			

Institución de estudio	INSTITUTO NACIONAL DE SENSUNTEPEQUE.
Municipio	SENSUNTEPEQUE.
Grado que cursa	1° AÑO DE ACHILLERATO.

Lesiones y año en que se produjeron	
Alergia o enfermedad	
Defínete como jugador	
Posición en el campo	DEFENSA LATERAL.

Estatura	1.68 MTS	Peso	132 LBS
----------	----------	------	---------

OBSERVACIONES	INDICE DE MASA CORPORAL (IMC): 21.26 PESO NORMAL.
---------------	--

HISTORIAL DEPORTIVO (2)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
1	ADFA CABAÑAS	DEFENSA	SUB-17			JONATHAN VAQUERANO		0

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-17

NOMBRE DEPORTIVO		Foto
APELLIDOS Y NOMBRE	MORALES, OSCAR ERNESTO	
FECHA NACIMIENTO	28/FEBRERO/2000	
DOMICILIO	SENSUNTEPEQUE, CABAÑAS	
LOCALIDAD	COL. QUINTEROS B° SAN ANTONIO.	

Teléfono fijo (opcional)		Cel. (opcional)	74890284
Email			

Institución de estudio	COMPLEJO EDUCATIVO SOTERO LAINEZ.
Municipio	SENSUNTEPEQUE, CABAÑAS.
Grado que cursa	1° AÑO BACHILLERATO.

Lesiones y año en que se produjeron	
Alergia o enfermedad	
Defínete como jugador	
Posición en el campo	DEFENZA IZQUIERDO.

Estatura	1.71MTS	Peso	70K
----------	---------	------	-----

OBSERVACIONES	INDICE DE MASA CORPORAL (IMC): 22.41 PESO NORMAL.
---------------	--

HISTORIAL DEPORTIVO (3)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
1	ADFA CABAÑAS.	D. IZQUIERDO	SUB-17			JONATHAN VAQUERANO.	14	0

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-17

NOMBRE DEPORTIVO		Foto
APELLIDOS Y NOMBRE	RIVAS LEMUS, XAVI LEONEL	
FECHA NACIMIENTO	16/NOVIEMBRE/2000	
DOMICILIO	COLONIA ESPINITO, BARRIO EL CALVARIO	
LOCALIDAD		

Teléfono fijo (opcional)		Cel. (opcional)	
Email			

Institución de estudio	COMPLEJO EDUCATIVO SOTERO LAINEZ
Municipio	SENSUNTEPEQUE.
Grado que cursa	9° GRADO.

Lesiones y año en que se produjeron	
Alergia o enfermedad	
Defínete como jugador	
Posición en el campo	DEFENSA Y DELANTERO.

Estatura	1.72 MTS	Peso	148 LBS
----------	----------	------	---------

OBSERVACIONES	INDICE DE MASA CORPORAL (IMC): 22.65 PESO NORMAL.
---------------	--

HISTORIAL DEPORTIVO (4)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
1	ADFA CABAÑAS	DEFENSA Y DELANTERO	SUB- 17			JONATHAN VAQUERANO		4

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-17

NOMBRE DEPORTIVO		Foto
APELLIDOS Y NOMBRE	FLORES, MIGUEL ANGEL	
FECHA NACIMIENTO	25/OCTUBRE/2000	
DOMICILIO	CANTON RIO GRANDE.	
LOCALIDAD	SESUNTEPEQUE	

Teléfono fijo (opcional)		Cel. (opcional)	
Email			

Institución de estudio	
Municipio	
Grado que cursa	1° AÑO DE BACHILLERATO.

Lesiones y año en que se produjeron	
Alergia o enfermedad	
Defínete como jugador	
Posición en el campo	DELANTERO.

Estatura	1.69 MTS	Peso	127 LBS
----------	----------	------	---------

OBSERVACIONES	INDICE DE MASA CORPORAL (IMC): 20.31 PESO NORMAL.
---------------	--

HISTORIAL DEPORTIVO (5)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
1	ADFA CABAÑAS	DELANTERO	SUB-17			JONATHAN VAQUERANO		2

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-17

NOMBRE DEPORTIVO		Foto
APELLIDOS Y NOMBRE	GOMEZ, JAVIER ALBERTO	
FECHA NACIMIENTO	06/AGOSTO/2000	
DOMICILIO	SENSUNTEPEQUE, CABAÑAS.	
LOCALIDAD		

Teléfono fijo (opcional)		Cel. (opcional)	72663146
Email			

Institución de estudio	C.E. FERMIN VELASCO.
Municipio	SENSUNTEPEQUE, CABAÑAS.
Grado que cursa	9° GRADO.

Lesiones y año en que se produjeron	
Alergia o enfermedad	
Defínete como jugador	
Posición en el campo	DEFENZA CENTRAL.

Estatura	1.71 MTS	Peso	119 LBS.
----------	----------	------	----------

OBSERVACIONES	INDICE DE MASA CORPORAL (IMC): 18.47 DELGADES ACEPTABLE.
---------------	---

HISTORIAL DEPORTIVO (6)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
1	ADFA CABAÑAS	DEFENZA	SUB-17			JONATHAN VAQUERANO.		3

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-17

NOMBRE DEPORTIVO		Foto
APELLIDOS Y NOMBRE	GARCIA, ADOLFO ALBERTO	
FECHA NACIMIENTO	15/MAYO/2000	
DOMICILIO	CASERIO LA ANTENA	
LOCALIDAD	CANTON TEMPISQUE	

Teléfono fijo (opcional)		Cel. (opcional)	
Email			

Institución de estudio	CENTRO ESCOLAR CANTON TEMPISQUE.
Municipio	GUACOTECHI.
Grado que cursa	9° GRADO

Lesiones y año en que se produjeron	
Alergia o enfermedad	
Defínete como jugador	
Posición en el campo	VOLANTE

Estatura	1.67 MTS	Peso	121 LBS
----------	----------	------	---------

OBSERVACIONES	INDICE DE MASA CORPORAL (IMC): 19.72 PESO NORMAL.
---------------	--

HISTORIAL DEPORTIVO (7).

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
1	ADFA CABAÑAS	VOLANTE	SUB-17			JONATHAN VAQUERANO		1

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-17

NOMBRE DEPORTIVO		Foto
APELLIDOS Y NOMBRE	RAMIREZ, PABLO ALEXANDER	
FECHA NACIMIENTO	20/JUNIO/2000	
DOMICILIO	SENSUNTEPEQUE, CABAÑAS.	
LOCALIDAD	CANTON CUYANTEPEQUE CASERIO LA MAJADA.	

Teléfono fijo (opcional)		Cel. (opcional)	
Email			

Institución de estudio	CENTRO ESCOLAR CANTON LA MAJADA.
Municipio	SENSUNTEPEQUE, CABAÑAS.
Grado que cursa	9° GRADO.

Lesiones y año en que se produjeron	
Alergia o enfermedad	
Defínete como jugador	
Posición en el campo	DELANTERO.

Estatura	1.68 MTS	Peso	132 LBS
----------	----------	------	---------

OBSERVACIONES	INDICE DE MASA CORPORAL (IMC): 21.26 PESO NORMAL.
---------------	--

HISTORIAL DEPORTIVO (8)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
	ADFA CABAÑAS	DELANTERO	SUB-17	COPA SITEMA FEDECREDITO		JONATHAN VAQUERANO.		

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-17

NOMBRE DEPORTIVO	BETO	Foto
APELLIDOS Y NOMBRE	URQUILLA LEIVA, MILTON STEVEN	
FECHA NACIMIENTO	21/OCTUBRE/1998	
DOMICILIO	BARRIO SAN ANTONIO	
LOCALIDAD	SENSUNTEPEQUE.	

Teléfono fijo (opcional)		Cel. (opcional)	
Email			

Institución de estudio	FERMIN VELASCO
Municipio	SENSUNTEPEQUE, CABAÑAS.
Grado que cursa	1° AÑO.

Lesiones y año en que se produjeron	
Alergia o enfermedad	
Defínete como jugador	
Posición en el campo	DEFENZA.

Estatura	1.73 MTS	Peso	154 LBS
----------	----------	------	---------

OBSERVACIONES	INDICE DE MASA CORPORAL (IMC): 23.39 PESO NORMAL.
---------------	--

HISTORIAL DEPORTIVO (9)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
1	ADFA CABAÑAS	DEFENZA	SUB-17			JONATHAN VAQUERANO	12	1

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-17

NOMBRE DEPORTIVO	TABO.	Foto
APELLIDOS Y NOMBRE	BURGOS, GUSTAVO BENJAMÍN	
FECHA NACIMIENTO	01/ENERO/2000	
DOMICILIO	BARRIO LOS REMEDIOS.	
LOCALIDAD	SENSUNTEPEQUE.	

Teléfono fijo (opcional)		Cel. (opcional)	
Email			

Institución de estudio	COMPLEJO EDUCATIVO SOTERO LAINEZ
Municipio	SENSUNTEPEQUE
Grado que cursa	1° AÑO DE BACHILLERATO.

Lesiones y año en que se produjeron	
Alergia o enfermedad	
Defínete como jugador	
Posición en el campo	PORTERO.

Estatura	1.74 MTS	Peso	158 LBS
----------	----------	------	---------

OBSERVACIONES	INDICE DE MASA CORPORAL (IMC): 23.78 PESO NORMAL.
---------------	--

HISTORIAL DEPORTIVO (10)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
1	ADFA CABAÑAS	PORTERO	SUB-17			JONATAHAN VAQUERANO.		

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-17

NOMBRE DEPORTIVO	TULA.	Foto
APELLIDOS Y NOMBRE	OLIVA, BRAYAN ALEXIS	
FECHA NACIMIENTO	7/ JULIO /20001	
DOMICILIO	BARRIO EL CALVARIO.	
LOCALIDAD	SENSUNTEPEQUE	

Teléfono fijo (opcional)		Cel. (opcional)	
Email			

Institución de estudio	COMPLEJO EDUCATIVO SOTERO LAINEZ
Municipio	SENSUNTEPEQUE
Grado que cursa	9° GRADO.

Lesiones y año en que se produjeron	
Alergia o enfermedad	
Defínete como jugador	
Posición en el campo	VOLANTE.

Estatura	1.68 MTS	Peso	128 LBS
----------	----------	------	---------

OBSERVACIONES	INDICE DE MASA CORPORAL (IMC): 20.55 PESO NORMAL.
---------------	--

HISTORIAL DEPORTIVO (11)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
1	ADFA CABAÑAS	DEFENSA	SUB-15			JONATAHAN VAQUERANO.	8	2

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-17

NOMBRE DEPORTIVO		Foto
APELLIDOS Y NOMBRE	RAMÍREZ, ELVIS ALEXANDER	
FECHA NACIMIENTO	20/JUNIO/2000	
DOMICILIO	COLONIA QUINTEROS	
LOCALIDAD	SENSUNTEPEQUE	

Teléfono fijo (opcional)		Cel. (opcional)	
Email			

Institución de estudio	COMPLEJO EDUCATIVO SOTERO LAINEZ
Municipio	SENSUNTEPEQUE
Grado que cursa	1° AÑO BACHILLERATO

Lesiones y año en que se produjeron	
Alergia o enfermedad	
Defínete como jugador	
Posición en el campo	VOLANTE LATERAL

Estatura	1.69 MTS	Peso	122 LBS
----------	----------	------	---------

OBSERVACIONES	INDICE DE MASA CORPORAL (IMC) 19.26 PESO NORMAL
---------------	--

HISTORIAL DEPORTIVO (12)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
1	ADFA CABAÑAS	VOLANTE LATERAL	SUB-17			JONATAHAN VAQUERANO.	10	1

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-17

NOMBRE DEPORTIVO	CRISTIAN	Foto
APELLIDOS Y NOMBRE	RAMOS, CRISTIAN VLADIMIR	
FECHA NACIMIENTO	10/MARZO/1999	
DOMICILIO	CIUDAD VICTORIA	
LOCALIDAD	CIUDAD VICTORIA	

Teléfono fijo (opcional)		Cel. (opcional)	
Email			

Institución de estudio	INSTITUTO CATOLICO NUESTRA SEÑORA DE GUADALUPE (INCAGUA)
Municipio	SENSUNTEPEQUE.
Grado que cursa	1° AÑO BACHILLERATO.

Lesiones y año en que se produjeron	
Alergia o enfermedad	
Defínete como jugador	
Posición en el campo	DELANTERO

Estatura	1.74 MTS	Peso	118 LBS
----------	----------	------	---------

OBSERVACIONES	INDICE DE MASA CORPORAL (IMC) 17.51 DELGADEZ ACEPTABLE
---------------	---

HISTORIAL DEPORTIVO (13)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
2	ADFA CABAÑAS	DELANTERO	SUB-15			IVAN LACAYO	20	8
1	ADFA CABAÑAS	PORTERO	SUB-17			JONATAHAN VAQUERANO.	6	3

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-17

NOMBRE DEPORTIVO		FOTO
APELLIDOS Y NOMBRE	REYES, ORLANDO JOSÉ	
FECHA NACIMIENTO	27/04/2000	
DOMICILIO	SENSUNTEPEQUE, CABAÑAS.	
LOCALIDAD	BARRIO SAN ANTONIO.	

Teléfono fijo (opcional)	23840485	Cel. (opcional)	76761824
Email			

Institución de estudio	COMPLEJO EDUCATIVO SOTERO LAINEZ.
Municipio	SENSUNTEPEQUE, CABAÑAS.
Grado que cursa	1° AÑO DE BACHILLERATO.

Lesiones y año en que se produjeron	
Alergia o enfermedad	
Defínete como jugador	JUGAR EN CONJUNTO.
Posición en el campo	VOLANTE CENTRAL

Estatura	1.68 MTS	Peso	124 LBS
----------	----------	------	---------

OBSERVACIONES	INDICE DE MASA CORPORAL (IMC) 19.84 PESO NORMAL.
---------------	---

HISTORIAL DEPORTIVO (14)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
1	ADFA CABAÑAS	VOLANTE C.	SUB-17	COPA SISTEMA FEDECREDITO		JONATHAN VAQUERANO.	10	2

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-17

NOMBRE DEPORTIVO		Foto
APELLIDOS Y NOMBRE	AGUILAR, ELVIN JONATHAN	
FECHA NACIMIENTO	09/MARZO/1999	
DOMICILIO	CASERIO CAÑA BRAVA	
LOCALIDAD	CANTON SAN LORENZO	

Teléfono fijo (opcional)		Cel. (opcional)	
Email			

Institución de estudio	INSTITUTO NACIONAL DE SENSUNTEPEQUE
Municipio	SENSUNTEPEQUE
Grado que cursa	1° AÑO DE BACHILLERATO

Lesiones y año en que se produjeron	
Alergia o enfermedad	
Defínete como jugador	
Posición en el campo	DEFENSA CENTRAL.

Estatura	1.67 MTR	Peso	135 LBS
----------	----------	------	---------

OBSERVACIONES	INDICE DE MASA CORPRAL (IMC) 21.87 PESO NORMAL.
---------------	--

HISTORIAL DEPORTIVO (15)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
1	ADFA CABAÑAS	DEFENSA C.	SUB-17			JONATHAN VAQUERANO.	9	

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-17

NOMBRE DEPORTIVO		Foto
APELLIDOS Y NOMBRE	SARAVIA, LUIS EDENILSON	
FECHA NACIMIENTO	08/MARZO/1999	
DOMICILIO	CASERIO POSAS VERDES	
LOCALIDAD	CANTON TEMPISQUE	

Teléfono fijo (opcional)		Cel. (opcional)	
Email			

Institución de estudio	COMPLEJO EDUCATIVO SOTERO LAINEZ
Municipio	SENSUNTEPEQUE
Grado que cursa	1° ANO BACHILLERATO

Lesiones y año en que se produjeron	
Alergia o enfermedad	
Defínete como jugador	
Posición en el campo	VOLANTE LATERAL

Estatura	1.69 MTS	Peso	128 LBS
----------	----------	------	---------

OBSERVACIONES	INDICE DE MASA CORPORAL (IMC) 20.31 PESO NORMAL
---------------	--

HISTORIAL DEPORTIVO (16)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-17

NOMBRE DEPORTIVO		Foto
APELLIDOS Y NOMBRE	GÁLVEZ, NERI ALEXANDER	
FECHA NACIMIENTO	09/MARZO/1999	
DOMICILIO	GUACOTECTI	
LOCALIDAD	GUACOTECTI	

Teléfono fijo (opcional)		Cel. (opcional)	
Email			

Institución de estudio	INSTITUTO NACIONAL DE SENSUNTEPEQUE
Municipio	SENSUNTEPEQUE
Grado que cursa	1° AÑO BACHILLERATO

Lesiones y año en que se produjeron	
Alergia o enfermedad	
Defínete como jugador	
Posición en el campo	DELANTERO

Estatura	1.72 MTS	Peso	122 LBS
----------	----------	------	---------

OBSERVACIONES	INDICE DE MASA CORPORAL (IMC) 18.59 PESO NORMAL.
---------------	---

HISTORIAL DEPORTIVO (17)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
1	ADFA CABAÑAS	DELANTERO	SUB-17			JONATHAN VAQUERANO.	12	6

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-17

NOMBRE DEPORTIVO	CHARANGA	Foto
APELLIDOS Y NOMBRE	MELGAR, ARÍSTIDES PRUDENCIO	
FECHA NACIMIENTO	09/AGOSTO/1999	
DOMICILIO	COLONIA LAS BRISAS	
LOCALIDAD	SENSUNTEPEQUE	

Teléfono fijo (opcional)		Cel. (opcional)	
Email			

Institución de estudio	INSTITUTO NACIONAL DE SENSUNTEPEQUE
Municipio	SENSUNTEPEQUE
Grado que cursa	1° AÑO DE BACHILLERATO

Lesiones y año en que se produjeron	
Alergia o enfermedad	
Defínete como jugador	
Posición en el campo	VOLANTE.

Estatura	1.73 MTS	Peso	119 LBS
----------	----------	------	---------

OBSERVACIONES	INDICE DE MASA CORPORAL (IMC) 18.04 DELGADEZ ACEPTABLE
---------------	---

HISTORIAL DEPORTIVO (18)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
1	ADFA CABAÑAS	VOLANTE	SUB-17			JONATHAN VAQUERANO.	8	1

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-17

NOMBRE DEPORTIVO		Foto
APELLIDOS Y NOMBRE	VARGAS, JOSÉ DENNIS	
FECHA NACIMIENTO	01/OCTUBRE/2000	
DOMICILIO	COLONIA CALIFORNIA	
LOCALIDAD	SENSUNTEPEQUE	

Teléfono fijo (opcional)		Cel. (opcional)	
Email			

Institución de estudio	COMPLEJO EDUCATIVO SOTERO LAINEZ
Municipio	SENSUNTEPEQUE
Grado que cursa	1° AÑO BACHILLERATO

Lesiones y año en que se produjeron	
Alergia o enfermedad	
Defínete como jugador	
Posición en el campo	DELANTERO

Estatura	1.63 MTS	Peso	124 LBS
----------	----------	------	---------

OBSERVACIONES	INDICE DE MASA CORPORAL (IMC) 21.08 PESO NORMAL.
---------------	---

HISTORIAL DEPORTIVO (19)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
1	ADFA CABAÑAS	DELANTERO	SUB-17			JONATHAN VAQUERANO.	13	5

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-17

NOMBRE DEPORTIVO		Foto
APELLIDOS Y NOMBRE	RODRIGUEZ, KEVIN JOSE	
FECHA NACIMIENTO	01/SEPTIEMBRE/2001	
DOMICILIO	CANTON LLANO DE LA HACIENDA	
LOCALIDAD	SAN ISIDRO	

Teléfono fijo (opcional)		Cel. (opcional)	
Email			

Institución de estudio	CENTRO ESCOLAR CANTON LLANO DE LA HACINDA
Municipio	SAN ISIDRO
Grado que cursa	9° GRADO

Lesiones y año en que se produjeron	
Alergia o enfermedad	
Defínete como jugador	
Posición en el campo	PORTERO

Estatura	1.68 MTS	Peso	131 LBS
----------	----------	------	---------

OBSERVACIONES	INDICE DE MASA CORPORAL (IMC) 21.26 PESO NORMAL.
---------------	---

HISTORIAL DEPORTIVO (20)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-17

NOMBRE DEPORTIVO		Foto
APELLIDOS Y NOMBRE	ALFARO, JEFERSON ADONAY	
FECHA NACIMIENTO	15/ JULIO/2001	
DOMICILIO	BARRIO EL CALVARIO	
LOCALIDAD	SENSUNTEPEQUE	

Teléfono fijo (opcional)		Cel. (opcional)	
Email			

Institución de estudio	COMPLEJO EDUCATIVO SOTERO LAINEZ
Municipio	SENSUNTEPEQUE
Grado que cursa	9° GRADO

Lesiones y año en que se produjeron	
Alergia o enfermedad	
Defínete como jugador	
Posición en el campo	DEFENSA

Estatura	1.70 MTS	Peso	121 LBS
----------	----------	------	---------

OBSERVACIONES	INDICE DE MASA CORPORAL (IMC) 19.03 PESO NORMAL
---------------	--

HISTORIAL DEPORTIVO (21)

TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
1	ADFA CABAÑAS	DEFENSA	SUB-17			JONATHAN VAQUERANO.	12	

FICHA DEPORTIVA DE FUTBOL SUB-17

NOMBRE DEPORTIVO		Foto
APELLIDOS Y NOMBRE	PINEDA, YERIN AMINADAC	
FECHA NACIMIENTO	12/ NOVIEMBRE/ 2001	
DOMICILIO	COLONIA SAN JOSE	
LOCALIDAD	SENSUNTEPEQUE	

Teléfono fijo (opcional)		Cel. (opcional)	
Email			

Institución de estudio	CENTRO ESCOLAR JOSE ANGEL CASTILLO
Municipio	SENSUNTEPEQUE
Grado que cursa	9° GRADO

Lesiones y año en que se produjeron	
Alergia o enfermedad	
Defínete como jugador	
Posición en el campo	DELANTERO

Estatura	1.71 MTS	Peso	122 LBS
----------	----------	------	---------

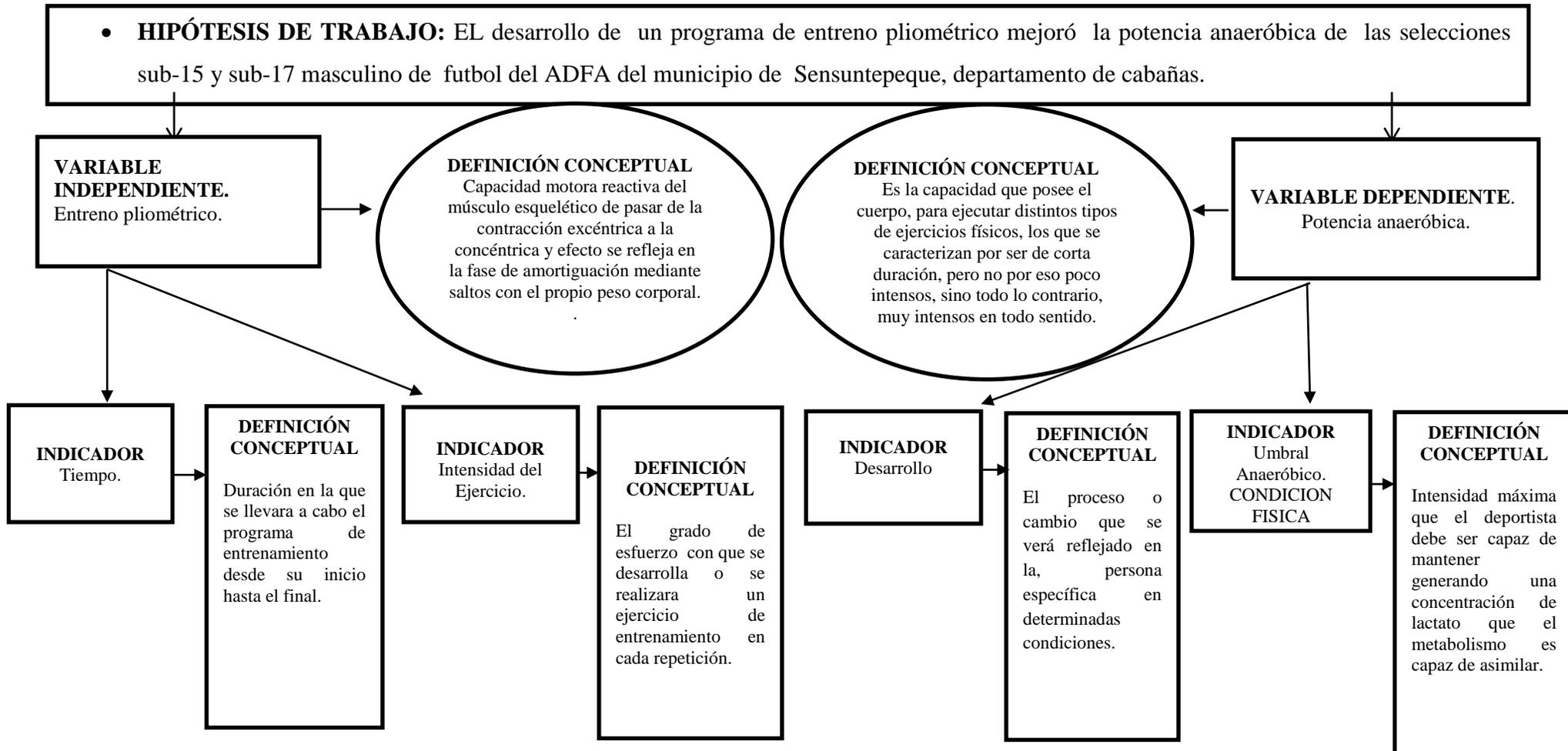
OBSERVACIONES	INDICE DE MASA CORPORAL (IMC) 18.81 PESO NORMAL.
---------------	---

HISTORIAL DEPORTIVO (22)

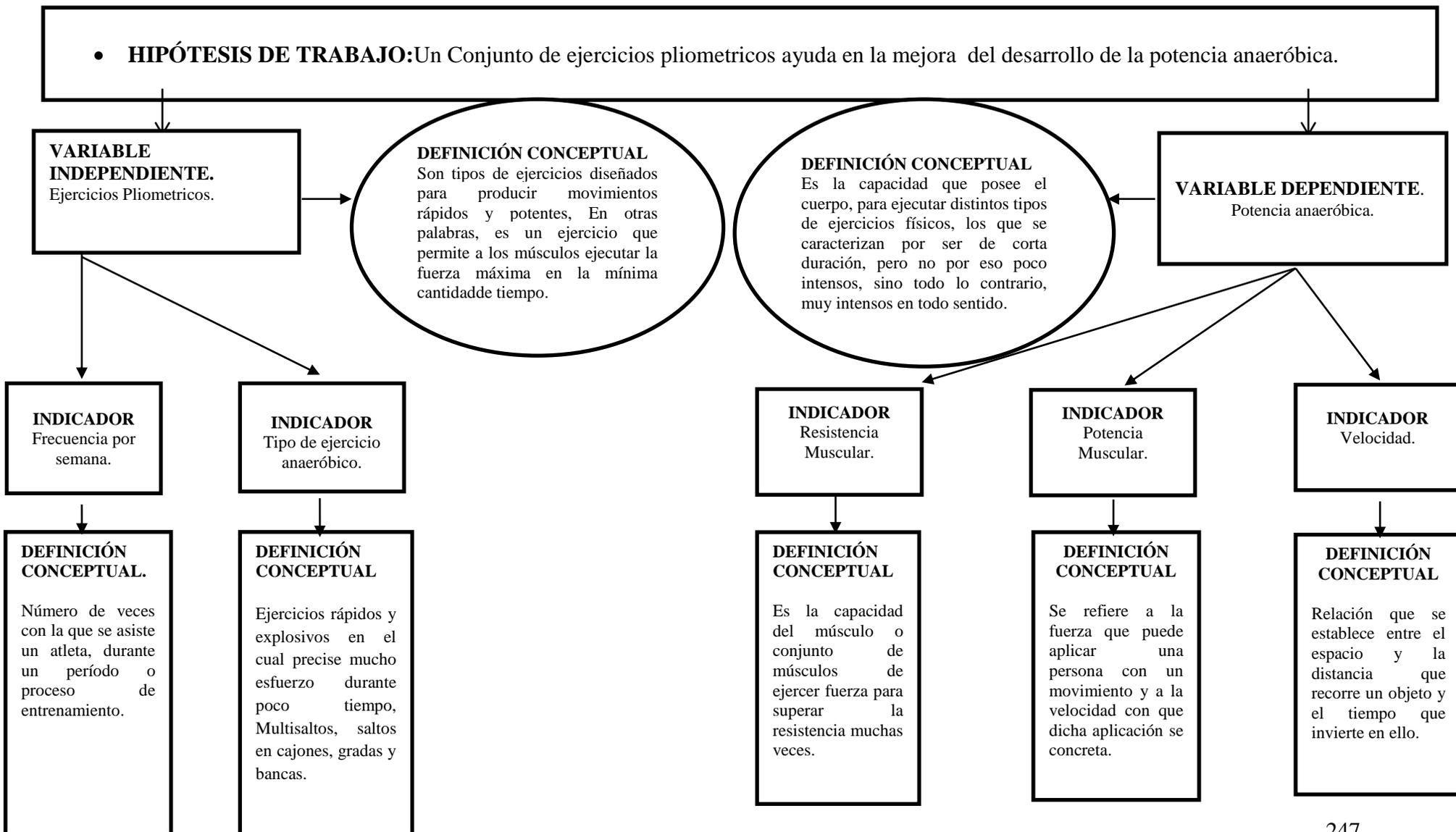
TEMPORADA	CLUB	PUESTO	CATEGORIA	COMPETICIÓN	CLASIFICACIÓN	ENTRENADOR	PARTIDOS JUGADOS	GOLES
1	ADFA CABAÑAS	DELANTERO	SUB-17			JONATHAN VAQUERANO.	15	4

INDICADORES DE TRABAJO.

TEMA DE INVESTIGACIÓN: Impacto de un programa de entreno pliométrico para la mejora de la potencia anaeróbica de las selecciones sub-15 y sub-17 masculino de fútbol del ADFA del municipio de Sensuntepeque, departamento de Cabañas.

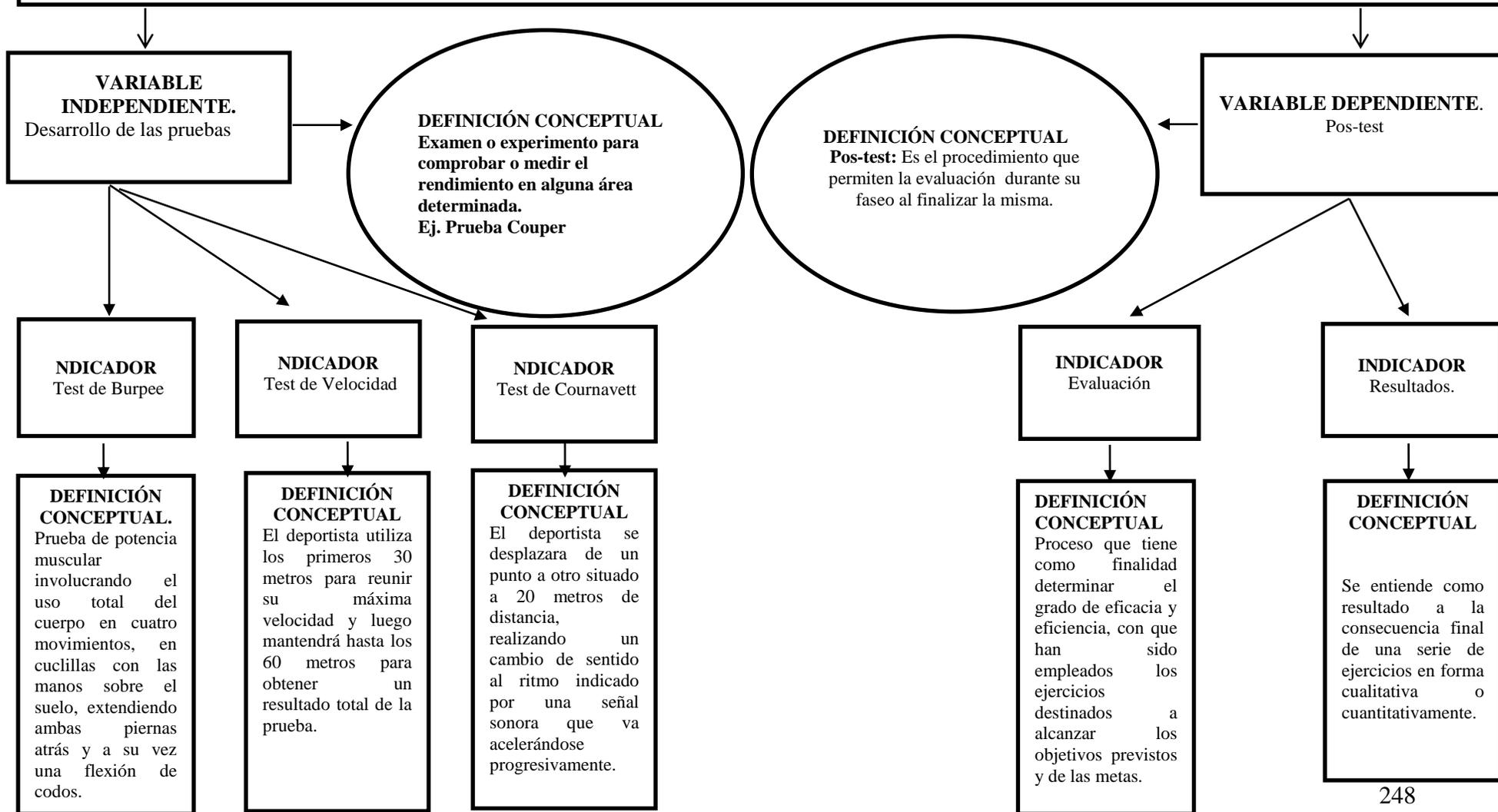


TEMA DE INVESTIGACIÓN: Impacto de un programa de entreno pliométrico para la mejora de la potencia anaeróbica de las selecciones sub-15 y sub-17 masculino de fútbol del ADFA del municipio de Sensuntepeque, departamento de Cabañas.



TEMA DE INVESTIGACIÓN: Impacto de un programa de entreno pliométrico para la mejora de la potencia anaeróbica de las selecciones sub-15 y sub-17 masculino de fútbol del ADFA del municipio de Sensuntepeque, departamento de Cabañas.

- **HIPÓTESIS DE TRABAJO:** El post-test mostró resultados significativos en de las pruebas de Burpee para medir potencia muscular, también la prueba cournavette que evalúa resistencia muscular y 60 mts de velocidad para medir velocidad de las selecciones sub-15 y sub-17 masculino de fútbol del ADFA del municipio de Sensuntepeque, departamento de cabañas.



(MATRIZ DE CONGRUENCIA)

ENUNCIADO DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	INDICADORES	CONCEPTUALIZACIÓN
<p>¿En qué medida Incide el Impacto un programa de entreno pliométrico para la mejora de la potencia anaeróbica de las selecciones sub-15 y sub-17 masculino de futbol del ADFA del municipio de Sensuntepeque, departamento de Cabañas?</p>	<p>General. Desarrollar y conocer el Impacto de un programa de entreno pliométrico para la mejora de la potencia anaeróbica de las selecciones sub-15 y sub-17 masculino de futbol del ADFA del municipio de Sensuntepeque, departamento de cabañas.</p>	<p>General. EL desarrollo de un programa de entreno pliométrico mejoró la potencia anaeróbica de las selecciones sub-15 y sub-17 masculino de futbol del ADFA del municipio de Sensuntepeque, departamento de cabañas.</p>	<p>Variable independiente. Entreno pliométrico.</p> <p>Variable dependiente. Potencia anaeróbica.</p>	<p>Tiempo.</p> <p>Intensidad del ejercicio.</p> <p>Desarrollo.</p> <p>Umbral Anaeróbico.</p> <p>Frecuencia por semana.</p>	<p>Duración en la que se llevara a cabo el programa desde su inicio hasta el final.</p> <p>El grado de esfuerzo con que se desarrolla o se realizara un ejercicio de entrenamiento en cada repetición.</p> <p>El proceso o cambio que se verá reflejado en la, persona específica en determinadas condiciones.</p> <p>Es la intensidad máxima que el deportista debe ser capaz de mantener generando una concentración de lactato que el metabolismo es capaz de asimilar.</p> <p>Número de veces con la que se asiste un atleta, durante un período o proceso de entrenamiento.</p>

	<p>Específicos.</p> <p>Establecer un conjunto de ejercicios pliométricos que ayuden en la mejora para el desarrollo de la potencia anaeróbica.</p> <p>Comparar los resultados obtenidos a través de un pre-test y un post-test de las pruebas de Burpee para medir potencia muscular, también la prueba cournavette que evalúa resistencia muscular y 60 mts de velocidad para medir velocidad de las selecciones sub-15 y sub-17 masculino de futbol del ADFA del municipio de Sensuntepeque, departamento de cabañas</p>	<p>Específicas</p> <p>Un Conjunto de ejercicios pliométricos ayuda en la mejora del desarrollo de la potencia anaeróbica.</p> <p>El post-test mostro resultados significativos en el desarrollo de las pruebas de Burpee para medir potencia muscular, también la prueba cournavette que evalúa resistencia muscular y 60 mts de velocidad para medir velocidad de las selecciones sub-15 y sub-17 masculino de futbol del ADFA del municipio de Sensuntepeque, departamento de cabañas.</p>	<p>Variable independiente. Ejercicios Pliométricos.</p> <p>Variable dependiente. Potencia anaeróbica.</p> <p>Variable independiente. Desarrollo de las pruebas</p>	<p>Tipo de ejercicio anaeróbico.</p> <p>Resistencia Muscular.</p> <p>Potencia Muscular.</p> <p>Velocidad.</p> <p>Test de Velocidad</p> <p>Test de Burpee</p>	<p>Ejercicios rápidos y explosivos en el cual precise mucho esfuerzo durante poco tiempo, Multisaltos, saltos en cajones, gradas y bancas.</p> <p>Es la capacidad del músculo o conjunto de músculos de ejercer fuerza para superar la resistencia muchas veces.</p> <p>Se refiere a la fuerza que puede aplicar una persona con un movimiento y a la velocidad con que dicha aplicación se concreta.</p> <p>Relación que se establece entre el espacio y la distancia que recorre un objeto y el tiempo que invierte en ello.</p> <p>El deportista se desplazara de un punto a otro situado a 20 metros de distancia, realizando un cambio de sentido al ritmo indicado por una señal sonora que va acelerándose progresivamente.</p>
--	---	---	---	--	--

			<p>Variable dependiente. Pos-test</p>	<p>Test de Cournavett</p> <p>Evaluación.</p> <p>Resultados.</p>	<p>El deportista utiliza los primeros 30 metros para reunir su máxima velocidad y luego mantendrá hasta los 60 metros para obtener un resultado total de la prueba.</p> <p>Prueba de potencia muscular involucrando el uso total del cuerpo en cuatro movimientos, en cuclillas con las manos sobre el suelo, extendiendo ambas piernas atrás y a su vez una flexión de codos.</p> <p>Proceso que tiene como finalidad determinar el grado de eficacia y eficiencia, con que han sido empleados los ejercicios destinados a alcanzar los objetivos previstos y de las metas.</p> <p>Se entiende como resultado a la consecuencia final de una serie de ejercicios en forma cualitativa o cuantitativamente.</p>
--	--	--	--	--	---

CUESTIONARIO DEPORTIVO DE FUTBOL.

LEA Y RESPONDA METICULOSAMENTE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS A LO QUE RESPECTA EL PRESENTE CUESTIONARIO, ENCIERRE CON UN CIRCULO LA RESPUESTA QUE CONSIDERE CONVENIENTE EN EL NÚMERO CORRESPONDIENTE A CADA RESPUESTA.

1. ¿LOS TRES DÍAS DE ENTRENO SON LOS ADECUADOS PARA UNA MEJORA DE TUS HABILIDADES Y CAPACIDADES DEPORTIVAS?
(1) SI (2) NO

2. ¿REALIZAS LOS EJERCICIOS ADECUADOS PARA LA MEJORA DE TUS HABILIDADES Y CAPACIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS?
(1) SI (2) NO

3. ¿ANTERIORMENTE TENÍAS CONOCIMIENTO SOBRE EJERCICIOS PLIOMETRICOS?
(1) SI (2) NO

4. ¿IDENTIFICASTE QUE LOS EJERCICIOS DE PLIOMETRIA PRESENTADOS TE AYUDARON A MEJORAR TU POTENCIA MUSCULAR?
(1) SI (2) NO

5. ¿CONSIDERAS QUE LA PLIOMETRIA TE AYUDO A DESARROLLAR OTRAS CAPACIDADES FÍSICAS?
(1) SI (2) NO.

6. ¿EN BASE AL TRABAJO REALIZADO CON EL PROGRAMA DE EJERCICIOS PLIOMETRICOS SE DEBERÍAN PRACTICAR DE MANERA QUE UNO U OTRO SIEMPRE ENTRE EN TUS ENTRENOS?
(1) SI (2) NO.

7. ¿ESTOS EJERCICIOS PLIOMETRICOS TE AYUDARON EN TU VELOCIDAD COMO DEPORTISTA?
(1) SI (2) NO.

8. ¿SENTISTE QUE LOS EJERCICIOS PRESENTADOS DURANTE LA PRÁCTICA FUERON INTENSOS Y ADECUADOS A TUS CAPACIDADES?
(1) SI (2) NO
9. ¿EL ESFUERZO QUE REALIZABAS DURANTE UN EJERCICIO PLIOMÉTRICO EXIGÍA A TUS NIVELES DE CAPTACIÓN RESPIRATORIA?
(1) SI (2) NO.
10. ¿CREES QUE ESTA FORMA DE ENTRENO PLIOMÉTRICO DEBE DE APLICARSE HACIA OTROS NIVELES DEPORTIVOS?
(1) SI (2) NO.
11. ¿CONSIDERAS QUE UN BUEN PLAN DE ENTRENO PLIOMÉTRICO A LARGO PLAZO BENEFICIARIA DE MEJOR MANERA TUS CAPACIDADES?
(1) SI (2) NO.
12. ¿EN QUÉ NIVEL INICIASTE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE FUTBOL?
(1) I (2) II (3) III (4) IV (5) V (6) VI.
13. ¿CREES QUE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE FUTBOL TE BENEFICIA MENTALMENTE?
(1) SI (2) NO.
14. ¿TUS NIVELES DESARROLLO EN BASE A LA RESISTENCIA MUSCULAR SE VIERON BENEFICIADOS?
(1) SI (2) NO.
15. ¿DE TU OPINIÓN A LO REALIZADO DURANTE EL PERIODO DE ENTRENAMIENTO CONSIDERAS QUE LOS ENTRENADORES DEBERÍAN DARLE SEGUIMIENTO A ESTE PROGRAMA DE ENTRENO PLIOMÉTRICO?
(1)SI (2) NO.

Ficha de observación selección sub-15.

Aspectos a observar.	Malo.	Bueno.	Muy bueno.	Excelente.
Puntualidad a la hora de entreno.		<u>X</u>		
Asistencia a los entrenos.		<u>X</u>		
Trabajo de grupo.			<u>X</u>	
Utilización de material adecuado.		<u>X</u>		
Están atentos a indicaciones.			<u>X</u>	
Realizan los ejercicios que se les presentan.			<u>X</u>	
Nivel de participación en los ejercicios que se les presentan.				<u>X</u>
Se ayudan entre sí.			<u>X</u>	
Indumentaria en el entreno.				<u>X</u>
Preparación previa y final en el entreno.			<u>X</u>	

Ficha de observación selección sub-17.

Aspectos a observar.	Malo.	Bueno.	Muy bueno.	Excelente.
Puntualidad a la hora de entreno.		<u>X</u>		
Asistencia a los entrenos.	<u>X</u>			
Trabajo de grupo.		<u>X</u>		
Utilización de material adecuado.			<u>X</u>	
Están atentos a indicaciones.		<u>X</u>		
Realizan los ejercicios que se les presentan.				<u>X</u>
Nivel de participación en los ejercicios que se les presentan.				<u>X</u>
Se ayudan entre sí.		<u>X</u>		
Indumentaria en el entreno.			<u>X</u>	
Preparación previa y final en el entreno.				<u>X</u>

ENTREVISTA A ENTRENADORES.

1. ¿QUE CONOCE SOBRE LA PLIOMETRIA?
2. ¿EN SU PLAN DE ENTRENAMIENTO INCLUYE EJERCICIOS PLIOMETRICOS?
3. ¿CUENTA CON EL MATERIAL ADECUADO PARA PODER DESARROLLAR EJERCICIOS PLIOMETRICOS?
4. ¿QUÉ BENEFICIO PUEDEN TENER EN EL DESARROLLO DE SUS CAPACIDADES?
5. ¿QUÉ ASPECTOS TOMAS EN CUENTA A LA HORA DE DESARROLLAR LOS EJERCICIOS PLIOMETRICOS?
6. ¿QUÉ OPINAS SOBRE EL PLAN DE ENTRENAMIENTO QUE DESARROLLAMOS?
7. ¿QUÉ RESULTADOS HAN OBTENIDOS TUS DEPORTISTAS?
8. ¿CREES QUE LOS EJERCICIOS REALIZADOS ESTÁN ACORDES A LAS EDADES DE LOS ATLETAS?
9. ¿QUÉ MEJORAS NOS PUEDE DAR EN BASE AL PLAN EJECUTADO DE LOS EJERCICIOS PLIOMETRICOS?
10. ¿CONSIDERA QUE SE DEBEN SEGUIR DESARROLLANDO MÁS PROGRAMAS COMO ESTE?

**FOTOGRAFIAS.
PRE- TEST BURPEE.**



PRE- TEST VELOCIDAD.



PRE-TEST COURNAVETTE.



EJERCICIOS PLIOMERICOS.



SALTOS DE PIE:



BRINCOS Y SALTOS:



ZANCADAS:

POST- TEST COURNAVETTE.



POST-TEST DE VELOCIDAD.



POST-TEST BURPEE.

