

REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL

“LAPREPARACIÓN FÍSICA DEL CLUB TIJUANA XOLOITZCUINTLES CALIENTE EN LA CATEGORIA SUB 15”

Autor: Jesús Alberto Frutos Granados

Tesis presentada para obtener el título de:
Licenciado en Cultura Física y Deporte

Nombre del asesor:
LEF. José de Jesús Rodríguez Calderón

Este documento está disponible para su consulta en el Repositorio Académico Digital Institucional de la Universidad Vasco de Quiroga, cuyo objetivo es integrar, organizar, almacenar, preservar y difundir en formato digital la producción intelectual resultante de la actividad académica, científica e investigadora de los diferentes campus de la universidad, para beneficio de la comunidad universitaria.

Esta iniciativa está a cargo del Centro de Información y Documentación “Dr. Silvio Zavala” que lleva adelante las tareas de gestión y coordinación para la concreción de los objetivos planteados.

Esta Tesis se publica bajo licencia Creative Commons de tipo “Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada”, se permite su consulta siempre y cuando se mantenga el reconocimiento de sus autores, no se haga uso comercial de las obras derivadas.





FACULTAD DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE.

“LA PREPARACIÓN FÍSICA DEL CLUB TIJUANA XOLOITZCUINTLES DE
CALIENTE EN LA CATEGORIA SUB 15”

TESIS

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA Y DEPORTE

PRESENTA:

JESÚS ALBERTO FRUTOS GRANADOS

ASESOR:

LEF. JOSÉ DE JESÚS RODRÍGUEZ CALDERÓN

CLAVE: 16PSU0153R

ACUERDO: LIC.091111

MORELIA, MICHOACÁN

AGOSTO 2022



Comisión Ejecutiva del
Servicio Social de Pasantes

Secretaría Ejecutiva



Con fundamento en el artículo 12 fracción V del Decreto de creación de la Comisión Ejecutiva del Servicio Social de Pasantes en el Estado de Michoacán de Ocampo y en el artículo 34 fracciones X y XI de la Ley Orgánica de la Administración Pública del Estado de Michoacán de Ocampo, se expide la presente:

CONSTANCIA DE ACREDITACIÓN DE SERVICIO SOCIAL

Al C. FRUTOS GRANADOS JESUS ALBERTO

Pasante de: LICENCIATURA EN CULTURA FISICA Y DEPORTE

Con número de expediente: 9105/ER/13/13 quien realizó su servicio social en
MORELIA, MICH.

Incorporado al Subprograma: EDUCACION Y RECREACION

Con una duración de: 480 HORAS en un periodo de: 6 MESES

Adscrito a SECRETARIA DE EDUCACION EN EL ESTADO

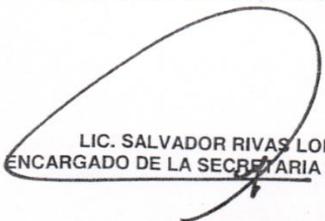
Unidad administrativa: ESCUELA PRIMARIA URBANA FEDERAL "CONSTITUCION DE 1917"

Departamento y/o Área: DOCENTE

Iniciando: 7 de Enero de 2013 concluyendo: 7 de Julio de 2013

Con la asesoría de: C. JACOBO ONOFRE AGUADO

Morelia, Michoacán a 18 de Julio de 2013


LIC. SALVADOR RIVAS LOPEZ
ENCARGADO DE LA SECRETARIA EJECUTIVA


COMISION EJECUTIVA DEL
SERVICIO SOCIAL DE PASANTES
SECRETARIA EJECUTIVA

c.c.p Expediente
SLR/capch.

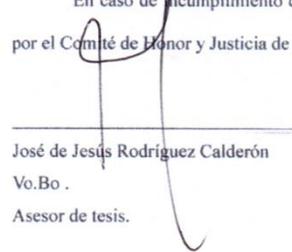


UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA A.C
DR. JULIO CÉSAR RUCILES CERVANTES
DIRECTOR DE LA LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA Y DEPORTE
PRESENTE

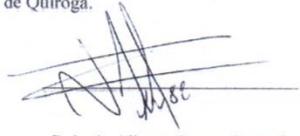
Morelia, Michoacán a 07 de septiembre del 2022

Por medio de la presente el alumno Jesús Alberto Frutos Granados **MANIFIESTA** que la Tesis titulada: "LA PREPARACIÓN FÍSICA DEL CLUB TIJUANA XOLOITZCUINTLES DE CALIENTE EN LA CATEGORIA SUB 15", es de su autoría; expresa también que no existe plagio de ninguna naturaleza de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar). Asimismo, el estudiante hace constancia de que las citas de otros autores han sido debidamente referenciadas en el trabajo de investigación, por lo que declara y no asume como suyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes obtenidas por medios escritos o digitales. El propio estudiante, hace constar de voluntad propia que es plenamente consciente del contenido de la tesis y asume la responsabilidad total y absoluta de cualquier error u omisión en el documento, siendo consciente de las connotaciones éticas y legales derivadas de la misma.

En caso de incumplimiento de la presente, el graduando se somete a la evaluación de caso por el Comité de Honor y Justicia de la Universidad Vasco de Quiroga.



José de Jesús Rodríguez Calderón
Vo.Bo .
Asesor de tesis.



C. Jesús Alberto Frutos Granados
Alumno

DEDICATORIA

A DIOS...

Doy gracias a Dios por darme la familia que tengo y que siempre me han apoyado en cada paso que doy para ser mejor cada día. Por no haberme desamparado a lo largo de estos tres años, por haberme iluminado y guiado en todo momento para llegar al feliz término de mis más grandes metas a lograr en la vida.

“A TI GRACIAS.”

A MIS PADRES...

Pues más que dos grandes padres, son dos grandes amigos a los cuales admiro y respeto, ya que de ellos recibí siempre el apoyo, los consejos y la ayuda que necesitaba para poder sostenerme y salir adelante en mis estudios, los cuales se ven culminados hoy, gracias a ellos.

“LOS QUIERO MUCHO.”

A LA DIRECTORA FUNDADORA DE LA LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA Y DEPORTE...

Con especial respeto y cariño a mi directora María del Rosario Salgado Patiño, que con su ejemplo y su dedicación siempre me dio consejos que puedo aplicar en mi vida profesional y personal.

“GRACIAS”

A MIS PROFESORES...

Porque además de conocimientos adquirí de ellos consejos, amistad y siempre encontré una mano amiga llena de sinceridad.

A MIS AMIGOS...

Porque en su compañía encontré aliento en los momentos difíciles y alegría en los triunfos obtenidos.

A MI UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA...

Porque en ella transcurrí tres años inolvidables y de ella recibí no solo educación intelectual sino también formación moral que me servirá en la trayectoria de mi vida profesional.

ESPECIALMENTE A....

Mi querida esposa **Brianda Gabriela Almodovar** y mi amado hijo **Jesús Elías Frutos Almodovar**, quienes han venido a complementar mi vida...muchas gracias los amo.

Contenido

Introducción	9
1 Fundamentos de la investigación	11
1.1 Planteamiento del problema	11
1.2 Pregunta de investigación	13
1.2.1 Objetivo de investigación	13
1.2.2 Hipótesis	13
1.3 Justificación	13
1.4 Matriz de congruencia.....	14
2 Marco de sustento	15
2.1 Marco teórico	15
2.2 Marco referencial	26
2.3 Marco conceptual.....	26
2.3.1 Capacidades físicas condicionales	27
2.3.2 Tipos de fuerza aplicados en el fútbol	28
2.3.3 Tipos de velocidad aplicados en el fútbol:	29
2.3.4 Tipos de resistencia	31
2.3.5 Tipos de flexibilidad	32
2.3.6 Capacidades físicas coordinativas	33
2.3.7 Tipos de entrada en calor:	35
2.3.8 Técnica colectiva	36
2.3.9 Táctica	36
2.3.10 Estrategia	37
2.3.11 Diferencias entre estrategia, táctica y técnica	37
2.3.12 Relajación	40
2.3.13 Relajación muscular	40
2.3.14 Neuro-muscular.....	41

3	Desarrollo metodológico.....	41
3.1	La preparación física y el entrenamiento técnico - táctico, una base importante, en el club Tijuana Xoloitzcuintles de caliente categoría sub-15.	42
3.2	Análisis de la actividad.....	42
3.2.1	Tipos de esfuerzos mas utilizado en la actividad y exigencias energeticas inducidas	43
3.2.2	Preparacion fisica general y específica, en el club tijuana xoloitcuintles de caliente.....	46
3.2.3	Metodologia del entrenamiento tecnico - tactico del club tijuana Xoloitzcuintles de caliente sub 15.	49
3.2.4	Ejercicios para el trabajo de la técnica	51
4	Resultados	56
5	Conclusiones.....	61
6	Bibliografía	67
7	Anexos	69

Introducción

El complejo proceso de la preparación Física del deportista, en todas las direcciones que abarca tal preparación en la actualidad contemporánea ha adquirido nuevos matices con la experiencia del siglo anterior y las posibilidades que tiene para nuevo siglo. Dado en que esta significa el basamento científico más importante para el Entrenamiento Deportivo que tiene su máxima expresión en la Forma deportiva del atletas para dar cumplimiento al objetivo final la competencia en sus diferentes periodos competitivo.

El que dirige y entrena debe estar actualizado en todas las teorías del Entrenamiento Deportivo y la preparación Física todo lo cual redundara en la elevación del nivel del deportista, el eslabón más alto en base a sus posibilidades y aptitudes físico deportivas, no debe pasar por alto que esto exige del atleta una cuota de sacrificio diario constante y sistemático ante el duro trabajo que será sometido en los largos preparación física periodos de entrenamiento para garantizar altos resultados deportivos.

La Preparación Física es el proceso orientado al fortalecimiento de los órganos y sistemas, a una elevación de sus posibilidades funcionales al desarrollo de las cualidades motoras fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y la agilidad.

(OSOLIN, 1949)

Sin embargo, otros como Grosser señalan la Preparación Condicional con sinónimo de preparación Física defendiendo la condición física como una sumatoria de las cualidades motrices corporales imprescindible para el rendimiento y su realización a través de las cualidades de la personalidad, voluntad, motivación, percepción, convicción, etc.

La Preparación Física tiene su punto de partida esencialmente del desarrollo del individuo, en la búsqueda de formar las bases de las capacidades motoras condicionales y coordinativas como escalón que posibilitara precisar el desarrollo y aprendizaje de la técnica y la táctica.

Mientras más sólida sea la base física, más fuerte será la fase o etapa continuante, lo que dará el sustento para consolidar el desarrollo de las capacidades motoras hasta límites incalculables e insospechados.

Un elemento base que debe permanecer es la estabilidad o mantenimiento de los niveles logrados alcanzados desde el punto de vista de la Preparación Física General y Específica, en el marco de la etapa cercana a la competencia y dentro de la misma competencia.

“La Preparación Física debe estar orientada principalmente al desarrollo de las capacidades motoras específicas a cada modalidad deportiva. Los requisitos para este trabajo son el buen estado de salud y consecuentemente una elevada capacidad de rendimiento físico.” (Raposo, 2000)

1 Fundamentos de la investigación

Siempre será necesario reconocer la conceptualización teórica sobre los fundamentos que conforman la preparación física por ende se desarrollan capacidades como la fuerza, la resistencia o velocidad (capacidades condicionales), también desarrolla capacidades como coordinación, lateralidad, equilibrio, etc. (capacidades coordinativas), que son determinantes para ser más competitivo al momento del juego, cuando hablamos de la preparación física en el fútbol la dividimos en dos general y específica, las cuales son de gran importancia ya que ayudan de manera integral a las otras ramas del entrenamiento deportivo y en conjunto con lo técnico, táctico y estratégico generan en el futbolista un mejor desarrollo para estar en cada juego en el mejor momento óptimo y así conseguir los objetivos planteados tanto individual como colectivamente dentro de un equipo de fútbol.

1.1 Planteamiento del problema

El fútbol profesional es uno de los espectáculos más convocantes del mundo. El atractivo lo brinda el accionar de sus protagonistas a través de la expresión de sus capacidades técnicas, tácticas, físicas y psicológicas.

En todos los deportes las exigencias competitivas van creciendo porque los entrenadores más ambiciosos necesitan de deportistas cada día más desarrollados integralmente.

El elevado nivel de ellas en los jugadores hará posibles partidos con emoción y belleza. Todas estas cualidades necesitan de una preparación metodizada a lo largo de toda la vida deportiva, ya que los talentos se desarrollan con trabajo y educación. Esto es un sostén científico de la teoría del entrenamiento.

De repente y con un discurso propio de quienes no quieren avanzar, se escucha algo preocupante. Algunos directores técnicos opinan que la función del preparador físico en el fútbol no es importante, en la actualidad es absurdo el pensamiento de algunos directores técnicos, puesto que sería como volver a nuestra preparación futbolística de los años cuarenta.

Es preocupante porque lo dicen como una verdad absoluta originada en Europa, argumentan que allí los entrenamientos diarios son sólo a través de juegos y ejercicios con pelota, una vez al día y con volúmenes reducidos. Es decir, todo lo puede manejar el director técnico.

Tal vez lo que se busca, casi con desprecio o celos, es ocultar la importancia del preparador físico, o evitar compartir el éxito, o proponer solo ejercicios que sean del agrado del futbolista para evitar confrontaciones.

Pero recurren a su preparador físico cuando la realidad del descenso de rendimiento es evidente, sobre todo cuando algunos jugadores rinden menos de lo esperado o el equipo suma un par de derrotas seguidas. Entonces sí, el preparador físico recupera su importancia, que siempre la debió tener, y puede usar carreras sin pelotas, ejercicios con pesas, vallas, trineos, etc. En una de esas sirven para ganar el partido del domingo.

Hay que recordar que todos los logros futbolísticos internacionales de equipos y selecciones del mundo, sobre todo a partir de 1958, tuvieron el aporte de una sólida preparación física. Todos estuvieron vinculados con procesos de mucho esfuerzo y dedicación y con aportes renovadores tanto de los directores técnicos como de preparadores físicos que ayudaron a salir de décadas de fracasos internacionales. Esto no se puede olvidar.

Hoy, en día, debemos aplaudir el papel que cumplen varios directores técnicos, pero de igual manera no debemos dejar desapercibido el gran trabajo que realizan los preparadores físicos, y así reconocer la importancia que tiene la preparación física en los clubes exitosos de nuestro país.

1.2 Pregunta de investigación

¿Es la preparación física, junto al entrenamiento técnico - táctico un factor positivo para conseguir resultados favorables en la categoría sub 15 del club Tijuana Xoloitzcuintles de caliente durante el torneo COPA MAZATLAN 2015?

1.2.1 Objetivo de investigación

El objetivo de esta investigación es comprobar que la preparación física es parte importante dentro del entrenamiento deportivo en cualquier deporte, enfocándonos específicamente en el club Tijuana Xoloitzcuintles De Caliente.

1.2.2 Hipótesis

La preparación física juega un papel importante en el desarrollo físico y técnico en la categoría sub 15 del club Tijuana Xoloitzcuintles de caliente.

1.3 Justificación

La preparación física es esa parte del entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible.

En la actualidad, no existe ningún deporte que no necesite de la Preparación Física como instrumento fundamental para obtener el máximo rendimiento. Algunos deportes requieren mayor trabajo físico que otros, como, por ejemplo, a nadie se le ocurriría pensar que un jugador de fútbol no necesita un Programa trabajo de Preparación Física.

Pero en otros deportes, donde el trabajo corporal no es tan intenso, creemos erróneamente que podemos prescindir de un proceso de Preparación del cuerpo. Esta concepción es lógicamente equivocada, dado que, hasta los deportes menos activos físicamente, tienen su programa de Preparación Física, aunque éste sea más simple y menos intenso.

En el club Tijuana Xoloitzcuintles de caliente, la preparación física en etapas formativas es de gran importancia, ya que es fundamental el considerar tanto las capacidades condicionales tales como fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, así mismo las capacidades coordinativas como reacción, orientación, readaptación, equilibrio, ritmo, acoplamiento, diferenciación y sus coordinaciones especiales, dentro de las cuales aparece la técnica.

1.4 Matriz de congruencia

Pregunta de investigación	Objetivo de investigación	Hipótesis de investigación
¿Es la preparación física, junto al entrenamiento técnico - táctico un factor positivo para conseguir resultados favorables en la categoría sub-15 del club Tijuana Xoloitzcuintles de caliente?	El objetivo de esta investigación es comprobar que la preparación física es parte importante dentro del entrenamiento deportivo en cualquier deporte, enfocándonos específicamente en el club Tijuana Xoloitzcuintles De Caliente.	La preparación física juega un papel importante en el desarrollo físico y técnico en la categoría sub-15 del club Tijuana Xoloitzcuintles de caliente

2 Marco de sustento

Todo sustento referenciado en la presente investigación argumenta con los autores y las experiencias vividas una aportación reflexiva a la práctica desempeñada en la preparación física del equipo Sub-15. El elemento de análisis y de reflexión corrobora ese proceso de aprendizaje al permitir que en las sesiones del programa de entrenamiento se permita mejorar lo planificado y lo evaluado en las capacidades física y los resultados deportivos.

2.1 Marco teórico

El ser humano desde su aparición logro subsistir gracias al entorno natural aun y cuando este le era adverso. Donde el clima, la flora y fauna le impusieron su estilo de vida y sobre todas las cosas su manera de actividad física con la finalidad de conseguir su alimentación diaria. En esa época la búsqueda de alimento era su prioridad o su principal ocupación ya que, esta consistía en la recolección de los frutos silvestres que ellos encontraban, tales como, hojas, tallos, raíces, entre otros.

Puede ser posible que la caza de animales fuera principalmente con la finalidad de abastecerse de pieles que los protegiera del frio, aunque ellos no sabían que la cacería les traería dos beneficios secundarios, el primero realizaban actividad física de forma involuntaria y el segundo fue que la carne de los animales se convertiría un componente básico a emplearse en su alimentación.

Desde la aparición del hombre el alimento he tenido una dimensión social, ya que, para conseguirlo implica la necesidad de vivir en sociedad, esto con la finalidad de repartirse las tareas para conseguirlo, así como los alimentos obtenidos.

Originalmente, en los tiempos antiguos, la actividad física, consistía en la gimnasia para aumentar la fuerza, agilidad, flexibilidad y resistencia. Los griegos consideraban al cuerpo humano como un templo que encerraba el cerebro y el alma, y la gimnasia era un medio para mantener la salud y funcionalidad del cuerpo. Para el alma, consideraban la filosofía, como la actividad humana que la alimentaba y embellecía. Eventualmente, se abandonaba la gimnasia estructurada y los ejercicios corporales en favor de los deportes.

Hoy en día los juegos fomentan la competición y estimulan la conducta deportiva se usan a menudo como medio para posibilitar a los estudiantes la comprensión y la práctica de las habilidades físicas de modo que eleven su nivel de salud y bienestar. También requieren la cooperación entre los miembros para aprender, y se consideran adecuados para potenciar las habilidades del trabajo en equipo que es una parte muy importante de la educación.

El ejercicio físico adquirió relevancia en Grecia como en ninguna otra cultura de la antigüedad. Tuvo un destacado papel en la educación y en la vida social, siendo los juegos olímpicos, celebrados cada 4 años en honor al dios Zeus, su máximo exponente. Sin olvidar que simultáneamente que en estos juegos se realizaban concursos de poesía, canto, composición, etc. En las antiguas palis.

La cultura física es una disciplina que se ocupa de la enseñanza y del aprendizaje de las diferentes ramas de la actividad física. Su principal propósito es el de desarrollar las habilidades motoras del individuo, por medio de ejercicios controlados y de disciplinas deportivas, además de que nos ayuda a mantener nuestro cuerpo sano.

El Xoloitzcuintle fue escogido como el nombre del equipo por representar la fiereza del pueblo tijuanaense, desde sus raíces muy mexicanas, hasta la manera de trabajar para salir adelante, buscando siempre ser los mejores.

Representa al perro cien por ciento mexicano, lleno de misterio y dotado con una gran personalidad, consolidándose como una raza con historia y originalidad.

Estos canes son originarios de México desde hace más de tres mil años. El nombre xoloitzcuintle proviene de los vocablos náhuatl Xólotl - Dios de la vida y la muerte- e itzcuintli - perro paje, porque se creía que acompañaba a las almas de los aztecas cuando atravesaban un río durante su viaje al Mictlán, o inframundo.

El Club Tijuana Xoloitzcuintles de Caliente llegó para quedarse. El equipo profesional de futbol de la Frontera cuenta con una rica historia llena de anécdotas memorables que hoy por hoy lo instalan como un referente en el balompié Azteca.

El Club Tijuana Xoloitzcuintles de caliente se fundó en el 2007 y cuatro años después, los Canes Prehispánicos se colocaron en el circuito de honor del futbol en México con el Ascenso a Primera División en el año 2011. Jorge Alberto Hank Inzunza, presidente, y Gog Murguía, vicepresidente, encabezan el plan de mantener por mucho tiempo a Tijuana como una ciudad de Primera División.

El primer título de los Xoloitzcuintles llegó para el Apertura 2010 en la Liga de Ascenso del futbol mexicano. Los Rojinegros vencieron con global de 3-0 a los Tiburones Rojos de Veracruz en la Final de aquel torneo.

Para el siguiente certamen, el Club Tijuana arribó a la Final del Clausura 2011 buscando el ascenso directo, pero un apretado 1 - 2 en contra del Irapuato obligó a jugarse la Final de Ascenso, instancia en la que los Xoloitzcuintles superaron al equipo guanajuatense.

Nueve torneos en la División de Ascenso le enseñaron a los Xoloitzcuintles que el camino al éxito no es cosa sencilla. Después de seis Liguillas peleando el sitio entre la elite del futbol nacional, los Canes Aztecas consiguieron el Ascenso a la Primera División el 21 de mayo de 2011, una de las fechas más especiales de nuestra historia en el deporte profesional mexicano.

Nuestra historia en la Primera División, la cual inició el 23 de julio de 2011, ha sido un camino lleno de anécdotas únicas que marcan con fuerza el sentimiento Xoloitzcuintle. Joe Corona, elemento surgido de la cantera del Club Tijuana, fue el encargado de anotar el primer gol de los Xoloitzcuintles en el Máximo Circuito en la fecha señalada, en el encuentro ante Monarcas Morelia, disputado en la cancha del Estadio Caliente.

En la parte estadística, los números son claros y precisos. Los resultados han sido positivos después del primer año en el Máximo Circuito y la permanencia en la Primera División.

En esa misma campaña los Xoloitzcuintles arribaron por primera ocasión a una Liguilla del futbol mexicano, en la que terminaron su participación en Cuartos de Final, pero a la siguiente campaña, con tan solo 3 torneos después de debutar en la Primera División, el Club Tijuana registró su nombre en la posteridad del balompié nacional al ganar el título del Apertura 2012 en la LIGA MX.

Con solidez y autoridad en primera división el equipo Xoloitzcuintle cumplió en el Clausura 2012 con una temporada memorable en la que se consumaron objetivos muy importantes que mantienen al equipo firme en su carrera por lograr la excelencia, el consolidarse aún más en el futbol profesional es parte fundamental del proyecto del balompié en la Frontera.

Desde sus inicios, el proyecto del Club Tijuana fue cimentando bases sólidas. Prueba de ello fue la creación de las Fuerzas Básicas y la construcción del Estadio Caliente, puesto que en sus inicios la Unidad Deportiva CREA de

Tijuana fue el campo de batalla de nuestros Guerreros Rojinegros.

Hoy en día, el Territorio Xoloitzcuintle mantiene su crecimiento y las divisiones juveniles de Xoloitzcuintles tienen un panorama alentador con la participación en Torneos Nacionales Sub-13, Sub 15, Sub 17 y Sub 20, así como el certamen de Tercera División.

Los equipos juveniles del Club Tijuana también tienen roce internacional y la participación de los Xoloitzcuintles juveniles en el Torneo Future Champions de Belo Horizonte, Brasil 2011, y la gira realizada en Argentina ese mismo año son parte del rodaje con el que se prepara a los Xoloitzcuintles del futuro.

La apertura del Centro de Iniciación Xoloitzcuintles ha sido significativa para el Club Tijuana. Actualmente, la matrícula de alumnos en la Escuela de Fútbol Infantil del Club cuenta con más de 500 inscritos, situación que motivó a la apertura de nuevos planteles en la frontera, así como en los municipios de Rosarito, Ensenada, así como en Chula Vista y Temecula, ya en el territorio de California.

Otro de los pilares del proyecto en el Club Tijuana es la Escuela Nacional de directores técnico, Campus Xoloitzcuintles, la cual ha generado una buena cantidad de nuevos entrenadores, los cuales también tienen la oportunidad de ganarse su lugar en el fútbol profesional mexicano.

Somos un equipo comprometido con la sociedad, buscamos el bienestar de la misma, para así posicionar el fútbol y la identidad Xoloitzcuintle mediante la unión de esfuerzos y capacidades que ofrecemos como club, actuando, pensando y participando eficazmente de todos los que orgullosamente pertenecemos a la gran familia Xoloitzcuintles de Caliente.

Crecer día a día como un club exitoso, ser altamente competitivo en todas nuestras categorías, aportar ejemplos a la sociedad, para así ser un digno representante de nuestra región, siendo fieles a nuestros valores, manifestándolos en cada acto de nuestra vida, es la esencia de ser XOLOITZCUINTLE.

El futbol es un deporte que se practica en todo el mundo siendo el más importante y el más practicado por las personas desde sus comienzos el futbol ha tenido varios cambios aunque los más importantes han sido en las reglas del juego, por otra parte el futbol comenzó se considera a partir de 1863, año de fundación el futbol asociación, aunque en 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.

Los primeros códigos británicos que dieron origen al fútbol 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 tuvo su momento culminante durante el siglo XIX(19).

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 la ciudad de Londres se oficializaron las primeras reglas del fútbol.⁶

Desde entonces el fútbol ha tenido un crecimiento constante, hasta llegar a ser el deporte más popular del mundo con unos 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.

El origen del futbol comienza desde la antigüedad y 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 militares correspondientes a la dinastía Han de la antigua zona media de China. El juego era llamado ts'uh Kúh (también se puede encontrar como *tsu chu* 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, existió 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; después paso a la edad median donde se conoce como fútbol medieval a los diferentes códigos practicados en la Europa de la Edad Media, 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 practicara 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 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 excomuni3n y 100 sueldos de multa, lo que prueba que la *soule* fue muy apreciada en aquella 3poca: había que inspirar el miedo para terminar con el juego.

Como podemos ver el futbol desde sus principios ha sido importante para toda la sociedad ya que es un deporte muy interesante y atractivo para las personas, pero la verdadera consolidaci3n del futbol fue cuando apareci3 la ASICIACION DEL F3TBOL Y LA THE ASSOCIATION FOOTBALL fue aqu3 cuando este deporte comenz3 tener m3s auge en todo el mundo.

Si bien es dif3cil establecer una fecha exacta y aceptada en general, el nacimiento del f3tbol suele fecharse el 26 de octubre de 1863, d3a de la fundaci3n de The Football Association. Poco antes de esa fecha Ebenezer Cobb Morley hab3a hecho un llamado a las distintas escuelas y clubes de Londres para efectuar una reuni3n con el objetivo de reglamentar un nuevo c3digo del f3tbol. 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 c3digo y crear un 3rgano que rigiera el nuevo deporte.

Participaron doce clubes de distintos puntos de Londres: Barnes, Blackheath, Blackheath Proprietary School, 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, Perceval House, Surbiton y The Crusaders.

En la última reunión fue definido el reglamento del nuevo deporte, el cual recibiría el nombre de *Association Football* (*fútbol asociación* en español), para diferenciarlo de otros códigos de fútbol de la época. Durante las últimas reuniones el Blackheath Football Club abandonaría la FA descontento con la prohibición de los *tackles*; dicho club se convertiría en uno de los fundadores de la Rugby Football Unión, 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 (FA). 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 *association football*, *fútbol asociación* en inglés) y el sufijo *-er*.

De esta manera es como el futbol comenzó a separarse entre el profesional y amateur, aunque al comienzo hubo muchas imposiciones y no se quería o no querían que existiera el futbol profesional, pero al final de cuentas se logró llegando así a una separación entre el futbol a matear y el profesional en el año de 1885.

Fue así como se creó la 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 8 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 Bollspells Förbundet) 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.

2.2 Marco referencial

En la estructura de la investigación es relevante mencionar las referencias de otros investigadores en el Fútbol enfocándose principalmente a la preparación física así mismo es importante saber las definiciones de conceptos básicos para tener una mayor comprensión al momento de realizar alguna rutina o sesión de entrenamiento, es por ellos que en este trabajo se dan a conocer algunas de las definiciones más relevantes que más se utilizan en el ámbito del fútbol en categorías de formación, con la finalidad de entender un poco más el significado de cada concepto y lo importante que es trabajar cada uno de los dentro de la preparación física enfocada en el fútbol formativo.

2.3 Marco conceptual

Saber el significado de los conceptos relacionados en el mundo del fútbol, pero sobre todo en el ámbito de la Preparación Física se vuelve una parte muy importante para el preparador físico.

PREPARACIÓN FÍSICA: Es el conjunto organizado y jerarquizado de los procedimientos de entrenamiento, cuyo objetivo es el desarrollo y la utilización de las cualidades físicas del deportista, la preparación física tiene que estar presente en todo el proceso del entrenamiento y ponerse al servicio de los aspectos técnico – tácticos prioritarios de la actividad practicada.

Muchos autores han mencionado en sus libros las capacidades físicas. Dentro de estas capacidades la mayoría los dividían en ejercicios de fuerza, velocidad, resistencia y destreza, e incluso llegaron a mencionar otras cualidades como: el equilibrio, habilidad, flexibilidad y agilidad etc.

En la actualidad la mayoría de los autores denominan capacidades físicas condicionales a la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad, no incluyendo en esta clasificación a la coordinación debido a que entraría a formar parte de las capacidades psicomotoras o coordinativas, tales como, equilibrio, sincronización, lateralidad, respiración, ritmo, diferenciación, orientación, etc.

Podemos definir por capacidades físicas, como: los factores que determinan la condición física y motora del individuo, que lo orienta hacia la realización de una determinada actividad física y posibilita el desarrollo de su potencial físico y motor mediante su entrenamiento.

2.3.1 Capacidades físicas condicionales

Las capacidades físicas condicionales son aquellas que están determinadas por los factores energéticos que se liberan en los procesos de intercambio de sustancias en el organismo producto del trabajo físico, estas capacidades físicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo al esfuerzo que realiza diariamente en su vida cotidiana o bien en la realización de actividad deportiva diaria, en conjunto determinan la condición física de un individuo.

FUERZA: es la capacidad que tiene el ser humano de superar o contrarrestar otras fuerzas externas a través de la acción muscular ya sea de manera estática o dinámica.

2.3.2 Tipos de fuerza aplicados en el futbol

LA FUERZA: es el producto de una acción muscular iniciada y sincronizada por procesos eléctricos en el sistema nervioso. La fuerza es la capacidad que tiene un grupo muscular para generar una fuerza bajo condiciones específicas (VERHOSCHANSKIJ, 2021)

LA FUERZA EXPLOSIVA: es la capacidad que tiene un musculo de vencer una carga ligera, a la máxima velocidad.

“Capacidad para llegar al desarrollo de altos niveles de tensión muscular en relación al tiempo” (VERHOSCHANSKIJ, 2021)

LA FUERZA DE RESISTENCIA: es la capacidad que tiene un musculo o un grupo muscular de oponerse al cansancio durante ejercicios de fuerza y duración.

La fuerza resistencia no es otra cosa más que la capacidad de mantener una fuerza a un nivel constante durante el tiempo que dure una actividad o gesto deportivo (manso, 2021)

LA FUERZA MAXIMA: Es la tensión máxima que desarrolla un musculo contra una resistencia máxima , por ello es la máxima carga que un musculo puede elevar.

Es la capacidad neuromuscular (de los nervios y los músculos) de efectuar una contracción máxima de forma voluntaria. Es decir, es la máxima fuerza que puede hacer una persona en una contracción determinada. Es la fuerza más elevada que el sistema neuromuscular es capaz de desarrollar mediante una contracción muscular voluntaria. Esta fuerza es la que se toma en cuenta para poder dosificar las cargas mediante un test de fuerza máxima. Generalmente

esta fuerza se determina mediante una repetición del ejercicio. (Gonzalez S. y., 2021)

VELOCIDAD: Es la capacidad que tiene el ser humano de trasladarse en un espacio delimitado con la mayor rapidez posible.

García Manso menciona que introducen a la velocidad dentro del ámbito puramente deportivo y motriz, y lo define como *“La capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia”*. (COLS, 2021)

2.3.3 Tipos de velocidad aplicados en el futbol:

LA VELOCIDAD en el futbol es la capacidad condicional la cual permite una respuesta motriz rápida y de forma correcta a los diferentes estímulos, así como a las necesidades que se van desarrollando durante el juego, así como también la capacidad condicional que nos permite efectuar de forma óptima las acciones cognitivas y motrices para el desarrollo eficaz del juego.

VELOCIDAD DE REACCION: Es la capacidad que tiene el ser humano de reaccionar en el menor tiempo posible a un estímulo, ya sea auditivo, visual y táctil.

Es aquel que transcurre desde la emisión del estímulo hasta la contracción muscular adecuada. También es llamado como velocidad de reacción motora y tiempo de reacción. (GROSSER, 1989)

RESISTENCIA A LA VELOCIDAD: se refiere a la capacidad del cuerpo de oponerse a la fatiga causada por la repetición de ejercicios durante un periodo prolongado. Este tipo de velocidad también incluye la capacidad de recuperación rápida tanto durante como después de la ejecución del ejercicio.

Es la capacidad de mantener la máxima velocidad el mayor tiempo posible. (GROSSER, 1989)

VELOCIDAD MAXIMA: Esta capacidad está basada en la técnica y la coordinación. Mejorando directa e indirectamente, los parámetros de amplitud y frecuencia de la carrera.

VELOCIDAD CICLICA: Es la capacidad que tiene el ser humano de recorrer una distancia corta en el menor tiempo posible. (APARICIO, 2021).

Es la capacidad para realizar el mayor número de veces posible, consecutivamente y sin interrupción, un mismo movimiento en una unidad de tiempo. (APARICIO, 2021)

VELOCIDAD ACICLICA: Es la capacidad de realizar acciones compuestas por dos o más movimientos independientes entre sí, pero que al final se relacionan y se complementan entre todos como un movimiento global.

Es la capacidad para realizar un movimiento aislado en el mínimo de tiempo. También incluye la concatenación de varios movimientos diferentes en una sola acción. (APARICIO, 2021)

RESISTENCIA: es la capacidad que tiene el ser humano de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible.

Se considera a la resistencia como la capacidad para soportar la fatiga a esfuerzos prolongados y/o para recuperarse más rápidamente después de los esfuerzos. (VALVIVIESO, 2021)

2.3.4 Tipos de resistencia

RESISTENCIA AERÓBICA: Es la capacidad de resistir a esfuerzos prolongados de media y baja intensidad, durante un tiempo prolongado. Se caracteriza por no tener deuda de oxígeno, es decir, existe un equilibrio en el aporte de oxígeno y el oxígeno consumido.

Cualidad esencialmente física que posibilita continuar un esfuerzo sin gran deuda de oxígeno. (THOMAS, 2022)

Se puede decir que la resistencia aeróbica es una capacidad condicional que nos permite hacer frente físicamente a una carga durante el mayor tiempo posible teniendo una recuperación rápida después del esfuerzo físico, dentro del fútbol es muy importante trabajar la resistencia física aeróbica, ya que esta capacidad física condicional es de suma importancia en el rendimiento del futbolista.

RESISTENCIA ANAERÓBICA: es la capacidad de resistir a esfuerzos de alta intensidad durante un tiempo no tan prolongado. Se caracteriza por que va a haber una deuda de oxígeno, es decir, existe un desequilibrio donde el aporte de oxígeno no satisface la necesidad del oxígeno consumido.

LA RESISTENCIA ANAERÓBICA es el límite de tiempo sobre el cual el trabajo a una intensidad alta puede realizarse. (TUDOR, 2004)

FLEXIBILIDAD: es la capacidad que tiene el musculo para llegar a estirarse sin dañarse, la magnitud del estiramiento viene dada por el rango máximo de movimiento de todos los músculos que componen una articulación.

Es la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones lo más óptimamente posible. (HAHN, 2002)

La flexibilidad es de carácter involuntario, ya que con el paso del tiempo se va perdiendo, la flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita.

2.3.5 Tipos de flexibilidad

La flexibilidad es una capacidad física que dentro del futbol la utilizamos por lo regular en la parte final del entrenamiento, con la finalidad de estirar el musculo o un determinado grupo muscular el cual fue sometido a cargas de trabajo durante el entrenamiento, aunque también se pueden realizar ejercicios de flexibilidad en la parte inicial del entrenamiento.

FLEXIBILIDAD ESTÁTICA: Esta referida al grado de flexibilidad alcanzado con movimientos lentos y realizados con ayuda.

FLEXIBILIDAD DINÁMICA: Esta se realiza sin ayuda, es la implicada en la mayoría de los movimientos propios de cualquier deporte o actividad física.

2.3.6 Capacidades físicas coordinativas

Las capacidades coordinativas están relacionadas íntimamente con el sistema nervioso, estas cualidades permiten al deportista realizar los movimientos con precisión, economía y eficacia.

ORIENTACIÓN: Capacidad que tiene el organismo para apropiarse del espacio que lo rodea a partir de la organización de su cuerpo, llevándolo a cabo de manera progresiva, mediante su vivencia motriz.

RITMO: Capacidad para poder dividir las fases del movimiento en el tiempo y espacio, de manera ordenada, registrando y reproducido en la ejecución del movimiento.

SINCRONIZACIÓN: Capacidad de poder transmitir en forma progresiva y simultánea, la fuerza o esfuerzo que se produce en cada una de las partes del cuerpo que participan en el movimiento.

DIFERENCIACIÓN: Es la posibilidad de destacar el movimiento, la participación ordenada de diversos grupos musculares indistintamente, es requerida para el individuo efectúe una acción.

EQUILIBRIO: Es el conjunto de reacciones y relaciones del individuo a la fuerza de gravedad. Se considera como la capacidad de asumir y sostener cualquier posición del cuerpo y adoptar posturas correctas, gracias a la regulación del tono muscular.

POSTURA: Es toda posición que cada parte del cuerpo o todo cuerpo, adquiere en él, espacio y tiempo, se considera dentro de la postura, todas las posiciones o colocaciones correctas, que el cuerpo adopta en la realización de un movimiento.

REACCIÓN: Capacidad de inducir y ejecutar rápidamente acciones motoras breves, adecuadas a un estímulo, donde lo importante es dar respuesta inmediata y oportuna con la velocidad conveniente a la tarea establecida.

RELAJACIÓN: Es la capacidad de controlar el tono muscular de manera consciente, con el propósito de tener todas las partes del cuerpo en un grado armonioso de tensión muscular, en relación con el reposo.

LATERALIDAD: Capacidad del ser humano de distinguir el hemisferio izquierdo y derecho, en relación a un movimiento corporal.

Por otra parte, dentro del entrenamiento deportivo podemos encontrar otros conceptos que al igual de la preparación física es importante conocer tales como:

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO: Enfocado al fútbol es toda aquella enseñanza organizada, que está dirigida al rápido aumento de la capacidad físico, psíquico, intelectual, técnico-táctico del futbolista.

El entrenamiento deportivo es un proceso que reúne todas las medidas del proceso para aumentar el rendimiento deportivo. (Grooser, 2022)

Este es un proceso sistemático dirigido al perfeccionamiento deportivo, que pretende desarrollar óptimamente la capacidad de juego y de rendimiento en todos sus jugadores y del equipo, teniendo en cuenta conocimientos teóricos, experiencia, práctica y todos los conocimientos personales, materiales y sociales. (MARTIN, 2022)

2.3.7 Tipos de entrada en calor:

ENTRADA EN CALOR: se utiliza en el ámbito del deporte para nombrar a los movimientos corporales que una persona debe llevar a cabo antes de realizar una actividad física intensa, con el objetivo de desentumecer las articulaciones y los músculos y así minimizar el riesgo de lesión.

La entrada en calor, también llamada calentamiento, consta de distintos ejercicios que deben desarrollarse de manera ordenada y gradual. Esto permite que el organismo se prepare para un esfuerzo más intenso.

Gracias a la entrada en calor, por lo tanto, se optimiza el rendimiento físico. La persona que, en cambio, no calienta los músculos antes de practicar un deporte, aumenta la posibilidad de sufrir una contracción o un desgarro muscular.

Es importante saber que, en base a los objetivos que se pretendan alcanzar, la entrada en calor puede ser de dos tipos:

Específica, que, como su propio nombre indica, pretende preparar el organismo para la práctica de actividades deportivas muy concretas. En este caso, se trabaja de modo especial lo que son las articulaciones y los músculos.

General, que pretende preparar el organismo para lo que es una actividad física normal. Precisamente por ese motivo se llevan a cabo ejercicios de baja intensidad.

TECNICA: Son todas aquellas acciones desarrolladas por un jugador de fútbol dominando y jugando el balón en beneficio propio en acciones específicas durante un partido o finalizando una jugada sin la intervención de otros compañeros del equipo. Se consideran tipos de técnica individual los controles,

conducciones, regates y tiros con precisión, como por ejemplo un tiro a puerta o un control y después una conducción.

2.3.8 Técnica colectiva

Son las acciones que consiguen realizar dos o más jugadores de un equipo buscando siempre el beneficio del mismo mediante una eficaz finalización de la jugada. Estas acciones son todos los pases que se realizan en una jugada, como, por ejemplo, una sucesión de pases, acciones combinadas etc.

2.3.9 Táctica

Son tareas orientadas al Perfeccionamiento de los principios y fundamentos de juego para resolver con eficacia las situaciones en las que el equipo tras la recuperación del balón estando este en juego busca progresar y finalizar rápidamente la acción ofensiva.

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. (ALVAREZ, 2022)

Es la combinación inteligente de los recursos motrices, de forma individual y colectiva, para solucionar las situaciones de juego de forma actual que surgiesen de la misma actividad competitiva. (SAMPEDRO, 2022).

2.3.10 Estrategia

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

Dentro del futbol la estrategia se realiza cada inicio de semana, ya que al final de esta se juega contra un equipo diferente, así que no se puede plantear la misma estrategia con todos los equipos rivales y se le llama estrategia por que se trabaja durante toda la semana, el entrenador junto con su cuerpo técnico planifican su estrategia de cuál es la mejor forma para vencer al equipo contrario, viendo sus debilidades y fortalezas individuales y colectivas del rival, así como las de su mismo equipo.

2.3.11 Diferencias entre estrategia, táctica y técnica

La estrategia 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 constamos?,

¿A qué nos enfrentamos?,

¿Bajo qué condiciones externas se realizará el enfrentamiento?

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

Tabla 1: La siguiente tabla trata de explicar algunos de los parámetros que tenemos que tener en cuenta para la planeación de nuestra estrategia en cada juego de futbol, la estrategia no puede ser igual en todos los juegos, ya que dentro del futbol cada rival o equipo es diferente tanto es las condiciones físicas de sus jugadores, así como en las habilidades técnicas y la forma, sistema de juego o parado táctico que utilicen.

TABLA 1

CON QUE CONTAMOS:	A QUE NOS ENFRENTAMOS:	CONDICIONES EXTERNARNOS ENFRENTAMOS :
<ul style="list-style-type: none"> - CONDICIÓN FÍSICA - NIVEL TÉCNICO - NIVEL TÁCTICO - CONOCIMIENTO TEÓRICO - CARACTERÍSTICAS PSICOLOGICAS - RESULTADOS COMPETITIVOS - EXPERIENCIAS DEPORTIVAS - CODICIONES MATERIALES, ECONÓMICAS QUE TENEMOS PARA ENTRENAR Y COMPETIR. - OTROS <p>Estos indicadores deben ser respondidos de forma objetiva, ya que se cuenta con la muestra para hacer las mediciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - CONDICION FISICA - NIVEL TECNICO - NIVEL TACTICO - CONOCIMIENTO TEORICO - CARACTERISTICAS PSICOLOGICAS - RESULTADOS COMPETITIVOS - 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>	<ul style="list-style-type: none"> - DONDE SERA LA SEDE DEL EVENTO (LOCAL O VISITANTE) - CLIMA - DIFERENCIA DE HORARIOS - SISTEMA CONPETITIVO - CARACTERISTICAS DEL ARBITRAJE - NIVEL DEL EVENTO - ETC <p>Estos indicadores tienen una respuesta objetiva, ya que son datos que se dan a conocer o que podemos investigar en las convocatorias o medios de difusión.</p>

Mientras que la estrategia presupone la actuación de los contrarios, mediante un análisis teórico que permite establecer planes posteriores, la táctica es el conjunto de componentes que se integran para satisfacer toda una serie de situaciones durante los enfrentamientos. La cual está dirigida a la utilización racional de las posibilidades del atleta, y al aprovechamiento total de las deficiencias y errores del contrario.

Características de la táctica deportiva:

1. Se determina a partir del accionar del oponente.
2. Solo puede ser aplicada por el deportista en condiciones de oposición.
3. La persona que la realiza se relaciona con el oponente.
4. Tiene como finalidad el logro de objetivos parciales, a partir de situaciones.
5. La evaluación se hace a partir de la efectividad lograda.
6. Se pone de manifiesto en los juegos deportivos.
7. Exige de acciones lógicas, con extrema rapidez.

Una vez aclarados los términos anteriores, llegamos a la técnica con menos confusiones. La técnica al igual que la estrategia se presenta constantemente en la vida cotidiana. Se puede hablar de la técnica para; bailar, correr, escribir, saltar, etc. Resultando la técnica el medio que concreta la estrategia y la táctica.

Se puede decir que 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.

- 1- Se determina a partir de la estructura funcional modelo.
- 2- Solo puede ser aplicada por el deportista.
- 3- La persona que la realiza se relaciona con factores tempo-espaciales.
- 4- Tiene como finalidad la ejecución de estructuras funcionales.
- 5- La evaluación se hace a partir de la cantidad de errores que se realicen en su ejecución con respecto a la estructura modelo.
- 6- Se ponen de manifiesto en todos los deportes, ya que todas las ejecuciones técnicas realizadas durante la competición son evaluadas por los entrenadores, definiendo en gran medida el resultado final de cada deportista.
- 7- Exige de ejecuciones bajo determinado patrón estructural, a diferentes velocidades.

2.3.12 Relajación

Es el proceso y el resultado de relajar o de relajarse. Este verbo, por su parte, se refiere a mitigar, suavizar o aflojar algo.

Se concibe normalmente como una respuesta pasiva e indiferenciada que reduce el estado de excitación somático y cognitivo. (Smith, 2021)

2.3.13 Relajación muscular

Por otro lado, es aquello asociado a los músculos, los tejidos que se componen de fibras de tipo contráctil. Se conoce como relajación muscular a lo que ocurre cuando la contracción de un músculo finaliza. De este modo, la relajación implica

que las fibras regresan a su lugar original como consecuencia del término de un impulso nervioso.

Es lo que ocurre cuando termina la contracción de un músculo, de manera que las fibras vuelven a la posición original tras el cese del impulso nervioso (LBDC, 2021)

2.3.14 Neuro-muscular

Se podría decir que bajo el término de entrenamiento neuromuscular englobamos todo en lo que haya actividad muscular. Éste es un concepto que aparece íntimamente ligado a otros como propiocepción, funcional, prevención de lesiones y otras tantas palabras que nos generan un marco de actividad beneficiosa.

Para entender qué es el entrenamiento neuromuscular nos explica, en primer lugar, que, si dividimos este concepto en partes, nos encontramos por un lado 'neuro', referente a neurona y que indudablemente asociamos al cerebro y, por otra parte, aparece 'muscular'. Por lo tanto, estamos hablando de la conexión músculo-cerebro. (Gonzalez B. , 2021)

3 Desarrollo metodológico

El desarrollo metodológico se adjunta a la agrupación pedagógica del entrenamiento deportivo siendo la suma de la gran importancia de saber el papel que juega la preparación física dentro del fútbol, ya que, junto a lo técnico, táctico, estrategia, la parte física es una parte importante en el trabajo diario en el ámbito del fútbol ya que esta nos ayuda a mejorar nuestras capacidades

físicas condicionales y coordinativas dentro de este deporte, las cuales son indispensables para el mejor rendimiento de los jugadores de fútbol en la etapa de fuerzas básicas.

Es por eso que la preparación física en el fútbol es una de las partes principales en la intervención del futbolista en etapas formativas, como componente del entrenamiento, con el fin de aumentar las habilidades y capacidades fisiológicas del organismo a un nivel óptimo para que el jugador pueda responder de manera adecuada a las demandas del juego y de esta manera tener e ir aumentando el rendimiento deportivo.

3.1 La preparación física y el entrenamiento técnico - táctico, una base importante, en el club Tijuana Xoloitzcuintles de caliente categoría sub-15.

La preparación física tiene que estar presente en todo proceso del entrenamiento y debe adaptar sus modalidades de aplicación, a la organización general de este proceso. Periodo preparatorio, periodo precompetitivo y periodo competitivo.

Los futbolistas deben estar físicamente preparados para jugar bien y evitar lesiones. Por lo tanto, una de las responsabilidades del preparador físico es ayudar a sus deportistas a alcanzar los objetivos y un nivel óptimo de forma física que reclama el deporte que entrena.

Es por ello que debemos previamente establecer parámetros para determinar cómo va a estar organizada la preparación física.

3.2 Análisis de la actividad

Este incluye a los elementos que permitirán extraer mejor las exigencias fundamentales de la actividad practicada. Estas exigencias no son solamente

fáciles de analizar, sino que además son los datos más estables y más constantes para emprender una estrategia de entrenamiento.

3.2.1 Tipos de esfuerzos más utilizados en la actividad y exigencias energéticas inducidas

En el primer rango de los elementos determinantes de la actividad practicada se encuentran las exigencias energéticas que le son inherentes. Conocer el tipo, o los tipos de esfuerzo que más frecuentemente se aplican durante la práctica permiten establecer las prioridades y los objetivos para la adquisición de una u otra cualidad física.

Algunas actividades físicas son fáciles de clasificar o han sido objeto de estudios suficientemente extensos, los cuales han permitido ver claramente los procesos energéticos que serán los más adecuados y los más importantes, así como los más solicitados.

3.2.1.1 Elecciones técnico- tácticas

Aunque éstas no le incumban directamente, el preparador físico no puede desinteresarse de las opciones adoptadas por el equipo técnico de planificación. La mayoría de las veces, sin embargo, su práctica se reduce a prever estas exigencias y a deducir una estrategia de desarrollo de las cualidades físicas requeridas. Así, el puesto atribuido en el interior de un grupo le llevará a modificar la organización del trabajo de preparación física en función de las cualidades específicas que en ese momento son necesarias.

3.2.1.2 Análisis del sistema de competición

Aquí encontramos otro sector extremadamente importante, porque este nivel, las diferentes actividades deportivas obedecen a lógicas muy variadas.

Algunas se articulan alrededor de un calendario semestral, que comporta un período bastante corto de competiciones importantes, necesitando solo un estado físico óptimo para una duración reducida y ya identificada con antelación.

Distinto es el caso, en aquellos campeonatos donde el resultado final es la suma de todos los partidos disputado a lo largo del año, dependen de un tratamiento totalmente diferente. En este tipo de organización, es imposible considerar el sistema de entrenamiento en términos de progresión estricta, pues la sucesión de los encuentros no necesita mantener permanentemente en un nivel muy elevado del potencial físico.

Es conveniente determinar el período o los períodos decisivos del calendario, encuentro con los equipos más fuertes, para organizar unas puestas en forma más intensas que permitan responder a estas exigencias particulares.

3.2.1.3 Objetivos elegidos a corto y largo plazo

Siguiendo la misma lógica, y teniendo en cuenta los parámetros que hemos ido mencionando, es indispensable lograr una clara percepción de los objetivos más importantes a corto, medio, largo plazo, para organizar una estructura más macroscópica de la preparación física. Así pues, el preparador físico ha de establecer una jerarquía precisa de las cualidades que se han de

trabajar y los medios a emplear para favorecer la expansión del atleta y la necesidad efectiva de su potencial físico.

3.2.1.4 Puntos de referencia para la preparación física en el fútbol

Analizando, a grandes rasgos, porque es importante el entrenamiento de las capacidades físicas en el futbolista encontramos que cada nivel competitivo requiere de ciertos rendimientos físicos, tanto de base como especiales. No podemos desconocer la necesidad de alcanzar altos niveles condicionales para que nuestros jugadores tengan posibilidades de éxito en el plano internacional.

Es evidente que los más talentosos, aquellos que juegan en las ligas más importantes de Europa, parten desde un umbral de rendimiento más elevado, que muchos otros jugadores, en algunas capacidades condicionales determinantes para la función que cumplen en el campo de juego. Entre ellas la velocidad, velocidad y fuerza, resistencia, fuerza explosiva de piernas, resistencias aeróbica y anaeróbica.

A simple vista y desde hace varios años los jugadores del mejor nivel tienen un mayor porcentaje muscular y menor en grasa que benefician la mejor expresión en acciones potentes y resistentes. Además, dentro del volumen total de carreras en un partido, los jugadores de hoy corren más metros a mayor intensidad. Todos estos datos objetivos nos deben servir como referencia para orientar el trabajo de preparación física desde la infancia hasta la adultez.

A aquellos jugadores que no han heredado tantas virtudes o tienen menos trabajo en esa dirección debemos entrenarlos todo lo posible para que desarrollen su potencial y traten de competir en el mayor nivel posible.

Las referencias en cada una de las capacidades citadas las brindan los rendimientos objetivos de los mejores jugadores del mundo. Como en todos los

demás deportes, siempre se tratará de elevar las cualidades físicas para que el fútbol siga evolucionando.

Cada día los rendimientos físicos de los mejores futbolistas se van incrementando en alguna capacidad. Para imponerse surgirán nuevos desafíos que necesitarán el crecimiento de todos los aspectos del rendimiento. Como en todos los deportes.

3.2.2 Preparación física general y específica, en el club tijuana xoloitcuintles de caliente.

Dentro del club Tijuana la preparación física se realiza separando la preparación física general y la específica.

La Preparación Física General, se refiere al desarrollo de todas las cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, etc. Necesarias para la práctica de cualquier deporte; como así también del desarrollo de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas, sistemas energéticos y de movimientos variados.

Mediante la Preparación Física General, obtendremos las condiciones básicas, elementales para una posterior Preparación Física Especial, debido a que algunas cualidades desarrolladas en esta etapa, como por ejemplo la fuerza y la resistencia, dan origen al desarrollo de otras cualidades específicas como la velocidad, la coordinación, la flexibilidad, la habilidad, etc.

La Preparación Física General debe realizarse durante el período preparatorio (llamado también de pretemporada), o sea, en una etapa lo más lejana posible al período de competencia, debido a que el organismo necesita un tiempo de adaptación al trabajo de por lo menos 4 a 8 semanas.

Dentro de las funciones que cumple la preparación Física General tenemos:

- Desarrollar, consolidar o restablecer las bases físicas que garantizan la ejecución de los ejercicios especiales y competitivos.
- Transferir efectos positivos de estructuras análogas o que sirvan de base a una determinada actividad especial.
- Contribuir a mantener una alta capacidad de rendimiento físico y psíquico cuando las condiciones objetivas (factores climatológicos, lesiones etc.) obstaculizan el empleo de los medios especiales.
- Participar activamente en el proceso de recuperación y alejar la monotonía del entrenamiento.
- Purificar y limpiar el sistema cardiovascular durante los mesociclos entrantes, eliminando las sustancias nocivas acumuladas en sus sistemas y aparatos, (como es el incremento de la grasa que se genera durante el período de tránsito) y las posibles lesiones que pueden arrastrarse del ciclo que acaba de concluir.
- Fortalecer los músculos y sistemas que la actividad específica no contemple, evitando el retraso del funcionamiento de determinados órganos o sistemas, por lo que se debe intensificar, por ejemplo, el trabajo de planos musculares de mucha importancia para el movimiento y que por lo general en la práctica cotidiana no se desarrollan con igual magnitud, como son los músculos abdominales y de la espalda.
- Profundizar en el trabajo de las fuentes de tipo aerobia con cargas de larga duración y baja intensidad como base regeneradora de las demás fuentes energéticas.
- Consolidar de forma multilateral el desarrollo físico en niños y jóvenes, provocando una transformación planificada de los semiplanos (derecho - izquierdo) con iguales dimensiones al igual que ocurre con todas las funciones vitales de todos los sistemas (cardio - respiratorio, renal,

somático, etc.) no dejando espacio al desarrollo parcial que implica la preparación especial.

La Preparación Física Específica, se refiere al desarrollo de las cualidades físicas, grupos musculares, sistemas energéticos, funciones orgánicas, movimientos especiales y adecuaciones del trabajo a las necesidades particulares de una determinada actividad deportiva.

Sin una buena Preparación Física General, es casi imposible realizar una Preparación Física Específica eficaz, debido a que ésta se basa en los presupuestos físicos establecidos en la Preparación Física General.

La Preparación Física Específica se realiza en una etapa cercana a la competencia, e incluso durante el período de competencia.

Se trata de desarrollar aquellas cualidades especiales requeridas por las técnicas y tácticas del deporte, realizando ejercicios semejantes a los gestos y movimientos propios de la actividad que permitan adecuar al organismo a la realidad deportiva que se practica. Aquí se desarrollan cualidades como la coordinación, la habilidad, el equilibrio, la velocidad, la flexibilidad, la fuerza explosiva, etc. que nos permitan ser transferidos y aplicados a las técnicas y a las tácticas específicas del deporte elegido, con mayor eficacia.

La Preparación Física constituye una de las 5 Partes del Entrenamiento Deportivo, y es indispensable para poder realizar todo el Proceso de Preparación del deportista.

La preparación física dentro del CLUB TIJUANA en la categoría sub 15 se basa en un macro, mesos y micro ciclos establecidos por el preparador físico en la etapa general, y posterior mente en la etapa especifica se realiza una planificación más detallada, en base a los objetivos planeados por el entrenador,

destacando el buen trabajo en equipo junto al preparador físico, y todo el cuerpo técnico que lo rodea.

3.2.3 Metodología del entrenamiento técnico - táctico del club tijuana Xoloitzcuintles de caliente sub 15.

En el fútbol, metodológicamente hablando, es necesario diferenciar entre el trabajo individual y grupal.

De este modo, y por lo que se refiere al trabajo de mejorar la técnica individual, se hace presente el método de las repeticiones, ya que este es el más aconsejable, especialmente en edades tempranas. Cuando acostumbramos al jugador de fútbol a las diversas acciones técnicas a través de la repetición de las mismas, más probabilidades tendrá de mejorar su técnica. No obstante, este trabajo técnico repetitivo podría suponer para el joven jugador una carga monótona, por lo que se tendrá que combinar siempre con otro tipo de trabajo que sea divertido y que provoque motivación en el futbolista a fin de que él pueda digerirlo mejor.

Dentro del club Tijuana, en las fuerzas básicas Xoloitzcuintles en la categoría sub 15, es de gran importancia el entrenamiento de los fundamentos técnicos del fútbol, entre las acciones propias de los jugadores de campo están:

CONDUCCIÓN: Capacidad de recorrer una distancia con la pelota pegada a los pies, sin perder su posesión de la misma.

Es importante enseñar al joven jugador de fútbol que no hay que abusar de este recurso técnico, ya que suele ralentizar el juego.

Existen diferentes tipos de conducción en el fútbol entre los cuales encontramos: conducción con parte externa, interna y con la planta del pie, estos tres antes mencionados son muy importantes dentro del partido de fútbol, ya que este último el jugador de fútbol también lo podemos utilizar como un recurso.

PASE: Auténtico fundamento del juego, dado el carácter asociativo del fútbol, consiste en traspasar la posesión de la pelota de un compañero a otro. Para realizar este fundamento táctico el futbolista puede utilizar diferentes partes del cuerpo ya sea todas las superficies del pie, incluso el pecho y la cabeza.

DEFINICIÓN O TIRO A GOL: Es la acción de golpear la pelota en dirección de la portería contraria, con la intención de conseguir un gol. Este fundamento técnico se puede realizar con los pies e incluso con la cabeza.

RECEPCIÓN: Para este fundamento técnico existen dos tipos:

RECEPCIÓN SIMPLE: Este tipo de recepción se realiza con un solo propósito que es el de poder obtener el control de la pelota.

RECEPCIÓN ORIENTADA: Este tipo de recepción se realiza con la finalidad de controlar la pelota, pero al mismo tiempo se pretende que la misma quede en una determinada posición poder jugarla a conveniencia.

Por otra parte, dentro del Club Tijuana la forma de mejorar la técnica en el jugador de fuerzas básicas se da de manera individual, pero esto puede llegar a ser un trabajo tanto monótono, por eso el club pretende realizar ejercicios dinámicos, donde los jugadores siempre se encuentren activos, y lo más importante que siempre tengan contacto con el balón, esto último se realiza con la finalidad de que el jugador tenga una motivación extra al momento de realizar un ejercicio.

3.2.4 Ejercicios para el trabajo de la técnica

Para el entrenamiento de la técnica, el club busca integrar en un solo ejercicio todos y cada uno de los fundamentos básicos del fútbol, ya sea de por parejas o por medio de circuitos.

A continuación, se presentan algunos ejemplos de entrenamiento de la técnica:

3.2.4.1 Juego técnico con 5 porterías

Se enfrentan dos equipos de 8 jugadores donde el objetivo del equipo azul es dar 6 pases consecutivos, para poder hacer gol en cualquiera de las 4 porterías pequeñas, mientras que el equipo amarillo trata de recuperar la posesión del balón inmediatamente para poder hacer gol en una portería grande, tras un centro desde la banda entran al remate tres jugadores amarillos y dos azules entraran a defender.

3.2.4.2 Circuito técnico de conducción, pase y recepción

En este ejercicio, se colocan varios platos numerados en la cancha de fútbol en forma de cubo. El objetivo es que los jugadores ubicados en cada plato tendrán que dar pase de forma progresiva comenzando del número uno hasta el nueve.

Variante 1: el jugador a donde pasa el balón tendrá que ir a ubicarse.

Variante 2: se realizará la misma dinámica, pero en lugar de dar pase jugador llevará el balón hacia su compañero en conducción.

3.2.4.3 Acción colectiva de paredes.

Dividimos a todos los jugadores en los discos que se encuentran en el campo, el ejercicio consiste en una colectiva realizando paredes continuas, las rotaciones serán donde envió el balón me desplazo.

3.2.4.4 Combinación de pases en m4.

Los jugadores situados en los discos encadenan una serie de acciones de control, pase, pared y conducción. Cada jugador escapa del cono realizando un desmarque y pidiendo el balón al compañero, las acciones de devolución se realizan a un solo toque y el resto a dos toques, cada jugador se desplaza al disco siguiente.

Variante 1: el último pase se realiza al espacio y el jugador termina con definición a gol.

En lo referente al trabajo táctico o de ensamblaje grupal, se recomienda el uso de las situaciones reales de juego, intentando que los ejercicios desarrollados se asemejen lo más posible a las situaciones que aparecerán en un partido real de fútbol.

Estos ejercicios tácticos pueden desarrollarse en tres niveles sucesivos de dificultad:

MOVIMIENTOS SIN OPCIÓN: Estos movimientos se realizan sin presencia de jugadores contrarios, dando al jugador una extensa libertad y rango de movimiento, pero siempre con un objetivo o acción a desarrollar.

MOVIMIENTOS CON OPCIÓN PASIVA: Este tipo de movimientos simulando la presencia de jugadores contrarios, pero sin que este contrarreste realmente la acción a desarrollar.

MOVIMIENTOS CON OPOSICIÓN ACTIVA O REAL: Este tipo de movimientos se realizan en presencia de jugadores rivales, los cuales tendrán que contrarrestar la acción a desarrollar, este tipo de movimientos son los que se asemejan más a la situación real de juego.

El trabajo táctico será tanto mejor y más efectivo cuando mayor presencia se le dé a la pelota.

3.2.4.5 Ejercicios para el trabajo táctico.

El trabajo táctico se realiza la mayoría de las veces, lo más cerca que se puede a la situación real de juego.

Por ejemplo:

Defensa en zona (espacio útil)

Se delimita una zona triangular partiendo de los corneros hacia el centro del campo.

El equipo defensivo se sitúa dentro de esta área y no podrá abandonarla en ningún momento. Deberá replegarse en dicha zona y cerrar todos los espacios interiores para evitar que el equipo con posesión de balón pueda conseguir el gol.

El equipo con posesión de balón jugara con tres jugadores dentro y tres jugadores fuera de dicha zona con el único objetivo del gol.

Preparación físico, técnico y táctico del Club Tijuana Xoloitzcuintles de Caliente, rumbo al torneo nacional sub-15 copa Mazatlán.

La planificación del entrenamiento deportivo no es un concepto nuevo, en la antigua Grecia se recurría a una cierta planificación para llegar a la competición en un estado óptimo.

En el Club Tijuana Xoloitzcuintles De Caliente sub 15, la planificación del entrenamiento se basa en:

PERIODO PREPARATORIO: Este periodo tiene como finalidad aumentar la capacidad del deportista para soportar grandes cargas de trabajo y así, predisponer al futbolista a las duras exigencias de la competición.

Para poder trabajar de mejor forma la preparación física se dividió en periodo general, aquí la intensidad de los ejercicios no es muy alta, aunque el volumen es bastante grande, cabe recalcar que integramos en algunos ejercicios un gesto técnico este periodo lo trabajamos 1 mes y medio.

Por otra parte, el periodo específico, es aquel en el cual la intensidad de los ejercicios es alta, pero el volumen no es grande, la mayoría de los ejercicios se les agregaba un gesto técnico como: pase, conducción o definición, o de lo contrario un gesto táctico como: 1 vs 1 ,2 vs 2, etc. Este periodo lo comenzamos a trabajar ya en el periodo precompetitivo y competitivo.

PERIODO COMPETITIVO: Su principal objetivo es optimizar al máximo todo lo que se ha construido a lo largo del periodo preparatorio por medio de ejercicios más intensos y específicos.

Se dividió en dos este periodo, el periodo precompetitivo los entrenamientos tenían una duración de 2:20 has aproximadamente, de los

cuales 40 minutos eran de preparación física, 60 ó 70 minutos se entrenaba la cuestión técnico- táctica y 30 se trabajaba la cuestión psicológica, dentro de la preparación física los trabajos eran más específicos, el volumen disminuyo pero la intensidad aumento con la finalidad de buscar la forma deportiva en el futbolista, , por su parte en la cuestión técnico-táctico el entrenador se basó más en comenzar a buscar el la formación y el sistema táctico que mejor se acoplara al equipo, sin dejar desapercibido la realización de ejercicios técnicos como pase (corto y largo), conducción con diferentes partes del pie y sobre todo se dio más importancia en los trabajos de definición. En la cuestión técnica se realizaban ejercicios de contrataque en ofensiva y de repliegue en defensiva.

Otro factor importante fueron los juegos preparatorios que se tuvieron en contra de diferentes equipos, ya que nos permito diferenciar los aspectos positivos físicos, técnicos y tácticos tanto individuales y en equipo, pero todo no era bueno y positivo, existían diferentes debilidades físicas, técnicas y sobre todo tácticas de nuestro equipo.

Después de los diferentes juegos de preparación, se trabajaba con el grupo en los aspectos negativos, con la finalidad de corregir todas las fallas que se tenían, fue un trabajo muy difícil, ya que los resultados no se nos estaban dando, pero nunca nos dimos por vencidos, porque el cuerpo técnico y los niños teníamos en mente el objetivo principal, que era el ser campeones en Mazatlán.

4 Resultados

La preparación física, si es bien orientada, no atenta contra el nivel futbolístico, sino que lo acrecienta. Lógicamente debe complementarse con una criteriosa y constante preparación técnico-táctica. El éxito no depende del nivel de algunos aspectos del rendimiento sino de todos.

La preparación física es parte importante tanto al inicio como al final dentro del fútbol, ya que al principio nos permite evaluar físicamente a nuestros jugadores viendo así con que condición física tienen al regresar de su periodo de vacaciones y ayudando al preparador físico a tener el conocimiento de cada uno de sus jugadores de cómo llegan físicamente y así planificar los micro ciclos que se trabajaran en la pretemporada del equipo.

Dentro del club Tijuana realizamos algunas pruebas físicas que nos ayudan a evaluar a los jugadores y ver en qué forma física se encuentran al regreso a sus entrenamientos después de finalizar una temporada, tomando en cuenta que las vacaciones son muy cortas y que jugadores que viven en la casa club y que son de otro estado por lo regular no viajan a sus lugares nacimiento ya que las vacaciones como lo mencione son muy cortas en una duración aproximada a los 8 a 12 días como máximo.

Esto nos permite seguir monitoreando a los jugadores de fuerzas básicas dentro de la casa club en su alimentación y en los trabajos físicos que estos jugadores realizan durante las vacaciones, permitiéndonos así tener aproximadamente un 80% de jugadores de la categoría sub 15 que al momento de regresar a los entrenamientos nos ayudan a que los jóvenes estén en la mejor forma y condición física, y así facilita al preparador físico poder integrarlos de inmediato en el trabajo de pretemporada o a los entrenamientos que se tienen planeados por el Preparador Físico y Director técnico.

Es importante mencionar que las mejorías físicas de cada jugador se ven mejorando de manera consecutiva gracias a las cargas bien planificados durante los entrenamientos semanales que se dan por parte del Director técnico y el Preparador Físico, ya que el trabajo entre estas dos partes del cuerpo técnico tiene que ser la mejor y siempre buscando el cumplir objetivos a corte, mediano y largo plazo, siempre con la finalidad en mejorar en lo físico, técnico y táctico, para conseguir los resultados favorables en cada jornada del torneo.

Cada día, semana, mes de trabajo en la parte física es importante realizarlo de la mejor manera, planificando así un buen trabajo en fuerza, resistencia, velocidad, etc., y así lograr el rendimiento óptimo en cada jugador.

Desde el comienzo de los entrenamientos y nos referimos cuando empezamos la pretemporada, se va viendo un cambio importante en cada uno de nuestros jugadores tanto en fuerza, como en resistencia, velocidad así como en lo técnico y táctico, al ver estos avances en nuestros jugadores nos damos cuenta que lo planificado está dando sus frutos, porque se ve reflejado en cada juego que tenemos, por medio de los jugadores se puede ver como el rendimiento físico va aumentando en cada partido, porque en la situación real de juego es donde realmente pueden ver los resultados de cada uno de los jugadores.

Cabe señalar que el incremento físico es diferente y esto se debe a diferentes circunstancias que en ocasiones son o están fuera del alcance del preparador físico, ya que hay jugadores que no se esfuerzan y no dan lo mejor de ellos durante los entrenamientos, los preparadores físicos y directores técnicos estamos obligados a siempre motivar en todo momento a que cada uno de nuestros jugadores siempre realice todos los ejercicios al 100%, pero es importante mencionar que en este nivel o en esta categoría sub 15 es de gran importancia educar al futuro jugador que con esfuerzo, responsabilidad y disciplina se puede conseguir los resultados óptimos para seguir creciendo y ser siempre de los mejores, así que de ellos depende gran parte el seguir

avanzando a una categoría más arriba y conseguir su sueño de ser futbolista profesional.

Para finalizar es de suma importancia decir, que la preparación física y el entrenamiento técnico-táctico siempre van a caminar de la mano no se puede trabajar solo una y dejar de un lado a la otra. Si se quiere obtener buenos resultados hay que darle la importancia que se merecen estas dos ramas del entrenamiento deportivo, si se trabajan de una forma adecuada los resultados siempre serán buenos y llegar a los objetivos planteados al inicio de la temporada siempre será mucho más fácil.

PRUEBAS FÍSICAS INICIALES CATEGORIA SUB 15

NOMBRE	VELOCIDAD		RESISTENCIA 1000 metros	FUERZA TREN SUPERIOR	ABDOMEN 30 SEG.	FUERZA TREN INFERIOR	TEST DE COOPER
	30 MTS	10 MTS		LAGARTIJAS 30 SEG.		SENTADILLAS 30 SEG	
KEVIN NAVARRETE	4.72	2.04	3.03	37	31	39	2550m
ALAM GALINDO	4.72	2.25	3.08	35	32	40	2400m
CARLOS RAMIREZ	4.75	2.28	3.28	32	29	42	2600m
SERGIO GONZALEZ	4.84	2.22	3.13	33	34	41	2250m
JESUS OCHOA	4.86	2.28	3.10	35	31	38	2200m
EDWIN OROZCO	4.88	2.37	3.05	34	32	37	2250m
JONATHAN HERNANDEZ	4.88	2.25	3.27	37	35	38	2700m
KEVIN AVILES	4.88	2.34	3.19	38	32	37	2300m
MISAEEL HUERTA	4.90	2.32	3.04	34	36	42	2370m
EMMANUEL HARO	4.91	2.27	3.19	35	31	40	2150m
KEVIN ZAVALA	4.92	2.25	3.13	32	30	34	2170m
SEBASTIAN PENSAMIENTO	4.97	2.47	3.33	31	31	35	2400m
JESUS RAMOS	5	2.26	3.07	30	28	38	2340m
RAMIRO BRISEÑO	5	2.38	3.07	31	29	39	2570m
JAIME VELAZQUEZ	5	2.34	3.20	33	27	32	2680m
JOHAN CABRERA	5.03	2.43	3.25	34	28	36	2890m
CESAR LEYVA	5.07	2.32	3.05	35	32	32	2570m
JESUS ZAMORA	5.09	2.19	3.01	37	31	30	2830m
CHRISTOPHER TORRES	5.19	2.34	3.16	33	31	31	2400m

PRUEBAS FISICAS FINALES CATEGORIA SUB 15

Las pruebas físicas para poder ver su desarrollo y mejoras son valiosas su evaluación conforme al plan de entrenamiento deportivo y las pruebas finales no son exclusiva siempre arrojaran información de la mejora de las capacidades en base a los objetivos planteados para una planificación de tránsito o de recuperación. Siendo estos los resultados finales de las pruebas de capacidad física de los jóvenes sub 15.

NOMBRE	VELOCIDAD		RESISTENCIA 1000 metros	FUERZA TREN SUPERIOR	ABDOMEN 30 SEG.	FUERZA TREN INFERIOR	TEST DE COOPER
	30 MTS	10 MTS		LAGARTIJAS 30 SEG.		SENTADILLAS 30 SEG	
KEVIN NAVARRETE	4.65	2.01	3.00	39	38	44	2850m
ALAM GALINDO	4.70	2.20	3.05	39	39	45	2600m
CARLOS RAMIREZ	4.71	2.25	3.18	38	36	44	2790m
SERGIO GONZALEZ	4.80	2.17	3.03	36	39	46	2500m
JESUS OCHOA	4.83	2.25	3.05	39	36	41	2480m
EDWIN OROZCO	4.85	2.34	3.00	38	38	39	2520m
JONATHAN HERNANDEZ	4.86	2.22	3.19	42	40	37	2950m
KEVIN AVILES	4.89	2.32	3.15	45	39	36	2620m
MISAEEL HUERTA	4.88	2.30	3.01	38	38	47	2480m
EMMANUEL HARO	4.89	2.25	3.10	38	32	38	2470m
KEVIN ZAVALA	4.90	2.24	3.00	40	33	35	2560m
SEBASTIAN PENSAMIENTO	4.95	2.45	3.15	35	40	39	2820m
JESUS RAMOS	4.98	2.22	2.95	33	31	35	2540m
RAMIRO BRISEÑO	4.99	2.35	2.91	36	33	41	2800m
JAIME VELAZQUEZ	4.97	2.30	3.05	37	30	37	2880m
JOHAN CABRERA	5.01	2.40	3.08	41	32	39	3270m
CESAR LEYVA	5.06	2.29	2.89	38	33	38	2950m
JESUS ZAMORA	5.05	2.17	3.01	37	32	35	3120m
CHRISTOPHER TORRES	5.18	2.31	3.02	38	31	34	2750m

5 Conclusiones

Si bien, los ejercicios técnicos - tácticos pueden producir efectos positivos hacia la técnica, la táctica, la velocidad y la resistencia, no son capaces de estimular el crecimiento o mantenimiento de otras capacidades condicionales que influyen en el rendimiento de un futbolista.

Las cualidades físicas se desarrollan mediante entrenamientos con diferentes elementos, en variados terrenos y ambientes.

La preparación física, es un buen complemento para el entrenamiento deportivo, ya que trabajando de manera integral y basada en los mismos objetivos físicos técnico-tácticos planteados desde el principio de la temporada, es factor importante en el desarrollo del futbolista, así como en el desempeño y cumplimiento en cada objetivo a lo largo del torneo.

El método global y analítico dentro del CLUB TIJUANA XOLOIZCUINTLES DE CALIENTE, lo trabajamos de forma independiente, ya que algunos ejercicios nos ha dado mucho más resultados por medio de repeticiones (rutinas técnicas, ejercicios de definición, conducción y táctica fija), de igual forma no dejamos de un lado el método analítico por qué también es de gran importancia para nuestros jugadores el saber que realizar en diferentes circunstancias del juego, para que en ocasiones dentro de un partido de fútbol haya que retardar, orientar, contragolpear, amplitud, profundidad, son fundamentos tácticos del fútbol que los tenemos que trabajar de manera analítica para conseguir los objetivos planeados, así como el sistema y el estilo de juego que necesitamos para nuestro equipo Categoría sub 15.

La preparación física de forma mixta,(método global y analítico) dentro del club Tijuana Xoloitzcuintles de caliente es la metodología deportiva que nos ha dado un crecimiento tanto físico, técnico y táctico en cada uno de los jugadores de la categoría sub 15, ya que por medio de trabajos físicos aunados a un

ejercicio donde el jugador implique tener una situación real de juego (3 vs 2 con apoyos, con una finalización) ayuda a que nuestros deportistas tengan una toma de decisión mucho más rápida y efectiva logrando así ese estímulo de realizar la mejor acción en el menor tiempo posible durante un juego de fútbol.

En conclusión, podemos decir que, dentro del trabajo expuesto, es posible ver la gran importancia que tiene una buena preparación física en el deporte, enfocándonos en dicho trabajo principalmente en el futbol, no obstante, trato de compartirles mis experiencias, así como los buenos resultados y los objetivos alcanzados llevando una buena planeación de lo físico, técnico – táctico en este deporte.

Sabemos que la preparación física desde décadas atrás se ha convertido en pieza fundamental en todos los deportes en especial en el futbol, ya que desde fuerzas básicas hasta los jugadores de primera división les ayuda a desarrollar las capacidades físicas coordinativas y condicionales que les permite a cada jugador tener un mejor desempeño físico y técnico en cada partido llevando, llevando al límite las exigencias físicas requeridas en cada partido y así ir consiguiendo objetivos a corto, mediano y largo plazo planteados por el cuerpo técnico a lo largo de una temporada u torneo.

Por esta razón la función de un buen preparador físico es muy importante y conlleva numerosos conocimientos de los cuales nosotros utilizamos dentro de la preparación física en el Club Tijuana Xoloitzcuintles de caliente, es importante decir que cada equipo tanto en el ámbito profesional como en el amateur la preparación física se realiza de diferente forma y manera ya que cada equipo tiene su metodología, su forma de trabajar ya sea analítica o específica y los objetivos a cumplir dentro de su equipo de futbol en cada torneo o temporada, ya que no es lo mismo un equipo de fuerza básicas a un equipo de primera división, así como tampoco lo es un equipo profesional a un amateur, por esta razón este trabajo realizado tiene como finalidad aportar un poco de experiencias

que en lo particular a mí me funcionaron y dieron un buen resultado en los objetivos alcanzados dentro de la preparación física de CLUB TIJUANA en fuerzas básicas.

Para realizar una buena preparación física es fundamental el progreso constante, saber reinventarse y evolucionar sin dejar a un lado que se tiene que tener en cuenta las fortalezas y debilidades tanto individuales como en conjunto de nuestros jugadores, ya que cada equipo y todos los jugadores tiene habilidades y capacidades diferentes.

La intención de presentar este trabajo es más que nada dar un modelo más de cómo trabajar e integrar la preparación física en categorías sub 17 y sub 15 ya sea de fuerzas físicas o en equipo amateur que trabajen con estas categorías o de igual forma se puede realizar y adaptar con jugadores de iniciación deportiva en escuelas de futbol.

Para realizar una buena preparación física y conseguir nuestros objetivos planeados, es necesario y de suma importancia la predisposición y motivación en el desempeño de las funciones tanto de los jugadores como del cuerpo técnico dando énfasis al preparador físico, así como complementar el entrenamiento con valores como el respeto, la humildad y la disciplina es muy indispensable para conseguir el éxito. Es de gran importancia siempre tener en cuenta que uno de los elementos fundamentales en el futbol es el balón, para en lo personal este instrumento que es el balón es la herramienta más importante en este deporte, y los ejercicios dentro de la preparación física en cancha siempre se tienen y se deben de realizar con el balón ya sean ejercicios analíticos o específicos es de suma importancia incluir esta herramienta tan importante, así como nunca desviarnos del objetivo principal de nuestra sesión en la parte física, decir podemos trabajar fuerza explosiva, velocidad, resistencia aeróbica etc., Sea de forma analítica por repeticiones o global integrando tareas de situación real de juego siempre hay que trabajarlo con el balón ya que este es el nexo de

unión que guía cada tarea realizada por los jugadores en cada sesión y en todos los juegos.

Dentro del Club Tijuana Xoloitzcuintles de caliente en el área de la preparación física tenemos una frase que la hemos hecho nuestra esta dice “UN EQUIPO QUE JUEGA SIN BALÓN CORRE MAS, PERO EL EQUIPO QUE JUEGA CON BALÓN CORRE MEJOR” es una frase que en personal me gusta mucho ya que tiene mucho sentido y verdad porque en el futbol hay correr mucho, pero si lo haces con sentido se es mucho mejor, por ello debemos crear jugadores o equipos que corran más y mejor.

Por esta razón esta propuesta para entrenar la parte de la preparación física en el futbol en categoría de fuerzas básicas o equipos amateur en categorías juveniles se basa en las necesidades condicionales del futbol, tales como son, la fuerza general. Ejercicios preventivos, fuerza explosiva, velocidad, entre otras.

Nuestra propuesta se basa principalmente en el día que para nosotros es fundamental o el más importante que es el día del juego, ya que nuestro microciclo se basa en el día que juguemos ejemplo si el juego es día sábado nuestro microciclo comienza el día lunes teniendo en cuenta que nuestro próximo juego es el día sábado, comenzamos con trabajos preventivos o de fuerza general ya se en gimnasio o en cancha, el día martes se realizarían ejercicios de fuerza explosiva o resistencia a la velocidad manteniendo la carga y volumen alto, ya para el día miércoles estos componentes disminuyen a intensidad media el día miércoles trabajamos algunos ejercicios aeróbicos que se puedes hacer por medio de rutinas técnicas, ejercicios de posesión en cuadros, rectángulos, rombos, etc. Por ejemplo: 7 vs 7, 5vs 5 con apoyos.

Para el día jueves seguimos manteniendo la carga a intensidad media-baja trabajando ejercicios de coordinación, velocidad, o velocidad de reacción disminuyendo un poco el volumen en las repeticiones que realizamos o en el

tiempo. Por lo regular este día la parte de la preparación física dura entre 12 a 18 min incluyendo el calentamiento que realicemos, ya para el día viernes la intensidad es baja ya que nos estamos preparando para el juego del día sábado así que podemos realizar un calentamiento con un poco de coordinación y un juego recreativo que ayude a relajar y también que los jugadores olviden o saquen un poco el estrés que genera el juego que tendrán, los juegos recreativos que se realicen deberán incluir a todos los jugadores de equipo es decir que todos estén activos, interesados y sobre todo que se diviertan.

El día sábado es día de juego se realiza un buen calentamiento comenzando:

- 1- Movilidad de articulaciones y elevación de la temperatura esto por lo regular los jugadores ya lo realizan solos. (5 min)
- 2- Realizar ejercicios neuromusculares que nos ayuden a activarlos músculos ejemplo: zigzag, skipping, pisada doble, sentadilla corta, skipping pisada sencilla o doble, etc. (7min), Al final se hacen estiramientos dinámicos individuales.
- 3- En este punto se realizan ejercicios ya con balón puede ser por una rutina técnica o por parejas, donde se deberá de incluir fundamentos del fútbol como pase, conducción, recepción utilizando ambos perfiles.(7 min)
- 4- La última parte del calentamiento ya va enfocada a la situación real de juego así que un cuadro de 10m o 15 m se realizara un ejercicio de posesión de balón de 5 vs 5 jugadores serán dos bloques de 3 min y un descanso de 2 min donde los jugadores realizan estiramiento de manera libre y puede ser individual o en parejas.
- 5- Al final se realizan algunos piques a velocidad en distancia corta de 5 metros (3 a 5 piques por jugador)

El día domingo acabamos nuestro microciclo los jugadores que tuvieron actividad 60min a 70 min en el juego realizan ejercicios de estiramiento y regenerativos, tales como fut-tenis, rutina técnica de baja intensidad, etc.

Los jugadores que tuvieron actividad de 20 min o los que no jugaron realizan ejercicios compensatorios, son ejercicios aeróbicos que ayudan a compensar y simular los minutos que no jugaron en el partido, aunque cabe señalar que en fuerzas básicas si realizamos en ocasiones estas actividades los días después del juego, pero por lo regular el entrenador prefiere darles este día descanso.

En mi opinión en un equipo juvenil de futbol amateur este día es importante dejarlo como descanso para los jugadores y que el jugador repose y realice algunas otras actividades que no estén relacionadas con el futbol.

Para concluir esta propuesta se llevó a cabo o se basó en la agrupación y en la forma de planificación del club Tijuana Xoloitzcuintles de caliente fuerzas básicas realizando esta metodología de entrenamiento en función y necesidades de nuestro equipo, sin dejar a un lado la importancia que tiene la preparación física en este deporte y la progresión que debe llevar un microciclo de entrenamiento, cabe señalar que cada entrenador o preparador físico o formador de futbol puede utilizar esta propuesta y hacer algunas modificaciones que a él le puedan resultar mejor ya que cada jugador y equipo es diferente, es importante conocer las fortalezas y debilidades individuales y en conjunto de nuestro equipo y jugadores

6 Bibliografía

- Alvarez, M. A. (02 de 01 de 2022). *Estrategia, Tactica y Tecnica*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd60/tact.htm>
- APARICIO. (29 de DICIEMBRE de 2021). *VELOCIDAD, CONCEPTOS Y CLASIFICACION* . Obtenido de <https://g-se.com/velocidad-conceptos-y-clasificacion-bp-X57cfb26d9f725>
- COLS, G. M. (28 de DICIEMBRE de 2021). *VELOCIDAD Y CLASIFICACION* . Obtenido de <https://g-se.com/velocidad-conceptos-y-clasificacion-bp-X57cfb26d9f725>
- F., G. (05 de 01 de 2022). *Que es la tecnica*. Obtenido de www.conceptodefinicion.com
- Gonzalez, B. (17 de 11 de 2021). *Que es el entrenamiento Multifuncional*. Obtenido de <https://www.cmdsport.com/fitness/entrenamiento-fitness/que-es-el-entrenamiento-neuromuscular/>
- Gonzalez, S. y. (28 de diciembre de 2021). *influencia de la fuerza maxima* . Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd204/influencia-de-la-fuerza-maxima-en-la-fuerza-explosiva.htm>
- Grooser, S. y. (06 de 01 de 2022). *Entrenamiento deportivo: concepto y modelos* . Obtenido de www.fdeportes.com
- GROSSER. (1989). *Manual de Alto Rendimiento Deportivo*,. MARTINEZ ROCA.
- hahn. (06 de 01 de 2022). *la flexibilidad*. Obtenido de <https://digitum.um.es>
- LBDC. (30 de 03 de 2021). *LA VOZ DEL CORREDOR*.
- manso, j. m. (28 de diciembre de 2021). *entrenamiento deportivo*. Obtenido de <https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2008/12/08/la-fuerza-resistencia/>
- Martin. (06 de 01 de 2022). *Aportes científicos a la actividad deportiva*. Obtenido de www.fdeporte.com

-
- Raposo, V. (2000). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo* . Paidotribo.
- Sampedro. (04 de 01 de 2022). *Guía Didáctica: Táctica y Estrategia* . Obtenido de www.revistas.una.ac.cr › index.php › mhsalud › article › download
- SSmith. (15 de 11 de 2021). *Programa para la modificación del comportamiento*. Obtenido de journals.copmadrid.org › clysa › archivos › vol2 › arti3
- Thomas, R. (06 de 01 de 2022). *Que es la resistencia* . Obtenido de <https://slideplayer.es/slide/2261635/>
- Tudor, B. (204). *periodización del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- VALVIVIESO, N. (29 de DICIEMBRE de 2021). *RESISTENCIA*. Obtenido de https://g-se.com/resistencia_6480-bp-T57cfb26e67425
- VERHOSCHANSKIJ. (2021). *FUERZA MUSCULAR*. Obtenido de <https://g-se.com/fuerza-muscular-bp-657cfb26d5ce2b>

7 Anexos

  	
<h1>PLANEACION PREPARACION FISICA</h1>	
OBJETIVO:	
CATEGORIA 03 – 04.	Lunes 20 de abril del 2020:
SESION NO. 1	
Parte inicial:	<p><u>Calentamiento general</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ENTRADA EN CALOR. <p><u>Calentamiento específico</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento multifuncional. - Tren inferior - Neuro-muscular
<p>Las sesiones de cada microciclo dentro del club xolos regularmente se comienzan con un calentamiento general que sirve para elevar la temperatura de los jugadores así como para ir lubricando las articulaciones, por lo regular y lo más básico es hacer un ejercicio de rounds o alguna rutina técnica y un poco de movilidad de articulaciones.</p> <p>Después realizamos un calentamiento específico que va enfocado a lo que vamos a trabajar en la parte de la sesión de la preparación física de cada día por ejemplo este día nos toca trabajar lo que es la fuerza general así que dentro del calentamiento específico realizamos un calentamiento multifuncional para ir predisponiendo a los diferentes grupos musculares a que vendrá un trabajo donde se realizará un esfuerzo mucho mayor.</p>	
Parte central:	<p><u>Fuerza general:</u></p> <p>Tren superior, tren inferior serán 6 estaciones trabajo 12 rep x 2 series con un tiempo de</p>

	recuperación de 1 min por repetición y 2.5 min por serie.
<p>Los ejercicios de fuerza que realizaremos se realizaran en un circuito en forma de estaciones serán 3 de tren superior y tres de tren inferior algunas con un peso extra y otras con el peso corporal de cada jugador, esta actividad se realizará primero porque en nuestro microciclo los primeros días de cada semana son donde comenzamos con cargas más fuertes ya que para nosotros en nuestra planeación los juegos son el día viernes o sábado y tomamos el día domingo de cada semana como descanso para los jugadores, en los días posterior mantenemos y descendemos un poco dichas cargas con la finalidad de que los jugadores lleguen de buena forma al juego de cada fin de semana.</p>	
	<p><u>VELOCIDAD</u> 12 min 5 rep x 3 series con un descanso de 1.5 min</p>
<p>Acabado el trabajo de fuerza general realizares un poco de trabajo de velocidad con balón para estimular esta capacidad física con el fin de los jugadores entrenen con una adaptación al trabajo técnico táctica que realizara el director técnico.</p>	
	<u>Trabajo técnico – táctico.</u> 75min
<p>Por su parte el DT (Director Técnico) trabaja en la parte técnico-táctica dos ejercicios el primero fue un ejercicio de amplitud y profundidad con definición. Y el segundo ejercicio fue un trabajo de posesión de balón con apoyos laterales.</p>	
Parte final:	<p><u>Flexibilidad.</u> 7 min <u>Relajación muscular.</u> 5min</p>
<p>Posteriormente acabado dicho trabajo con el D.T. cerramos la sesión con algunos ejercicios de relajación muscular y flexibilidad.</p>	
Entrenador Preparador Físico:	LCFyD Jesús Alberto Frutos Granados
OBSERVACIONES:	



PLANEACION PREPARACION FISICA

OBJETIVO:

CATEGORIA 03 – 04.

Martes 21 de abril 2020:

SESION NO. 2

Parte inicial:

Calentamiento general

- ENTRADA EN CALOR.

Calentamiento específico

- Calentamiento multifuncional.
- Tren inferior
- Neuro-muscular

- MOVIMIENTOS ESPECIFICOS DE CALENTAMIENTO.

Este día comenzamos nuestro entrenamiento con un calentamiento general básico por filas, comenzando con movimientos de articulaciones, así como ejercicios donde estimulamos lo neuro-muscular para ir adaptando a los grupos musculares a los estímulos que tendremos durante el trabajo de la parte física que constará de un trabajo de coordinación y otro de resistencia aeróbica así como de fundamentos básicos de pase y recepción por medio de una rutina técnica en diferentes grados de dificultad.

Parte central:

- COORDINACION por estaciones 12 min

Realizaremos 5 estaciones coordinativas donde trabajaremos 3 min por estación, con un descanso de 1 min.

- Resistencia aeróbica. Dos bloques de 7 min rutina técnica.

El trabajo de resistencia aeróbica lo realizaremos por medio de rutinas técnicas comenzando primero del nivel uno y finalizando con nivel tres donde también trabajaremos fundamentos técnicos como son pase, recepción y conducción, serán 3 bloques de 7 min con un descanso de 2 min por bloque.

-

- Trabajo técnico – táctico. 75 min

-

<p>En la parte táctica se trabajarán cuadros de posesión de balón 3 vs 3, 5 vs 5 y 7 vs 7 serán tres bloques de 7 min con descanso de 3 min por bloque. Trabajo de definición en esta parte se realizará un ejercicio específico de definición para delanteros y un trabajo específico de fildeos para los defensores, al igual las contenciones y volantes trabajaran un ejercicio específico de amplitud y profundidad.</p>	
Parte final:	- ESTIRAMIENTO Y RELAJACION MUSCULAR.
Entrenador Preparador Físico:	LCFyD Jesús Alberto Frutos Granados
OBSERVACIONES:	

  	
<h2 style="color: red; margin: 0;">PLANEACION PREPARACION FISICA</h2>	
OBJETIVO:	
CATEGORIA 03 – 04.	Miercoles 22 de abril del 2020 :
SESION NO. 3	
Parte inicial:	<p><u>Calentamiento general</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ENTRADA EN CALOR. <p><u>Calentamiento específico</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento multifuncional.
<p>Este día comenzamos nuestro entrenamiento con un rondo de pases para entrar en calor y posteriormente en el mismo rondo realizaremos movimientos específicos de calentamiento durante 7 min.</p>	
<p>Parte central:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - COORDINACION. 7min <p>En la parte coordinativa realizaremos un circuito coordinativo dos estaciones serán coordinación con balón y dos sin balón, serán dos bloques de 3min cada uno con un descanso de un min.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Resistencia anaeróbica 20 min <p>En esta parte realizaremos un ejercicio de 2 vs 2 con porterías pequeñas el trabajo será de un min de forma intensa con una recuperación de 30 segundos serán tres bloques seis de min con descanso de dos min por bloque.</p>	
<p>Trabajo técnico – táctico. 75min</p> <p>Ejercicio de transiciones con definición en porterías pequeñas.15 min</p>	

<p>El siguiente ejercicio de 7 vs 7 con dos apoyos en línea de profundidad, primero se realizará sin definición y después con definición después de hacer una pared con el apoyo de fondo, cuatro bloques de 7 min con descanso de 3 min por bloque.</p> <p>Ejercicio de enfrentamientos con definición 1v1, 2 vs 2 y 3 vs 3 15 min.</p>			
<p>Parte final:</p> <p>ESTIRAMIENTO Y RELAJACION MUSCULAR.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> - FUERZA ABDOMINAL - FLEXIBILIDAD - Relajación muscular. <p>Para el final trabajaremos 3 ejercicios de fuerza abdominal serán 12 rep y 3 serias, seguido de estiramientos y relajación muscular.</p>			
Entrenador Preparador Físico:	LCFyD	Jesús	Alberto Frutos
OBSERVACIONES:			



PLANEACION PREPARACION FISICA

OBJETIVO:

CATEGORIA 03 – 04.

Jueves 23 de abril del 2020:

SESION NO. 4

Parte inicial:

Calentamiento general

- Movilización de articulaciones.
- Elevación de temperatura.
- .

Calentamiento específico

- Movimientos específicos de calentamiento.

En este comenzamos con entrada en calor con movilidad de articulación y trote lento con conducción de balón en diferentes sentidos, después realizamos algunos ejercicios específicos de calentamiento con algunos piques cortos a velocidad.

Parte central:

- Velocidad de reacción. 10min

Juego de velocidad de reacción ´por equipos, en esta parte se dividió el grupo en 5 equipos de 5 jugadores realizamos 7 ejercicios de velocidad de reacción donde en cada ejercicio al ganador se la asignaba un punto, esto con la finalidad de hacer nuestro trabajo competitivo, de mayor interés e intensidad.

- Resistencia anaeróbica 20 min

<p>En esta parte realizaremos un ejercicio de 2 vs 2 con porterías pequeñas el trabajo será de un min de forma intensa con una recuperación de 30 segundos serán tres bloques seis de min con descanso de dos min por bloque.</p>			
<p>Trabajo técnico – táctico. 75min Ejercicio de transiciones con definición en porterías pequeñas.15 min El siguiente ejercicio de 7 vs 7 con dos apoyos en línea de profundidad, primero se realizará sin definición y después con definición después de hacer una pared con el apoyo de fondo, cuatro bloques de 7 min con descanso de 3 min por bloque. Ejercicio de enfrentamientos con definición 1v1, 2 vs 2 y 3 vs 3 15 min.</p>			
<p>Ejercicio técnico 10min trabajo de pase y recepción. Para realizar este trabajo separos el equipo en tercias, trabajos 5 ejercicios técnicos de pase, conducción y recepción comenzando de un nivel fácil para acabar con una mayor dificultad en los ejercicios.</p>			
<p>Trabajo técnico – táctico. 75min Interescuadras se realizaron tres bloques de 20 min. Con un descanso de 5 min por bloque.</p>			
<p>Parte final:</p>			
<ul style="list-style-type: none"> - FLEXIBILIDAD - Relajación muscular. 			
<p>Entrenador Preparador Físico:</p>		<p>LCFyD Jesús Alberto Frutos Granados</p>	
<p>OBSERVACIONES:</p>			



PLANEACION PREPARACION FISICA

OBJETIVO:

CATEGORIA 03 – 04.

Viernes 24 abril del 2020:

SESION NO. 5

Parte inicial:

Calentamiento general

- . ENTRADA EN CALOR

Calentamiento específico

- Calentamiento multifuncional.

Realizamos un rondo de pases con ejercicios de movilidad.

Parte central:

- Juego recreativo 10 min

Para el juego recreativo dividimos el equipo en grupos de 7 jugador y los colocamos en rondas donde tengan que trasladar el balón una distancia de 12 metros y meter el balón en un bote, las reglas del juego fueron cambiando de un nivel fácil a un nivel más alto, es te tipo de ejercicio se realizan un día antes de cada juego con la finalidad de que los jugadores descarguen un poco el estrés y para que el grupo tenga una mayor unión y se ,as fuerte en todos los sentidos , ya que la interacción entre los integrantes del equipo es parte importante.

-
- COORDINACION. 7 min

Un día antes del juego trabajamos coordinación y velocidad, nada más para estimular las fibras musculares de los jugadores.

<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo técnico – táctico. 75min <p>Los días viernes en la parte técnico táctica se trabaja táctica fija ya sea de tiro de esquina, tiro libre, o alguna falta que se por banda derecha o izquierda, así como los penales siempre se pide que se trabajen al final de la sesión.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - FLEXIBILIDAD - Relajación muscular. <p>Para finalizar la sesion se estira de manera correcta el musculo para que los jugadores l mejor posinle para el juego de dia siguiente.</p>	
<p>Parte final:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - FLEXIBILIDAD - Relajación muscular. 	
Entrenador Preparador Físico:	LCFyD Jesús Alberto Frutos Granados
OBSERVACIONES:	



PLANEACION PREPARACION FISICA

OBJETIVO:

CATEGORIA 03 – 04.

SABADO 25 DE ABRIL DEL 2020

SESION NO. 6

**DIA DE PARTIDO ESTADIO ROMERO MANSO XOLOS VS ACOSTA
PACHUCA.**

Cada día de partido se les pide a los jugadores llegar una hora y media antes del juego, el calentamiento de cada partido dura aproximadamente de 15 a 20 min, donde se comienza con movilidad de articulaciones, des pues ejercicios específicos de calentamiento con un poco de fuerza y al final un ejercicios de pase recepción con un cuadro de posesión de balón, ya para finalizar se estira a los jugadores un poco y se papas al vestidor para que el director técnico de su charla técnica y explique la formación del equipo y la forma en que enfrentaremos el juego.

Entrenador Preparador Físico:

LCFyD Jesús Alberto Frutos
Granados

OBSERVACIONES:



PLANEACION PREPARACION FISICA

OBJETIVO:

CATEGORIA 03 – 04.

DOMINGO 26 DE ABRIL DEL 2020

SESION NO. 7

DIA DE DESCANSO.

Entrenador Preparador Físico:

LCFyD Jesús Alberto Frutos
Granados

OBSERVACIONES:

