



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**UTN**  
IBARRA - ECUADOR  
Facultad de  
POSGRADO

***FACULTAD DE POSGRADO***

**MAESTRIA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**Aplicación de un plan de Entrenamiento para mejorar la condición física  
en las deportistas del Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S.C  
de la ciudad de Ibarra.**

**Trabajo de Investigación previo a la obtención del Título Magíster en Entrenamiento  
Deportivo.**

DIRECTOR:

MSc. Vicente Yandún Yalamá

AUTORA:

Lic. Chicaiza Arciniega Silvia Cristina

Ibarra - Ecuador

2022

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo de grado va dedicado a Dios, quien como guía está presente siempre en el caminar de mi vida, bendiciéndome y dándome fuerzas para continuar con mis metas y anhelos sin desfallecer. A mi madre Cesilia que, con su apoyo incondicional, amor y confianza permitió que logre culminar mi carrera profesional. A ella van dedicados todos mis logros y triunfos.

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco a los docentes de la carrera de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Técnica del Norte, en especial a mi director de tesis, el MSc. Vicente Yandún por guiar esta investigación y formar parte de otro objetivo alcanzado. Y a mí asesor el MSc. Fabián Yépez que con su amplia experiencia y conocimientos me orientaron al correcto desarrollo y culminación con éxito este trabajo. Muchas gracias.

## ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo del Instituto de Posgrados de la Universidad Técnica del Norte de la Ciudad de Ibarra, he aceptado participar como Director del Trabajo de Investigación con el siguiente tema: **“APLICACIÓN DE UN PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN LAS DEPORTISTAS DEL CLUB DE FÚTBOL BARRIAL FEMENINO INDEPENDIENTE S.C DE LA CIUDAD DE IBARRA”**. Trabajo realizado por la Lic. Chicaíza Arciniega Silvia Cristina, previo a la obtención del título de Magister en Entrenamiento Deportivo.

Al ser testigo presencial y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente

Es todo lo que puedo certificar en honor a la verdad.

El Director



Dr. Segundo Vicente Yandún Yalamá



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE POSGRADO**  
**BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**



**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD  
 TÉCNICA DEL NORTE**

**1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA**

En cumplimiento del art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

<b>DATOS INFORMATIVOS</b>			
<b>Cedula de Identidad</b>	100315821-7		
<b>Apellidos y Nombres</b>	Chicaíza Arciniega Silvia Cristina		
<b>Dirección</b>	Cdla. La Victoria, Eduardo Garzón Fonseca y Pasaje B, Casa 2-28		
<b>Email</b>	scchicaiza@utn.edu.ec		
<b>Teléfono Fijo</b>	062615634	<b>Teléfono Móvil</b>	0959214734
<b>DATOS DE LA OBRA</b>			
<b>Título</b>	Aplicación de un plan de Entrenamiento para mejorar la condición física en las deportistas del Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S.C de la ciudad de Ibarra.		
<b>Autor</b>	Chicaíza Arciniega Silvia Cristina		
<b>Fecha</b>	22 – 11 – 2022		
<b>SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO</b>			
<b>Programa</b>	Pregrado <input type="checkbox"/>	Postgrado	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Título por el que Opta</b>	Máster en Entrenamiento Deportivo		
<b>Asesor / director</b>	MSc. Segundo Vicente Yandún Yalamá		

## 2.- CONSTANCIAS

La autora Chicaíza Arciniega Silvia Cristina, manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es el titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 22 días del mes de noviembre del 2022.

La autora:



(Firma).....

Chicaíza Arciniega Silvia Cristina  
CI: 100315821-7

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA .....	ii
AGRADECIMIENTOS.....	iii
<b>AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE .....</b>	<b>v</b>
1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA .....	v
2.- CONSTANCIAS .....	vi
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS .....	viii
RESUMEN .....	ix
ABSTRACT .....	x
CAPÍTULO I .....	1
EL PROBLEMA.....	1
1.1. Planteamiento del problema.....	1
1.1. Antecedentes .....	4
1.2. Formulación del Problema.....	5
1.3. Objetivos.....	5
1.4. Justificación .....	6
CAPÍTULO II.....	8
MARCO REFERENCIAL .....	8
2.1 Planificación del entrenamiento deportivo .....	8
2.2 Fases de la planificación.....	9
2.3 Macro ciclos.....	9
2.4 Meso ciclos .....	11
2.5 Micro ciclos .....	15
2.6 Sesión de entrenamiento.....	17
2.7 Medios de entrenamiento.....	19
2.8 Condición Física.....	21
2.9. Marco legal .....	25
CAPÍTULO III.....	26
MARCO METODOLÓGICO .....	26
3.1. Descripción del área de estudio/Grupo de estudio .....	26

3.2. Enfoque.....	26
3.3 Tipo de investigación .....	27
3.4 Métodos de investigación .....	28
3.5. Población .....	29
3.6. Técnicas e instrumentos de Investigación .....	29
3.7. Procedimientos.....	30
3.8. Consideraciones bioéticas.....	30
CAPÍTULO IV .....	31
RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	31
4.1 Entrevista aplicada a los entrenadores y asistente técnico del Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S.C de la ciudad de Ibarra. ....	31
4.2. Evaluar el nivel de la condición física a través de un Pre test a las deportistas del Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S.C de la ciudad de Ibarra. ....	34
4.2. Diseñar un plan de entrenamiento para mejorar la condición de las deportistas del Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S.C de la ciudad de Ibarra. ....	40
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	91
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	92
ANEXOS .....	94

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Test de 1000 metros Andar .....	34
Tabla 2. Test de 40 metros lanzados Andar .....	35
Tabla 3. Test de fondos en 1 minuto Andar .....	36
Tabla 4. Test abdominales en 1 minuto Andar .....	37
Tabla 5. Test de Salto largo sin impulso Andar.....	38
Tabla 6. Test de flexión profunda del cuerpo .....	39
Tabla 7. Test de 1000 metros Andar .....	85
Tabla 8. Test de 40 metros lanzados Andar .....	86
Tabla 9. Test de fondos en 1 minuto Andar .....	87
Tabla 10. Test abdominales en 1 minuto Andar .....	88
Tabla 11. Test de Salto largo sin impulso Andar.....	89
Tabla 12. Test de flexión profunda del cuerpo .....	90

## RESUMEN

Aplicación de un plan de Entrenamiento para mejorar la condición física en las deportistas del Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S.C de la ciudad de Ibarra.

Autor: Chicaiza Arciniega Silvia Cristina

Director: MSc. Vicente Yandún Yalamá

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo aplicar un plan de Entrenamiento para mejorar la condición física en las deportistas del Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S.C de la ciudad de Ibarra. Para ello se buscó las causas y efectos que configuran el problema de investigación. También se trabajó con el desarrollo de cada una de las variables de estudio como es un plan de entrenamiento y la otra variable se refiere a la condición física, para su indagación se basó en libros, revistas, artículos científicos. Con respecto a la metodología de investigación se trabajó con el enfoque mixto y los tipos de investigación descriptiva, bibliográfica, campo, los métodos que se utilizaron fue el inductivo- deductivo. Analítico- sintético, Las técnicas de investigación que se utilizó fue la entrevista que se aplicó a los directores técnicos y se utilizó los test físicos para detectar su nivel de condición física. Para ello se realizó test diagnósticos, posterior a ello se aplicó un plan de entrenamiento para mejorar la condición física de las deportistas de este importante Club. Conocidos los resultados obtenidos de la primera evaluación, sirvió de insumos para elaborar este plan de entrenamiento posterior a ello se efectuó la segunda evaluación se detectó que las deportistas mejoraron completamente su condición, porque este plan ya se hizo de manera científica, con cálculos de la carga, su volumen e intensidad, esto ayudo a mejorar su condición física, que es muy fundamental dentro del campo de juego, además se puede destacar el aumento de las capacidades condicionales como la velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad, estas cualidades unidades con la preparación física, se obtuvo adecuados resultados deportivos, con respecto a la parte física y técnica, esto se puede dar fe de acuerdo a su desenvolvimiento o resultados deportivos obtenidos por el Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S.C de la ciudad de Ibarra.

Palabras claves: Plan de Entrenamiento, condición física, deportistas, Club femenino

## ABSTRACT

Application of a training plan to improve the physical condition in the athletes of the Independent Women's Neighborhood Soccer Club S.C of the city of Ibarra.

Author: Chicaiza Arciniega Silvia Cristina

Director: MSc. Vicente Yandun Yalama

The objective of this research work was to apply a training plan to improve the physical condition in the athletes of the Independent Women's Neighborhood Soccer Club S.C of the city of Ibarra. For this, the causes and effects that make up the research problem were sought. We also worked with the development of each of the study variables such as a training plan and the other variable refers to the physical condition, for its investigation it was based on books, magazines, scientific articles. Regarding the research methodology, we worked with the mixed approach and the types of descriptive, bibliographic, field research, the methods used were inductive-deductive. Analytic-synthetic, The research techniques that were used were the interview that was applied to the technical directors and the physical tests were used to detect their level of physical condition. For this, diagnostic tests were carried out, after which a training plan was applied to improve the physical condition of the athletes of this important Club. Knowing the results obtained from the first evaluation, it served as inputs to elaborate this training plan. After that, the second evaluation was carried out, it was detected that the athletes completely improved their condition, because this plan was already done scientifically, with calculations of the load, its volume and intensity, this helped to improve their physical condition, which is very fundamental within the field of play, in addition it is possible to highlight the increase in conditional capacities such as speed, strength, resistance, flexibility, these qualities units with the physical preparation, adequate sports results were obtained, with respect to the physical and technical part, this can be attested according to their development or sports results obtained by the Independent Women's Neighborhood Soccer Club SC of the city of Ibarra.

Keywords: Training Plan, physical condition, athletes, Women's Clu

## CAPÍTULO I

### EL PROBLEMA

#### 1.1.Planteamiento del problema

En los deportes de equipo, conocer los efectos del proceso de entrenamiento es una de las necesidades del entrenador. Debido a ello, uno de los objetivos prioritarios es medir, cuantificar y categorizar los cambios que se producen en las jugadoras y valorar si el entrenamiento al que se las somete es eficaz o no, así como los ajustes y modificaciones que deben producirse en la programación para obtener las adaptaciones, los cambios y las mejoras deseadas.

Uno de los medios a los que se recurre con mayor frecuencia para poder obtener esta información son las pruebas de valoración de la condición física, que son un indicador de gran utilidad para conocer las adaptaciones y modificaciones que se van produciendo como consecuencia del proceso de entrenamiento en algunas cualidades condicionales de gran importancia para la futbolista.

La planificación es el proceso que el entrenador sigue para poder definir las líneas de orientación del entrenamiento, a lo largo de varios años. El éxito de cualquier planificación está determinado por el estudio que debe preceder a su elaboración, a su ejecución y a una permanente evaluación. Dicho de otro modo, planificar es anticipar, prever una secuencia lógica y coherente del desarrollo de las tareas que nos llevan a alcanzar objetivos previamente definidos. (Vasconcelos R. , 2005, pág. 19)

Es por ello que la teoría y metodología del entrenamiento deportivo han llegado al final de la etapa empírica de su formación, pasando naturalmente para la etapa de las ciencias aplicadas. Su desarrollo actual se basa en el fundamento científico objetivo, corrigiendo los errores del pasado y las diferentes especulaciones y teorías, usando los hechos. El aumento del nivel deportivo de los actuales deportistas implica perfeccionamiento tanto de los sistemas de preparación de los deportistas de alto nivel, como todo el sistema de organización metodológica

del entrenamiento a largo plazo. Conocidos estos breves antecedentes se hace necesario la aplicación de un plan de Entrenamiento para mejorar la condición física en las deportistas del Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S.C de la ciudad de Ibarra. Para ello se planteó test iniciales y pos test de condición física, esto se realizó con el objetivo de conocer su nivel actual y de allí tomar las decisiones para mejorar la condición física y técnica de las deportistas del Club antes mencionado, para su mejor comprensión de los procesos de entrenamiento se toma los criterios de varios autores.

Matveyev, (1993) lo define como un fenómeno pedagógico, es un proceso especializado de la Educación Física orientado directamente al logro de elevados resultados deportivos (González, 2010, pág. 37).

Zhhelyakov,(2001) habla de un proceso de formación, educación y perfeccionamiento de las posibilidades funcionales del individuo para alcanzar altos resultados deportivos en un determinado tipo de actividad motriz (González, 2010, pág. 37).

Harre, (1987) lo entiende como cualquier instrucción organizada cuyo objetivo es aumentar rápidamente la capacidad de rendimiento físico, psicológico, intelectual o técnico- motor del hombre, en el ámbito del deporte, cuando hablamos de entrenamiento en el sentido de preparar a los deportistas para alcanzar niveles altos y muy altos de rendimiento deportivo. Particularmente, el entrenamiento deportivo es la preparación física, técnica, táctica, intelectual, psicológica y moral de un deportista por medio de los ejercicios físicos (González, 2010, pág. 37).

Platanov (1995) lo define como el conjunto de tareas que aseguran una buena salud, una educación, un desarrollo físico armonioso, un dominio técnico y táctico y un alto nivel de desarrollo de las cualidades específicas (González, 2010, pág. 37).

Martín y Vittori, (1997) lo considera un proceso psicopedagógico complejo donde se vincula de una forma planificada volumen e intensidad a través de una serie de ejercicios, con el objetivo último de elevar el rendimiento físico, técnico, táctico y psicológico del participante en la competición (González, 2010, pág. 37).

Cuando se realiza el trabajo de preparación física hay que tener en cuenta una serie de consideraciones para no cometer errores importantes. La primera refleja la necesidad de conocer el nivel inicial de condición física de las deportistas para aplicar las cargas correspondientes a ese nivel. En segundo lugar, es necesario prevenir lesiones cuidando mucho los calentamientos de las sesiones y no apresurándose en el trabajo del componente físico orgánico. Una tercera consideración indica la necesidad de utilizar ejercicios compensatorios para el desarrollo armónico del cuerpo y finalmente se debe considerar la correcta aplicación de los principios del entrenamiento, cuidando la adecuada aplicación de las cargas y los periodos de recuperación.

Luego de hacer un análisis acerca de la aplicación de un plan de Entrenamiento para mejorar la condición física, es imprescindible conocer las causas y efectos que configuran el problema de investigación.

Limitados conocimientos acerca los procesos de planificación deportiva con respecto a la disciplina de fútbol femenino por parte de los entrenadores, esto trae como consecuencia malos resultados deportivos, por la mala condición física en el campeonato barrial.

Deficiente preparación física en el club, trae como consecuencias directa mala condición física de las jugadoras y por ende malos resultados deportivos, es por ello se recomienda la aplicación de un plan de entrenamiento del futbol con volumen e intensidades adecuadas.

Escasa aplicación de una batería de test físicos, lo que trae como consecuencia desconocimiento de los parámetros de condición física, es decir no conocen como se encuentran físicamente con relación a los demás equipos, que se encuentran participando en el campeonato barrial.

Las evaluaciones la condición física, no estandarizadas por parte de los entrenadores del club, ocasiona un desconocimiento de su condición física y por ende el entrenador no puede dosificar tanto en volumen como intensidad, todos estos aspectos ocasionan bajo rendimiento deportivo.

Con el conocimiento de las causas y efectos se recomienda realizar evaluaciones periódicas de condición física, para posteriormente aplicar un plan de Entrenamiento para mejorar la condición física donde predominará la utilización de medios, métodos y procedimientos adecuados para adquirir la forma general adecuada tanto en la parte física, técnica y táctica. La aplicación de un plan de entrenamiento tiene como objetivo fundamental

establecer las bases para la adquisición de la forma deportiva para desarrollar las cualidades físicas condicionales y coordinativas generales, siendo la base para el ulterior trabajo más intenso en la etapa especial. En esta etapa el volumen de entrenamiento predomina sobre la intensidad y se trabaja, en casi todos los deportes, de manera particular en el fútbol femenino.

### **1.1. Antecedentes**

Se refiere a los estudios previos y tesis de grado relacionados con el problema planteado, es decir, investigaciones realizadas anteriormente y que guardan alguna vinculación con el problema de estudio.

Según Barbosa (2016) Manifiesta acerca del tema de esta investigación comprende “La planificación deportiva en el acondicionamiento físico de los futbolistas del club UTC de la Universidad Técnica de Cotopaxi”, cuyo objetivo fue establecer vínculos entre la planificación deportiva y el acondicionamiento físico para lograr un desarrollo significativo en el rendimiento deportivo, lo cual se orientó a la propuesta en la elaboración de una guía metodológica para la preparación física, en la pretemporada del Club “UTC” buscando optimizar el rendimiento deportivo, previo a enfrentar el campeonato 2016, tomando el método de zonas de intensidad, que sirva a entrenadores, profesores de cultura física y jugadores, para enfrentar procesos de entrenamiento mejor planificados y afianzar el rendimiento. La población estuvo constituida por entrenadores deportivos, profesores de Cultura Física y jugadores de fútbol, por ser una población pequeña se tomó como muestra a la totalidad de la misma.

Según Castañeda (2021) Manifiesta que el fútbol es uno de los deporte más destacado y practicado por cualquier persona, ya sean mujeres, hombres, niños, cada uno con cualidades significativas para desenvolverse en esta área. Su evolución ha marcado un espacio en todo el mundo ya que se ha adaptado a diversas culturas hasta convertirse en el deporte favorito que hoy se conoce. La preparación física como influencia en el rendimiento físico de los futbolistas desencadena un rol muy importante en el desarrollo de competencias y cualidades que debe tener un jugador de fútbol tales como, resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación entre otros factores. Las necesidades de este tipo de deporte conllevan un tiempo estimado donde el futbolista requiere de una preparación física adecuada y sistemática para que este, pueda desarrollarse de manera óptima y pertinente en su área deportiva.

En otro estudio realizado por Hernández & García (2013), en el cual se aplicó un programa de entrenamiento de ocho (8) semanas con una frecuencia semanal de cuatro sesiones por semana y dos sesiones de entrenamiento donde se evaluó la capacidad de salto y la velocidad (lineal y con cambio de dirección) de dos grupos de jugadores jóvenes en un rango de edad entre 16 a 17 años, peso entre 64 a 70 kilos y talla promedio de 175 cm, permitió verificar igualmente que la posición competitiva del jugador es un factor que influye en su rendimiento, por lo que desarrollan niveles de fuerza, velocidad y potencia variables en acciones explosivas. Se pudo constatar en el mismo, que la velocidad se halla en relación directa con la fuerza, ya que al ejecutar el jugador un salto o sprint aplica la máxima aceleración que conlleva a desarrollar altos niveles de fuerza que progresan con el movimiento y permiten alcanzar velocidades más altas al final de este.

Según Mallqui (2013). El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico encaminado al desarrollo y perfeccionamiento de las distintas capacidades motrices, técnicas, tácticas, morales y volitivas de los distintos deportistas, para lograr la obtención y mantenimiento de la forma deportiva, con vistas a alcanzar altos resultados deportivos. La planificación es uno de los problemas fundamentales a los que se enfrentan tanto el deportista y el entrenador en lo deportivo, tanto es así, que en la medida que el planteamiento que se establezca para la preparación sea correcto o no, se determinaran los posibles resultados deportivos. Por estas razones a la hora de planificar, confeccionar y controlar el entrenamiento deportivo, es necesario tener en cuenta los distintos fundamentos y principios que rigen las ciencias y la teoría y metodología del entrenamiento deportivo.

## **1.2. Formulación del Problema**

¿De qué manera la aplicación de un plan de entrenamiento mejorará la condición física en las deportistas del Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S. C de la ciudad de Ibarra?

## **1.3. Objetivos**

### **1.3.1 Objetivo General**

- Aplicar un plan de Entrenamiento para mejorar la condición física en las deportistas del Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S.C de la ciudad de Ibarra.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

- Evaluar el nivel de la condición física a través de un Pre test a las deportistas del Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S.C de la ciudad de Ibarra.
- Diseñar un plan de entrenamiento para mejorar la condición de las deportistas del Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S.C de la ciudad de Ibarra.
- Evaluar el nivel de la condición física a través de un pos test a las deportistas del Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S.C de la ciudad de Ibarra.

### **1.4. Justificación**

Esta investigación se llevó a cabo en el campo del fútbol femenino, debido a que, a este grupo se le ha dejado en sus procesos de entrenamiento a un segundo plano. En la actualidad en cada una de las ciudades del Ecuador se viene practicando el fútbol barrial, pero esta práctica se la viene ejecutando sin una adecuada planificación del entrenamiento deportivo, es decir sin correcta aplicación de planes de entrenamiento y dentro de esta planificación tenemos los medios, los métodos, principios del entrenamiento, todos estos aspectos mal utilizados han ocasionado una inadecuada condición física y técnica, los mismos que han afectado a los resultados deportivos.

Esta investigación es importante ejecutarle por cuanto, se diseñará un modelo de plan de entrenamiento con el objetivo de organizar los ejercicios físicos-técnicos repetidos con sus respectivas intensidades y volúmenes, estas actividades son planificadas pedagógicamente de manera creciente, de tal manera que se estimulen fisiológicamente el organismo y esté listo para ejecutar los ejercicios del fútbol en las diferentes etapas del entrenamiento deportivo.

Esta investigación será de gran aporte para las deportistas del club, para los entrenadores, debido a que se dará a conocer un modelo de planificación de ocho semanas, donde primeramente se les efectuaran una prueba de diagnóstico, es decir tomar pruebas físicas, con el objetivo de conocer en qué nivel se encuentra su condición física, para luego planificar y dosificar los ejercicios en las diferentes etapas de preparación física tanto en volumen e intensidad.

Los principales beneficiarios directos de esta investigación fueron las jugadoras del Club Barrial independiente, los entrenadores, y los beneficiarios indirectos serán los

dirigentes, familiares, público en general. Esta investigación será importante ejecutarle, por cuanto el Club Independiente, planificará sus procesos de entrenamiento de manera científica, aplicando sus cargas e intensidades de manera adecuada.

Esta investigación fue de gran impacto y relevancia, por cuanto la planificación del entrenamiento deportivo del fútbol femenino es un proceso psicopedagógico complejo donde se vincula de una forma planificada volumen e intensidad a través de una serie de ejercicios, con el objetivo último de elevar el rendimiento físico, técnico, táctico y psicológico del participante en la competición.

La investigación será de gran utilidad teórica, por cuanto este trabajo servirá como medio de consulta para los entrenadores del Club barrial Independiente acerca de los procesos de planificación deportiva, es decir se encontrará un modelo de preparación física con volúmenes e intensidades basada en el fútbol. Con respecto a la parte práctica, los entrenadores aplicaran los ejercicios, tareas en cada una de las etapas de preparación con respecto a los procesos de entrenamiento deportivo y finalmente con respecto a la parte metodológica, esta investigación, servirá como punto de partida para hacer otras investigaciones de capacidades condicionales, determinantes, coordinación.

La investigación acerca de la aplicación de un plan de Entrenamiento para mejorar la condición física. Se encuentra ubicada en la línea de investigación número cinco que se refiere a Salud y bienestar integral. Además, esta investigación se encuentra fundamentada mediante los lineamientos del Ministerio del deporte (2020) en la que manifiesta: Que, de acuerdo a lo establecido en el artículo 381 de la Constitución de la República, "El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial.

### **Factibilidad**

Esta investigación es factible, debido a que existe la predisposición de los dirigentes, jugadores del Club, para que se lleve a cabo este tipo de investigaciones, además los resultados obtenidos servirán para socializar a las integrantes del Club, además existe amplia bibliografía para realizar este tipo de investigaciones, los gastos de esta investigación de principio a fin serán cubiertos por la autora de la investigación.

## CAPÍTULO II

### MARCO REFERENCIAL

#### **Entrenamiento**

Es una secuencia de actividades realizada con el objetivo de incrementar la eficiencia y el rendimiento en las actuaciones deportivas. En este ejemplo, el rendimiento se refiere en las actuaciones deportivas. En este ejemplo, el rendimiento se refiere a la calidad del entrenamiento y de las competiciones. El entrenamiento mejora varias de las variables del rendimiento, que ya fueron identificadas hace muchos años y que son la fuerza, que se definen como la cantidad de fuerza muscular ejercida contra la resistencia y la velocidad, que es la capacidad de realizar rápidos movimientos corporales sucesivamente y con éxito.

El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico destinado a estimular los procesos fisiológicos del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas. Su objetivo es promover y consolidar el rendimiento deportivo.

#### **2.1 Planificación del entrenamiento deportivo**

Los avances que se han producido en la planificación del entrenamiento deportivo han convertido este sector estratégico del deporte en uno de los elementos esenciales de desarrollo que en mayor medida han colaborado a la mejora de los resultados de los deportistas. Desde el punto de vista semántico el término “planificar” significa someter a un plan estudiado cierta actividad o proceso.

En el campo del deporte, someter el entrenamiento a un plan estudiado significa tener en consideración algunos aspectos determinantes que concurren en él. Esto es el nivel del deportista, los objetivos deportivos, las competiciones. La planificación del entrenamiento permite orientar la preparación del deportista de acuerdo con una estrategia de construcción progresiva- en el tiempo con la finalidad de conseguir el mayor desarrollo posible de la forma deportiva.

Precisamente uno de los elementos más importantes en los que se apoya la planificación del entrenamiento, es el criterio de temporalidad, esto es, el ritmo con el que se aplican las cargas del entrenamiento, que, si se realiza correctamente, posibilita que los

mecanismos de adaptación puedan llevarse a cabo con la mayor eficiencia posible. (Campos, 2003, pág. 36).

## 2.2 Fases de la planificación

Sobre el aspecto de la historia de la periodización del entrenamiento deportivo, es necesario destacar que la misma es tan antigua como la humanidad. Así se tiene que la periodización del entrenamiento fue utilizada por los romanos y los chinos para la preparación militar. Los griegos por su parte, fueron los primeros en iniciar la periodización direccionada al entrenamiento deportivo con objetivos y fases concretos en el marco de los juegos olímpicos antiguos.

Bompa y Haff (2012) destacan que para poder adquirir las adaptaciones necesarias en las competencias y alcanzar los resultados competitivos se requiere de estructurar la planificación del entrenamiento en periodos y etapas (periodizar). Dantas y Cols (2011) mencionan que a pesar de existir diversos modelos de periodización y los estudios acerca del tema disponibles en la literatura de entrenadores presentan un gran problema para identificar la forma más adecuada de periodización. Fases periodo preparatorio, fase competitiva, fase de transición. (Padilla, Planificación del entrenamiento deportivo, 2017, pág. 37).

## 2.3 Macro ciclos

El macro ciclo es una estructura que forma parte del proceso de periodización. Éste se define, como su propia palabra indica, por una sección que cubre un gran tiempo de entrenamiento (gran **ciclo**), cuyo objetivo es llevar la capacidad de prestación o desempeño del atleta o equipo al nivel más alto.

El periodo más prolongado suele ser de un año entero de entrenamiento, pero también puede ser un periodo de muchos meses hasta 4 años (para deportistas olímpicos). En general, el año de entrenamiento se divide en fases como fuera de temporada, pretemporada y posttemporada. (Frontera, 2008, pág. 15).

### **2.3.1 Periodos preparatorio**

Preparatoria/pretemporada. La prioridad del entrenamiento pretemporada es mantener la base de la preparación cardiorrespiratoria. Al principio el programa de entrenamiento debe tener cargas de trabajo de larga duración y baja intensidad. Los incrementos periódicos de la intensidad del ejercicio se introducen cuando el deportista se ha adaptado al estímulo de entrenamiento y requieren una sobrecarga adicional para las mejoras continúen.

Durante la pretemporada el deportista debe centrarse en aumentar la intensidad del ejercicio, mantener o reducir la duración del entrenamiento e incorporar todos los tipos de entrenamiento (por ejemplo, resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad) cambian según las aptitudes fisiológicas de cada deportista. Las virtudes y debilidades del deportista individual determinan la magnitud y la frecuencia de cada tipo de ejercicio. (Frontera, 2008, pág. 15).

### **2.3.2 Periodo competitivo**

Competitiva. El programa de entrenamiento durante la temporada debe diseñarse para incluir los días de competición o de carrera en el programa de entrenamiento. Los días de entrenamiento de baja intensidad y corta duración deben proceder a las competiciones programadas, de modo que el deportista este completamente recuperado y descansado.

El periodo de competencias principales es el nombre completo y exacto del periodo de competencias con lo que queda claro que también forman parte del periodo preparatorio (periodo de preparación fundamental) otras competencias no principales. Después de que se ha adquirido la forma deportiva, surge la tarea de mantenerla durante todo el periodo de competiciones importantes y de aplicarlas para la consecución de logros deportivos. (Vargas, Diccionario de teoría del entrenamiento deportivo, 2007, pág. 156).

La preparación física en el periodo competitivo tiene el carácter de preparación funcional inmediata para las tensiones límite y está orientada a logro del nivel máximo de entrenamiento específico (para ese ciclo) y a su mantenimiento, así como a conservar el nivel de entrenamiento general alcanzado.

### **2.3.3 Periodo de transito**

Transición / posttemporada. Durante el periodo de reposo activo el interés se centra en la recuperación de la temporada de competición previa. Durante esta fase de reposo activo es habitual el entrenamiento de baja duración e intensidad, pero debe realizarse una actividad o el ejercicio global suficiente para mantener un nivel suficiente de preparación cardiorrespiratorio, fuerza muscular y masa muscular magra.

El entrenamiento en el periodo transitorio se caracteriza por un pequeño volumen global de trabajo y unas cargas insignificantes. El volumen de trabajo, a diferencia del periodo preparatorio, se reduce unas 3 veces, el número de sesiones por semana no supera, como norma, 4-6; las sesiones de entrenamiento con cargas grandes no se planifican, etc. Cambia así mismo, el rumbo del trabajo. El contenido principal del periodo transitorio lo constituyen diversos medios de descanso activo y ejercicios de preparación general. Conviene cambiar los lugares de las sesiones, realizarlas en el bosque, en el mar, en el río, en las zonas de descanso. (Platanov, 2001, pág. 460)

## **2.4 Meso ciclos**

Los meso ciclos de entrenamiento son «bloques» de micro ciclos ordenados para conseguir un objetivo determinado. Se trata de agrupar varias semanas de entrenamiento organizándolas de una determinada manera. Un meso ciclo suele estar compuesto de entre dos y cinco semanas.

Un meso ciclo puede durar desde pocas semanas hasta pocos meses y normalmente tiene un objetivo de desarrollo específico, diferente al de los meso ciclos precedente y siguiente. Uno puede dirigirse básicamente al desarrollo de la resistencia, otro puede encaminarse a alcanzar una puesta a punto óptima. Cada meso ciclo consiste como mínimo en un micro ciclo; periodo aproximado de una o varias semanas en el cual se puede completar un significativo bloque de entrenamiento para que el atleta alcance un desarrollo equilibrado. (Martin, 2007, pág. 158).

#### **2.4.1 Meso ciclos entrantes**

Habitualmente con esta estructura se inicia el periodo preparatorio del ciclo grande. El nivel general de intensidad es bajo y volumen medio alto. Con frecuencia estos meso ciclos se organizan con dos o tres micros ordinarios y uno respiratorio. Ej. O-O-O-R.

Este tipo de meso ciclo se inicia en el periodo preparatorio del macro ciclo. La intensidad de las cargas es mucho menor que en la del resto de este periodo y las cargas, aunque también disminuidas comparativamente, si se puede alcanzar ciertos valores de consideración. Un rasgo distinto de este tipo de meso ciclo son los ejercicios de preparación general que el predominan. Ejemplo de micro ciclo para este tipo de meso ciclo: Ordinario -Ordinario- Ordinario- Recuperatorio. (Hernández, 2012).

#### **2.4.2 Meso ciclos básicos**

Este ciclo medio es el tipo primordial del período preparativo del entrenamiento, aquí aumentan las capacidades funcionales del organismo de los atletas. Habitualmente son los que inician el período preparatorio del macro ciclo. El nivel general de intensidad de las cargas es más bajo que en los demás, pero el volumen puede alcanzar magnitudes considerables.

Estos meso ciclos son los principales que componen el periodo preparatorio de un macro ciclo. Los sistemas metodológicos de este van encaminadas a incrementar las posibilidades funcionales del organismo del atleta. Según su contenido pueden servirnos en la preparación general o especial del macro ciclo y según el efecto que ejercen sobre las cargas de entrenamiento pueden clasificarse como desarrollarse como desarrolladores o estabilizadores (Hernández, 2012).

#### **2.4.3 Meso ciclos básicos desarrolladores**

Se utilizan cargas fundamentales del entrenamiento de la temporada y es donde se adquieren nuevos ámbitos motrices que generan nuevas capacidades de trabajo, la carga sufre el un ascenso progresivamente. “Se utilizan cuando hay necesidad de elevar la capacidad del trabajo del atleta a un plano superior. Generalmente este tipo de meso ciclo es utilizado alternadamente con los mejores meso ciclos estabilizadores” (Hernández, 2012).

#### ***2.4.4 Meso ciclos básicos estabilizadores***

Se caracterizan porque en combinación con el anterior, interrumpe temporalmente el crecimiento de la carga en los niveles alcanzados, lo que posibilita la adaptación a las exigencias del entrenamiento, presentadas en el meso anterior.

El deportista consolida y automatiza los logros alcanzados, se interrumpe temporalmente el crecimiento de la carga para posibilitar el proceso de adaptación. “Se utiliza cuando consideremos necesario no continuar incremento las cargas que veníamos proporcionar al atleta y con ello permitimos una adecuada posibilidad de adaptación al organismo del atleta a las misma” (Hernández, 2012).

#### ***2.4.5 Meso ciclos de perfeccionamiento***

Mejora los puntos débiles, corrección y estabilización del nivel de capacidad de nuevos factores. Representan una etapa de transición entre los Meso ciclos básicos y competitivos. Son utilizados para detectar y eliminar deficiencias técnicas y tácticas. Permiten estabilizar nuevas capacidades y habilidades.

La simulación y el perfeccionamiento del comportamiento tecnicotáctico en la competición son un componente obligatorio en el programa de los meso ciclos de realización en la mayoría de deportes, la idea general de la simulación técnico táctica es muy similar, adaptar a los deportistas al comportamiento en competición programado o esperado (Issurin, 2020)

Como consecuencia, los programas de simulación técnico táctica han de reunir las características siguientes: a) la situación de la competición (patrones de carrera, combinación táctica, tareas técnico-tácticas, etc) ha de reproducirse lo más fielmente posible en el ejercicio; b) el nivel de concentración de los deportistas ha de aproximarse a los niveles de competición; c) el número de ejercicios de simulación ha de ser suficiente como para conseguir habilidades

#### ***2.4.6 Meso ciclos pre competitivos***

Son previos a una competencia. Se caracterizan por trabajos de preparación específica y de intensidad, que acercan al deportista a la situación de competencia. Contenido: Aplicación de altas cargas cercanas a situaciones competitivas.

En ellos la carga de trabajo está destinada a transformar, concretar y precisar los niveles de optimización logrados en los distintos sistemas del organismo en función de las demandas que exija la realidad competitiva. En estos meso ciclos, el entrenamiento trata de simular, con gran realismo, las condiciones técnicas, tácticas, físicas, psicológicas, etc, que el deportista debe afrontar durante la competición. (Ribera, 2017, pág. 490)

En su organización interna es importante que se trate de asegurar los mecanismos de recuperación que deben contribuir a que el atleta entre, a medio plazo, en su estado de supercompensación que le acerque a su estado de forma óptima durante la disputa de la competición.

#### ***2.4.7 Meso ciclos competitivos***

Abarca el periodo donde se concentran las distintas competiciones, generalmente se mantiene la especificidad con un mantenimiento de la intensidad y un descenso del volumen.

Son las estructuras intermedias de entrenamiento que incluyen las principales competencias deportivas, especialmente, las estructuras que incluyen el trabajo a realizar durante estas o entre ellas cuando el espacio temporal que les separas es muy breve. Su duración suele ser de 2 o 3 micro ciclos, con lo que se pretende hacerlos coincidir con el momento de la temporada en el que se dilucida la posibilidad de aspirar a lograr los objetivos competitivos planteados inicialmente (Campeonatos del mundo, Juegos Olímpicos, Pruebas de Gran Slam World Tour (Ribera, 2017, pág. 490)

#### ***2.4.8 Meso ciclos de restablecimiento mantenedor***

Los meso ciclos de este tipo suelen ser indispensables cuando el período de competición es muy prolongando, en el cual ello se ubica entre las serias de torneos tensos (de aquí provienen la otra denominación de los meso ciclos dados “Intermedio”. Al mismo tiempo, son una modalidad típica de los ciclos medios en el período de transición del entrenamiento. Los meso ciclos de este tipo, aseguran una “descarga” relativa en forma de descanso activo, contribuyendo al restablecimiento después de las sobre cargas crónicas y con ello excluye la posibilidad de que el efecto acumulativo del entrenamiento se transforme en desentrenamiento. A la par de este hecho en ello se asegura conservación del grado de entrenamiento adquirido y se estimula su desarrollo (en la medida en que este representado los micro ciclos propiamente de entrenamiento.

Se caracteriza por un régimen de entreno más suave y por el empleo más amplio de los medios generales, especiales y competitivos en las sesiones e entreno, por lograr el alivio en las exigencias de las cargas dirigidas a elevar y mantener el nivel de entreno especial lo que asegura la descarga relativa en forma de descanso activo, contribuyendo al restablecimiento después de la máxima exigencia (Salazar, 2012)

## **2.5 Micro ciclos**

Un micro ciclo como un fragmento completo del meso ciclo. Por su parte, Bompa (1995), sugiere que corresponde a un programa de entrenamiento semanal (por razones lógicas de calendario laboral y escolar), aunque esté entendido como la unión lógica de varias sesiones de entrenamiento, cuya duración en la práctica oscila entre dos y nueve días. El micro ciclo hace referencia a 1 semana o 7 días de entrenamiento, aunque también puede indicar un ciclo de entrenamiento de 4 semanas de duración según el diseño del programa.

Con independencia del número de sesiones realizadas por semana, el micro ciclo siempre hace referencia al conjunto del periodo de entrenamiento en el que se emplea un ciclo de trabajo específico para una carga y unas intensidades específicas antes de cambiar a otro estímulo de entrenamiento distinto o hacia el descanso (Kraemer, 2006, pág. 105).

Este ciclo definirá específicamente que trabajo se realizará para la variable entrenamiento particular. Por lo tanto, la configuración del estímulo del esfuerzo se inicia con el micro ciclo, lo que permitirá progresar hacia la elaboración del meso ciclo, y a continuación se podrá componer el macro ciclo

### **2.5.1 Micro ciclos Graduales o corrientes**

También son llamados corrientes, simples o graduales. Los micro ciclos de choque: se caracterizan por un aumento del volumen de la carga de una sesión a otra, manteniendo una intensidad total alta. También se les conoce como micro ciclos de impacto.

Prepara al organismo para responder a los distintos trabajos del entrenamiento. Tiene un bajo nivel de incitación en el organismo. Se caracterizan por un progresivo aumento del volumen de trabajo, pero a baja intensidad. Se les suele situar al principio anual de

entrenamiento, o lo que es lo mismo en el Periodo Preparatorio, o lo que es lo mismo en el Periodo Preparatorio. También como transición antes de pasar al desarrollo de otros contenidos de entrenamiento más específico (Arguedas, 2011).

### ***2.5.2 Micro ciclo de choque***

Un micro ciclo de choque es un bloque de Carga extrema, diseñado para crear gran fatiga y posterior sobrecompensación. Este será sin duda el bloque específico de entrenamiento más duro que vas a realizar en la planificación. Está diseñado para preparar el gran objetivo de la temporada.

Se caracteriza por un gran volumen global de trabajo y un nivel elevado de incitación. No dejar que el organismo se acostumbre a la monotonía de una misma rutina, por lo que el organismo deberá reaccionar y acondicionarse ante los aumentos de volumen e intensidad. Su contenido implica un volumen elevado e intensidad (Arguedas, 2011).

### ***2.5.3 Micro ciclo de acercamiento o aproximación***

Se organizan según las reglas de acercamiento a las competencias, las estructuras de estos ciclos son planificadas para modelar varios elementos del régimen y el programa de los próximos certámenes competitivos.

Están ubicados en la inmediatez de las competencias, por lo que su contenido estará orientado a dejarnos en las condiciones más favorables para rendir al máximo; eso implica que los entrenamientos de estos micro ciclos serán de baja o moderada intensidad para permitir una supercompensación en toda regla (Arguedas, 2011).

### ***2.5.4 De competición***

Estos poseen un régimen principal de actuación establecidos por las reglas oficiales del reglamento del torneo competitivo completo.

Se incluye dentro del periodo competitivo. Supongamos que a lo largo de un mes tenemos algún fin de semana sin ciclo turista o competición. Para no romper la progresión en el periodo competitivo si tuviésemos una prueba, con lo que el sábado o domingo nos daríamos un buen calentón (Arguedas, 2011).

### ***2.5.5 Micro ciclo de recuperación o restablecimiento***

El micro ciclo de recuperación, de restablecimiento o descarga, son las estructuras organizativas que siguen a una serie de micro ciclos de choque o de competición. Estos micro ciclos están destinados a asegurar el desarrollo óptimo de los procesos de recuperación.

Se caracterizan por los niveles de carga (volumen e intensidad) y se les utiliza siempre, luego de los micro ciclos de choque, así como en el periodo transitorio. Para la estructuración de los micro ciclos que componen el meso ciclo se recomienda empezar por el ultimo microciclo del meso ciclo, que casi siempre culminan con el restablecimiento o recuperatorio. (Padilla, 2017, pág. 57).

Es importante considerar para su correcta distribución el periodo y la etapa donde se pretende ubicar, así como las características de la carga, volumen e intensidad y de las actividades fundamentales programadas.

## **2.6 Sesión de entrenamiento**

La sesión de entrenamiento es la unidad básica organizativa de la educación y formación del deportista. También es un elemento esencial de la estructura de un micro ciclo. La sesión de entrenamiento se divide en las siguientes fases: calentamiento, desarrollo y relajación.

La sesión de entrenamiento es la unidad mínima dentro del proceso global del entrenamiento y forma una totalidad cerrada desde el punto de vista del contenido, del tiempo y de la organización. En ella se desarrollan, dependiendo de la modalidad en cuestión, los componentes del rendimiento físico, las destrezas de la técnica deportiva, las destrezas de la tácticas y técnicas y tácticas y las actitudes y comportamientos de los deportistas (Weineck, 2005, pág. 41).

### ***2.6.1 Parte inicial***

En la parte inicial se le conoce también como calentamiento representa la parte inicial o previa de toda sesión de entrenamiento o de educación física, donde se preparará al individuo para realizar en óptimas condiciones una actividad posterior de mayor esfuerzo.

El calentamiento se divide normalmente en dos fases. La primera está dedicada a la puesta en marcha de todo el organismo, de forma global y con muy pocas variaciones de unos deportes a otros. A esta fase le llamaremos calentamiento general. Después vendrá el llamado calentamiento específico, en el que se realizarán los movimientos concretos referidos al deporte que vamos a practicar, pero sin la exigencia física ni de atención. Es la preparación real para cada sesión (Tejada, 2005, pág. 66).

El tiempo de duración de cada uno de ellos variará en relación con el tiempo de duración de la sesión y el tipo de sesión que quiera realizar. Normalmente, con una sesión de dos horas el calentamiento tendrá una duración de media, por lo que se deduce que es el 25% del tiempo total de la sesión.

### ***2.6.2 Parte principal***

De todas las etapas del entrenamiento, esta es la que consiste en hacer el entrenamiento en sí, es decir, los ejercicios propuestos orientados a tus metas y objetivos finales. En esta fase del entrenamiento irás desarrollando las habilidades físicas que necesites para la práctica concreta que realices. Verás cómo a medida que vayas avanzando conseguirás con el ejercicio que realices y te irás acercando a tus objetivos.

La parte principal de la sesión de entrenamiento (fundamental de mayor intensidad). Por definición, es la parte donde se efectúa la mayor parte del trabajo correspondiente al objetivo de la sesión. En esta parte se cumplen los objetivos propuestos para la sesión de entrenamiento, y se ajusta a ella los contenidos de la parte inicial y final. Se puede decir que esta es la parte de la sesión más importante porque tiene como finalidad el desarrollo, la fijación y la consolidación de las cualidades y habilidades motrices básicas; y en ellos se solucionan los aspectos relacionados con la enseñanza, aprendizaje y dominio de los ejercicios (Vargas, 2007, pág. 153).

Es conveniente que los ejercicios nuevos y de mayor dificultad se realicen al comienzo. Para lograr el mejor desarrollo de la parte principal de la sesión de entrenamiento, se deben tener en cuenta algunas recomendaciones metodológicas. Los ejercicios de velocidad se realizarán antes de los ejercicios de fuerza y estos a su vez antes de los de resistencia. Los ejercicios que presentan una coordinación más complicada deben situarse al inicio. Se deben

realizar ejercicios de relajación después de combinaciones de ejercicios con una carga significativa sobre los músculos, esto permitirá un proceso acelerado de recuperación

### **2.6.3 Parte final**

Una vez que se ha terminado la fase principal, es importante bajar las pulsaciones. A veces no se le da la suficiente importancia a esta fase, pero no tiene ninguna complicación. Tan solo dedícale cinco minutos a ayudar a tu corazón a volver a su latido habitual, con la ayuda de tus músculos. El llamado ejercicio ligero es importante en la fase final del entrenamiento para ayudar al cuerpo a liberar toxinas y volver a su estado habitual.

La parte final del entrenamiento (fase de relajación, enfriamiento, de intensidad decreciente, vuelta a la calma. Esta fase de la sesión de entrenamiento tiene como propósito normalizar el organismo ( a través del trote, marchas con ejercicios respiratorios, juegos, ejercicios de relajación, además de analizar y evaluar el trabajo realizado (Vargas, 2007, pág. 154)

## **2.7 Medios de entrenamiento**

Los medios de entrenamiento son ejercicios físicos orientados a desarrollar las capacidades físicas del atleta. Los medios de entrenamiento pueden ser generales, específicos o de competición. Los métodos de entrenamiento son procedimientos para desarrollar las capacidades motoras, técnicas y tácticas. Los medios de entrenamiento son ejercicios físicos para estimular el cuerpo del atleta y desarrollar sus capacidades físicas según los objetivos y tareas del proceso de entrenamiento. Estos ejercicios se organizan en tres categorías:

Para que el atleta consiga mejorar su rendimiento deportivo, es necesario que a lo largo del proceso de preparación se recurra a los diferentes medios de entrenamiento. Estos medios se denominan ejercicios físicos en la metodología del entrenamiento, siendo considerados el recurso más importante para la mejora del rendimiento deportivo. Los ejercicios físicos son una carga funcional para el sistema nervioso central, para el sistema circulatorio y para el endocrino, e influye en todo el metabolismo. Los ejercicios deben ser cuidadosamente seleccionados para que se correspondan con los objetivos y las tareas del proceso de entrenamiento (Vasconcelos, 2005, pág. 101).

**2.7.1 Ejercicios de preparación general:** Su propósito es garantizar el desarrollo armonioso del organismo y proporcionar una base funcional que sirva de soporte a un buen resultado. Deben estar presentes durante toda la temporada de entrenamiento y permiten aumentar la capacidad de trabajo, mejorar la velocidad de recuperación, desarrollar los grupos musculares que no tienen una participación muy activa en la modalidad deportiva del atleta y proporcionar una influencia recreativa que evite fenómenos de saturación.

Los ejercicios de preparación general se definen como los medios que aseguran el desarrollo general del organismo. Es fundamental que se hagan los ejercicios con “dosis” que permitan garantizar un ritmo de desarrollo, así como las posibilidades de progresión a lo largo de los años (Vasconcelos, 2005, pág. 101).

**2.7.2 Ejercicios de preparación específica:** Son los ejercicios que reproducen aproximadamente los movimientos requeridos durante las competencias. Debido a su estructura, intensidad y duración permiten desarrollar las capacidades motoras específicas de la modalidad deportiva del atleta, así como los aspectos técnicos y tácticos de la misma.

Los ejercicios de preparación específica son aquellos cuya estructura, intensidad y duración reproducen de forma aproximada los movimientos de competición, tiene como objetivo el desarrollo de las capacidades motora determinantes para: la fuerza muscular, la resistencia, la flexibilidad, la velocidad (Vasconcelos, 2005, pág. 101).

**2.7.3 Ejercicios de competición:** Son ejercicios directamente relacionados con las condiciones que los atletas encontrarán durante las competencias y con los reglamentos en vigencia en los eventos en los que participarán. Su propósito es simular en la medida de lo posible las condiciones de competición y su importancia relativa con respecto a los ejercicios de preparación general y específica aumenta conforme se aproxima una competición.

Los ejercicios de competición son un conjunto de acciones motoras que constituyen el objeto de la especialización deportiva, en plena correspondencia con las condiciones externas al entrenamiento y a la dosis de los estímulos características de las competencias, así como con el reglamento de rigor (Vasconcelos, 2005, pág. 101).

## **2.8 Condición Física**

El conocimiento del estado de forma física de los deportistas es clave para cualquier entrenador, preparador o recuperación físico. De hecho, la información sobre el nivel de condición física de cada jugador es determinante para diagnosticar sus necesidades y planificar adecuadamente su entrenamiento.

Los factores de la condición física, en su orientación deportiva, es decir, relacionada con el rendimiento, dependen fundamentalmente de factores genéticos. Por otro lado, los componentes de la condición física relacionada con la salud se ven más influenciados por las prácticas físicas, asociándose a la prevención de factores de riesgo y de enfermedades derivadas del sedentarismo. La condición física como la capacidad de llevar a cabo las tareas diarias con vigor y vivacidad sin excesiva fatiga y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre u ocio (Saavedra et al., 2006, pág. 26).

Mientras que la orientación del concepto de condición física se ha considerado tradicionalmente dentro del ámbito deportiva, a partir de la década de los 60 aparece un nuevo concepto de condición física más orientada hacia la salud, centrado su objetivo en el bienestar de la persona condicionada por una mejora cuantitativa de la calidad de vida. De esta forma, la OMS define la condición física como “la habilidad de realizar adecuadamente trabajo muscular”, que implica la capacidad de los individuos de abordar con éxito una determinada tarea física dentro de un entorno físico, social y psicológico.

### **2.8.1 Test de 1000 metros**

En el ámbito del entrenamiento de la resistencia, el test de Cooper y el test de mil metros son, sin duda, los más nombrados, conocidos y practicados. Desafortunadamente, y tal como suele pasar a la hora de evaluar a los deportistas, muchos entrenadores desconocen «qué es» lo que están midiendo.

Test de 1000 metros, tiene como objetivo: Medir el tiempo en recorrer 1000 metros. La prueba permite la estimación de la resistencia aeróbica de los participantes. Esta variable es concebida por fisiólogos del ejercicio como la síntesis del buen funcionamiento orgánico. Se realizó en terrenos de superficie plana debidamente acondicionados, aledaños a las escuelas. Fueron medidos y demarcados tipo pista de atletismo y

ajustadas el número de vueltas de acuerdo a los cálculos realizados para establecer la distancia de 1.000 metros (Méndez, 2014).

El test de 1000 metros mide la potencia aeróbica. Es decir que se trata de un test de consumo máximo de oxígeno, y que consta de cubrir un kilómetro en el menor tiempo posible. Al apreciar la distancia y teniendo en cuenta que la misma suele cubrirse antes de los cinco minutos, está claro cuáles su objetivo.

**Objetivo:** Valorar la resistencia aeróbica – anaeróbica.

**Desarrollo:** Consiste en recorrer la distancia de un kilómetro en el menor tiempo posible. Se anota el tiempo empleado. El resultado se puede valorar en la tabla con la baremación.

**Material e instalaciones:** Cronómetro. Pista de atletismo o terreno llano sin muchas curvas perfectamente delimitado.

### **2.8.2 Test de 40 metros**

Cuando la persona que cronometra te lo indique, recorre la distancia marcada lo más rápido posible. Cuando termines el sprint, anota los resultados en la calculadora para averiguar tu forma física.

Medir la velocidad de desplazamiento en distancias cortas (velocidad básica). Los individuos se desplazaron a la mayor velocidad posible en un terreno plano de 30 metros de largo y carriles de 1,20 metros de ancho. Adoptaron una posición de salida alta con las caderas y rodillas en semiflexión. Se concedieron dos intentos tomándose el mejor tiempo (Méndez, 2014).

Para hacer un test de sprints necesitarás una persona que te cronometre y un espacio delimitado (20 o 40 metros según el tipo de sprint que vayas a hacer). Cuando la persona que cronometra te lo indique, recorre la distancia marcada lo más rápido posible. Cuando termines el sprint, anota los resultados en la calculadora para averiguar tu forma física.

**Objetivo:** Valorar Medir la velocidad de translación partiendo de una velocidad inicial.

**Desarrollo:** Desde la salida baja recorrer la distancia de 40 metros lanzados en el menor tiempo posible. Se anota el tiempo empleado. El resultado se puede valorar en la tabla con la baremación.

**Material e instalaciones:** Cronómetro. Pista de atletismo o terreno llano perfectamente delimitado.

### ***2.8.3 Test flexión y extensión de brazos***

Los brazos permanecerían extendidos y los pies apoyados en el suelo manteniendo una línea recta entre tobillos, caderas y hombros. A partir de entonces, se procedió al ajuste de la cuerda sobre la nuca del ejecutante. Cuando el cronometrador lo indicaba, el individuo debía flexionar la articulación de los codos para aproximar el pecho y la barbilla hasta el suelo.

El ejercicio de flexión y extensión de brazos que consiste en ejecutar sucesivas flexiones de brazo, con el apoyo de frente sobre el suelo, es usado con la finalidad de evaluar físicamente la fuerza y la RML de los flexores del brazo (bíceps y gran pectoral) y extensores del brazo (tríceps) (Méndez, 2014).

En el momento en que rozase con el suelo, se iniciaría la ascensión, de modo que cuando los brazos volviesen a su posición original y por tanto la línea de hombros tocase la cuerda, se contabilizaría una repetición.

**Objetivo:** Resistencia muscular localizada

**Material:** Cronómetro, cuerdas y soportes. Superficie plana.

**Desarrollo:** Tendido prono, manos y pies apoyados en el suelo y brazos extendidos. Flexión de brazos hasta que el pecho y el mentón rocen el suelo. Vuelta a la posición inicial hasta que la nuca toque a cuerda. Se cuentan el número de flexiones y extensiones durante 1 minuto

### ***2.8.4 Test salto largo sin impulso***

El despegue del salto deberá realizarse con ambos pies y caer de igual forma en el suelo, manteniéndose en esa posición. La medición se realizará desde la línea a la parte corporal más cercana que esté en contacto con el suelo.

**Objetivo:** Mide la fuerza explosiva del tren inferior (piernas)

**Desarrollo:** El deportista desde parado y con los pies ligeramente separados y a la misma altura, saltara tan lejos como pueda.

**Normas:** En la caída no se apoyarán las manos en el suelo. Se medirá desde los talones hasta la línea de salida.

**Material:** Cinta métrica. (Vasconcelos A. , 2005).

Para realizar el salto sin impulso se flexiona las rodillas al tiempo que llevas los brazos de atrás hacia adelante. Mediante un fuerte impulso, salta hacia adelante lo más lejos posible, ayudándote con ambos brazos. Tienes que caer al suelo, pies juntos, sin perder el equilibrio. Se realizará el test dos veces y se contabiliza el mejor resultado obtenido.

### **2.8.5 Test abdominales en un minuto**

Abdominales en un minuto, desde la posición de tendido supino incorporarse el mayor número de veces en un minuto. Este test mide la fuerza velocidad.

Medir la resistencia local dinámica de los músculos de la región abdominal. Para la realización del ejercicio se adoptó una posición decúbito dorsal con las rodillas flexionadas, talones aproximadamente a 25 centímetros de los glúteos, las rodillas a un ángulo aproximado de 90° y las extremidades superiores cruzadas sobre el tórax. Con un compañero sujetando por los tobillos, a la señal dada por el instructor, los sujetos elevaban el tronco hacia adelante, hasta que los antebrazos tocaban sus muslos y luego regresaban a la posición inicial (Méndez, 2014).

**Objetivo:** Mide la fuerza explosiva muscular del tronco, parte anterior.

**Desarrollo:** El alumno colocado con piernas flexionadas, brazos flexionados por detrás de la cabeza y ayudado por el compañero o por una espaldera, elevará el tronco hasta la altura de las rodillas el mayor número de veces posibles durante 30”.

**Normas:** No se contabilizarán las veces que no suba hasta las piernas, ni las repeticiones en las que las manos se hayan separado. En cada bajada el tronco deberá tocar la colchoneta.

**Material:** Colchoneta y cronómetro.

## 2.9. Marco legal

Que, el artículo 381 de la Constitución de la República del Ecuador dispone que el Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad. El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa;

Que, el artículo 3 de la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación dispone que, la práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. (Ministerio del deporte, 2020).

## CAPÍTULO III

### MARCO METODOLÓGICO

#### 3.1. Descripción del área de estudio/Grupo de estudio

La presente investigación se desarrolló en el Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S.C de la ciudad de Ibarra, pertenece a la Liga Barrial de Alpachaca, ubicado en la parroquia urbana de Alpachaca, Cantón Ibarra, Provincia de Imbabura, ubicada su sede en las calles Puyo y Latacunga. Fue creada hace 7 años atrás, desde entonces ha sido participe de algunos campeonatos locales y nacionales. Conformado por 2 entrenadores y un asistente técnico, así mismo al momento cuenta con 20 jugadoras las cuales se han ido integrando con el pasar del tiempo.



Fuente: Silvia Chicaiza

#### 3.2. Enfoque

##### 3.2.1 *Enfoque de investigación Mixto*

De la combinación de ambos enfoques, surge la investigación mixta, la misma que incluye las características de cada uno de ellos, por una parte el enfoque cuantitativo al utilizar la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente y al confiar en la medición numérica, el conteo y la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población, y por otra parte, el enfoque cualitativo, al utilizarse primero en descubrir y refinar preguntas de

investigación y al basarse en métodos de recolección de datos sin medición numérica, como las descripciones y las observaciones y por su flexibilidad se mueve entre los eventos y su interpretación, entre las respuestas y el desarrollo de la teoría acerca de la aplicación de un plan de Entrenamiento para mejorar la condición física en las deportistas del Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S.C de la ciudad de Ibarra.

El enfoque mixto utiliza la integración de métodos a través de un proceso que recolecta, analiza y vincula datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio de investigación. Estos investigadores consideran que su utilización muestra una perspectiva más precisa del fenómeno objeto de estudio y nos ayuda a clarificar y a formular más eficazmente el planteamiento del problema. De igual modo, la multiplicidad de observaciones produce detalles más ricos y variados, ya que se consideran diversas fuentes y tipos de datos, así como la posibilidad de estudiar cada situación dentro de su contexto natural (Giráldez, 2010, pág. 137).

### **3.3 Tipo de investigación**

#### ***3.3.1 Investigación Descriptiva***

Este tipo de investigación fue de gran importancia, su objetivo fundamental se basó en medir la presencia, características o distribución de un fenómeno en una población en un momento de corte en el tiempo, tal sería el caso de estudios que describen la presencia de un determinado factor, en este caso se describió como se encontraban con respecto a la condición física, y que valoración se les asignaba de acuerdo a su aptitud física.

La investigación descriptiva es un nivel básico de investigación, el cual se convierte en la base de otros tipos de investigación; además, agregan que la mayoría de los tipos de estudios tienen, de una u otra formas, aspectos de carácter descriptivo. La investigación descriptiva se soporta principalmente en técnicas como la encuesta, la entrevista, la observación y la revisión documental (Bernal, 2006, pág. 113).

#### ***3.3.1 Investigación de Campo***

Este tipo de investigación fue muy importante dentro del proceso de investigación porque permitió obtener datos de la realidad y estudiarlos tal y como se presentan, sin manipular las variables. Por esta razón, su característica esencial es realizar la evaluación de la

condición física antes y después de haber aplicado un plan de entrenamiento para mejorar la condición física.

Consiste en la recolección de datos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos (datos primarios), sin manipular o controlar variable alguna, estos datos conseguidos en el lugar de los hechos son los esenciales para el logro de los objetivos y la solución del problema planteado (García, 2006, pág. 37).

### **3.4 Métodos de investigación**

#### **3.4.1 Método Deductivo**

Este método de investigación que es parte del enfoque cuantitativo, ayudo notablemente en el proceso de investigación, con este proceso se obtuvo premisas generales para llegar hacia una conclusión particular. Las conclusiones están contenidas en las premisas. Por ejemplo, la evaluación de la condición física, es el resultado la evaluación de velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad, y estos datos servirán para conocer nuestra condición física.

Este método de investigación, también conocido como deducción, del latín *deducere*, que significa sacar o desprender, es un procedimiento racional que consiste en llegar al conocimiento de casos particulares a partir de conceptos universales. Para obtener conocimientos más fidedignos (Elizondo, 2002, pág. 33).

#### **3.4.2 Método Inductivo**

Este método de investigación cualitativo fue de gran importancia, debido a que este método inductivo hace lo contrario, es decir, parte de premisas particulares para intentar extrapolar una ley o una conclusión general. Las conclusiones se obtienen de una formulación de leyes a partir de una generalización, es decir la evaluación de las capacidades condicionales como la velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad, dan como resultado el estado actual de la condición física de las jugadoras.

El método inductivo es un proceso en el que, a partir del estudio de casos particulares, se obtiene conclusiones o leyes universales que explican o relacionan los fenómenos estudiados, un ejemplo mediante la evaluación de las cualidades físicas condicionales

se obtiene la condición física general de las jugadoras de este importante Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S.C de la ciudad de Ibarra (Rodríguez, 2005, pág. 29).

### **3.5. Población**

La población está constituida por las 20 jugadoras que conforman el Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S.C de la ciudad de Ibarra y dos entrenadores, que actúan en calidad de director técnico y asistente técnico.

### **3.6. Técnicas e instrumentos de Investigación**

**3.6.1 Test de Condición Física:** se utilizó para evaluar la condición física se aplicó test iniciales donde se evaluó la velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad, posterior a ello se aplicó un plan de entrenamiento con el propósito de mejorar las capacidades condicionales, posterior a la aplicación de este plan, se realizó un pos test de condición física para detectar en qué medida mejoraron estas capacidades físicas.

Son las pruebas que realizamos con la finalidad de medir y valorar las diferentes cualidades físicas básicas, en sus diferentes facetas. La medición y valoración de estas cualidades, nos informa del estado actual del deportista. La condición física, o aptitud física, consiste en una serie de atributos o características que la gente tiene o alcanza y que se relacionan con la capacidad de realizar actividad física (Farinola, 2020).

#### **3.6.2 Entrevista**

La entrevista, es la técnica de investigación que se le utilizó con el objetivo de efectuar una conversación que se propone con un fin determinado, con el propósito de recabar la información relacionada con respecto a la evaluación de la condición física y con respecto a la aplicación del plan de entrenamiento”. La entrevista es un instrumento técnico de gran utilidad en la investigación cualitativa, para recabar datos.

Se entiende por entrevista al proceso de interrogar o hacer preguntas a una persona con el fin de captar conocimientos y opiniones acerca de algo, con la finalidad de realizar alguna labor específica con la información captada. Hay diferentes formas de realizar

esta tarea: por vía telefónica que es la más frecuente, por entrevistas personales, cara a cara, o por correo (Namakforoosh, 2005, pág. 139).

### **3.7. Procedimientos**

**Fase I:** Evaluar el nivel de la condición física a través de un Pre test a las deportistas del Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S.C de la ciudad de Ibarra. Para cumplir con este objetivo propuesto, se realizó test iniciales de condición física a las jugadoras de este importante Club, con el objetivo de conocer en qué nivel de condición se encuentran.

**Fase II:** Diseñar un plan de entrenamiento para mejorar la condición de las deportistas del Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S.C de la ciudad de Ibarra. Luego de conocer los resultados de los test iniciales, se propone diseñar y aplicar un plan de entrenamiento con sus respectivos meso ciclos y micro ciclos, que es lo que le caracteriza a la elaboración de un buen plan, que tiene una duración de 20 sesiones, con sus respectivo volumen e intensidad.

**Fase III:** Evaluar el nivel de la condición física a través de un pos test a las deportistas del Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S.C de la ciudad de Ibarra. La aplicación de un plan de entrenamiento tendrá como resultado una mejora de las capacidades estimuladas en el entrenamiento, dependiendo de la orientación de las cargas de trabajo, estas mejoras serán enfocadas a la consecución de la forma física, para ello se realizó un pos test con el objetivo de detectar si mejoraron o no su condición física.

### **3.8. Consideraciones bioéticas**

El proceso de investigación se desarrolló considerando los principios bioéticos, el trabajo de investigación se llevó a cabo con la autorización explícita de los directivos del Club, del director y asistente técnico, de las jugadoras para realizar los dos tipos de evaluaciones.

A las jugadoras del Club, se les informó de forma escrita, los aspectos más relevantes de la investigación: objetivos, procedimientos, importancia, su participación, tiempo de duración de la investigación, leyes, códigos, normas, carácter voluntario de participación y beneficios, se realizaron los permisos respectivos para tener acceso al Club y además se respetó el anonimato de sus respuestas y resultados.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### **4.1 Entrevista aplicada a los entrenadores y asistente técnico del Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S.C de la ciudad de Ibarra.**

##### **¿Según su criterio en que consiste la planificación deportiva?**

**R1:** Consiste en preparar a las deportistas de una manera adecuada física, técnica también psicológica y de igual manera llevando un control previo a cualquier tipo de competencia.

**R2:** La planificación no es muy compleja, pero debemos enfocarnos en los objetivos que queremos lograr a largo plazo, y consiste también en que los deportistas deben ser constantes y disciplinados.

##### **¿Conoce cuáles son las etapas de un plan de entrenamiento?**

**R1:** Primero el periodo de preparación de las deportistas, luego vendría la etapa de la competencia y posterior la transición o descanso.

**R2:** Primero el calentamiento, luego la parte principal en donde vamos a realizar ejercicios en base al objetivo de la sesión de entrenamiento, de seguida la vuelta a la calma y el estiramiento de los deportistas en si la recuperación.

##### **¿Indique cuáles son los componentes de la planificación deportiva?**

**R1:** Los componentes serian empezando por las sesiones diarias de entrenamiento, luego los microciclos que ya duran semanas, los mesociclos que duran meses y el macrociclo que es ya el ciclo anual en donde está inmerso todas las etapas del plan.

**R2:** Los componentes más utilizados de la planificación serian la duración o tiempo que dura el trabajo que se realiza. El volumen o la cantidad de trabajo realizado en la sesión de entrenamiento. La intensidad o fuerza del estímulo también enfocado al trabajo realizado en la sesión. Y también podría ser la densidad o relación que existe entre el trabajo realizado y el descanso.

##### **¿La aplicación de un plan de entrenamiento ayudará a mejorar la condición física?**

**R1:** Si, pero si se lo aplica de una manera correcta y sabiendo el objetivo que queremos lograr posterior al plan de entrenamiento.

**R2:** Si las deportistas siguen de manera disciplinada la planificación del entrenador y así mismo el entrenador motiva a que así sea si se lograría mejorar la condición física.

### **¿Qué entiende por macro ciclo y cuánto dura?**

**R1:** El macrociclo es el que comprende todos los periodos como el preparatorio, el precompetitivo el competitivo y el de transición o tránsito y es un ciclo anual.

**R2:** Es una sección que cubre un gran tiempo de entrenamiento cuyo objetivo es llevar la capacidad de prestación o desempeño del deportista o equipo al nivel más alto. Puede durar de 3 a 12 meses.

### **¿Qué entiende por meso ciclo y cuánto dura?**

**R1:** El mesociclo son ciclos que pueden durar de 2 a 8 semanas que comprenderían dos meses. Así mismo se podría decir que es el conjunto de varios microciclos.

**R2:** Son estructuras temporales intermedias de entrenamiento que tienen como finalidad lograr objetivos parciales del proceso global de entrenamiento. Y tiene una duración de 3 a 6 semanas.

### **¿Cuál es la característica de un micro ciclo y cuánto dura?**

**R1:** Es un entrenamiento en tiempo reducido que dura de 7 a 10 días. Es la unión de varias sesiones de entrenamiento.

**R2:** Su duración esta entre 2 a 12 días es el ciclo más pequeño del proceso de entrenamiento de las deportistas aquí podemos combinar fases de estímulo y recuperación en cada una de ellas.

### **¿Qué elementos contiene el plan diario?**

**R1:** El plan diario comprende primeramente un objetivo al que queremos llegar, luego iniciamos con calentamiento general en donde se trabaja movimiento articular, posterior calentamiento específico, parte principal y la parte final o vuelta a la calma.

**R2:** Los elementos del plan diario como principal sería el objetivo o propósito que quiero lograr en la sesión de entrenamiento, el tiempo podría ser entre 40 y 60 minutos, luego sería el calentamiento en donde las deportistas realizan estiramiento o elongaciones para entrar a lo que es ya la parte principal en donde ya está enfocado a ejercicios en base a los objetivos planteados, posterior la vuelta a la calma con estiramientos e hidratación.

### **¿Cuál es la característica del calentamiento?**

**R1:** El calentamiento es muy importante es ahí en donde realizamos movimientos articulares para posterior dar inicio a lo específico.

**R2:** Se caracteriza porque se lo debe realizar antes de cada sesión de entrenamiento, lo cual hace que todos los músculos del cuerpo se activen y de tal manera también previene lesiones en los deportistas.

**¿Cuál es la característica de la parte principal?**

**R1:** Es la parte en donde trabajamos todos los ejercicios orientados a lo que queremos lograr específicamente al objetivo de la sesión de entrenamiento, puede ser físico, técnico, táctico, coordinación.

**R2:** Es la parte en donde nos enfocamos en el objetivo planteado pueden ser ejercicios que ayuden a desarrollar la velocidad, la resistencia etc.

**¿Cuál es la característica principal de vuelta a calma?**

**R1:** Son ejercicios que realizamos para reducir la intensidad del esfuerzo realizado anteriormente para así poder recuperarnos.

**R2:** Es en donde mantenemos al cuerpo en estado de reposo, es importante estirar los músculos principalmente implicados en la parte principal de la sesión de entrenamiento.

**¿Cada que tiempo usted evalúa la condición física?**

**R1:** Cada microciclo es decir cada semana de entrenamiento.

**R2:** Se la podría evaluar semanal o mensualmente depende de la planificación y si está cerca alguna competencia.

**¿Cuáles es la importancia de realizar la evaluación de la condición física?**

**R1:** La importancia de realizar la evaluación de la condición física principalmente es saber y conocer si los entrenamientos han dado un resultado positivo o debemos mejorar en algo más.

**R2:** Lo más importante es saber si la planificación que se está aplicando va a dar o no resultados al momento de las competencias y saber si las deportistas se han adaptado a la carga de trabajo que se ha proporcionado o hay que aumentar o disminuir. En si corregir los errores que puedan existir.

#### 4.2. Evaluar el nivel de la condición física a través de un Pre test a las deportistas del Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S.C de la ciudad de Ibarra.

##### Test de 1000 metros

Tabla 1.

<i>Test de 1000 metros</i>		
<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	4	20%
<b>Muy bueno</b>	5	25%
<b>Bueno</b>	4	20%
<b>Regular</b>	5	25%
<b>Malo</b>	2	10%
<b>TOTAL</b>	20	100%

*Fuente: Club de fútbol Barrial Femenino Independiente S.C Ibarra*

#### Análisis y discusión de resultados

Se evidencia de acuerdo a los resultados obtenidos en la aplicación del test de 1000 metros, se tienen los siguientes resultados 4 deportistas tienen una condición física excelente lo que equivale al 20%, mientras que 5 deportistas evaluadas tienen una condición física de muy buena lo que equivale al 25%, además 4 deportistas tienen una condición física de buena lo que equivale a un 20%, otro grupo de deportistas 5, tienen una condición física de regular lo que equivale a un 25% y finalmente 2 deportistas tienen una condición de mala, lo que equivale al 10%. Lo que se puede deducir en esta primera medición diagnóstica, los resultados de la presente evaluación están dispersos, para ello se ha tomado los resultados para la evaluación del plan de entrenamiento para mejorar la condición física de las deportistas.

## Test de 40 metros lanzados

**Tabla 2.**

*Test de 40 metros lanzados*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	5	25%
<b>Muy bueno</b>	4	20%
<b>Bueno</b>	1	5%
<b>Regular</b>	5	25%
<b>Malo</b>	5	25%
<b>TOTAL</b>	20	100%

*Fuente: Club de fútbol Barrial Femenino Independiente S.C Ibarra*

### **Análisis y discusión de resultados**

Se considera de acuerdo a los resultados obtenidos en la aplicación del test de 40 metros lanzados, se tiene los siguientes resultados 5 deportista tienen una condición física excelente lo que equivale al 25%, mientras que 4 deportistas evaluadas tienen una condición física de muy buena lo que equivale al 20%, además 5 deportista tienen una condición física de buena lo que equivale a un 25%, otro grupo de deportistas 5, tienen una condición física de regular lo que equivale al 25% y finalmente 2 deportistas tienen una condición de mala, lo que equivale al 10%. Como se puede evidenciar los datos de la evaluación de la condición física, se encuentran dispersos, es por ello que se ha implementado un plan de entrenamiento con el propósito de mejorar la condición física y por ende la técnica de las deportistas.

## Test de fondos en 1 minuto

**Tabla 3.**

*Test de fondos en 1 minuto*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	3	15%
<b>Muy bueno</b>	5	25%
<b>Bueno</b>	7	35%
<b>Regular</b>	5	25%
<b>Malo</b>	1	5%
<b>TOTAL</b>	20	100%

*Fuente: Club de fútbol Barrial Femenino Independiente S.C Ibarra*

### **Análisis y discusión de resultados**

Se revela que de acuerdo a los resultados obtenidos en la aplicación del test de fondos en un minuto, se tiene los siguientes resultados 3 deportista tienen una condición física excelente lo que equivale al 15%, mientras que 5 deportistas evaluadas tienen una condición física de muy buena lo que equivale al 25%, además 7 deportista tienen una condición física de buena lo que equivale a un 35%, otro grupo de deportistas 5, tienen una condición física de regular lo que equivale al 25% y finalmente 1 deportista tienen una condición de mala, lo que equivale al 5%. Los datos obtenidos nos dan un panorama de cómo se encuentran físicamente las deportistas, su condición física se encuentra dispersa es decir existen evaluaciones para todos los indicadores y estas evaluaciones ha servido como punto de partida para la elaboración de la planificación de entrenamiento para mejorar la condición física.

## Test abdominales en 1 minuto

**Tabla 4.**

*Test abdominales en 1 minuto*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	3	15%
<b>Muy bueno</b>	5	25%
<b>Bueno</b>	8	40%
<b>Regular</b>	3	15%
<b>Malo</b>	1	5%
<b>TOTAL</b>	20	100%

*Fuente: Club de fútbol Barrial Femenino Independiente S.C Ibarra*

### **Análisis y discusión de resultados**

Se concluye que de acuerdo a los resultados obtenidos en la aplicación del test de abdominales en un minuto, se tiene los siguientes resultados 3 deportista tienen una condición física excelente lo que equivale al 15%, mientras que 5 deportistas evaluadas tienen una condición física de muy buena lo que equivale al 25%, además 8 deportista tienen una condición física de buena lo que equivale a un 40%, otro grupo de deportistas 3, tienen una condición física de regular lo que equivale al 15% y finalmente 1 deportista tienen una condición de mala, lo que equivale al 5%. Los resultados de estas evaluaciones nos dan una vista aérea para detectar como se encuentran físicamente las deportistas, para ello se realizó una planificación de 6 semanas, es decir 30 planes diarios y se les aplicó con el objetivo de mejoren su condición física.

## Test Salto Largo sin impulso

**Tabla 15.**

*Test de Salto largo sin impulso*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	0	0%
<b>Muy bueno</b>	0	0%
<b>Bueno</b>	6	30%
<b>Regular</b>	14	70%
<b>TOTAL</b>	20	100%

*Fuente: Club de fútbol Barrial Femenino Independiente S.C Ibarra*

### **Análisis y discusión de resultados**

Se evidencia que, de acuerdo a los resultados obtenidos en la aplicación del test de salto largo sin impulso, se tiene los siguientes resultados 6 deportista tienen una condición física de buena lo que equivale a un 30%, otro grupo de deportistas 3, tienen una condición física de regular lo que equivale al 15% y finalmente 14 deportistas tienen una condición de mala, lo que equivale al 70%. Toda evaluación diagnóstica nos brinda resultados que nos permite tener un conocimiento de los deportistas como se encuentran físicamente y como trabajar de una manera planificada, científica para mejorar la condición física, estos datos nos sirvieron para la elaboración de la planificación, un meso ciclo y los microciclo con sus respectivos planes diarios.

## Test flexión profunda del cuerpo

**Tabla 6.**

*Test de flexión profunda del cuerpo*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	1	5%
<b>Muy bueno</b>	16	80%
<b>Bueno</b>	3	15%
<b>Regular</b>	0	0%
<b>Malo</b>	0	0%
<b>TOTAL</b>	20	100%

*Fuente: Club de fútbol Barrial Femenino Independiente S.C Ibarra*

### **Análisis y discusión de resultados**

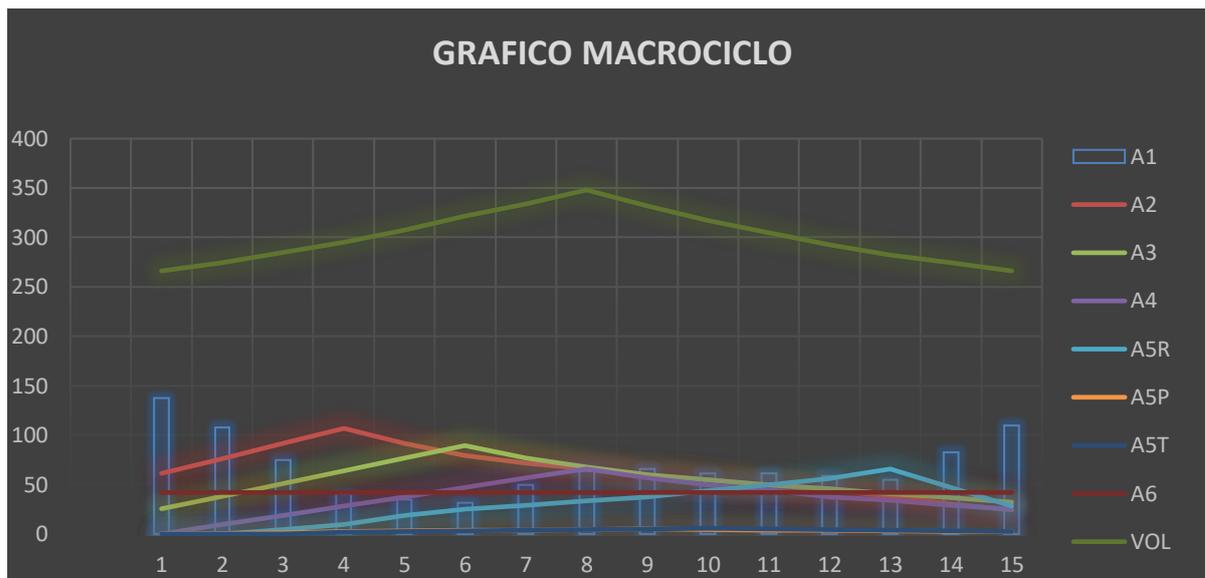
Se considera que, de acuerdo a los resultados obtenidos en la aplicación del test de flexión profunda del cuerpo, se tiene los siguientes resultados 1 deportista tienen una condición física de excelente lo que equivale a un 5%, otro grupo de deportistas 16, tienen una condición física de muy buena lo que equivale al 80% y finalmente 3 deportistas tienen una condición de buena, lo que equivale al 15%. Los resultados obtenidos evidencian como se encuentran con respecto a la flexibilidad, si bien es cierto la flexibilidad es una cualidad física que debe constar en todos los planes de entrenamiento, con el propósito de mejorar esta capacidad, que conforme avanza la edad empieza a decrecer.



FECHAS		18 - 22 JULIO	25 - 29 JULIO	01 - 05 AGOSTO	08 - 12 AGOSTO	15 - 19 AGOSTO	22 - 26 AGOSTO	29 AGOS - 02 SEPT	05 - 09 SEPT	12 - 16 SEPT	19 - 23 SEPT	26 - 30 SEPT	03 - 07 OCTUBRE	10 - 14 OCTUBRE	17 - 21 OCTUBRE	24 - 28 OCTUBRE
SEMANAS		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
PERÍODOS		PERIODO PREPARATORIO									PERIODO COMPETITIVO					TRAN
ETAPAS		P. GENERAL						P. ESPECIAL			PRE COMPETITIVO			COMPET I		
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	1	2	3	1	2	1
Nºros A GUSTO		13	13, 4	13, 9	14, 4	15, 15	15, 7	16, 3	17	16, 2	15, 5	14, 9	14, 3	13, 8	13, 4	13, 4
NIV	MINUT EL															
A1	1035															
A2	945	4	5	6	7	6	5,2	4,7	4, 3	3,9	3,6	3,2	2,9	2,5	2	1,6
A3	810	2	3	4	5	6	7	6	5, 3	4,7	4,3	3,9	3,6	3,2	2,9	2,5
A4	540		1	2	3	4	5	6	7	6	5,3	4,7	4	3,6	3,1	2,7
A5R	450			0,5	1	2	2,7	3,1	3, 6	4	4,7	5,3	6	7	5	3
A5P	45		1	2	3	4	4,7	5,3	6	7	6	5,3	4,7	4	3,6	3
A5T	45				2	3	4	4,7	5, 3	6	7	6	5,3	4,7	4	3
A6	630	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

**4500**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
A1	138	108	75	41	35	31	50	64	66	61	61	59	55	83	109
A2	61	76	92	107	92	79	72	66	60	55	49	44	38	31	24
A3	26	38	51	64	77	89	77	68	60	55	50	46	41	37	32
A4	0	9	19	28	38	47	56	66	56	50	44	38	34	29	25
A5R	0	0	5	9	19	25	29	34	38	44	50	56	66	47	28
A5P	0	1	2	2	3	4	4	5	5	5	4	4	3	3	2
A5T	0	0	0	2	2	3	4	4	5	6	5	4	4	3	2
A6	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
VOL	266	274	285	295	307	321	334	348	332	317	305	293	283	274	266

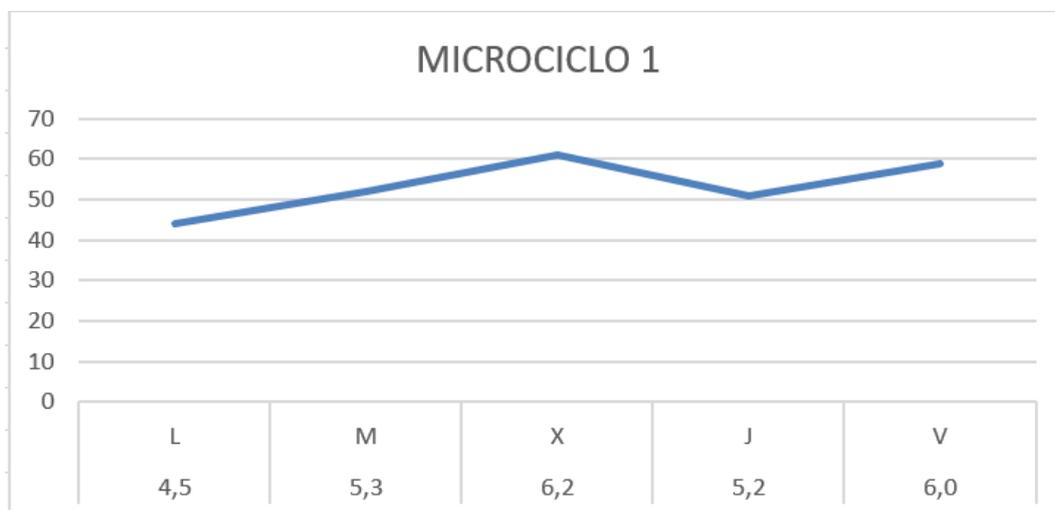


## PLAN DEL MICROCIclo

MACROCICLO #: 1  
 P. PREPARATORIO PREPARACIÓN GENERAL  
 MICROCIclo #: 1  
 FECHA: 18 al 22 de Julio 2022  
 ENTRENADOR: Lic. Silvia Chicaiza  
 OBJETIVO:

\* Desarrollo de la resistencia aeróbica mediante carreras continuas

NIVELES	TOTAL	L	M	X	J	V	S		
A1	138	29	22	41	19	27	0	138,00	1,00
A2	61	10	10	10	10	21		61,00	1,00
A3	26	5		10		11		26,00	1,00
A4								0,00	1,00
A5R								0,00	1,00
A5P								0,00	1,00
A5T								0,00	1,00
A6	42		20		22			42,00	1,00
MINUTOS	267	4,5	5,3	6,2	5,2	6,0		27,20	9,82
FRECUENCIAS		L	M	X	J	V		TOTAL	
TOTAL DIARIO		44	52	61	51	59		267,00	



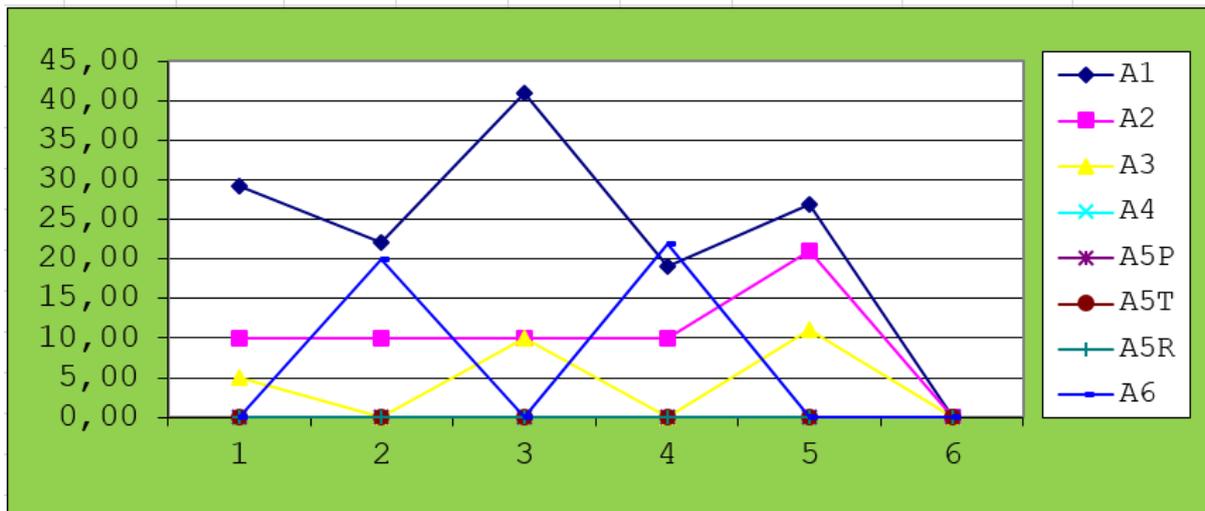


GRAFICO POR NIVELES

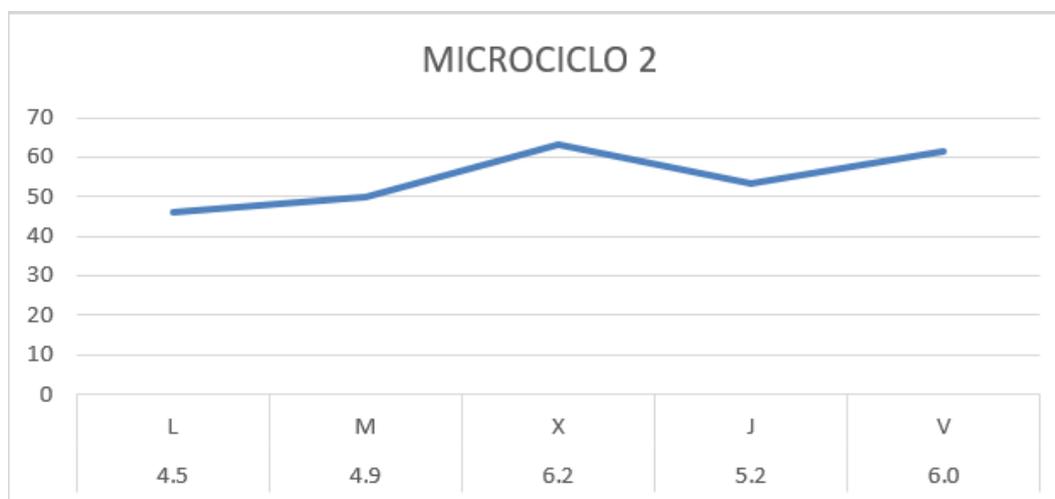
NIVELES	L	M	X	J	V	S	TOTAL
A1	29,17	22,03	40,86	19,04	26,90	0,00	138
A2	10,00	10,00	10,00	10,00	21,00	0,00	61
A3	5,00	0,00	10,00	0,00	11,00	0,00	26
A4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
A5P	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
A5T	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
A5R	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
A6	0,00	20,00	0,00	22,00	0,00	0,00	42
<b>TOTAL</b>	<b>44</b>	<b>52</b>	<b>61</b>	<b>51</b>	<b>59</b>	<b>0</b>	<b>267</b>

## PLAN DEL MICROCICLO

MACROCICLO #: 1  
 P. PREPARATORIO PREPARACIÓN GENERAL  
 MICROCICLO #: 2  
 FECHA: 25 al 29 de Julio 2022  
 ENTRENADOR: Lic. Silvia Chicaiza  
 OBJETIVO:

\* Desarrollo de velocidad mediante ejercicios de coordinación y piques cortos

NIVELES	TOTAL	L	M	X	J	V	S		
A1	108	26	11	29	11	30	0	108,00	1,00
A2	76	10	18	15	20	13		76,00	1,00
A3	38	10		10		18		38,00	1,00
A4	9			9				9,00	1,00
A5R								0,00	1,00
A5P	1		1					1,00	1,00
A5T								0,00	1,00
A6	42		20		22			42,00	1,00
MINUTOS	274	4,5	4,9	6,2	5,2	6,0		26,80	10,22
FRECUENCIAS		L	M	X	J	V		TOTAL	
TOTAL DIARIO		46	50	63	53	61		274,00	



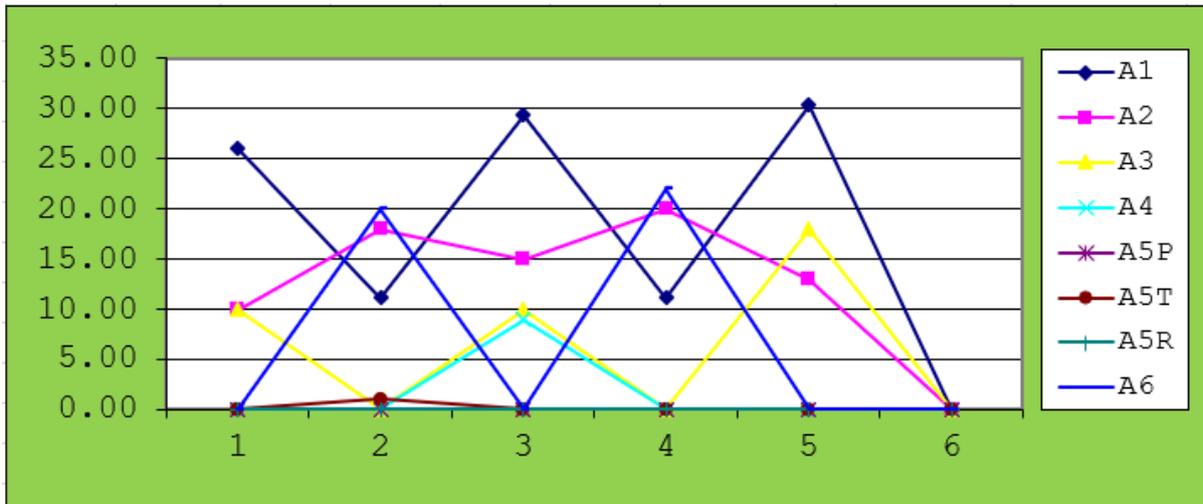


GRÁFICO POR NIVELES

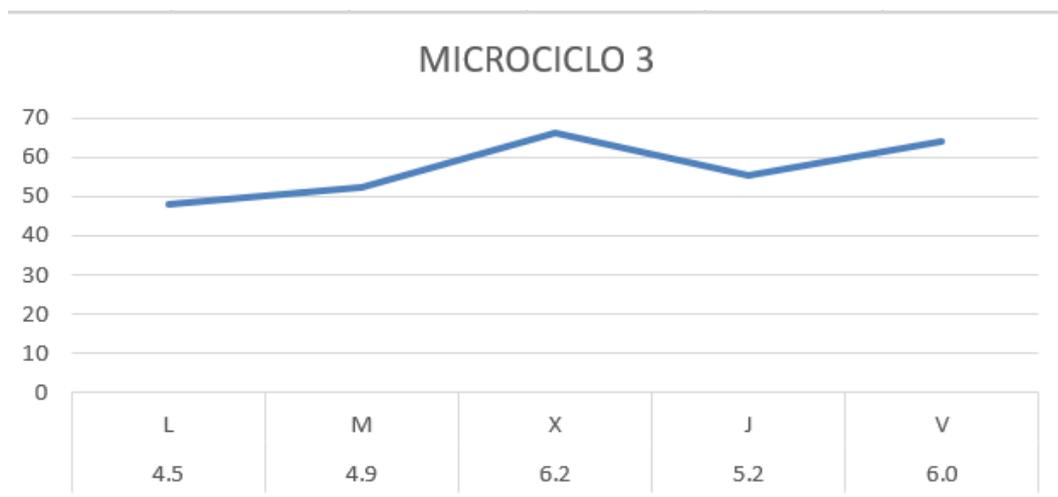
NIVELES	L	M	X	J	V	S	TOTAL
A1	26.01	11.10	29.39	11.16	30.34	0.00	108
A2	10.00	18.00	15.00	20.00	13.00	0.00	76
A3	10.00	0.00	10.00	0.00	18.00	0.00	38
A4	0.00	0.00	9.00	0.00	0.00	0.00	9
A5P	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0
A5T	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1
A5R	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0
A6	0.00	20.00	0.00	22.00	0.00	0.00	42
<b>TOTAL</b>	<b>46</b>	<b>50</b>	<b>63</b>	<b>53</b>	<b>61</b>	<b>0</b>	<b>274</b>

## PLAN DEL MICROCICLO

MACROCICLO #: 1  
 P. PREPARATORIO PREPARACIÓN GENERAL  
 MICROCICLO #: 3  
 FECHA: 01 al 05 de agosto 2022  
 ENTRENADOR: Lic. Silvia Chicaiza  
 OBJETIVO:

1 Desarrollo de velocidad mediante ejercicios de coordinación y piques cortos

NIVELES	TOTAL	L	M	X	J	V	S		
A1	75	27	5	19	3	20	0	75,00	1,00
A2	92	11	25	14	30	12		92,00	1,00
A3	51	10		23		18		51,00	1,00
A4	19			10		9		19,00	1,00
A5R	5					5		5,00	1,00
A5P	2		2					2,00	1,00
A5T								0,00	1,00
A6	42		20		22			42,00	1,00
<b>MINUTOS</b>	<b>286</b>	4,5	4,9	6,2	5,2	6,0		26,80	10,67
<b>FRECUENCIAS</b>		<b>L</b>	<b>M</b>	<b>X</b>	<b>J</b>	<b>V</b>		<b>TOTAL</b>	
<b>TOTAL DIARIO</b>		48	52	66	55	61		274,00	



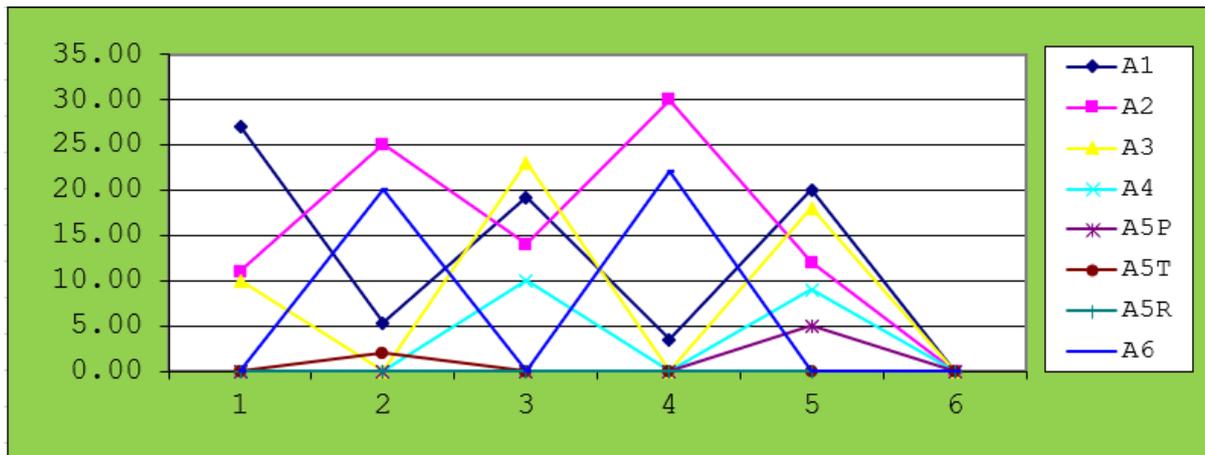


GRÁFICO POR NIVELES

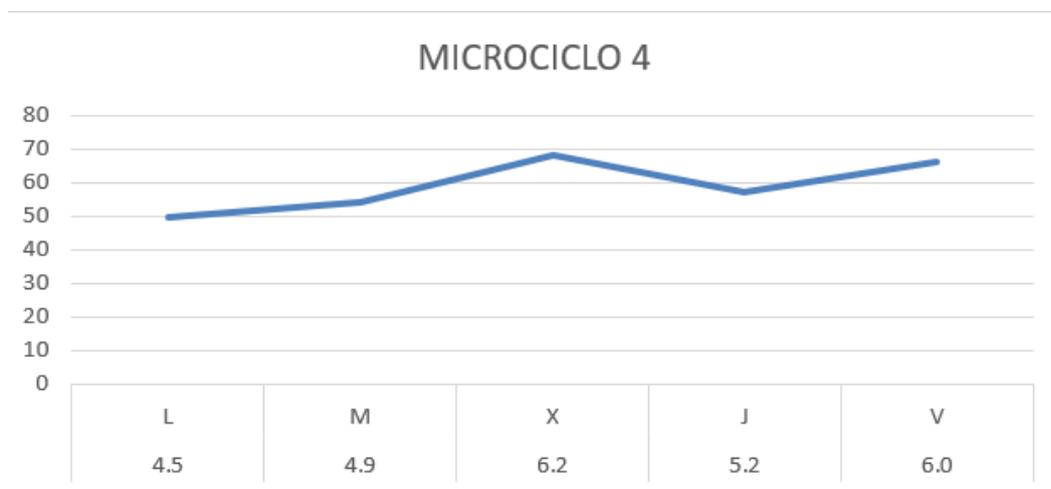
NIVELES	L	M	X	J	V	S	TOTAL
A1	27.02	5.29	19.16	3.49	20.03	0.00	75
A2	11.00	25.00	14.00	30.00	12.00	0.00	92
A3	10.00	0.00	23.00	0.00	18.00	0.00	51
A4	0.00	0.00	10.00	0.00	9.00	0.00	19
A5P	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	0.00	5
A5T	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2
A5R	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0
A6	0.00	20.00	0.00	22.00	0.00	0.00	42
TOTAL	48	52	66	55	64	0	286

## PLAN DEL MICROCICLO

MACROCICLO #: 1  
 P. PREPARATORIO PREPARACIÓN GENERAL  
 MICROCICLO #: 4  
 FECHA: 08 al 12 de agosto 2022  
 ENTRENADOR: Lic. Silvia Chicaiza  
 OBJETIVO:

- Desarrollo de la resistencia aeróbica mediante carreras continuas
- Desarrollo de la velocidad mediante ejercicios de coordinación y piques cortos

NIVELES	TOTAL	L	M	X	J	V	S		
A1	41	9	8	9	8	7	0	41,00	1,00
A2	107	18	24	20	25	20		107,00	1,00
A3	64	15		20		29		64,00	1,00
A4	28	8		10		10		28,00	1,00
A5R	9			9				9,00	1,00
A5P	2		2					2,00	1,00
A5T	2				2			2,00	1,00
A6	42		20		22			42,00	1,00
<b>MINUTOS</b>	<b>295</b>	<b>4,5</b>	<b>4,9</b>	<b>6,2</b>	<b>5,2</b>	<b>6,0</b>		<b>26,80</b>	<b>11,01</b>
<b>FRECUENCIAS</b>		<b>L</b>	<b>M</b>	<b>X</b>	<b>J</b>	<b>V</b>		<b>TOTAL</b>	
<b>TOTAL DIARIO</b>		<b>50</b>	<b>54</b>	<b>68</b>	<b>57</b>	<b>66</b>		<b>295,00</b>	



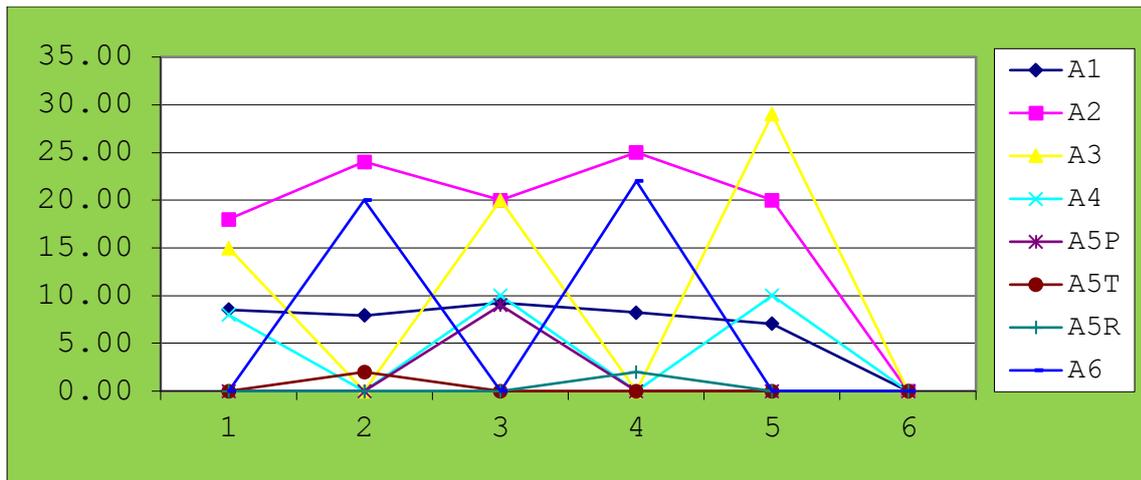


GRÁFICO POR NIVELES

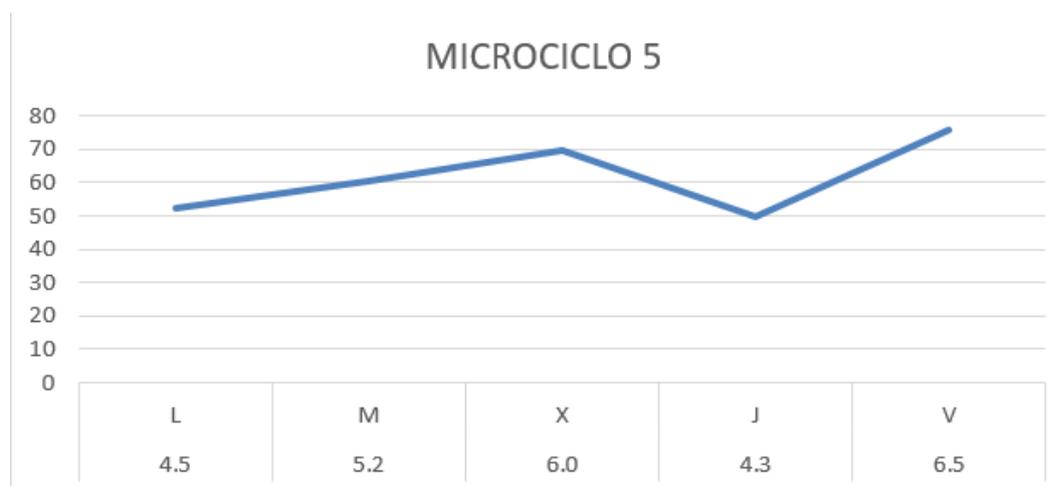
NIVELES	L	M	X	J	V	S	TOTAL
A1	8.53	7.94	9.25	8.24	7.04	0.00	41
A2	18.00	24.00	20.00	25.00	20.00	0.00	107
A3	15.00	0.00	20.00	0.00	29.00	0.00	64
A4	8.00	0.00	10.00	0.00	10.00	0.00	28
A5P	0.00	0.00	9.00	0.00	0.00	0.00	9
A5T	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2
A5R	0.00	0.00	0.00	2.00	0.00	0.00	2
A6	0.00	20.00	0.00	22.00	0.00	0.00	42
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>54</b>	<b>68</b>	<b>57</b>	<b>66</b>	<b>0</b>	<b>295</b>

## PLAN DEL MICROCICLO

**MACROCICLO #:** 1  
**P.**  
**PREPARATORIO** PREPARACIÓN GENERAL  
**MICROCICLO #:** 5  
**FECHA:** 15 al 19 de Agosto 2022  
**ENTRENADOR:** Lic. Silvia Chicaiza  
**OBJETIVO:**

- Desarrollo de la resistencia aeróbica mediante carreras continuas
- Desarrollo de la velocidad mediante ejercicios de coordinación y piques cortos

NIVELES	TOTAL	L	M	X	J	V	S		
A1	35	10	7	8	4	6	0	35,00	1,00
A2	92	17	30	15	22	8		92,00	1,00
A3	77	15		32		30		77,00	1,00
A4	38	10		16		13		38,00	1,00
A5R	19					19		19,00	1,00
A5P	3		3					3,00	1,00
A5T	2				2			2,00	1,00
A6	42		20		22			42,00	1,00
<b>MINUTO S</b>	<b>308</b>	<b>4,5</b>	<b>5,2</b>	<b>6,0</b>	<b>4,3</b>	<b>6,5</b>		<b>26,50</b>	<b>11,62</b>
<b>FRECUENCIAS</b>		<b>L</b>	<b>M</b>	<b>X</b>	<b>J</b>	<b>V</b>		<b>TOTAL</b>	
<b>TOTAL DIARIO</b>		<b>52</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>50</b>	<b>76</b>		<b>308,00</b>	



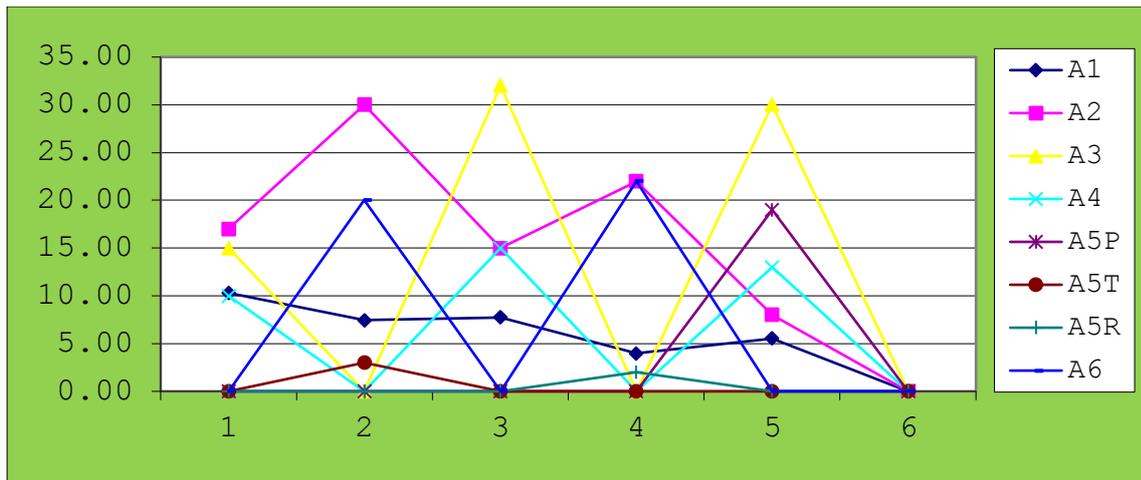


GRÁFICO POR NIVELES

NIVELES	L	M	X	J	V	S	TOTAL
A1	10.30	7.44	7.74	3.98	5.55	0.00	35
A2	17.00	30.00	15.00	22.00	8.00	0.00	92
A3	15.00	0.00	32.00	0.00	30.00	0.00	77
A4	10.00	0.00	15.00	0.00	13.00	0.00	38
A5P	0.00	0.00	0.00	0.00	19.00	0.00	19
A5T	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3
A5R	0.00	0.00	0.00	2.00	0.00	0.00	2
A6	0.00	20.00	0.00	22.00	0.00	0.00	42
<b>TOTAL</b>	<b>52</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>50</b>	<b>76</b>	<b>0</b>	<b>308</b>

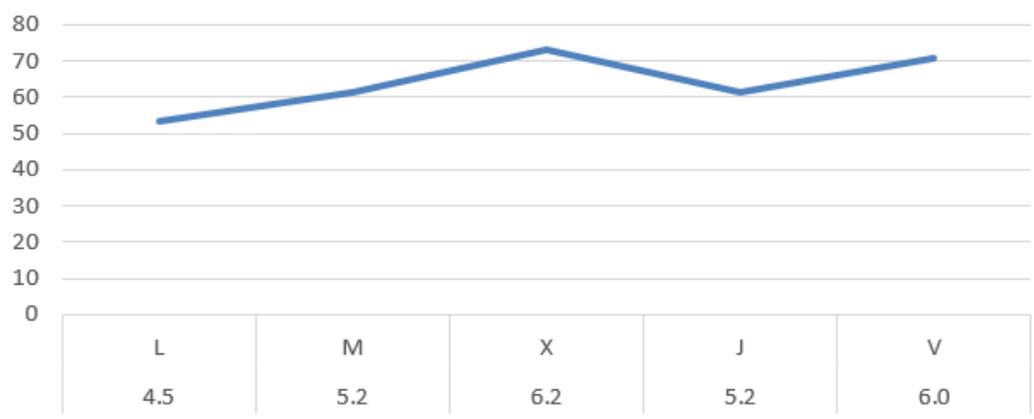
## PLAN DEL MICROCICLO

MACROCICLO #: 1  
 P. PREPARATORIO PREPARACIÓN GENERAL  
 MICROCICLO #: 6  
 FECHA: 22 al 26 de Agosto 2022  
 ENTRENADOR: Lic. Silvia Chicaiza  
 OBJETIVO:

Desarrollo de la resistencia aeróbica mediante carreras continuas  
 Desarrollo de la velocidad mediante ejercicios de coordinación y piques cortos

NIVELES	TOTAL	L	M	X	J	V	S		
A1	31	6	6	6	6	6	0	31,00	1,00
A2	79	8	31	5	22	5		79,00	1,00
A3	89	15		39		35		89,00	1,00
A4	47	24		23				47,00	1,00
A5R	25					25		25,00	1,00
A5P	4		4					4,00	1,00
A5T	3				3			3,00	1,00
A6	42		20		22			42,00	1,00
MINUTO S	320	4,5	5,2	6,2	5,2	6,0		27,10	11,81
FRECUENCIAS		L	M	X	J	V		TOTAL	
TOTAL DIARIO		53	61	73	61	71		320,00	

MICROCICLO 6



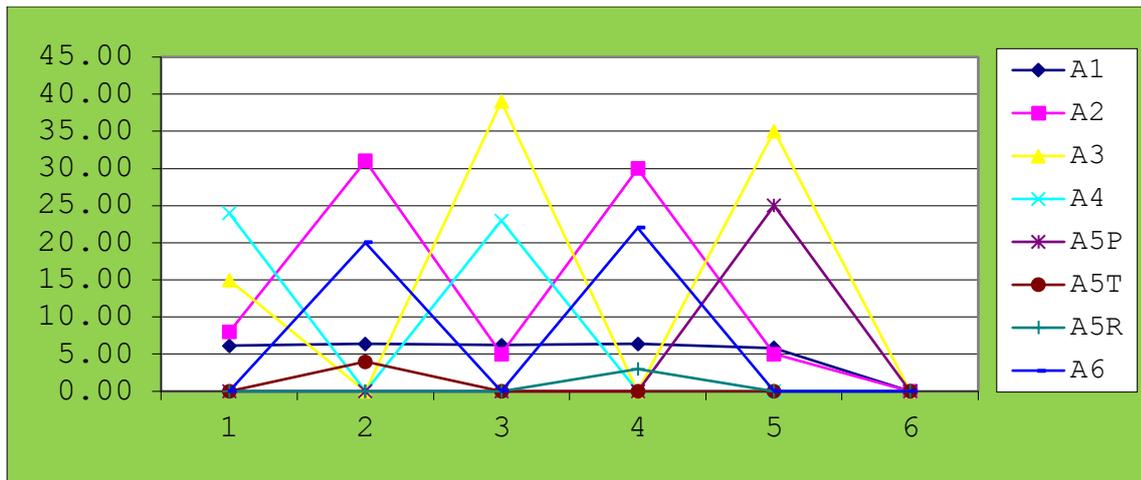


GRÁFICO POR NIVELES

NIVELES	L	M	X	J	V	S	TOTAL
A1	6.14	6.40	6.21	6.40	5.85	0.00	31
A2	8.00	31.00	5.00	30.00	5.00	0.00	79
A3	15.00	0.00	39.00	0.00	35.00	0.00	89
A4	24.00	0.00	23.00	0.00	0.00	0.00	47
A5P	0.00	0.00	0.00	0.00	25.00	0.00	25
A5T	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4
A5R	0.00	0.00	0.00	3.00	0.00	0.00	3
A6	0.00	20.00	0.00	22.00	0.00	0.00	42
<b>TOTAL</b>	<b>53</b>	<b>61</b>	<b>73</b>	<b>61</b>	<b>71</b>	<b>0</b>	<b>320</b>

## Planes diarios semana lunes 18- viernes 22 julio 2022

PLAN DIARIO N° 1				
<b>MACROCICLO:</b>	1	<b>FECHA:</b>	LUNES 18 JULIO 2022	
<b>OBJETIVO:</b>	Desarrollar el nivel aeróbico mediante carreras continuas para mejorar la técnica de desplazamiento.			
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>		<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>		
A1= 15"		A2= 5´		
Movilidad articular				
Flexibilidad		3 vtas de 300m en 1´53"		
			900m	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>				
A3= 5´				
1(3vtas 300m. en 1´30")				
	900 metros			
A2= 5´				
1(3vtas 300m. en 1´53")				
	900 metros			
A1= 4´				
Carrera continua lenta.				
2 vueltas	600m			
<b>PARTE FINAL</b>				
A1= 10´				
Estiramientos				
Flexibilidad				
<b>OBSERVACIONES:</b> El plan de entrenamiento se cumplió sin novedades.				

PLAN DIARIO N° 2					
<b>MACROCICLO:</b> 1		<b>FECHA:</b> MARTES 19 JULIO 2022			
<b>OBJETIVO:</b>		Desarrollo de la velocidad mediante piques cortos			
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>		
A1= 10´ Movilidad articular Desplazamientos laterales Desplazamientos adelante y atrás			A2= 5´  3 vtas de 300m en 1´53"  900m		
<b>PARTE PRINCIPAL</b>					
A6= 20´ 2(8rep X 6"/62")4´ 2(8rep X 36m"/62")4´		<b>Metros</b> <b>576</b>			
A2= 5´ 1(3vtas de 300m en 1´53") 900m					
A1= 4´ Carrera continua lenta. 600m					
<b>PARTE FINAL</b>					
A1= 8´ Estiramientos					
<b>OBSERVACIONES:</b> El plan de entrenamiento se cumplió sin novedades.					

PLAN DIARIO N° 3					
<b>MACROCICLO:</b> 1		<b>FECHA:</b> MIERCOLES 20 JULIO 2022			
<b>OBJETIVO:</b>		Desarrollar el nivel aeróbico mediante carreras continuas para mejorar la técnica de desplazamiento.			
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>		
A1= 20"			A2= 5´		
Movilidad articular					
Flexibilidad			3 vtas de 300m en 1´53"		
			900m		
PARTE PRINCIPAL					
A3= 10´					
1(5vtas 300m. en 1´30")					
1500 metros					
A2= 5´					
1(3vtas 300m. en 1´53")					
900 metros					
A1= 10´					
Carrera continua lenta.					
4 vueltas 1200m					
PARTE FINAL					
A1= 11´					
Estiramientos					
Flexibilidad					
<b>OBSERVACIONES:</b> El plan de entrenamiento se cumplió sin novedades.					

PLAN DIARIO N° 4					
<b>MACROCICLO:</b> 1		<b>FECHA:</b> JUEVES 21 JULIO 2022			
<b>OBJETIVO:</b>		Desarrollo de la velocidad mediante piques cortos			
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>		
A1= 10´ Movilidad articular Desplazamientos laterales Desplazamientos adelante y atrás			A2= 5´ 3 vtas de 300m en 1´53" 900m		
<b>PARTE PRINCIPAL</b>					
A6= 22´ 2(9rep X 6"/62")4´ 2(9rep X 36m"/62")4´		<b>Metros</b> <b>648</b>			
A2= 5´ 1(3vtas de 300m en 1´53") 900m					
A1= 4´ Carrera continua lenta. 2 vueltas 600m					
<b>PARTE FINAL</b>					
A1= 5´ Estiramientos Flexibilidad					
<b>OBSERVACIONES:</b> El plan de entrenamiento se cumplió sin novedades.					

PLAN DIARIO N° 5						
<b>MACROCICLO:</b>		1		<b>FECHA:</b> VIERNES 22 JULIO 2022		
<b>OBJETIVO:</b>		Desarrollar el nivel aeróbico mediante carreras continuas para mejorar la técnica de desplazamiento				
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>				<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>		
A1= 10"				A2= 5´		
Movilidad articular						
Flexibilidad				3 vtas de 300m en 1´53"		
				900m		
<b>PARTE PRINCIPAL</b>						
A3= 11´						
1(6vtas 300m. en 1´30")						
1800 metros						
A2= 16´						
1(9vtas 300m. en 1´53")						
2700 metros						
A1= 10´						
Carrera continua lenta.						
4 vueltas		1200m				
<b>PARTE FINAL</b>						
A1= 7´						
Estiramientos						
Flexibilidad						
<b>OBSERVACIONES:</b> El plan de entrenamiento se cumplió sin novedades.						

## Planes diarios semana lunes 25- viernes 29 julio 2022

PLAN DIARIO N° 6					
<b>MACROCICLO:</b> 1		<b>FECHA:</b> LUNES 25 JULIO 2022			
<b>OBJETIVO:</b>		Desarrollar el nivel aeróbico mediante carreras continuas para mejorar la técnica de desplazamiento.			
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>		
A1= 15" Movilidad articular Flexibilidad			A2= 5' 3 vtas de 300m en 1'53"  900m		
<b>PARTE PRINCIPAL</b>					
A3= 10' 1(5vtas 300m. en 1'30")  1500 metros					
A2= 5' 1(3vtas 300m. en 1'53")  900 metros					
A1= 6' Carrera continua lenta. 2 vueltas 600m					
<b>PARTE FINAL</b>					
A1= 5' Estiramientos Flexibilidad					
<b>OBSERVACIONES:</b> El plan de entrenamiento se cumplió sin novedades.					

PLAN DIARIO N° 7					
<b>MACROCICLO:</b> 1		<b>FECHA:</b> MARTES 26 JULIO 2022			
<b>OBJETIVO:</b>		Desarrollo de la velocidad mediante piques cortos			
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>		
A1= 5´			A2= 5´		
Movilidad articular					
Desplazamientos laterales			3 vtas de 300m en 1´53"		
Desplazamientos adelante y atrás			900m		
<b>PARTE PRINCIPAL</b>					
A6= 20´		<b>Metros</b>			
2(8rep X 6"/62")4´		<b>576</b>			
2(8rep X 36m"/62")4´					
A5P= 1´					
1 pique de 300m en 1´		300m			
A2= 13´					
1(7vtas de 300m en 1´53")					
		2100m			
<b>PARTE FINAL</b>					
A1= 6´					
Estiramientos					
Flexibilidad					
<b>OBSERVACIONES:</b> El plan de entrenamiento se cumplió sin novedades.					

PLAN DIARIO N° 8			
<b>MACROCICLO:</b> 1		<b>FECHA:</b> MIERCOLES 27 JULIO 2022	
<b>OBJETIVO:</b>		Desarrollar el nivel aeróbico mediante carreras continuas para mejorar la técnica de desplazamiento	
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>		<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>	
A1= 15"		A2= 5´	
Movilidad articular			
Flexibilidad		3 vtas de 300m en 1´53"	
			900m
<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
A3= 10´			
1(5vtas 300m. en 1´30")			
	1500	metros	
A4= 9´			
1(8repX16"/65")			
1(8repX80m/65")			
	640	metros	
A2= 10´			
1(6vtas 300m. en 1´53")			
	1800	metros	
<b>PARTE FINAL</b>			
A1= 14´			
Estiramientos			
Flexibilidad			
<b>OBSERVACIONES:</b> El plan de entrenamiento se cumplió sin novedades.			



PLAN DIARIO N° 9					
<b>MACROCICLO:</b> 1		<b>FECHA:</b> JUEVES 28 JULIO 2022			
<b>OBJETIVO:</b>		Desarrollo de la velocidad mediante piques cortos			
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>		
A1= 5´			A2= 5´		
Movilidad articular					
Desplazamientos laterales			3 vtas de 300m en 1´53"		
Desplzamientos adelante y atrás					
			900m		
<b>PARTE PRINCIPAL</b>					
A6= 22´		<b>Metros</b>			
2(9rep X 6"/62")4´		<b>648</b>			
2(9rep X 36m"/62")4´					
A2= 15´					
1(9vtas de 300m en 1´53")					
		2700m			
<b>PARTE FINAL</b>					
A1= 6´					
Estiramientos					
Flexibilidad					
<b>OBSERVACIONES:</b> El plan de entrenamiento se cumplió sin novedades.					

PLAN DIARIO N° 10					
<b>MACROCICLO:</b> 1		<b>FECHA:</b> VIERNES 29 JULIO 2022			
<b>OBJETIVO:</b>		Desarrollar el nivel aeróbico mediante carreras continuas para mejorar la técnica de desplazamiento			
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>		
A1= 15"			A2= 5´		
Movilidad articular					
Flexibilidad			3 vtas de 300m en 1´53"		
			900m		
<b>PARTE PRINCIPAL</b>					
A3= 18´					
1(14vtas 300m. en 1´30")					
4200 metros					
A2= 8´					
1(5vtas 300m. en 1´53")					
1500 metros					
A1= 5´					
Carrera continua lenta.					
2 vueltas		600m			
<b>PARTE FINAL</b>					
A1= 10´					
Estiramientos					
Flexibilidad					
<b>OBSERVACIONES:</b> El plan de entrenamiento se cumplió sin novedades.					

## Planes diarios semana lunes 01- viernes 05 agosto 2022

PLAN DIARIO N° 11			
<b>MACROCICLO:</b> 1		<b>FECHA:</b> LUNES 01 AGOSTO 2022	
<b>OBJETIVO:</b>		Desarrollar el nivel aeróbico mediante carreras continuas para mejorar la técnica de desplazamiento	
CALENTAMIENTO GENERAL		CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	
A1= 10"		A2= 5'	
Movilidad articular			
Flexibilidad		3 vtas de 300m en 1'53"	
		900m	
PARTE PRINCIPAL			
A3= 11'			
1(9vtas 300m. en 1'30")			
2700 metros			
A2= 13'			
1(8vtas 300m. en 1'53")			
2400 metros			
PARTE FINAL			
A1= 10'			
Estiramientos			
Flexibilidad			
<b>OBSERVACIONES:</b> El plan de entrenamiento se cumplió sin novedades.			

PLAN DIARIO N° 12					
<b>MACROCICLO:</b> 1		<b>FECHA:</b> MARTES 02 AGOSTO 2022			
<b>OBJETIVO:</b>		Desarrollo de la velocidad mediante piques cortos			
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>		
A1= 5´			A2= 5´		
Movilidad articular			3 vtas de 300m en 1´53"		
Desplazamientos laterales			900m		
Desplazamientos adelante y atrás					
<b>PARTE PRINCIPAL</b>					
A6= 20´		<b>Metros</b>			
2(8rep X 6"/62")4´		<b>576</b>			
2(8rep X 36m"/62")4´					
A5P= 2´					
1 pique de 600m en 2´		600m			
A2= 13´					
1(7vtas de 300m en 1´53")		2100m			
<b>PARTE FINAL</b>					
A1= 7´					
Estiramientos					
Flexibilidad					
<b>OBSERVACIONES:</b> El plan de entrenamiento se cumplió sin novedades.					

PLAN DIARIO N° 13			
<b>MACROCICLO:</b> 1		<b>FECHA:</b> MIERCOLES 03 AGOSTO 2022	
<b>OBJETIVO:</b>		Desarrollar el nivel aeróbico mediante carreras continuas para mejorar la técnica de desplazamiento	
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>		<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>	
A1= 10"		A2= 5´	
Movilidad articular			
Flexibilidad		3 vtas de 300m en 1´53"	
		900m	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
A3= 23´			
1(18vtas 300m. en 1´30")			
5400	metros		
A4= 10´			
1(8repX17"/70")			
640	metros		
A2= 9´			
1(6vtas 300m. en 1´53")			
1800	metros		
<b>PARTE FINAL</b>			
A1= 9´			
Estiramientos			
Flexibilidad			
<b>OBSERVACIONES:</b> El plan de entrenamiento se cumplió sin novedades.			

PLAN DIARIO N° 14					
<b>MACROCICLO:</b> 1		<b>FECHA:</b> JUEVES 04 AGOSTO 2022			
<b>OBJETIVO:</b>		Desarrollo de la velocidad mediante piques cortos			
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>		
A1= 5´			A2= 5´		
Movilidad articular					
Desplazamientos laterales			3 vtas de 300m en 1´53"		
Desplzamientos adelante y atrás			900m		
<b>PARTE PRINCIPAL</b>					
A6= 22´		<b>Metros</b>			
2(9rep X 6"/62")4´		<b>648</b>			
2(9rep X 36m"/62")4´					
A2= 15´					
1(9vtas de 300m en 1´53")					
		2700m			
<b>PARTE FINAL</b>					
A1= 8´					
Estiramientos					
Flexibilidad					
<b>OBSERVACIONES:</b> El plan de entrenamiento se cumplió sin novedades.					

PLAN DIARIO N° 15					
<b>MACROCICLO:</b> 1		<b>FECHA:</b> VIERNES 05 AGOSTO 2022			
<b>OBJETIVO:</b>		Desarrollar el nivel aeróbico mediante carreras continuas para mejorar la técnica de desplazamiento			
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>		
A1= 5"		A2= 5´			
Movilidad articular					
Flexibilidad		3 vtas de 300m en 1´53"			
		900m			
<b>PARTE PRINCIPAL</b>					
A3= 18´					
1(14vtas 300m. en 1´30")					
4200 metros					
A4= 9´					
1(8repX17"/62")					
1(8repX80m/62")					
640 metros					
A5R= 5´					
1(5´) Juego					
A2= 17´					
1(10vtas 300m. en 1´53")					
3000 metros					
<b>PARTE FINAL</b>					
A1= 5´					
Estiramientos					
Flexibilidad					
<b>OBSERVACIONES:</b> El plan de entrenamiento se cumplió sin novedades.					

## Planes diarios semana lunes 08- viernes 12 agosto 2022

PLAN DIARIO N° 16			
<b>MACROCICLO:</b>	<b>1</b>	<b>FECHA:</b>	<b>LUNES 08 AGOSTO 2022</b>
<b>OBJETIVO:</b>	<i>Desarrollar el nivel aeróbico mediante carreras continuas para mejorar la técnica de desplazamiento</i>		
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>		<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>	
A1= 4"		A2= 5'	
Movilidad articular			
Flexibilidad		3 vtas de 300m en 1'53"	
			900m
<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
A3= 15'			
1(12vtas 300m. en 1'30")			
3600 metros			
A4= 8'			
1(8repX17"/62")			
1(8repX80m/62")	640 metros		
A2= 13'			
1(8vtas 300m. en 1'53")			
2400 metros			
<b>PARTE FINAL</b>			
A1= 5'			
Estiramientos			
Flexibilidad			
<b>OBSERVACIONES:</b> El plan de entrenamiento se cumplió sin novedades.			

PLAN DIARIO N° 17					
<b>MACROCICLO:</b> 1		<b>FECHA:</b> MARTES 09 AGOSTO 2022			
<b>OBJETIVO:</b>		Desarrollo de la velocidad mediante piques cortos			
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>		
A1= 3´			A2= 11´		
Movilidad articular					
Desplazamientos laterales			7 vtas de 300m en 1´53"		
Desplzamientos adelante y atrás			2100m		
<b>PARTE PRINCIPAL</b>					
A6= 20´		<b>Metros</b>			
2(8rep X 6"/62")4´		<b>576</b>			
2(8rep X 36m"/62")4´					
A5P= 2´					
1 pique de 150m en 30")		150m			
A2= 13´					
1(8vtas de 300m en 1´53")		2400m			
<b>PARTE FINAL</b>					
A1= 5´					
Estiramientos					
Flexibilidad					
<b>OBSERVACIONES:</b> El plan de entrenamiento se cumplió sin novedades.					

PLAN DIARIO N° 18					
<b>MACROCICLO:</b> 1		<b>FECHA:</b> MIERCOLES 10 AGOSTO 2022			
<b>OBJETIVO:</b>		Desarrollar el nivel aeróbico mediante carreras continuas para mejorar la técnica de desplazamiento			
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>		
A1= 4"			A2= 10´		
Movilidad articular					
Flexibilidad			6 vtas de 300m en 1´53"		
			1800m		
<b>PARTE PRINCIPAL</b>					
A3= 20´					
1(15vtas 300m. en 1´30")					
4500 metros					
A4= 10´					
1(8repX17"/70")					
1(8repX80m/70")					
640 metros					
A5= 9´					
1(9´) Juego					
A2= 10´					
1(6vtas 300m. en 1´53")					
1800 metros					
<b>PARTE FINAL</b>					
A1= 5´					
Estiramientos					
Flexibilidad					
<b>OBSERVACIONES:</b> El plan de entrenamiento se cumplió sin novedades.					

PLAN DIARIO N° 19					
<b>MACROCICLO:</b> 1		<b>FECHA:</b> JUEVES 11 AGOSTO 2022			
<b>OBJETIVO:</b>		Desarrollo de la velocidad mediante piques cortos			
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>		
A1= 3´			A2= 10´		
Movilidad articular					
Desplazamientos laterales			6 vtas de 300m en 1´53"		
Desplzamientos adelante y atrás					
			1800m		
<b>PARTE PRINCIPAL</b>					
A6= 22´		<b>Metros</b>			
2(9rep X 6"/62")4´		<b>648</b>			
2(9rep X 36m"/62")4´					
A5T= 2´					
1 pique de 300m en 59")					
		300m			
A2= 15´					
1(9vtas de 300m en 1´53")					
		2700m			
<b>PARTE FINAL</b>					
A1= 5´					
Estiramientos					
Flexibilidad					
<b>OBSERVACIONES:</b> El plan de entrenamiento se cumplió sin novedades.					

PLAN DIARIO N° 20					
<b>MACROCICLO:</b> 1		<b>FECHA:</b> VIERNES 12 AGOSTO 2022			
<b>OBJETIVO:</b>		Desarrollar el nivel aeróbico mediante carreras continuas para mejorar la técnica de desplazamiento			
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>		
A1= 3"		A2= 10´			
Movilidad articular					
Flexibilidad		6 vtas de 300m en 1´53"			
		1800m			
<b>PARTE PRINCIPAL</b>					
A3= 29´					
1(22vtas 300m. en 1´30")					
6600 metros					
A4= 9´					
1(8repX17"/67")					
1(8repX80m/67") 640 metros					
A2= 10´					
6 vtas de 300m en 1´53"					
1800m					
<b>PARTE FINAL</b>					
A1= 5´					
Estiramientos					
Flexibilidad					
<b>OBSERVACIONES:</b> El plan de entrenamiento se cumplió sin novedades.					

## Planes diarios semana lunes 15- viernes 19 agosto 2022

PLAN DIARIO N° 21			
<b>MACROCICLO:</b>	1	<b>FECHA:</b>	LUNES 15 AGOSTO 2022
<b>OBJETIVO:</b>	<i>Desarrollar el nivel aeróbico mediante carreras continuas para mejorar la técnica de desplazamiento</i>		
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>		<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>	
A1= 4"		A2= 10´	
Movilidad articular		6 vtas de 300m en 1´53"	
Flexibilidad			1800m
<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
A3= 15´			
1(12vtas 300m. en 1´30")			
3600 metros			
A4= 10´			
1(8repX17"/67")			
1(8repX80m/67")	640 metros		
A2= 7´			
1(8vtas 300m. en 1´53")			
1500 metros			
<b>PARTE FINAL</b>			
A1= 6´			
Estiramientos			
Flexibilidad			
<b>OBSERVACIONES:</b> El plan de entrenamiento se cumplió sin novedades.			

PLAN DIARIO N° 22			
<b>MACROCICLO:</b>	<b>1</b>	<b>FECHA:</b>	<b>MARTES 16 AGOSTO 2022</b>
<b>OBJETIVO:</b>	<i>Desarrollo de la velocidad mediante piques cortos</i>		
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>		<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>	
A1= 3´		A2= 15´	
Movilidad articular			
Desplazamientos laterales		7 vtas de 300m en 1´53"	
Desplzamientos adelante y atrás			2100m
<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
A6= 20´		<b>Metros</b>	
2(8rep X 6"/62")4´		<b>576</b>	
2(8rep X 36m"/62")4´			
A5P= 2´			
1 pique de 150m en 30")			
		150m	
A2= 15´			
7 vtas de 300m en 1´53"			
		2100m	
<b>PARTE FINAL</b>			
A1= 4´			
Estiramientos			
Flexibilidad			
<b>OBSERVACIONES:</b> El plan de entrenamiento se cumplió sin novedades.			

PLAN DIARIO N° 23						
<b>MACROCICLO:</b>		1		<b>FECHA:</b> MIERCOLES 17 AGOSTO 2022		
<b>OBJETIVO:</b>		Desarrollar el nivel aeróbico mediante carreras continuas para mejorar la técnica de desplazamiento				
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>			
A1= 3"			A2= 10'			
Movilidad articular						
Flexibilidad			6 vtas de 300m en 1'53"			
			1800m			
<b>PARTE PRINCIPAL</b>						
A3= 32'						
1(24vtas 300m. en 1'30")						
7200 metros						
A4= 15'						
2(6repX17"/60")120"						
2(6repX80m/60")120"						
960 metros						
A2= 5'						
1(3vtas 300m. en 1'53")						
900 metros						
<b>PARTE FINAL</b>						
A1= 5'						
Estiramientos						
Flexibilidad						
<b>OBSERVACIONES:</b> El plan de entrenamiento se cumplió sin novedades.						

PLAN DIARIO N° 24			
<b>MACROCICLO:</b> 1		<b>FECHA:</b> JUEVES 18 AGOSTO 2022	
<b>OBJETIVO 1:</b>		<i>Desarrollo de la velocidad mediante piques cortos</i>	
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>		<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>	
A1= 2´		A2= 10´	
Movilidad articular			
Desplazamientos laterales		6 vtas de 300m en 1´53"	
Desplzamientos adelante y atrás			
		1800m	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
A6= 22´		<b>Metros</b>	
2(9rep X 6"/62")4´		<b>648</b>	
2(9rep X 36m"/62")4´			
A5T= 2´			
1 pique de 300m en 59")			
		300m	
A2= 12´			
1(8vtas de 300m en 1´53")			
		2400m	
<b>PARTE FINAL</b>			
A1= 2´			
Estiramientos			
Flexibilidad			
<b>OBSERVACIONES:</b> El plan de entrenamiento se cumplió sin novedades.			

<b>PLAN DIARIO N° 25</b>					
<b>MACROCICLO:</b>		<b>1</b>		<b>FECHA:</b> VIERNES 19 AGOSTO 2022	
<b>OBJETIVO 1:</b>		Desarrollar el nivel aeróbico mediante carreras continuas para mejorar la técnica de desplazamiento			
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>		
A1= 3"			A2= 5´		
Movilidad articular					
Flexibilidad			3 vtas de 300m en 1´53"		
			900m		
<b>PARTE PRINCIPAL</b>					
A3= 30´					
1(23vtas 300m. en 1´30")					
6900 metros					
A4= 13´					
1(10repX17"/68")					
1(8repX80m/68")					
800 metros					
A2= 3´					
2 vtas de 300m en 1´53"					
600m					
<b>PARTE FINAL</b>					
A1= 3´					
Estiramientos					
Flexibilidad					

**OBSERVACIONES:** El plan de entrenamiento se cumplió sin novedades.

PLAN DIARIO N° 26								
<b>MACROCICLO:</b> 1		<b>FECHA:</b> LUNES 22 AGOSTO 2022						
<b>OBJETIVO:</b>		Desarrollar el nivel aeróbico mediante carreras continuas para mejorar la técnica de desplazamiento						
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>					
A1= 2"			A2= 5´					
Movilidad articular								
Flexibilidad			3 vtas de 300m en 1´53"					
			900m					
<b>PARTE PRINCIPAL</b>								
A3= 15´								
1(12vtas 300m. en 1´30")								
3600 metros								
A4= 10´								
2(9repX17"/65")120"								
2(9repX80m/65")120"								
1440 metros								
A2= 3´								
1(2vtas 300m. en 1´53")								
600 metros								
<b>PARTE FINAL</b>								
A1= 4´								
Estiramientos								
Flexibilidad								
<b>OBSERVACIONES:</b> El plan de entrenamiento se cumplió sin novedades.								

PLAN DIARIO N° 27					
<b>MACROCICLO:</b> 1		<b>FECHA:</b> MARTES 23 AGOSTO 2022			
<b>OBJETIVO 1:</b>		Desarrollo de la velocidad mediante piques cortos			
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>		
A1= 2´			A2= 15´		
Movilidad articular					
Desplazamientos laterales			7 vtas de 300m en 1´53"		
Desplzamientos adelante y atrás					
			2100m		
<b>PARTE PRINCIPAL</b>					
A6= 20´		<b>Metros</b>			
2(8rep X 6"/62")4´		<b>576</b>			
2(8rep X 36m"/62")4´					
A5P= 2´					
1 pique de 150m en 30")					
		150m			
A2= 16´					
10 vtas de 300m en 1´53"					
		3000m			
<b>PARTE FINAL</b>					
A1= 4´					
Estiramientos					
Flexibilidad					
<b>OBSERVACIONES:</b> El plan de entrenamiento se cumplió sin novedades.					

PLAN DIARIO N° 28			
<b>MACROCICLO:</b>	<b>1</b>	<b>FECHA:</b>	<b>MIÉRCOLES 24 AGOSTO 2022</b>
<b>OBJETIVO:</b>	<i>Desarrollar el nivel aeróbico mediante carreras continuas para mejorar la técnica de desplazamiento</i>		
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>		<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>	
A1= 3"		A2= 2'	
Movilidad articular		1 vta de 300m en 1'53"	300m
Flexibilidad		A3= 9'	
		7 vtas de 300m en 1'53"	2100m
<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
A3= 30'			
1(15vtas 300m. en 1'30"/44")			
Después de cada vuelta se recupera 44"	4500 metros		
A4= 23'			
2(9repX17"/60")120"			
2(9repX80m/60")120"	1440 metros		
A2= 3'			
1(2vtas 300m. en 1'53")			
	600 metros		
<b>PARTE FINAL</b>			
A1= 3'			
Estiramientos			
Flexibilidad			
<b>OBSERVACIONES:</b> El plan de entrenamiento se cumplió sin novedades.			

PLAN DIARIO N° 29					
<b>MACROCICLO:</b> 1		<b>FECHA:</b> JUEVES 25 AGOSTO 2022			
<b>OBJETIVO 1:</b>		Desarrollo de la velocidad mediante piques cortos			
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>		
A1= 2´		A2= 15´			
Movilidad articular		9 vtas de 300m en 1´53"			
Desplazamientos laterales					
Desplzamientos adelante y atrás				2700m	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>					
A6= 22´		<b>Metros</b>			
2(9rep X 6"/62")4´		<b>648</b>			
2(9rep X 36m"/62")4´					
A5T= 3´					
1 pique de 300m en 59")					
		300m			
A2= 15´					
9 vtas de 300m en 1´53"					
		2700m			
<b>PARTE FINAL</b>					
A1= 4´					
Estiramientos					
Flexibilidad					
<b>OBSERVACIONES:</b> El plan de entrenamiento se cumplió sin novedades.					

PLAN DIARIO N° 30			
<b>MACROCICLO:</b> 1		<b>FECHA:</b> VIERNES 26 AGOSTO 2022	
<b>OBJETIVO:</b>		Desarrollar el nivel aeróbico mediante carreras continuas para mejorar la técnica de desplazamiento	
CALENTAMIENTO GENERAL		CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	
A1= 2"		A2= 2´	
Movilidad articular			
Flexibilidad		1 vta de 300m en 1´53"	300m
		A3= 5´	
		3 vtas de 300m en 1´53"	900m
PARTE PRINCIPAL			
A3= 30´			
1(15vtas 300m. en 1´30"/44")			
Despues de cada vuelta se recupera 44"			
4500 metros			
A5R= 25´			
1(25´) Juego			
A2= 3´			
2 vtas de 300m en 1´53"			
600m			
PARTE FINAL			
A1= 4´			
Estiramientos			
Flexibilidad			
<b>OBSERVACIONES:</b> El plan de entrenamiento se cumplió sin novedades.			

**Evaluar el nivel de la condición física a través de un pos test a las deportistas del Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S.C de la ciudad de Ibarra**

**Test de 1000 metros**

**Tabla 7.**

*Test de 1000 metros*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	4	20%
<b>Muy bueno</b>	10	50%
<b>Bueno</b>	4	20%
<b>Regular</b>	2	10%
<b>Malo</b>	0	10%
<b>TOTAL</b>	20	100%

*Fuente: Club de fútbol Barrial Femenino Independiente S.C Ibarra*

**Análisis y discusión de resultados**

Se evidencia de acuerdo a los resultados obtenidos en la aplicación del post test de 1000 metros, se tienen los siguientes resultados 4 deportistas tienen una condición física excelente lo que equivale al 20%, mientras que 10 deportistas evaluadas tienen una condición física de muy buena lo que equivale al 50%, además 4 deportistas tienen una condición física de buena lo que equivale a un 20%, otro grupo de deportistas 2, tienen una condición física de regular lo que equivale a un 10%. Con los resultados obtenidos luego de aplicar el plan de entrenamiento, se detectó que existe mejoría, con respecto al desarrollo y progreso de esta cualidad física, que es importante para el desarrollo y participación de los encuentros deportivos.

## Test de 40 metros lanzados

**Tabla 8.**

*Test de 40 metros lanzados*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	5	25%
<b>Muy bueno</b>	11	55%
<b>Bueno</b>	3	15%
<b>Regular</b>	1	5%
<b>Malo</b>	0	0%
<b>TOTAL</b>	20	100%

*Fuente: Club de fútbol Barrial Femenino Independiente S.C Ibarra*

### Análisis y discusión de resultados

Se considera de acuerdo a los resultados obtenidos en la aplicación del post test de 40 metros lanzados, se tiene los siguientes resultados 5 deportista tienen una condición física excelente lo que equivale al 25%, mientras que 11 deportistas evaluadas tienen una condición física de muy buena lo que equivale al 55%, además 3 deportista tienen una condición física de buena lo que equivale a un 15%, 1 deportista , tienen una condición física de regular lo que equivale al 5% El trabajo de entrenamiento efectuado en las deportistas de este importante club, fue significativo, porque su mejoría fue notable, todas mejoraron sus tiempos, si bien es cierto el fútbol es de velocidad y agilidad.

## Test de fondos en 1 minuto

**Tabla 9.**

*Test de fondos en 1 minuto*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	3	15%
<b>Muy bueno</b>	12	60%
<b>Bueno</b>	4	20%
<b>Regular</b>	1	5%
<b>Malo</b>	0	0%
<b>TOTAL</b>	20	100%

*Fuente: Club de fútbol Barrial Femenino Independiente S.C Ibarra*

### **Análisis y discusión de resultados**

Se revela que, de acuerdo a los resultados obtenidos en la aplicación del test de fondos en un minuto, se tiene los siguientes resultados 3 deportista tienen una condición física excelente lo que equivale al 15%, mientras que 12 deportistas evaluadas tienen una condición física de muy buena lo que equivale al 60%, además 4 deportista tienen una condición física de buena lo que equivale a un 20%, 1 deportista, tienen una condición física de regular lo que equivale al 5%. Todo proceso planificado tiene sus resultados positivos para ello, se planifico de acuerdo a los test diagnósticos, estos dieron resultados positivos y sirvieron para mejorar esta importante cualidad.

## Test abdominales en 1 minuto

**Tabla 10.**

*Test abdominales en 1 minuto*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	3	15%
<b>Muy bueno</b>	13	65%
<b>Bueno</b>	4	20%
<b>Regular</b>	0	0%
<b>Malo</b>	0	0%
<b>TOTAL</b>	20	100%

*Fuente: Club de fútbol Barrial Femenino Independiente S.C Ibarra*

### Análisis y discusión de resultados

Se concluye que, de acuerdo a los resultados obtenidos en la aplicación del post test de abdominales en un minuto, se tiene los siguientes resultados 3 deportista tienen una condición física excelente lo que equivale al 15%, mientras que 13 deportistas evaluadas tienen una condición física de muy buena lo que equivale al 65%, además 4 deportista tienen una condición física de buena lo que equivale a un 20%. Con los datos obtenidos se puede evidenciar que las deportistas han mejorado su condición física

## Test Salto Largo sin impulso

**Tabla 11.**

*Test de Salto largo sin impulso*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	0	0%
<b>Muy bueno</b>	4	20%
<b>Bueno</b>	13	65%
<b>Regular</b>	3	15%
<b>TOTAL</b>	20	100%

*Fuente: Club de fútbol Barrial Femenino Independiente S.C Ibarra*

### **Análisis y discusión de resultados**

Se evidencia que, de acuerdo a los resultados obtenidos en la aplicación del test de salto largo sin impulso, se tiene los siguientes resultados 4 deportista tienen una condición física de muy buena lo que equivale a un 20%, otro grupo de deportistas 13, tienen una condición física de regular lo que equivale al 65% y finalmente 3 deportistas tienen una condición de mala, lo que equivale al 15%. Si es cierto la preparación de la condición física, es un aspecto fundamental para el desarrollo de la fuerza de las piernas, para ello se debe programar ejercicios de fuerza, multisaltos, saltos pliométricos.

## Test flexión profunda del cuerpo

**Tabla 12.**

*Test de flexión profunda del cuerpo*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	2	10%
<b>Muy bueno</b>	16	80%
<b>Bueno</b>	2	10%
<b>Regular</b>	0	0%
<b>Malo</b>	0	0%
<b>TOTAL</b>	20	100%

*Fuente: Club de fútbol Barrial Femenino Independiente S.C Ibarra*

### **Análisis y discusión de resultados**

Se considera que, de acuerdo a los resultados obtenidos en la aplicación del test de flexión profunda del cuerpo, se tiene los siguientes resultados 2 deportista tienen una condición física de excelente lo que equivale a un 10%, otro grupo de deportistas 16, tienen una condición física de muy buena lo que equivale al 80% y finalmente 2 deportistas tienen una condición de buena, lo que equivale al 10%. Esta cualidad física es muy fundamental, que se trabaje durante toda la sesión en los diferentes micro ciclos de preparación, si bien es cierto esta cualidad es una de las importante trabajar para mejorar la parte técnica y amplia los movimientos corporales.

## **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **Conclusiones**

- La medición y valoración de la condición física efectuada a las deportistas del Club independiente SC, nos informa del estado actual del deportista. Este dato es fundamental para la programación del entrenamiento, ya que nos indica si hay que trabajar de forma específica, alguna de ellas, en función de los objetivos a alcanzar.
- Se elaboró un plan de entrenamiento con el objetivo de mejora de las capacidades estimuladas en el entrenamiento, dependiendo de la orientación de las cargas de trabajo, estas mejoras serán enfocadas a la consecución de la forma física, donde se podrá llegar a una funcionalidad y autonomía incrementada a lo largo del tiempo.
- Se evaluó por segunda vez y se evidencio que mejoraron considerablemente la condición física de las deportistas del Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S.C de la ciudad de Ibarra.

### **Recomendaciones**

- Se recomienda a los entrenadores realizar evaluaciones diagnósticas, con el propósito de obtener datos reales acerca de la condición física de las deportistas del Club de Fútbol Independiente S.C de la ciudad de Ibarra.
- Se recomienda elaborar una planificación anual con sus respectivos meso ciclos, micro ciclos y sesiones de clase, considerando su volumen e intensidad, cargas de trabajo, para realizar un trabajo de manera científica.
- Después de aplicar un plan de entrenamiento, se sugiere realizar un post test de condición física con el objetivo de mejorar la condición física y planificar periodos de preparación a largo plazo.

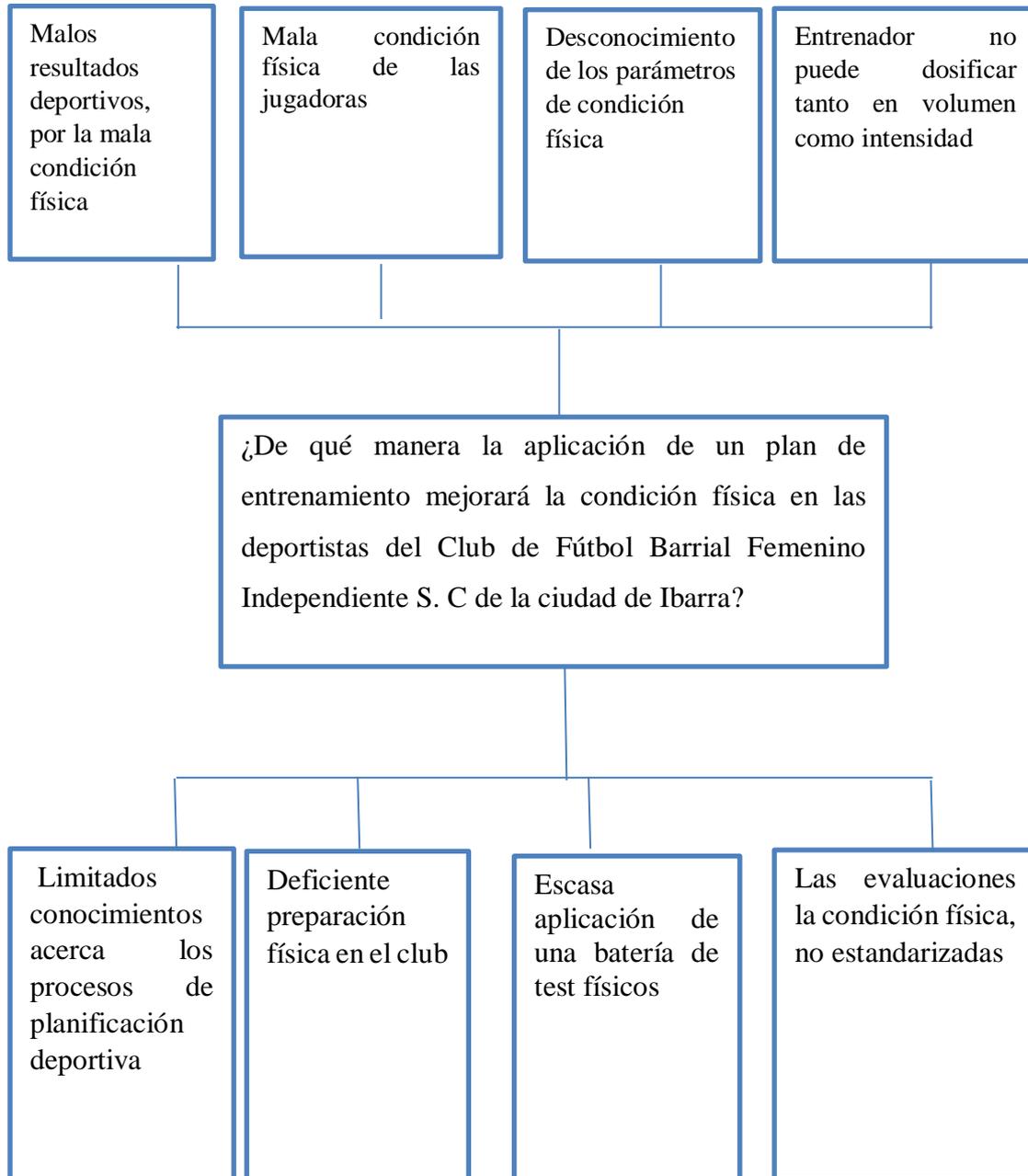
## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arguedas, C. (2011). *Guía de entrenamiento para el ciclista*. España: Planificatuspedaladas.
- Barbosa, J. (2016). *La planificación deportiva en el acondicionamiento físico de los futbolistas del Club de la Universidad Técnica de Cotopaxi*. Ambato: UTA.
- Bernal, C. (2006). *Metodología de la investigación*. México: Pearson Educación.
- Campos, J. (2003). *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo*. Barcelona España: Paidotribo.
- Castañeda, M. (2021). *La preparación física y su influencia en el rendimiento físico de los futbolistas del Club deportivo Eugenio Espejo. Cantón Babahoyo provincia de los Rios*. Babahoyo: UTB.
- Elizondo, A. (2002). *Metodología de la investigación contable*. México: Thomson Editores S.A.
- Farinola, M. (2020). Propuesta de evaluación de la condición física para población general: Batería Dickens. *Scielo*, p.1.
- Frontera, W. (2008). *Medicina deportiva clínica. Tratamiento médico y rehabilitación*. Madrid España: Elsevier España S.A.
- García Cardona el at. (2022). Comportamiento del perfil Lípido con respecto a un mesociclo desarrollador en Voleibolistas Universitarios. *Revista de Edu- Física.com*, p. 105.
- García, P. (2006). *Introducción a la investigación bioantropológica en actividad física y deporte*. Caracas Venezuela: Universidad Central de Venezuela.
- Giráldez, A. (2010). *Investigación, innovación y buenas practicas*. Barcelona España: GRAO, de IRIF, S.L.
- González, J. (2010). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Sevilla España: Wanceulen Editorial deportiva.
- Hernández & Garcia. (2013). Efectos del entrenamiento específico de potencia aplicado a futbolistas juveniles según su posición en le terreno de juego para la emjora de la velocidad y el salto. *EFDeportes, Revista*, pp.181.
- Hernández, C. (2012). *Manual práctico para el entrenamiento*. Estados Unidos: Palibrio.com.
- Issurin, V. (2020). *Entrenamiento deportivo Periodización en bloques*. Barcelona España: Paidotribo.
- Kraemer, W. (2006). *Entrenamiento de la fuerza*. Barcelona- España: Editorial Hispano Europea S.A.
- Mallqui, V. (2013). *El entrenamiento del fútbol en la altura y su impacto en el rendimiento físico categoria Sub 16 del Club Mushu Runa Cantón Ambato*. Ambato: UTA.

- Martin, D. (2007). *Entrenamiento para corredores de fondo y medio fondo*. Barcelona España: Paidotribo.
- Méndez, B. (2014). Perfil de aptitud física en población escolar de Biruaca. San Fernando de Apure, Venezuela. *Arch Venez Puer Ped vol.77 no.3 Caracas set.* , p.1.
- Ministerio del deporte. (15 de Julio de 2020). *Reglamento ley deporte*. Obtenido de Reglamento ley deporte: <https://www.deporte.gob.ec>
- Namakforoosh. (2005). *Metodología de la investigación*. México: Limusa.
- Padilla, J. (2017). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Barinas Venezuela: Episteme, c.a.
- Padilla, J. (2017). *Planificación del entrenamiento deportivo, un enfoque metodológico de la estructura clasica*. Barinas- Venezuela: Episteme,c.a.
- Platanov. (2001). *Teoría general del entrenamiento Olímpico*. Barcelona España: Paidotribo.
- Ribera, A. (2017). *La complejidad del entrenamiento integral desde las etapas de formación de alto rendimiento deportivo*. Barcelona - España: Copytop Gráfica.
- Rodriguez, E. (2005). *Metodología de la investigación*. Juarez - México: Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.
- Saavedra et al. (2006). *Relación entre la condición física y la salud de las mujeres de núcleos rurales*. Sevilla España: Wanceulen Editorial Deportiva S.L.
- Salazar, F. (2012). *Evaluación y control de la condición física y su relación con el rendimiento deportivo en los deportistas que participan en el campeonato de fútbol en la Liga Parroquial San Antonio de Ibarra*. Ibarra - Ecuador: UTN.
- Tejada, J. (2005). *Entrenamiento de base en el fútbol sala*. Barcelona España: Paidotribo.
- Vargas, R. (2007). *Diccionario de teoria del entrenamiento deportivo*. México: Universidad Autonoma de México.
- Vargas, R. (2007). *Diccionario de Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. México: Universidad Nacional Autonoma de México.
- Vasconcelos. (2005). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. Barcelona España: Paidotribo.
- Vasconcelos, A. (2005). *La fuerza entrenamiento para jovenes*. Barcelona España: Paidotribo.
- Vasconcelos, R. (2005). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. Barcelona España: Paidotribo.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento Total*. Barcelona España: Paidotribo.

## ANEXOS

## ANEXO N° 1 ÁRBOL DE PROBLEMAS



## ANEXO N°2 MATRIZ DE COHERENCIA

TEMA	OBJETIVO GENERAL
Aplicación de un plan de Entrenamiento para mejorar la condición física en las deportistas del Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S.C de la ciudad de Ibarra.	Aplicar un plan de Entrenamiento para mejorar la condición física en las deportistas del Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S.C de la ciudad de Ibarra.
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
¿De qué manera la aplicación de un plan de entrenamiento mejorará la condición física en las deportistas del Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S. C de la ciudad de Ibarra?	Aplicar un plan de Entrenamiento para mejorar la condición física en las deportistas del Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S.C de la ciudad de Ibarra.
PREGUNTAS E HIPÓTESIS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>¿Cuál es el nivel de condición física de las deportistas del Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S. C de la ciudad de Ibarra, antes y después de la aplicación de un plan de entrenamiento?</p> <p>Hipótesis Alternativa</p> <p>La aplicación de un plan de entrenamiento ayudará a mejorar la condición física de las deportistas del Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S.C de la ciudad de Ibarra.</p> <p><b>Hipótesis Nula</b></p> <p>La aplicación de un plan de entrenamiento no ayudará a mejorar la condición física de las deportistas del Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S.C de la ciudad de Ibarra</p>	<p>Evaluar el nivel de la condición física a través de un Pre test a las deportistas del Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S.C de la ciudad de Ibarra.</p> <p>Diseñar un plan de entrenamiento para mejorar la condición física de las deportistas del Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S.C de la ciudad de Ibarra</p> <p>Evaluar el nivel de la condición física a través de un pos test a las deportistas del Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S.C de la ciudad de Ibarra</p>

## ANEXO N°3 MATRIZ DE CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensiones	Indicadores
Un programa de entrenamiento físico es un modelo sistemático y detallado realizado por un especialista en medicina deportiva para determinar la actividad física correcta y eficiente en función de las características físicas.	Aplicación de un plan de entrenamiento	Macro ciclo	Periodo preparatorio
			Periodo competitivo
			Periodo de transito
		2.3 Meso ciclo	Entrantes
			Básicos
			Básicos desarrolladores
			Básicos estabilizadores
			Perfeccionamiento
			Pre competitivo
			Competitivo
			Restablecimiento mantenedor
		2.4 Micro ciclo	Graduales o corrientes
			De choque
			De acercamiento o aproximación
			De competición
			De recuperación o restablecimiento
		2.5 Plan Diario	Calentamiento general
			Parte principal
			Parte final
La condición física de una persona es la capacidad que tiene para realizar esfuerzo físico o soportar una sobrecarga. Se compone de la resistencia del corazón y los pulmones, la fuerza de los músculos, la flexibilidad de las articulaciones y la composición del cuerpo.	Condición Física	Resistencia	Test de 1000m
		Velocidad	Test de 40 m
		Fuerza	Flexión y extensión de brazos
			Abdominales 1 min
			Salto largo sin impulso
		Flexibilidad	Flexión profunda del cuerpo

## ANEXO N°4 MATRIZ DE RELACIÓN

Objetivos	Dimensiones	Indicadores	Técnica	Informantes	
<p>Evaluar el nivel de la condición física a través de un Pre test a las deportistas del Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S.C</p> <p>Diseñar un plan de entrenamiento para mejorar la condición física de las deportistas del Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S.C</p>	2.2 Macro ciclo	Periodo preparatorio	Entrevistas	Entrenador	
		Periodo competitivo			
		Periodo de transito			
	2.3 Meso ciclo	Entrantes			Asistente Técnico
		Básicos			
		Básicos desarrolladores			
		Básicos estabilizadores			
		Perfeccionamiento			
		Pre competitivo			
		Competitivo			
		Restablecimiento mantenedor			
	2.4 Micro ciclo	Graduales o corrientes			
		De choque			
		De acercamiento o aproximación			
		De competición			
		De recuperación o restablecimiento			
	2.5 Plan Diario	Calentamiento general			
Parte principal					
Parte final					
<p>Evaluar el nivel de la condición física a través de un pos test a las deportistas del Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S.C de la ciudad de Ibarra</p>	2.6. Resistencia	Test de 1000m	Test Físicos	Jugadoras	
	2.7 Velocidad	Test de 40 m			
	2.8 Fuerza	Flexión y extensión de brazos			
		Abdominales 1 min			
		Salto largo sin impulso			
2.9 Flexibilidad	Flexión profunda del cuerpo				



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
FACULTAD DE POSGRADO



**ENTREVISTA DIRIGIDO A LOS ENTRENADORES**

La presente entrevista hace referencia a la tesis de maestría titulada: Aplicación de un plan de Entrenamiento para mejorar la condición física en las deportistas del Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S.C de la ciudad de Ibarra.el mismo permite recabar la información de acuerdo a la investigación planteada. Esta entrevista, será manejada con total criterio de responsabilidad y confiabilidad de la información provista. El propósito de la mismo es: Aplicar un plan de Entrenamiento para mejorar la condición física en las deportistas del Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S.C de la ciudad de Ibarra.

La entrevista está conformada por diez preguntas abiertas que pretenden recoger información fidedigna del objeto de estudio.

**PREGUNTAS PARA ENTREVISTA**

**¿Según su criterio en que consiste la planificación deportiva?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**¿Conoce cuáles son las etapas de un plan de entrenamiento?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**¿Indique cuáles son los componentes de la planificación deportiva?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**¿La aplicación de un plan de entrenamiento ayudará a mejorar la condición física?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**¿Qué entiende por macro ciclo y cuánto dura?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**¿Qué entiende por meso ciclo y cuánto dura?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**¿Cuál es la característica de un micro ciclo y cuánto dura?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**¿Qué elementos contiene el plan diario?**

.....  
.....  
.....  
.....

**¿Cuál es la característica del calentamiento?**

.....  
.....  
.....  
.....

**¿Cuál es la característica de la parte principal?**

.....  
.....  
.....  
.....

**¿Cuál es la característica principal de vuelta a calma?**

.....  
.....  
.....  
.....

**¿Cada que tiempo usted evalúa la condición física?**

.....  
.....  
.....  
.....

**¿Cuáles es la importancia de realizar la evaluación de la condición física?**

.....  
.....  
.....  
.....

GRACIAS POR LA INFORMACIÓN

**ANEXO N°5 TEST Y POST DE CONDICIÓN FÍSICA****Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S.C de la ciudad de Ibarra****Ficha de Evaluación de Condición Física**

Nombre.....  
 Fecha.....  
 Evaluador.....  
 Prueba física.....

**Test de 1000 metros**

Condición	Tiempo
Excelente	3.32'' – 3.47''
Muy Bueno	3.48'' – 4.05''
Bueno	4.06'' – 4.23''
Regular	4.24''- 4.41''
Malo	4.42''- 4.59''

**Test de 40 metros lanzados**

Condición	Tiempo
Excelente	5''3 – 5''6
Muy Bueno	5''7 – 6''1
Bueno	6''2 – 6''4
Regular	6''5- 6''7
Malo	6''8- 6''3

**Test de fondos en 1 minuto**

Condición	Repeticiones
Excelente	30 - 35
Muy Bueno	25 - 29
Bueno	20 - 24
Regular	15 - 19
Malo	1 - 14

**Test abdominales en 1 minuto**

Condición	Repeticiones
Excelente	44 - 50
Muy Bueno	34 - 43
Bueno	24 - 33
Regular	14 - 23
Malo	1 - 13

**Test Salto Largo sin impulso**

Condición	Distancia
Excelente	187 - 200
Muy Bueno	174 - 186
Bueno	161 - 173
Regular	148 - 160
Malo	135- 147

**Test flexión profunda del cuerpo**

Condición	Distancia
Excelente	15 - 20
Muy Bueno	10 - 14
Bueno	5 - 9
Regular	0- 4
Malo	-5 -10

## ANEXO N°6 CERTIFICADOS

**LIGA DEPORTIVA BARRIAL “ALPACHACA”**INSTITUCIÓN JURÍDICA CON ACUERDO MINISTERIAL NRO. MD-CZI-2016-0031  
DEL 19 DE ENERO DEL 2016

FILIAL DE FEDERACIÓN DE LIGAS BARRIALES DE IMBABURA

IBARRA - ECUADOR



Ibarra, 15 de Julio de 2022

Dra. Lucia Yépez  
**DIRECTORA INSTITUTO DE POSGRADO UTN**

De mi consideración.

Me permito informar y certificar a usted que la Lic.- Silvia Cristina Chicaiza Arciniega, con C.I 100315821-7 estudiante de Posgrado de Maestría en Entrenamiento Deportivo Cohorte I, ha realizado entrevistas a los entrenadores, pretest y postest a las jugadoras del Club Independiente S.C, filial a la Liga Deportiva Barrial Alpachaca. Nuestra Institución brindará las facilidades para el desarrollo de su trabajo de investigación a la mencionada profesional.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, la interesada podrá hacer uso del presente para lo que estime conveniente, excepto trámites judiciales.

Con estima y gratitud me suscribo.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:  
**FAUSTO FERNANDO  
TREJO BENAVIDES**

Ing. Fernando Trejo B.  
PRESIDENTE DE LIGA DEPORTIVA BARRIAL ALPACHACA

# ANEXO N°7 FOTOGRAFÍAS



