



Julio 2009



JUAN MERA BENALCAZAR

**EVALUACION DE LOS PROCESOS DE ENTRENAMIENTO EN LA CATEGORIA SUB 18 DE LAS CATEGORIAS FORMATIVAS DEL CLUB DEPORTIVO ESPOLI DURANTE EL AÑO 2009.**



# CLUB DEPORTIVO ESPOLI

**Inicios:**

**Marzo 1983**

**Fundación:**

**23 de Febrero de 1986**

**Dirección:**

**Av. 10 de Agosto y Villalengua**

**Edif. Inteca 2do Piso**

**Teléfono: 593-2-2469149**

**Quito - Ecuador**






**Vicecampeonatos Serie "A": 1 (1995)**

**Ganador Serie "B": 2 (1993, 2005-A)**

**Segundo Serie "B": 3 (1991-E2, 1992-E1, 2007)**



# EL PROBLEMA

-  Ausencia de Jugadores exitosos en el Club Deportivo ESPOLI
-  Escasa representación de Jugadores de ESPOLI en las selecciones nacionales
-  No tiene infraestructura
-  Organiza las categorías cada año con el fin de participar en los torneos nacionales exigidos por la FEF y AFNA.
-  Estancamiento de ESPOLI en un nivel poco exitoso.



# FICHA DEL JUGADOR

**OBREGON CANCINO ALFONSO ANDRES**



Cédula/Pass: 1306763515

Fecha de Registro	Fecha de Nacimiento	Edad		
País	Provincia	Ciudad	Nacionalidad	
Función	Asociación	Club		
21/06/1988	12/05/1972	37		
ECUADOR	MANABI	PORTOVIEJO	ECUATORIANA	
VOLANTE	AFNA	LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE QUITO		

## TRANSFERENCIAS

F. Desde	F. Hasta	Tipo	País	Asociación	Club
21/06/1988	25/03/1991	INICIAL	ECUADOR	ASO.MANABI	DEPORTIVO DEL VALLE
26/03/1991	02/03/1998	DEFINITIVO	ECUADOR	AFNA	ESPOLI
03/03/1998	12/02/2001	DEFINITIVO	ECUADOR	AFNA	L.D.U.QUITO
13/02/2001	30/12/2001	PRESTAMO A CLUB	ECUADOR	ASO.MANABI	DELFIN S.C.
01/01/2002	31/01/2007	RETORNO A PRESTAMO	ECUADOR	AFNA	L.D.U.QUITO
01/02/2007	01/02/2007	CARTA DE LIBERTAD			
02/02/2007	31/12/2007	PRESTAMO A CLUB	ECUADOR	AFNA	L.D.U.QUITO
01/01/2008	27/01/2008	RETORNO A PRESTAMO			
28/01/2008	31/12/2008	PRESTAMO A CLUB	ECUADOR	AFNA	L.D.U.QUITO
01/01/2009	26/01/2009	RETORNO A PRESTAMO			
27/01/2009	31/12/2009	PRESTAMO A CLUB	ECUADOR	AFNA	L.D.U.QUITO



# FICHA DEL JUGADOR

DELGADO CHALA AGUSTIN JAVIER



Cédula/Pass: 1002083002

Fecha de Registro	Fecha de Nacimiento	Edad		
País	Provincia	Ciudad	Nacionalidad	
Función	Asociación	Club		
17/10/1989	23/12/1974	35		
ECUADOR	IMBABURA	AMBUQUI	ECUATORIANA	
DELANTERO	ASO.GUAYAS	CLUB SPORT EMELEC		

## TRANSFERENCIAS

F. Desde	F. Hasta	Tipo	País	Asociación	Club
17/10/1989	07/04/1992	INICIAL	ECUADOR	AFNA	ESPOLI
08/04/1992	15/02/1995	DEFINITIVO	ECUADOR	ASO.GUAYAS	BARCELONA S.C.
16/02/1995	30/12/1995	PRESTAMO A CLUB	ECUADOR	AFNA	EL NACIONAL
31/12/1995	27/08/1998	RETORNO A PRESTAMO	ECUADOR	ASO.GUAYAS	BARCELONA S.C.
28/08/1998	31/12/1999	DEFINITIVO	MEXICO	FMF	CRUZ AZUL
01/01/2000	03/03/2002	DEFINITIVO	MEXICO	FMF	NECAXA
04/03/2002	08/03/2004	DEFINITIVO	INGLATERRA	FA	SOUTHAMPTON F.C.
09/03/2004	23/08/2004	DEFINITIVO	ECUADOR	AFNA	S.D.AUCAS
24/08/2004	24/08/2004	CARTA DE LIBERTAD			
25/08/2004	07/02/2005	DEFINITIVO	MEXICO	FMF	PUMAS DE LA U.N.A.M.
08/02/2005	08/02/2005	DEFINITIVO	MEXICO	FMF	ATLAS
09/02/2005	22/01/2006	DEFINITIVO	ECUADOR	ASO.GUAYAS	BARCELONA S.C.
23/01/2006	23/01/2006	CARTA DE LIBERTAD			



# FICHA DEL JUGADOR

**CASTILLO NAZARENO SEGUNDO ALEJANDRO**

**Cédula/Pass: 1716591506**



Fecha de Registro	Fecha de Nacimiento	Edad
<b>15/06/1998</b>	<b>15/05/1982</b>	<b>27</b>

País	Provincia	Ciudad	Nacionalidad
<b>ECUADOR</b>	<b>ESMERALDAS</b>	<b>ESMERALDAS</b>	<b>ECUATORIANA</b>

Función	Asociación	Club
<b>VOLANTE</b>	<b>ASO.MANABI</b>	<b>CLUB SOCIAL DEPORTIVO DEL VALLE</b>

## TRANSFERENCIAS

F. Desde	F. Hasta	Tipo	País	Asociación	Club
<b>15/06/1998</b>	<b>17/02/2003</b>	<b>INICIAL</b>	<b>ECUADOR</b>	<b>AFNA</b>	<b>ESPOLI</b>
<b>18/02/2003</b>	<b>30/08/2006</b>	<b>DEFINITIVO</b>	<b>ECUADOR</b>	<b>AFNA</b>	<b>EL NACIONAL</b>
<b>31/08/2006</b>	<b>31/08/2008</b>	<b>DEFINITIVO</b>	<b>SERBIA</b>	<b>FSS</b>	<b>ESTRELLA ROJA</b>
<b>01/09/2008</b>	<b>30/06/2009</b>	<b>PRESTAMO A CLUB</b>	<b>INGLATERRA</b>	<b>FA</b>	<b>EVERTON F.C.</b>
<b>01/07/2009</b>	<b>08/07/2009</b>	<b>RETORNO A PRESTAMO</b>	<b>SERBIA</b>	<b>FSS</b>	<b>ESTRELLA ROJA</b>
<b>09/07/2009</b>	<b>09/07/2009</b>	<b>DEFINITIVO</b>	<b>INGLATERRA</b>	<b>FA</b>	<b>EVERTON F.C.</b>
<b>10/07/2009</b>	<b>10/07/2009</b>	<b>CARTA DE LIBERTAD</b>			
<b>11/07/2009</b>	<b>30/06/2012</b>	<b>PRESTAMO A CLUB</b>	<b>ECUADOR</b>	<b>ASO.MANABI</b>	<b>DEPORTIVO DEL VALLE</b>



# TABLA DE POSICIONES



## Campeonato Ecuatoriano de Fútbol - Sub-18 A

No	Club	PJ	PG	PE	PP	GF	GC	Ptos	DG
1	C.S.EMELEC	20	14	3	3	41	13	<b>45</b>	28
2	EL NACIONAL	20	13	5	2	43	21	<b>44</b>	22
3	L.D.U.PORTOVIEJO	20	11	3	6	50	35	<b>36</b>	15
4	BARCELONA S.C.	20	11	2	7	42	23	<b>35</b>	19
5	S.D.QUITO	20	11	2	7	42	26	<b>35</b>	16
6	L.D.U.QUITO	20	7	6	7	33	29	<b>27</b>	4
7	D.CUENCA	20	7	5	8	38	27	<b>26</b>	11
8	C.D.OLMEDO	20	5	8	7	29	35	<b>23</b>	-6
9	MANTA F.C.	20	6	3	11	31	37	<b>21</b>	-6
<b>10</b>	<b>ESPOLI</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	<b>50</b>	<b>17</b>	<b>-23</b>
11	MACARA	20	4	3	13	22	57	<b>15</b>	-35
12	TEC.UNIVERSITARIO	20	2	6	12	20	65	<b>12</b>	-45





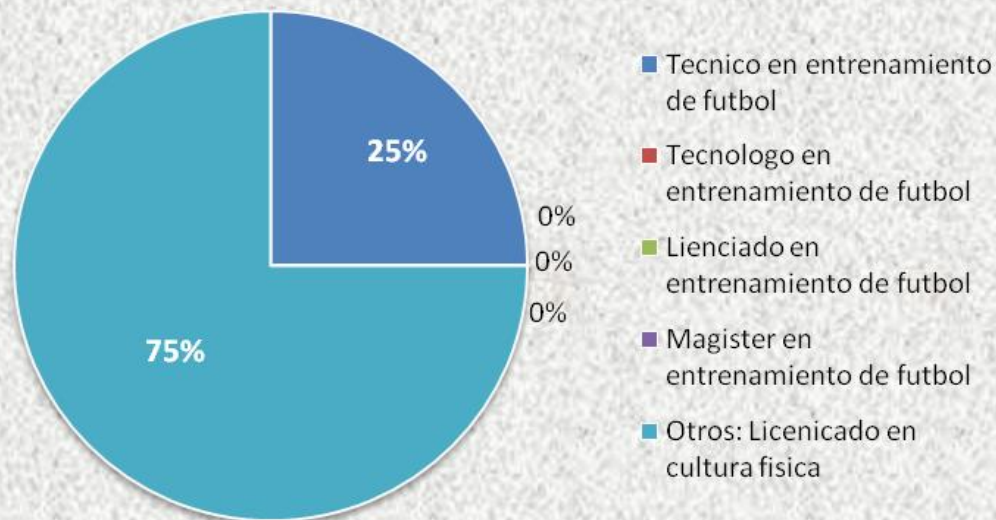
# OBJETIVOS

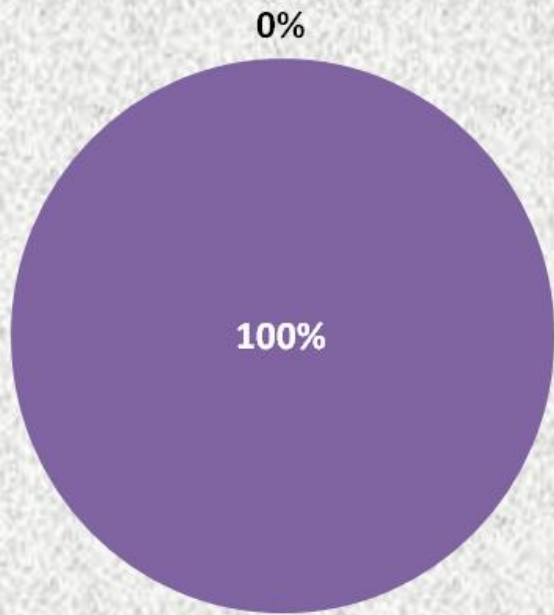
- **Determinar los factores que inciden en el rendimiento deportivo de los jugadores de la categoría sub 18 de las divisiones formativas del Club Deportivo ESPOLI en el año 2009.**
- Valorar la condición física de los jugadores de la categoría sub 18 de las divisiones formativas del Club Deportivo ESPOLI en el año 2009.
- Diagnosticar la condición técnica de los jugadores de la categoría sub 18 de las divisiones formativas del Club Deportivo ESPOLI en el año 2009.
- Indagar los conocimientos que poseen los entrenadores de las divisiones formativas del Club Deportivo ESPOLI en el año 2009.
- Elaborar una guía metodológica para mejorar los procesos de formación física, técnica y táctica de los jugadores de las divisiones formativas del Club Deportivo ESPOLI, aplicando métodos apropiados para cada etapa evolutiva.

# ENCUESTA A LOS ENTRENADORES



Tiene usted un título profesional que le acredite como entrenador de fútbol?

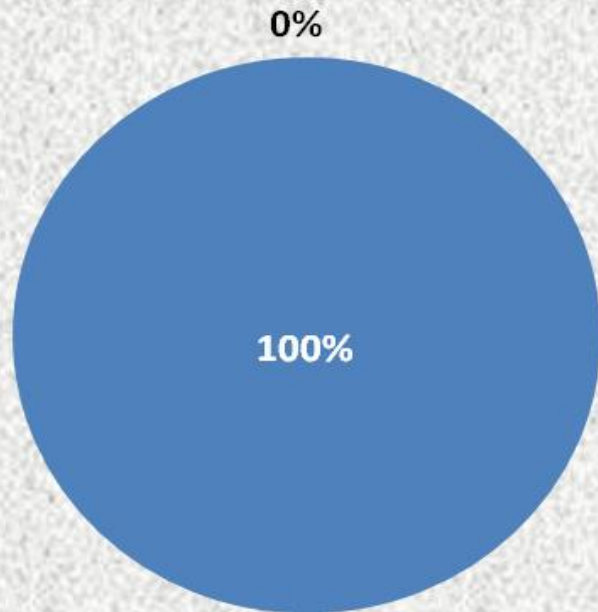




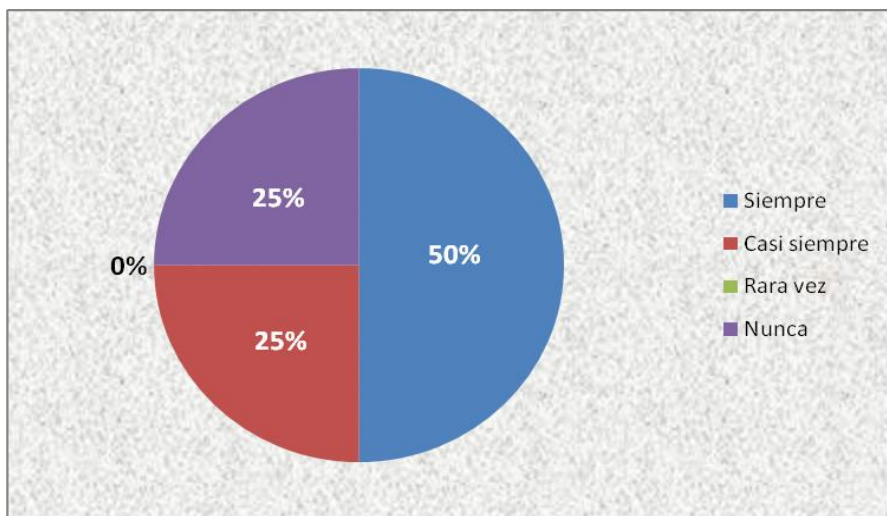
- Propio
- Rentado
- Prestado
- Ninguno

El club Deportivo ESPOLI cuenta con infraestructura para el entrenamiento de futbol?

Ud. Realiza test físicos para evaluar la condición física?

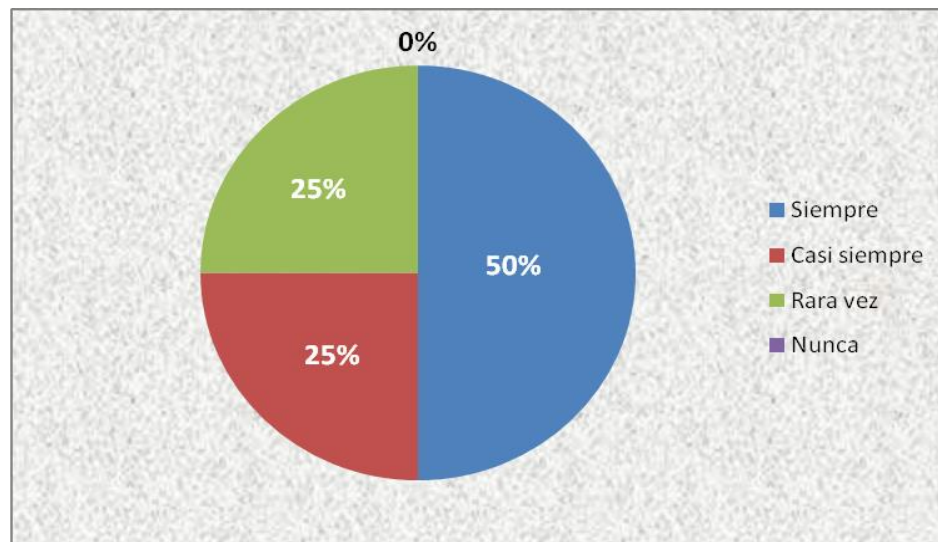


- Al inicio de temporada
- En el periodo preparatorio
- Durante el periodo competitivo
- Al finalizar la temporada
- Ninguno

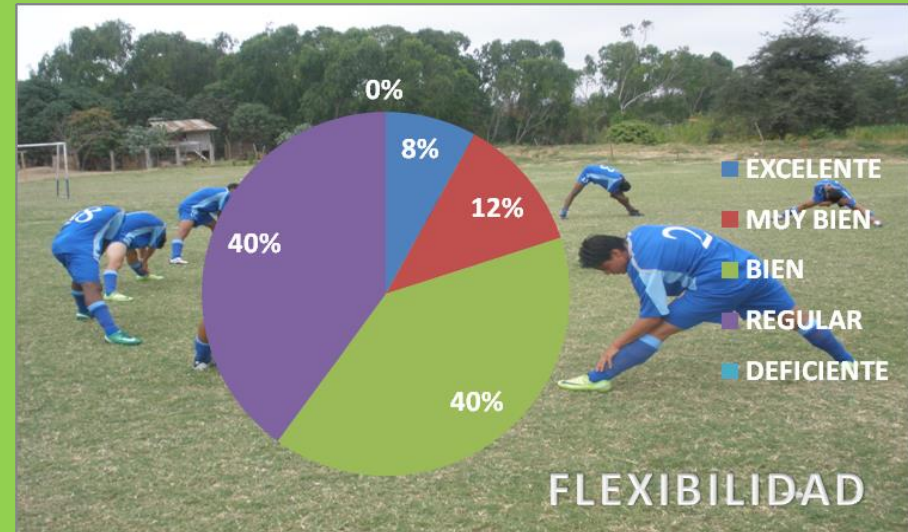
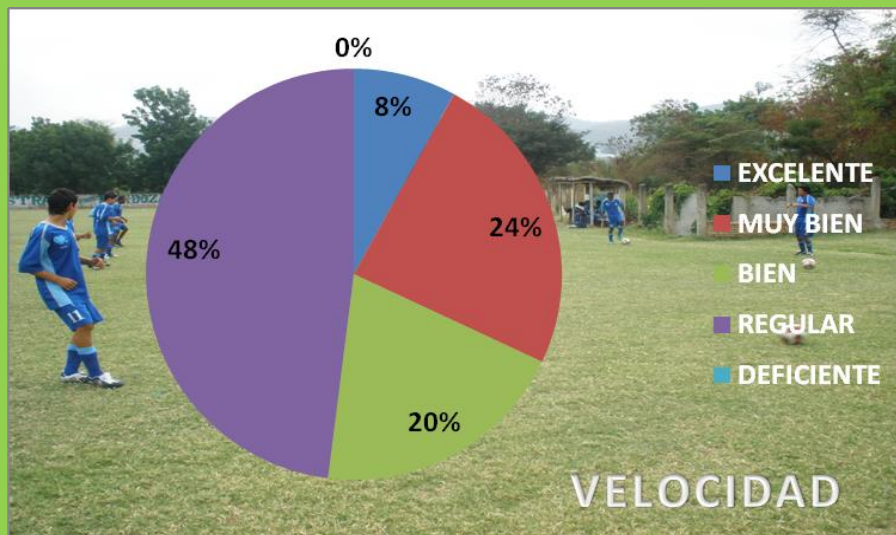
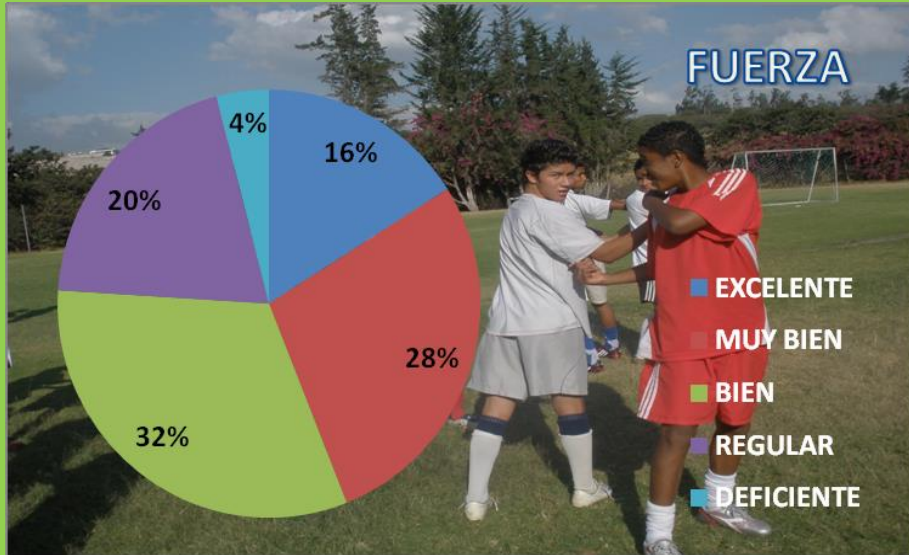


Ud. Califica con baremos de condición física acorde a la edad biológica de los jugadores?

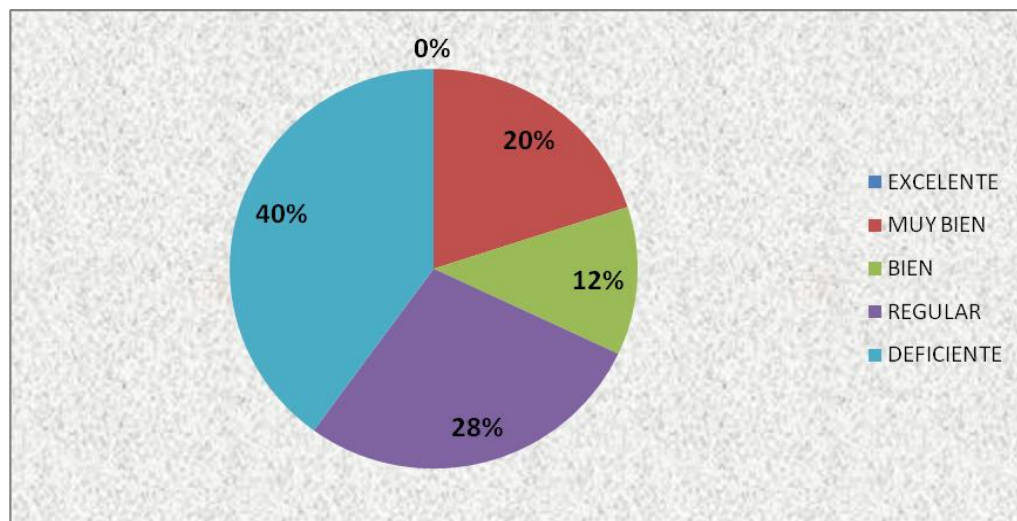
A los jugadores del Club Deportivo ESPOLI les agrada la preparación física?



# VALORACION DE LAS CAPACIDADES FISICAS

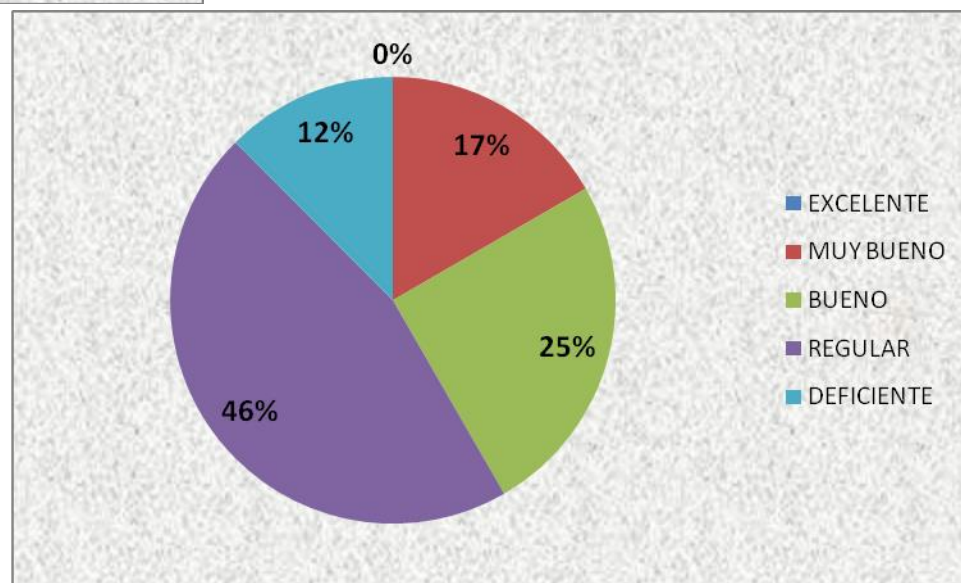


# VALORACION DE LA TECNICA

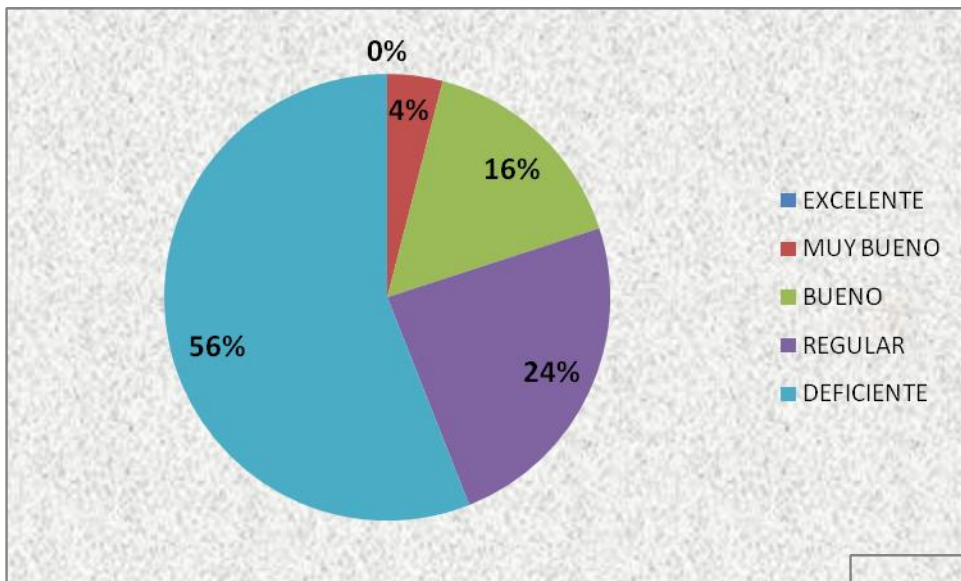


**GOLPEO DEL  
BALON A  
DISTANCIA**

**CONDUCCION EN SLALON  
REMATANDO FINALMENTE A  
PORTERIA**

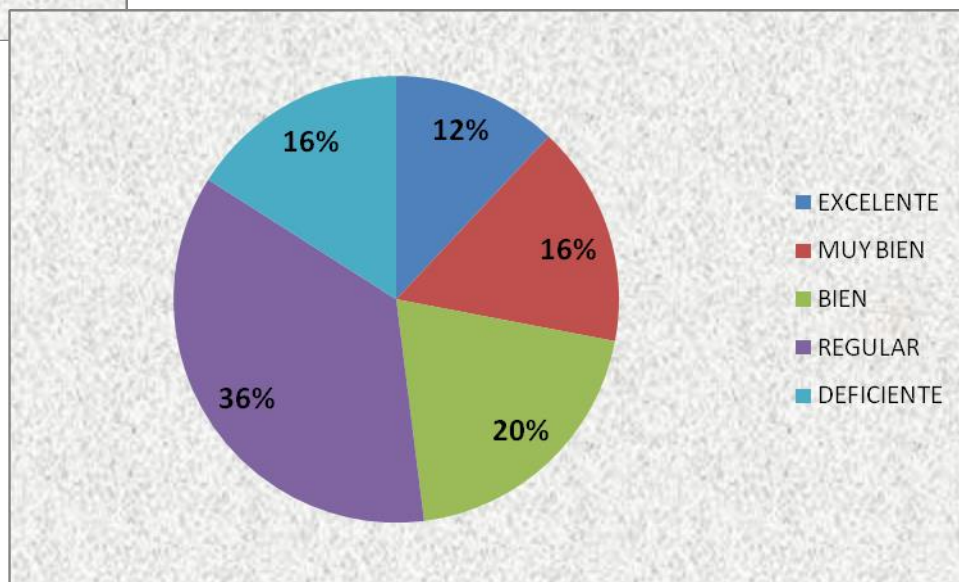


# VALORACION DE LA TECNICA



**GOLPEO DE BALON CON LA CABEZA RECHACE DEFENSIVO DIRIGIDO**

**CONDUCCION EN SLALON POR LA BANDA Y CENTRAR A PORTERIA**









**GUIA METODOLOGICA PARA EL DESARROLLO DE  
LOS PROCESOS DE ENTRENAMIENTO DE LAS  
DIVISIONES FORMATIVAS DEL CLUB DEPORTIVO  
ESPOLI.**

# **REFLEXION:**

**“HAY QUE TENER EL VALOR PARA ADMITIR QUE UNO HA ESTADO HACIENDO ALGO MAL, ADMITIR QUE UNO TIENE ALGO QUE APRENDER Y QUE EXISTE UNA MANERA DE HACERLO MEJOR”  
E. Deming**

# FUTBOL

- **DEPORTE COMPETITIVO**

Porque se practica con la intención de vencer a un adversario o de superarse a sí mismo.

- **DEPORTE DE ALTA COMPETENCIA:**

Porque en este nivel lo practican deportistas que se dedican a ello de forma profesional. Es selectivo y en él sólo participan "los mejores".

# NIVEL DIRECTIVO

- Organigrama estructural
- Manual de Funciones
- Planificación
  - Misión
  - Visión
  - Políticas
  - Objetivos
  - Estrategias
  - Valores
  - Planes de acción
- Instrucciones y procedimientos



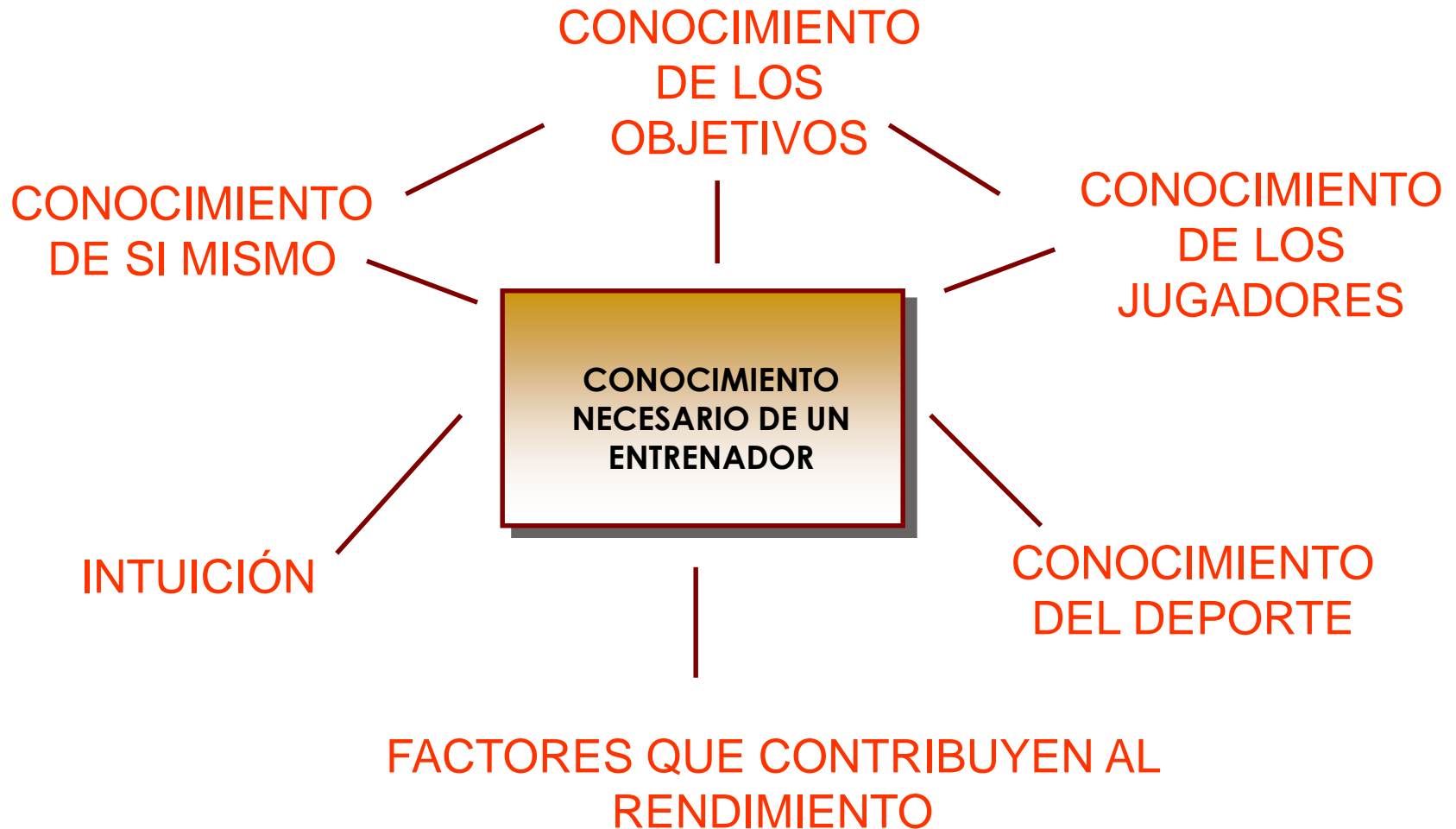
# PROCESO DE ENTRENAMIENTO

Un talento se convertirá realmente en deportista de élite:

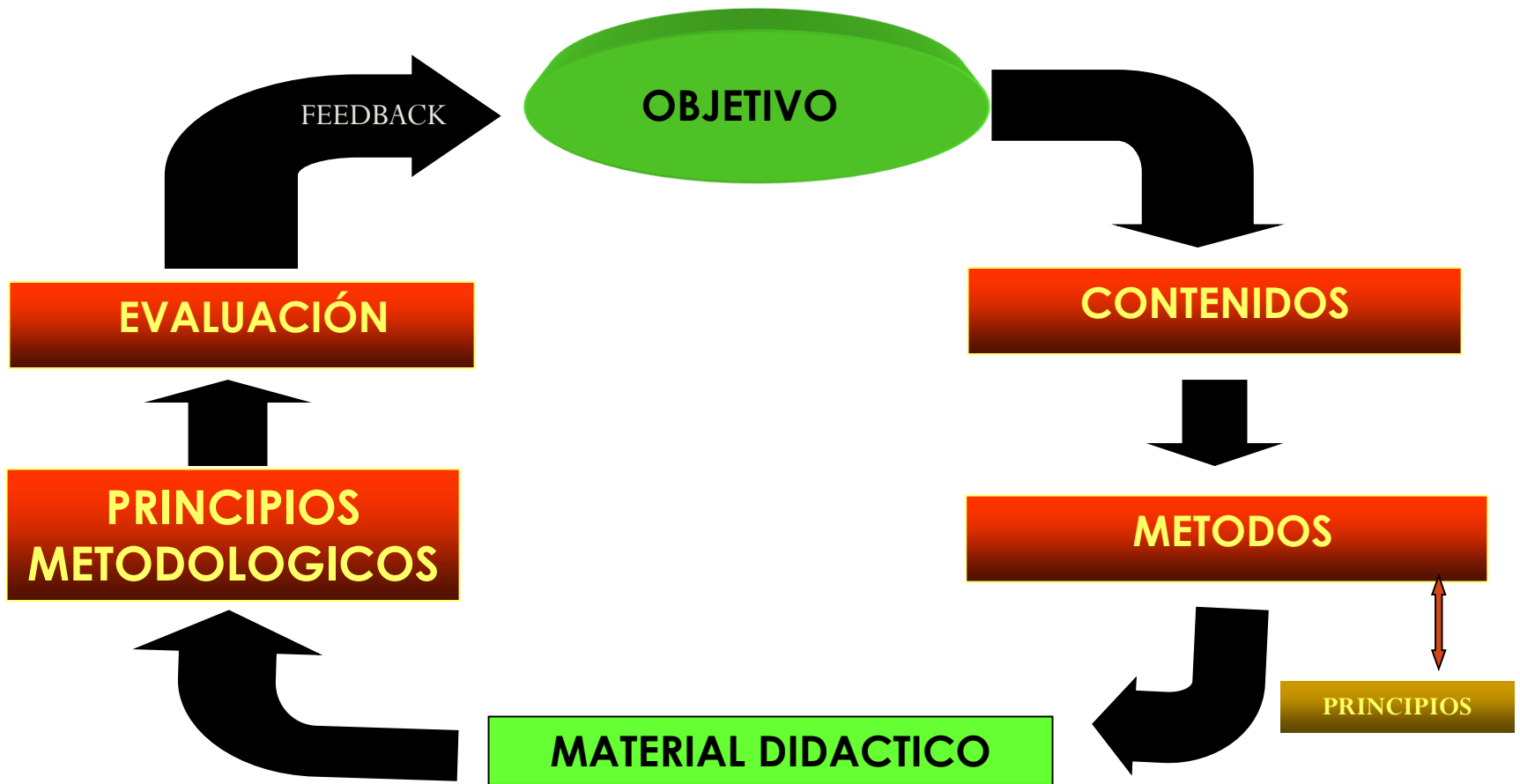
- Si Inicia su entrenamiento a edades tempranas.
- Si la duración del entrenamiento tiene regularidad y es continuada
- Si tiene condiciones para el deporte



# El Conocimiento Necesario de un Entrenador



# EL PROCESO DE PLANIFICACIÓN



# COMPONENTES DE LA PREPARACION DEL DEPORTISTA

- La preparación física (general y especial).
- La preparación técnica.
- La preparación táctica.
- La preparación teórica (intelectual).
- La preparación psicológica (moral y volitiva).





# METODOS DE ENTRENAMIENTO

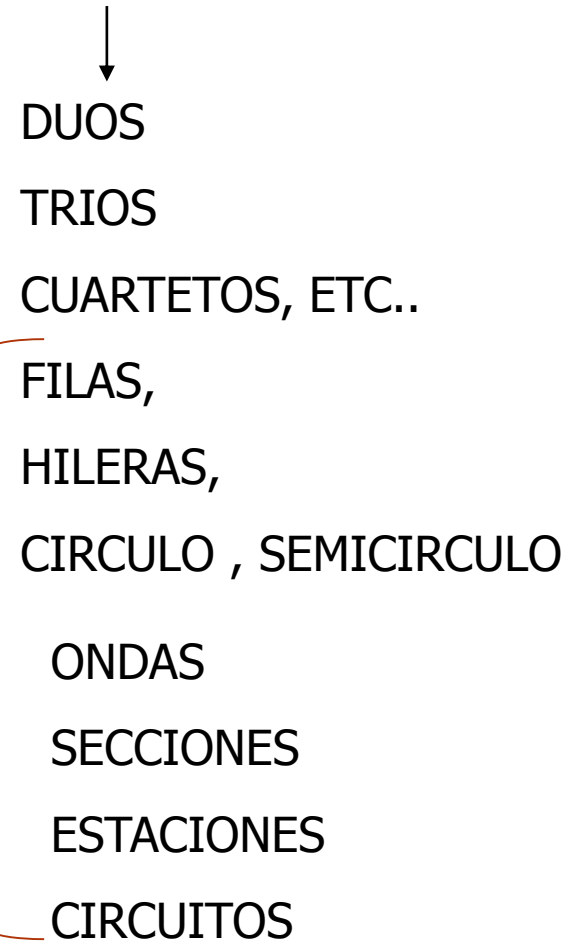
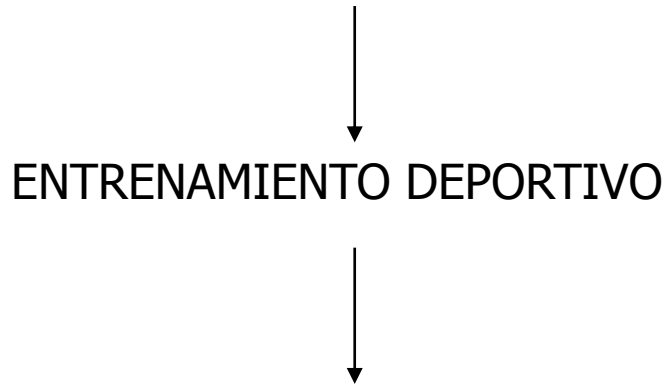


- CONTINUO
- INTERVALO
- REPETICIONES
- JUEGO
- COMPETENCIA
- CONTROL

# PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS

## TRABAJO INDIVIDUAL

## TRABAJO EN GRUPOS



CAPACIDADES TEMPRANAS	CAPACIDADES TARDIAS	CAPACIDADES NEUTRAS
<u>Pre – Escolar</u> 4 – 6 años	<u>I Fase Puberal</u> ♀ 11 – 13 años	Desarrollo independiente de la Edad
<u>I Edad Escolar</u> 7 – 9 años	♂ 13 – 15/16 años	
<u>II Edad Escolar</u> ♀ 9 – 11 años ♂ 9 – 13 años	<u>II Fase Puberal</u> ♀ 13 – 16/17 años ♂ 15 – 18/20 años	
<b>Flexibilidad</b> <b>Coordinación</b> <b>Velocidad</b> <b>Aprendizaje Motor</b> <b>Fuerza Explosiva</b>	<b>R. Anaeróbica:</b> <b>Láctica</b> <b>Aláctica</b> <b>Fuerza Máxima</b>	<b>R. Aeróbica</b> <b>R. a la Fuerza</b>

# ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES FISICAS

**CAPACIDADES NEUTRAS**

RESISTENCIA AEROBICA

RESISTENCIA A LA FUERZA

**CAPACIDADES TARDIAS**

FUERZA MAXIMA

RESISTENCIA ANAEROBICA

**CAPACIDADES TEMPRANAS**

FUERZA EXPLOSIVA

APRENDIZAJE MOTOR

VELOCIDAD

CAP. COORDINATIVAS,  
FLEXIBILIDAD

HOMBRES

MUJERES

EDAD PREESCOLAR

1ra EDAD ESCOLAR

2da EDAD ESCOLAR

1ra FASE MADURACION

2da FASE MADURACION

INICIO EDAD ADULTA

EDAD EN AÑOS

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

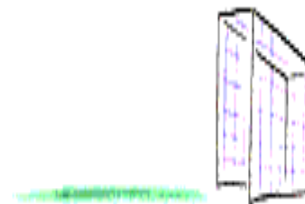
# OBJETIVOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA

Desarrollo y mejoramiento de las bases físicas de rendimiento: formación corporal y orgánica.

Desarrollo y mejoramiento de las cualidades motoras o habilidades motrices generales y especiales.

Desarrollo de la coordinación

Logro y mantenimiento de la mejor forma deportiva.



# PREPARACION TECNICA



- Zech, Martin, define a la técnica como el conjunto de procesos desarrollados generalmente por la práctica para resolver más racional y económicamente un problema motor determinado.
- En el lenguaje cotidiano, en nuestro medio laboral, concebimos a la técnica como sinónimo del fundamento o el gesto deportivo.

# PREPARACION DE LA TACTICA

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

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

# PREPARACION PSICOLOGICA

Entrenamiento de habilidades psicológicas con el objetivo de ayudar al deportista a mejorar su capacidad de rendimiento, a disfrutar de la participación en el deporte y desarrollar actividades que vayan más allá del deporte y que les ayudará a disfrutar de la vida.



# PREPARACION TEORICA

El objetivo de la preparación teórica, es garantizar que los deportistas desplieguen sus esfuerzos más conscientemente a partir del conocimiento racional del proceso de entrenamiento.

# ESTRUCTURA DEL RENDIMIENTO

## FACTORES INTERNOS

- Atributos psíquicos del rendimiento y del comportamiento.
- Capacidades tácticas.
- Capacidades técnicas.
- Capacidades física.
- Somatotipo.

## FACTORES EXTERNOS

- Instalaciones, implementos y equipo.
- Comportamiento de los compañeros.
- Ambiente: tiempo, clima, altitud etc.
- Comportamiento del público y entrenador.
- Jueces.

# CARGA DE ENTRENAMIENTO

**Interna**

(Deportista)

REACCIONES fisiológicas del futbolista

- “ojo del entrenador”  
(síntomas que indican el nivel de fatiga)
- Parámetros biológicos adaptación  
(frecuencia cardíaca, VO2 MAX , lactato umbral anaerobico 10mmol/lit.)

**CARGA**

**Externa**

(Entrenador)

Plan de entrenamiento diseñado por el Entrenador. (C. física: Km, repeticiones, etc.)

Volumen

Intensidad

Densidad

**CARGA : FISICA**

**BIOLOGICA**

**PSICOLOGICA**

ORGANISMO

PSIQUIS

# COMPONENTES DE LA CARGA

- Volumen
- Intensidad
- Densidad



# ENTRENAMIENTO CON NIÑOS

*Es un entrenamiento preparatorio para el desarrollo de forma objetiva del rendimiento, mediante el cual se ofrecen tanto tareas motrices multifuncionales, como tareas específicas del deporte por preparar.*

*Deben adquirirse experiencias motoras variadas, tenerse las primeras vivencias con el deporte específico a través de ejercicios, o juegos predeportivos.*

# PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO CON NIÑOS

- **EL PRINCIPIO DE LA ESTRUCTURACION DEL ENTRENAMIENTO A LARGO PLAZO.**
- **EL PRINCIPIO DE LA PERIODIZACION**
- **EL PRINCIPIO DEL INCREMENTO PROGRESIVO DE LAS CARGAS**
- **EL PRINCIPIO DEL ENTRENAMIENTO ESPECIFICO**
- **EL PRINCIPIO DE LA INDIVIDUALIZACION**
- **EL PRINCIPIO DE ADAPTACION A LA EDAD Y A LA EVOLUCION**

# EL CAMINO HACIA EL ALTO RENDIMIENTO



**ENTRENAMIENTO DE BASE**

**7-12 AÑOS**

**ENTRENAMIENTO AVANZADO**

**13-16 AÑOS**

**ENTRENAMIENTO DE TRANCISION**

**17-18 AÑOS**

**ENTRENAMIENTO DE ALTO RENDIMIENTO**

**19 <**



APLICAR SOLO LA TEORIA ES UNA UTOPIA, APLICAR SOLO LA EXPERIENCIA ES EMPIRISMO, LAS DOS JUNTAS LLEVAN AL EXITO