



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	
21/06/1988	12/05/1972	37	
País	Provincia	Ciudad	Nacionalidad
ECUADOR	MANABI	PORTOVIEJO	ECUATORIANA
Función	Asociación	Club	
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		
17/10/1989	23/12/1974	35		
País	Provincia	Ciudad	Nacionalidad	
ECUADOR	IMBABURA	AMBUQUI	ECUATORIANA	
Función	Asociación	Club		
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
15/06/1998	15/05/1982	27

País	Provincia	Ciudad	Nacionalidad
ECUADOR	ESMERALDAS	ESMERALDAS	ECUATORIANA

Función	Asociación	Club
VOLANTE	ASO.MANABI	CLUB SOCIAL DEPORTIVO DEL VALLE

TRANSFERENCIAS

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



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	45	28
2	EL NACIONAL	20	13	5	2	43	21	44	22
3	L.D.U.PORTOVIEJO	20	11	3	6	50	35	36	15
4	BARCELONA S.C.	20	11	2	7	42	23	35	19
5	S.D.QUITO	20	11	2	7	42	26	35	16
6	L.D.U.QUITO	20	7	6	7	33	29	27	4
7	D.CUENCA	20	7	5	8	38	27	26	11
8	C.D.OLMEDO	20	5	8	7	29	35	23	-6
9	MANTA F.C.	20	6	3	11	31	37	21	-6
10	ESPOLI	20	5	2	13	27	50	17	-23
11	MACARA	20	4	3	13	22	57	15	-35
12	TEC.UNIVERSITARIO	20	2	6	12	20	65	12	-45



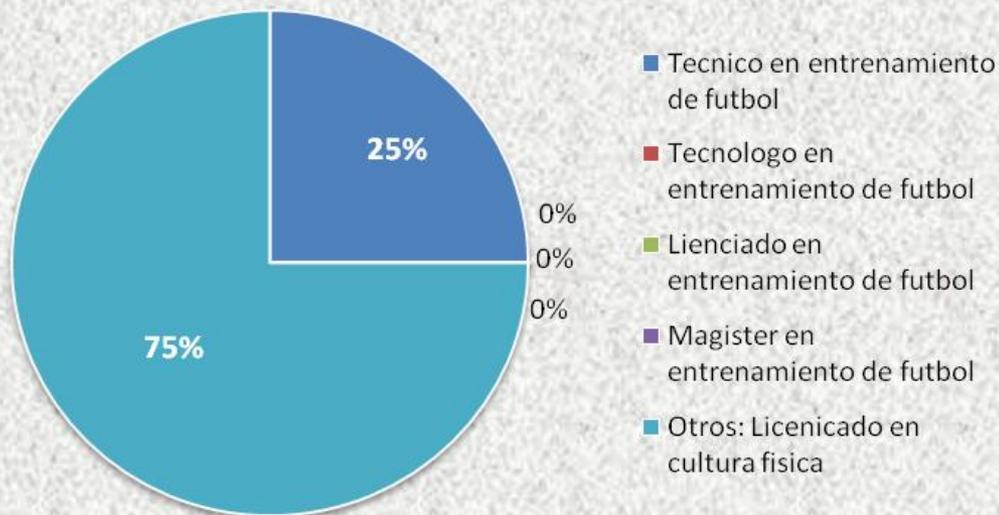
OBJETIVOS

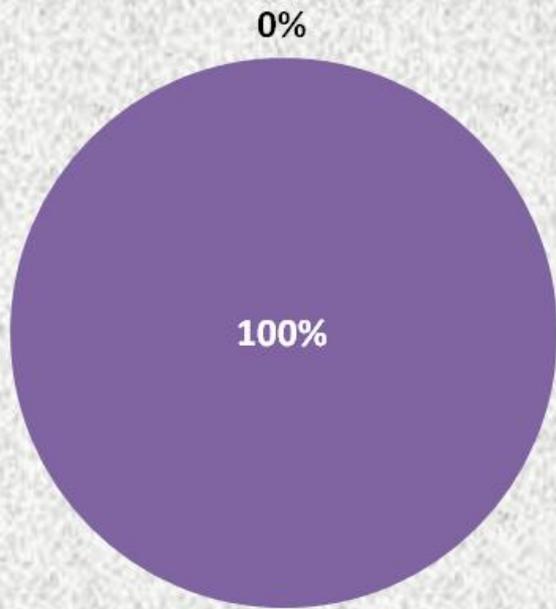
- **Determinar los factores que inciden en el rendimiento deportivo de los jugadores de la categoría sub 18 de las divisiones formativas del Club Deportivo ESPOLI en el año 2009.**
- Valorar la condición física de los jugadores de la categoría sub 18 de las divisiones formativas del Club Deportivo ESPOLI 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?

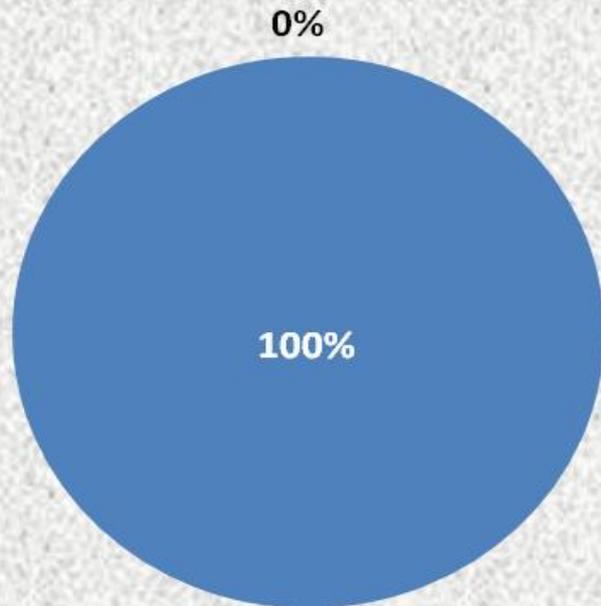




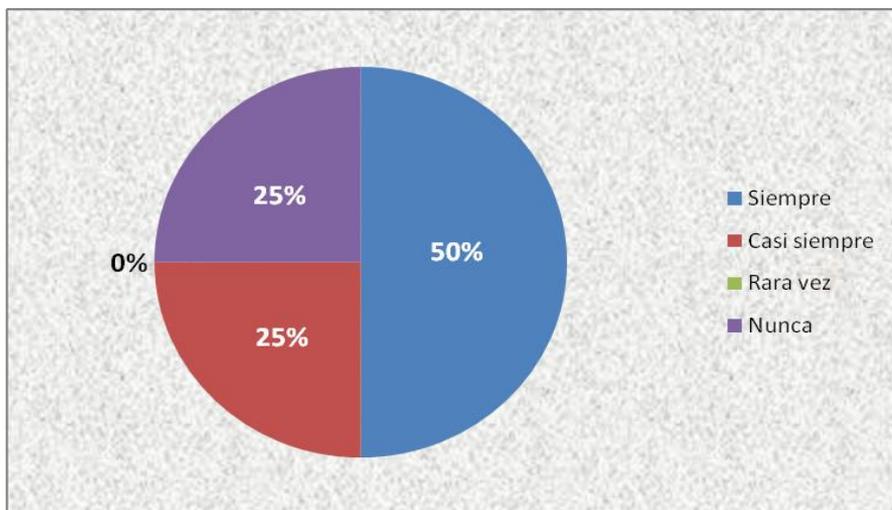
- Propio
- Rentado
- Prestado
- Ninguno

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

Ud. Realiza test físicos para evaluar la condición física?

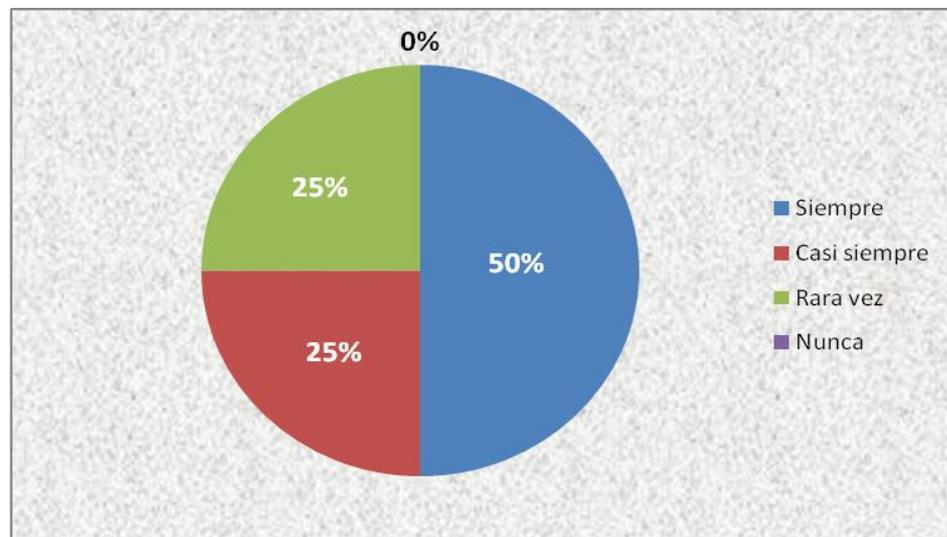


- Al inicio de temporada
- En el periodo preparatorio
- Durante el periodo competitivo
- Al finalizar la temporada
- Ninguno

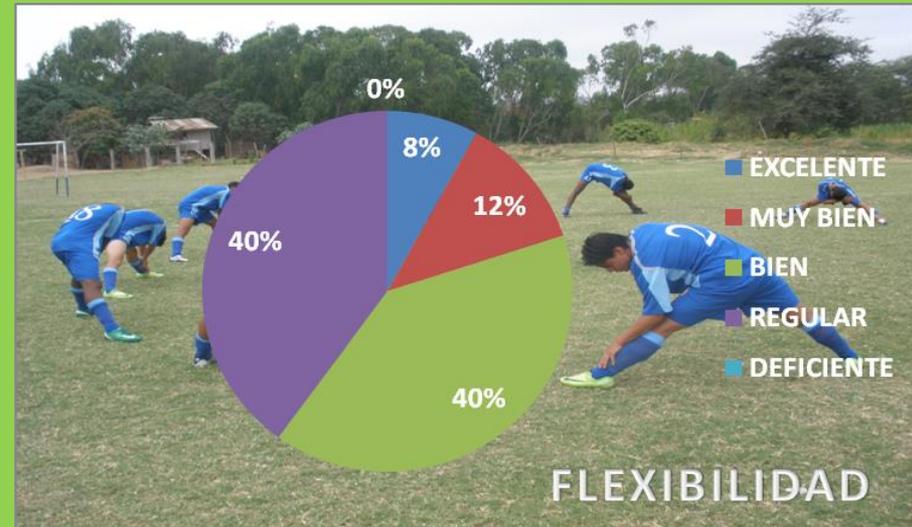
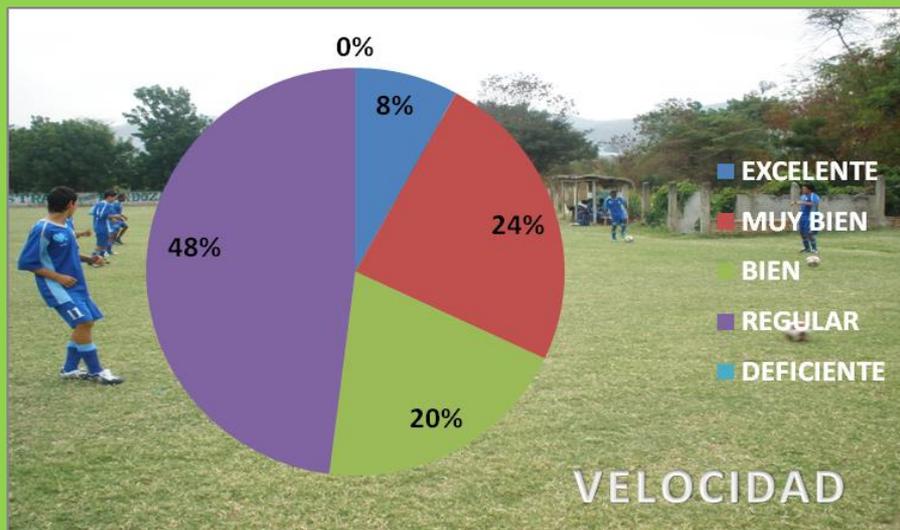
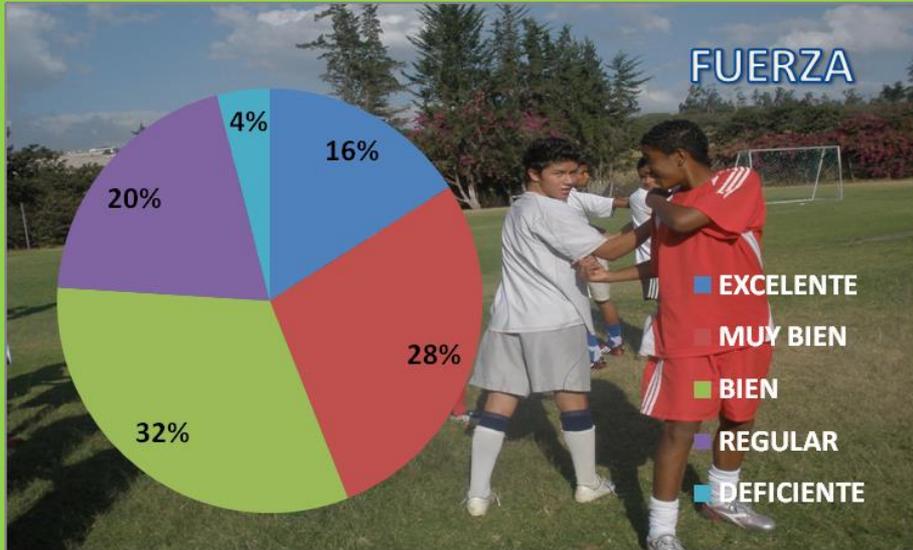


Ud. Califica con baremos de condición física acorde a la edad biológica de los jugadores?

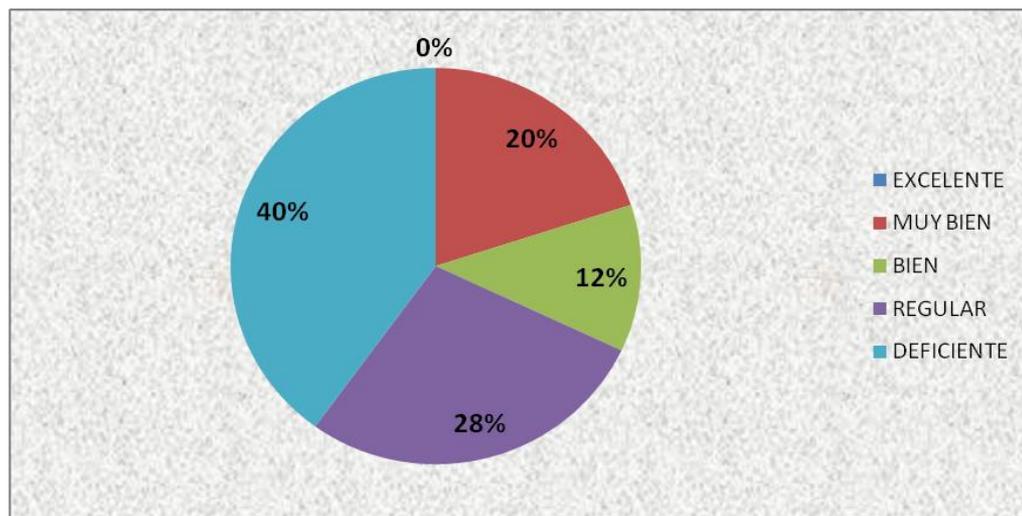
A los jugadores del Club Deportivo ESPOLI les agrada la preparación física?



VALORACION DE LAS CAPACIDADES FISICAS

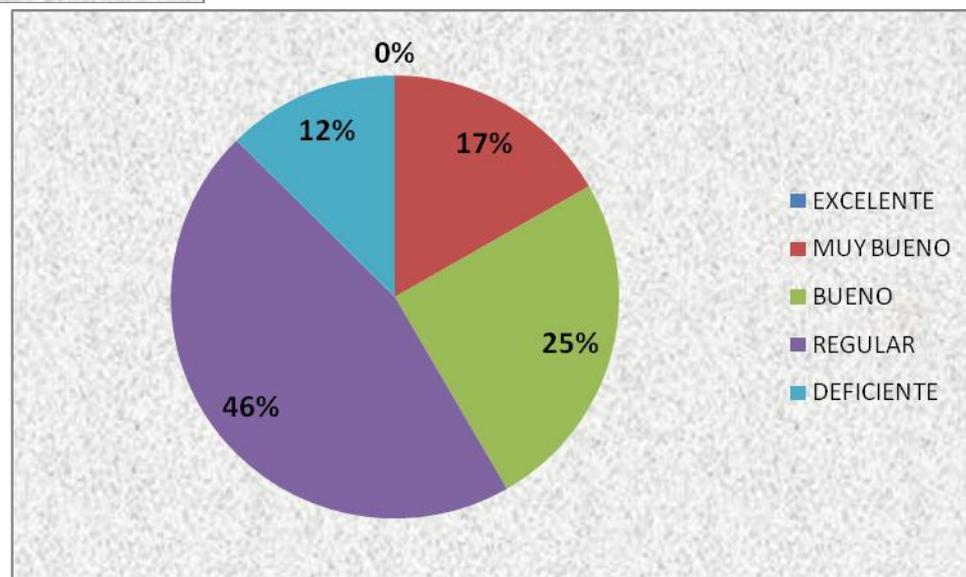


VALORACION DE LA TECNICA

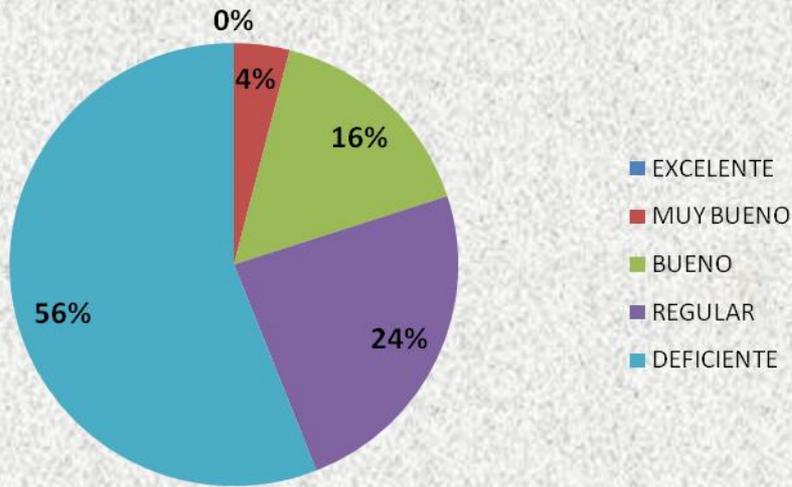


**GOLPEO DEL
BALON A
DISTANCIA**

**CONDUCCION EN SLALON
REMATANDO FINALMENTE A
PORTERIA**

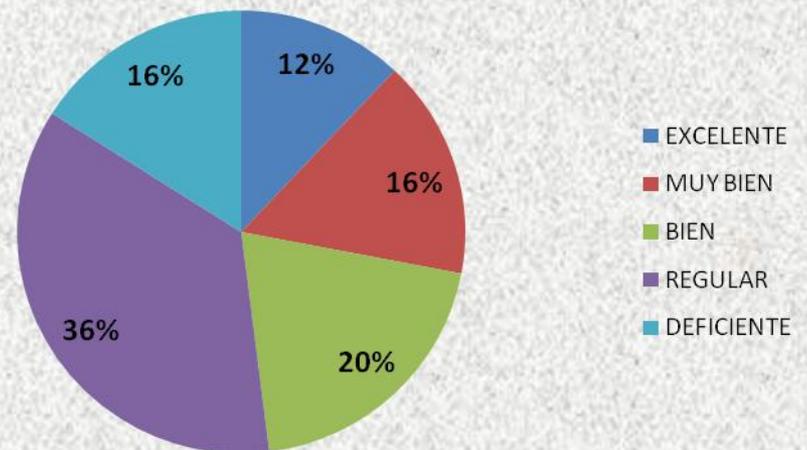


VALORACION DE LA TECNICA



CONDUCCION EN SLALON POR LA BANDA Y CENTRAR A PORTERIA

GOLPEO DE BALON CON LA CABEZA RECHACE DEFENSIVO DIRIGIDO





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:

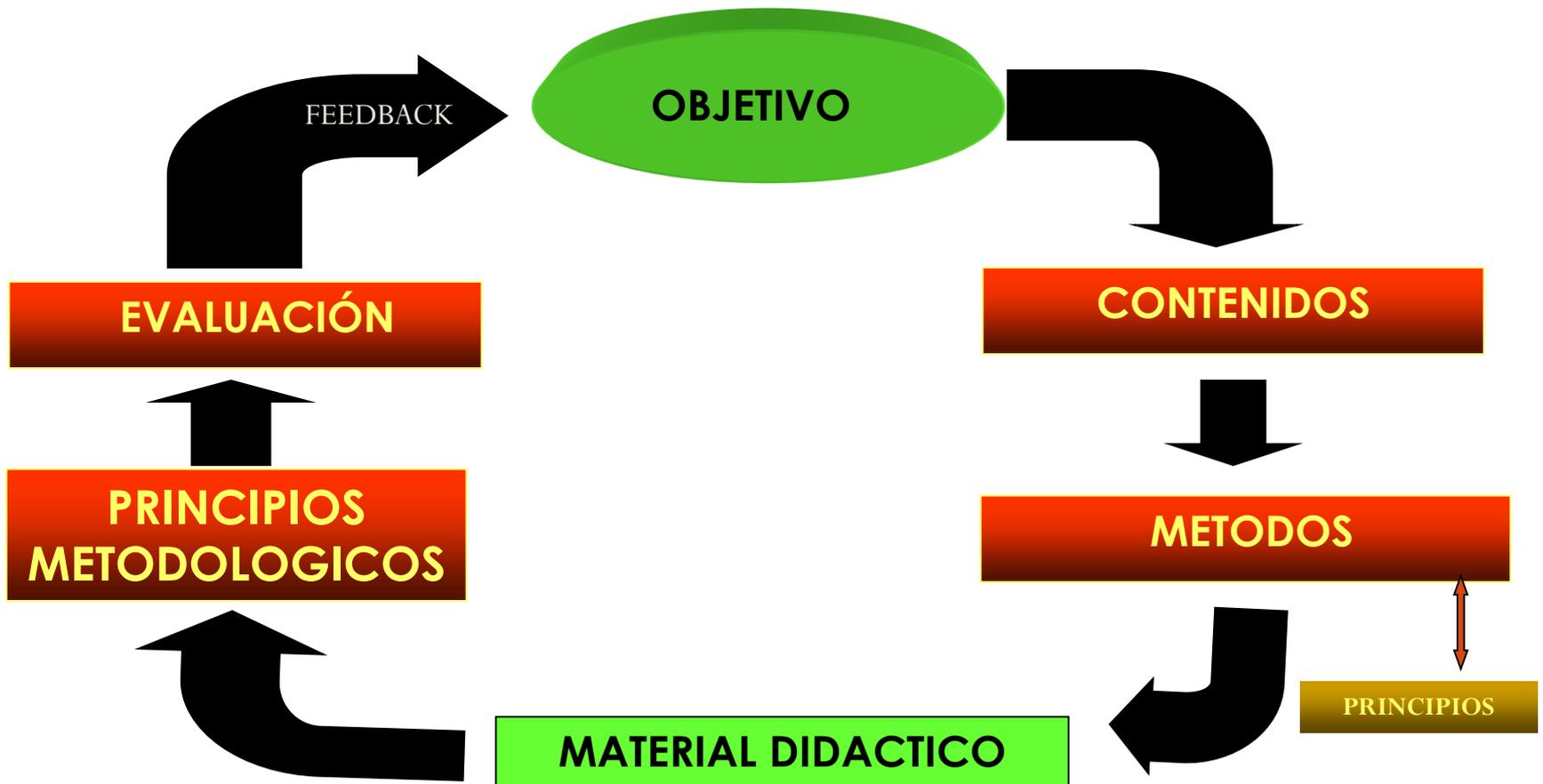
- Si Inicia su entrenamiento a edades tempranas.
- Si la duración del entrenamiento tiene regularidad y es continuada
- Si tiene condiciones para el deporte



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

↓
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

↓
DEPORTES INDIVIDUALES

TRABAJO EN GRUPOS

↓
DUOS

TRIOS

CUARTETOS, ETC..

FILAS,

HILERAS,

CIRCULO , SEMICIRCULO

ONDAS

SECCIONES

ESTACIONES

CIRCUITOS

FRONTALES

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	
Flexibilidad Coordinación Velocidad Aprendizaje Motor Fuerza Explosiva	R. Anaeróbica: Láctica Aláctica Fuerza Máxima	R. Aeróbica R. a la Fuerza

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
---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

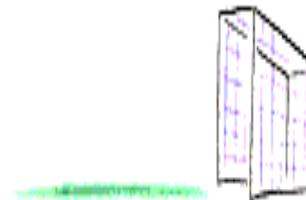
OBJETIVOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA

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