

## Anexo 1:

### ARBOL DE PROBLEMAS

Los jugadores al llegar a la categoría sub 18 no tienen una formación integral que les permita enrolarse al futbol profesional	Los jugadores no tienen una formación adecuada en el campo físico, técnico y táctico.
El club deportivo ESPOLI, no ha tenido resultados exitosos en la formación de nuevos jugadores en sus categorías formativas	La tarea de llevar a cabo los procesos de entrenamiento están a cargo de personal no capacitado
El club en sus más de 25 años de vida no ha logrado una infraestructura deportiva que facilite los procesos de entrenamiento	Cada año se forman equipos para participar en los torneos, sin un seguimiento a los jugadores
El club deportivo ESPOLI no tiene jugadores exitosos en sus filas y su representación en las selecciones nacionales es escasa.	
Falta de recursos económicos para solventar los costos que genera la preparación de nuevos jugadores.	El club no tiene seguidores una hinchada ni un soporte económico
Falta de conocimiento y capacidad de los entrenadores para la planificación y ejecución de programas de entrenamiento a largo plazo.	No existe un proceso de formación planificado, sistemático y continuo a largo plazo.
No se promociona al club y no se aprovecha la necesidad de la población para la práctica del fútbol.	No se aplican los conocimientos científicos en los procesos de formación deportiva.

Anexo 2

**MATRIZ CATEGORIAL**

<b>CONCEPTO</b>	<b>CATEGORÍAS</b>	<b>DIMENSIÓN</b>	<b>INDICADOR</b>
Proceso de formación deportiva es el desarrollo del entrenamiento de un deportista en forma planificada y continua	Formación deportiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Físicas Fuerza, resistencia, velocidad, coordinación, flexibilidad.</li> <li>• Técnica Fundamentos técnicos: Recepción, dominio y entrega del balón.</li> <li>• Táctica Principios Ofensivos y defensivos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test Fuerza, resistencia, velocidad, coordinación, flexibilidad.</li> <li>• Test Pruebas de tipo técnico</li> <li>• Observación Acciones de las juego</li> </ul>
Es la etapa de formación del deportista, iniciada a edad temprana, hasta alcanzar alto rendimiento	Divisiones formativas	Grupos de edad	Sub. 12 Sub. 14 Sub. 16 Sub. 18
Es el proceso planificado y sistemático, basado en los principios especialmente pedagógicos del perfeccionamiento deportivo, cuyo objetivo es conducir a los deportistas a lograr alto rendimiento.	Entrenamiento deportivo	P. P. General P.P. Especifica P. Competitivo P. Transitorio	Preparación Física General Preparación Física específica Preparación Técnica Preparación Táctica Preparación Psicológica

### Anexo 3

## MATRIZ DE COHERENCIA

Tema: Evaluación de los procesos de entrenamiento en la categoría sub 18 de las Divisiones Formativas del Club Deportivo ESPOLI durante el año 2009.

<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>
¿Cuáles son los factores que inciden en el rendimiento deportivo en los jugadores de la categoría Sub 18 El Club deportivo ESPOLI en el año 2009?	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.

<b>INTERRORGANTES</b>	<b>OBJETIVOS ESPECIFICOS</b>
¿Cuál es la condición física 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.
¿Cuál es la condición técnica 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
¿Qué nivel de conocimientos tienen los entrenadores de las Divisiones Formativas del Club Deportivo ESPOLI?	Indagar los conocimientos que poseen los entrenadores de las divisiones formativas del Club Deportivo ESPOLI en el año 2009
¿Cómo mejorar los procesos de entrenamiento para la formación deportiva de los jugadores de las Divisiones Formativas del Club Deportivo ESPOLI?	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 DIRIGIDA A LOS ENTRENADORES DE LAS DIVISIONES FORMATIVAS DEL CLUB DEPORTIVO ESPOLI



### Objetivo:

Indagar los conocimientos que poseen los entrenadores de las divisiones formativas del Club Deportivo ESPOLI en el año 2009.

### Instructivo:

Marcando con una X en el cuadro correspondiente, señales la opción correcta.

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

- a. Técnico en entrenamiento de futbol
- b. Tecnólogo en entrenamiento de futbol
- c. Licenciado en entrenamiento de futbol
- d. Magister en entrenamiento de futbol
- e. Otro .....

2. Cuantos años viene laborando en la Institución?

- a. De 1 a 3 años
- b. De 4 a 7 años
- c. De 7 a 10 años
- d. 11 años o mas

3. Ha realizado cursos para formar futbolistas desde edades tempranas?

- a. De 1 a 3 cursos
- b. De 4 a 7 cursos
- c. De 7 a 10 cursos
- d. 11 cursos o mas

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

- a. Propio
- b. Rentado
- c. Prestado
- d. Ninguno

5. Ud. Realiza test físicos para evaluar la condición física?
- a. Al inicio de temporada
  - b. En el periodo Preparatorio
  - c. Durante el periodo competitivo
  - d. Al finalizar la temporada
  - e. Ninguno
6. Ud. Califica con baremos de condición física acorde a la edad biológica de los jugadores?
- a. Siempre
  - b. Casi siempre
  - c. Rara vez
  - d. Nunca
7. A los jugadores del Club Deportivo ESPOLI les agrada la preparación física.
- a. Siempre
  - b. Casi siempre
  - c. Rara vez
  - d. Nunca
8. Ud. realiza los test de habilidades deportivas acorde a la edad que esta trabajando?
- a. Siempre
  - b. Casi siempre
  - c. Rara vez
  - d. Nunca
9. Cada que tiempo Ud. evalúa los test de habilidades deportivas?
- a. Semanalmente
  - b. Mensualmente
  - c. Trimestralmente
  - d. Al finalizar cada temporada
  - e. Nunca
10. Ud enseña los sistemas de juego durante los entrenamientos a sus jugadores?
- a. Al inicio de la sesion de entrenamiento
  - b. En el juego durante el encuentro
  - c. Al final del juego
  - d. En ninguna fase

11 Los jugadores reconocen con facilidad los esquemas de juego?

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. Rara vez
- d. Nunca

12. Los jugadores en un encuentro de futbol mantienen la disciplina táctica?

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. Rara vez
- d. Nunca



## TEST DE VELOCIDAD APLICADO A LOS JUGADORES DE LA CATEGORIA SUB 18 DEL CLUB DEPORTIVO ESPOLI



### CARRERA DE 20 METROS CON SALIDA DE PIE

#### OBJETIVO

Valorar la velocidad de reacción y velocidad cíclica máxima

#### DESARROLLO

El deportista, preparado para la salida de pie, a una orden acústica, ha de correr lo más rápidamente posible una distancia de 20 metros.

Es importantísimo realizar un buen calentamiento para evitar lesiones

#### VALORACION:

RESULTADO	NIVEL
Menos 3 segundos	EXCELENTE
De 3 a 3.30 segundos	MUY BIEN
De 3.31 a 3.60 segundos	BIEN
De 3.61 a 4 segundos	REGULAR
Más de 4 segundos	DEFICIENTE



## TEST DE RESISTENCIA APLICADO A LOS JUGADORES DE LA CATEGORIA SUB 18 DEL CLUB DEPORTIVO ESPOLI



### TEST DE RESISTENCIA MIXTA (Aeróbica-Anaeróbica).

#### PRUEBA DE 1.500 m

Medición de un circuito para poder valorar la distancia de 1.500 m.

La prueba se puede realizar por grupos de 5 jugadores. Éstos se sitúan detrás de la línea de salida, y a la voz de ya, el cronómetro se pone en marcha y toma la salida. Cuando hayan terminado todo el recorrido se anotan los minutos y segundos realizados.

#### VALORACION:

RESULTADO	NIVEL
5.20 minutos o menos	EXCELENTE
De 5.21 a 5.40 minutos	MUY BIEN
De 5.41 a 6.00 minutos	BIEN
De 6.01 a 6.20 minutos	REGULAR
6.21 o mas	DEFICIENTE





## TEST DE FUERZA APLICADO A LOS JUGADORES DE LA CATEGORIA SUB 18 DEL CLUB DEPORTIVO ESPOLI



### TEST SALTO DE ALTURA CON LOS PIES JUNTOS (PRUEBA DE JUMP-AND REACH, SALTO DIFERENCIAL) DETÉN VERTICAL

El objetivo es valorar la fuerza explosiva de la musculatura de las piernas.

El futbolista, con las yemas de los dedos preparadas (tiza), se coloca frente a una pared marcada, extiende a lo largo ambos brazos y señala la altura máxima, a la anchura de los hombros, con la yema del dedo medio. A continuación se separa 20-30 cm de la pared, se coloca de lado y salta hacia arriba con los dos pies y señala en la pared la altura de salto en su culminación.

A cabo de 45-60 seg, se repite la prueba una vez, al cabo de otro 45, 60 seg, de descanso, una vez más. Se registra la distancia vertical entre la altura previa y la de salto en cm; se valora el mejor de los intentos.

Es imprescindible realizar un calentamiento intenso previo.

#### VALORACION:

NIVEL	Sub 18	Sub 16	Sub 14
EXCELENTE	+ 50 cm	+45 cm	+ 40 cm
MUY BIEN	45 - 50 cm	40 - 45 cm	35 - 40 cm
BIEN	40 - 45 cm	35 - 40 cm	30 - 35 cm
REGULAR	35 - 40 cm	30 - 35 cm	25 - 30 cm
DEFICIENTE	- 35 cm	- 30 cm	- 25 cm



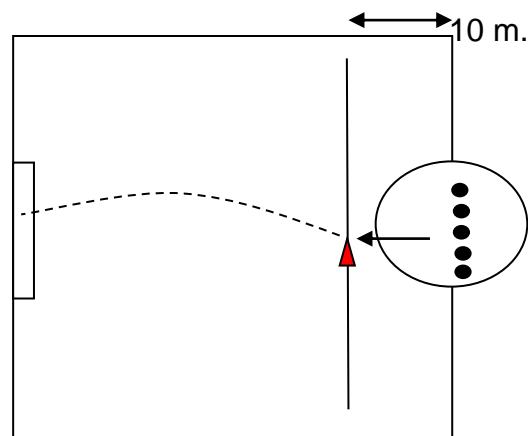
## TEST TECNICO APLICADO A LOS JUGADORES DE LA CATEGORIA SUB 18 DEL CLUB DEPORTIVO ESPOLI



### 1. GOLPEO DE BALON A DISTANCIA

Los balones están situados en el centro del círculo central, en la mitad del campo. El jugador va conduciendo el balón lo más rápido posible hasta llegar al cono señalado (10 metros de distancia desde la línea central); en ese momento golpea el balón con el objetivo de que caiga dentro de la portería. Se admite la posibilidad de un bote de balón.

El jugador realiza un total de cinco ensayos.



### VALORACION:

RESULTADOS	NIVEL
30 Segundos. o menos	EXCELENTE
De 31 a 36 segundos	MUY BIEN
De 37 a 42 segundos	BIEN
De 43 a 49 segundos	REGULAR
50 segundos o mas	DEFICIENTE



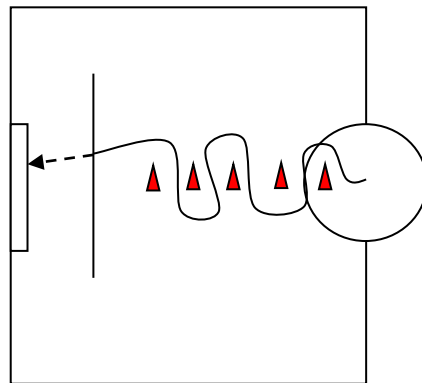
## TEST TECNICO APLICADO A LOS JUGADORES DE LA CATEGORIA SUB 18 DEL CLUB DEPORTIVO ESPOLI



### 2 CONDUCCION EN SLALON REMATANDO FINALMENTE A PORTERIA

Desde una distancia de 30 metros, el jugador realiza una conducción de balón por entre los conos (5) lo más rápido posible. Al llegar al borde del área de penalti remata a portería. Después del shut, realiza un sprint hasta la línea de salida desde donde efectúa la misma operación con el siguiente balón. Este circuito se realiza cinco veces. Entre repetición y repetición no hay ninguna pausa.

El límite de tiempo de toda la prueba lo constituye el tiempo real obtenido, sumando o restando los premios y castigos. Por cada disparo fallado se suman 3 segundos al tiempo obtenido. Por cada consecución del tanto se restan dichos puntos.



#### VALORACION:

RESULTADO	NIVEL
Menos de 55 segundos	EXCELENTE
De 56 a 61 segundos	MUY BIEN
De 62 a 67 segundos	BIEN
De 68 a 73 segundos	REGULAR
74 segundos o mas	DEFICIENTE



## TEST TECNICO APLICADO A LOS JUGADORES DE LA CATEGORIA SUB 18 DEL CLUB DEPORTIVO ESPOLI

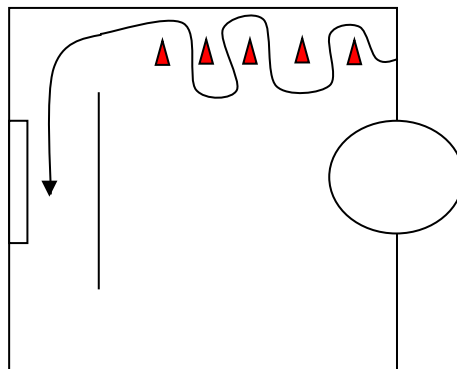


### 3. CONDUCCION EN SLALON CENTRANDO A PORTERIA

Idem que el anterior, pero saliendo desde un lateral del campo y al llegar al borde lateral del área penalti se centra el balón hacia el área de meta. Se tienen que realizar cinco repeticiones.

Una vez realizado el centro, el jugador corre a máxima velocidad al lugar de salida.

El límite de tiempo de las 5 pruebas lo constituye el tiempo total obtenido sumado o restado los 3 segundos de premio o de castigo por los centros certeros o fallidos.



#### VALORACION:

RESULTADO	NIVEL
Menos de 69 segundos	EXCELENTE
De 70 a 75 segundos	MUY BUENO
De 76 a 81 segundos	BUENO
De 82 a 87 segundos	REGULAR
88 segundos o mas	DEFICIENTE



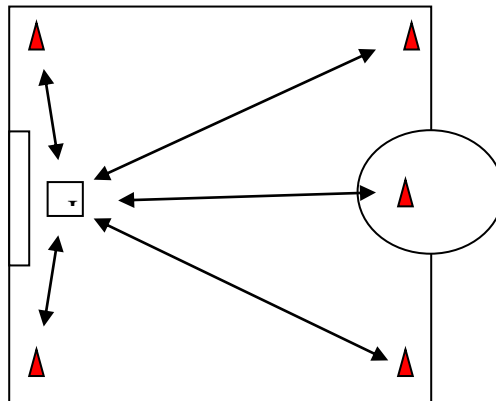
## TEST TECNICO APLICADO A LOS JUGADORES DE LA CATEGORIA SUB 18 DEL CLUB DEPORTIVO ESPOLI



### 4. GOLPEO DE BALON CON LA CABEZA

El jugador se sitúa dentro del área de portería. Un segundo jugador golpea el balón por alto desde diferentes sitios señalados en del campo hacia el área penalti, próxima al punto penalti.

El jugador situado en el área de portería procura despejar el balón centrado hacia zonas marcadas con conos, situadas en la misma dirección de donde realizan los centros, hasta un total de cinco



### VALORACION:

RESULTADO	NIVEL
5 GOLPEOS BIEN DIRIGIDOS	EXCELENTE
4 GOLPEOS BIEN DIRIGIDOS	MUY BIEN
3 GOLPEOS BIEN DIRIGIDOS	BIEN
2 GOLPEOS BIEN DIRIGIDOS	REGULAR
1 GOLPEOS BIEN DIRIGIDOS	DEFICIENTE



## TEST DE FLEXIBILIDAD APLICADO A LOS JUGADORES DE LA CATEGORIA SUB 18 DEL CLUB DEPORTIVO ESPOLI



### OBJETIVO.-

Controlar si la espalda, la parte posterior de las piernas y de las caderas son verdaderamente flexibles.

### DESARROLLO.-

Sentarse en el suelo, con las piernas unidas y extendidas (pero no del todo). Busto derecho, brazos a lo largo de los lados. Pies a martillo. Lentamente, sin ablandarse, doblar el busto hacia delante, tratando de alcanzar con los dedos de la mano la punta de los pies. Mentón dentro.

Doblarse partiendo de las caderas y no de la espalda. Comprobar los resultados.

### VALORACION:

RESULTADO	NIVEL
15 cm. más allá de la punta del pie	EXCELENTE
10-15 cm. más allá de la punta del pie	MUY BUENO
3-10 cm. más allá de la punta del pie	BUENO
Algo más allá de la rodilla	REGULAR
A nivel de la rodilla	MALO