

PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO COADYUVANTE BASADO EN EL
MODELO DE PLANIFICACIÓN MICROCICLO ESTRUCTURADO EN LA
SELECCIÓN CAUCA DE FÚTBOL CATEGORÍA 2005-2006



Informe final de pasantía para optar por el título de Profesional en Entrenamiento
Deportivo

JUAN CAMILO LÓPEZ DULCE

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA AUTÓNOMA DEL CAUCA
FACULTAD DE CIENCIA SOCIALES Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
POPAYÁN 2023

PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO COADYUVANTE BASADO EN EL
MODELO DE PLANIFICACIÓN MICROCILO ESTRUCTURADO EN LA
SELECCIÓN CAUCA DE FÚTBOL CATEGORÍA 2005-2006



Informe final de pasantía para optar por el título de Profesional en Entrenamiento
Deportivo

ESTUDIANTE:

Juan Camilo López Dulce

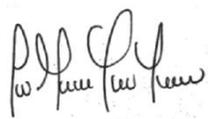
TUTOR:

Luz Marina Chalapud Narvaéz

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA AUTÓNOMA DEL CAUCA
FACULTAD DE CIENCIA SOCIALES Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
POPAYÁN 2023

Nota de aceptación

En calidad de director en conjunto con los jurados de trabajo de pasantía denominado PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO COADYUVANTE BASADO EN EL MODELO DE PLANIFICACIÓN MICROCICLO ESTRUCTURADO EN LA SELECCIÓN CAUCA DE FÚTBOL CATEGORÍA 2005-2006 elaborado por Juan Camilo López Dulce, estudiante de la Corporación Universitaria Autónoma del Cauca, Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades, programa de Entrenamiento Deportivo, una vez revisado y evaluado el informe final y aprobada la sustentación, autorizan a él autor a realizar los trámites correspondientes para optar el título de Profesional en Entrenamiento Deportivo.



LUZ MARINA CHALAPUD NARVAEZ
Director



ILIANA MORENO HERNANDEZ
Jurado



WILLIAN NORBEY GURRUTE QUINTANA
Jurado

Popayán, 2023

Dedicatoria

El presente trabajo de grado es dedicado primeramente a Dios, quien ha sido mi guía durante todo el camino, dándole gracias por cada una de las bendiciones y lecciones aprendidas. A mis padres Cesar López y María Eugenia Dulce, a mis abuelos Julio López y Olga Camayo, a mis hermanos Angie Vanessa y Dylan Santiago quienes han sido mi mayor fuente de inspiración para nunca rendirme y siempre dar lo mejor de mí.

A mis profesores y asesores Luz Chalapud quienes me han guiado y desafiado a superar mis límites. Su experiencia y orientación han sido invaluable para dar forma a mi investigación y crecimiento académico.

Al entrenador Diego Salazar, quien me abrió las puertas de la selección Cauca de fútbol, gracias a su dedicación, disciplina y pasión ha sido una fuente constante de inspiración y aprendizaje.

Este trabajo está dedicado a todos aquellos que creen en el poder del trabajo duro, la perseverancia, la disciplina y el aprendizaje continuo alcanzan la excelencia.

Agradecimientos

En primer lugar, agradezco a Dios por brindarme la fortaleza, sabiduría y perseverancia para culminar este trabajo de grado, por obsequiarme la inteligencia, la disciplina y el talento con los que me bendice día a día, sin su guía y bendiciones, este logro no hubiera sido posible.

A mis padres Cesar López y María Eugenia Dulce, quienes siempre han sido mis pilares de fortaleza, motivación e inspiración a lo largo de mi trayectoria académica. Su amor, apoyo, aliento y constantes oraciones han sido fundamentales para mi éxito.

A mis abuelos Julio López y Olga Camayo por su motivación, a mis hermanos Angie Vanessa y Dylan Santiago, gracias por ser mis mayores animadores y brindar esa sensación de fortaleza e inspiración durante los momentos difíciles, por avivar esas ganas de salir adelante superando todos los obstáculos y alcanzar nuestras metas.

También me gustaría expresar mi gratitud a mis profesores, quienes me han impartido su conocimiento y experiencia.

Por último, quiero agradecer a todas las personas que directa o indirectamente me han apoyado durante el desarrollo de este trabajo de grado. Su constante apoyo ha sido crucial para permitirme alcanzar este hito en mi viaje académico.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	10
ABSTRACT.....	11
INTRODUCCIÓN	12
CAPÍTULO I.....	13
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	13
1.1 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	13
1.2 JUSTIFICACIÓN	15
1.3 OBJETIVOS	16
1.3.1 OBJETIVO GENERAL	16
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	16
CAPITULO II.....	18
2. MARCO TEORICO	18
2.1 ANTECEDENTES	18
2.1.1 ANTECEDENTES INTERNACIONALES.....	18
2.2 BASES TEORICAS	21
2.2.1 Deporte	21
2.2.2 Deporte competitivo	22
2.2.3 Planificación deportiva.....	22
2.2.4 Planificación contemporánea.....	22
2.2.5 Entrenamiento estructurado	23
2.2.6 Entrenamiento optimizador	24
2.2.7 Entrenamiento coadyuvante	24
2.2.8 Microciclo estructurado.....	25
2.2.9 Capacidades condicionales	25
2.2.9.1 Resistencia.....	26
2.2.9.2 Fuerza.....	26
2.2.9.3 Velocidad	27
2.2.9.4 Flexibilidad	27
2.3 MARCO CONTEXTUAL	28
2.4 MARCO LEGAL.....	29
CAPITULO III.....	33
3. METODOLOGÍA	33
3.1 Fase de intervención	33
3.1.1 Fase I – Conocimiento del entorno.....	33
Actividad 1: Acercamiento inicial.....	33
Actividad 2: Recolección de datos.....	33
3.1.2 Fase II – Evaluación y recolección de datos	33
Actividad 1: Evaluación y seguimiento	34
Actividad 2: Análisis de datos obtenidos	35
Actividad 3: Aplicación de test.....	35
Test de salto vertical	35

Test de velocidad 80 metros apoyo de herramienta tecnológica de Fococeldas	35
Test Squat Jump apoyo de herramienta tecnológica de OptoGait.....	36
Test de Course Navette	36
Test de equilibrio Flamenco	37
Test de Sit and Reach.....	38
Actividad 4: Análisis de resultados de los test	38
3.1.3 Fase III – Planificación	38
Actividad 1: Planificación.....	38
3.1.4 Fase IV – Intervención	39
Actividad 1: Ejecución inicial	39
Actividad 2: Ejecución media y perfeccionamiento	39
3.1.5 Fase V – Evaluación y análisis post intervención	40
Actividad 1: Aplicación de test.....	40
Actividad 2: Análisis e informe de resultados de los test	40
3.2 MATRIZ DE PLANIFICACIÓN	41
3.3 DISEÑO DE LA PROPUESTA	42
3.4 MODALIDAD DE EJECUCIÓN	44
3.5 ACTIVIDADES REALIZADAS	44
CAPITULO IV.....	46
4. RESULTADOS.....	46
4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	46
4.1.1 Resultados de la caracterización demográfica.....	46
4.1.2 Resultados de ficha de la ficha de control y seguimiento.....	48
4.1.3 Resultados de aplicación de test	52
4.2 PLANIFICACIÓN DE LA PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO	59
MACROCICLO - PLANIFICACIÓN CUATRIMESTRAL	59
Planificación mes de septiembre.....	60
Planificación mes de octubre	61
Planificación mes de noviembre.....	63
Planificación mes de diciembre	65
4.3 EVALUACION Y ANALISIS POST INTERVENCIÓN	67
4.3.1 Análisis y comparación de resultados.....	67
CAPITULO V.....	76
5.1 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	76
5.1.1 Conclusiones.....	76
5.1.2 Recomendaciones.....	77
5.1.3 Impacto de la pasantía	78
REFERENCIAS.....	79
ANEXOS	84

LISTA DE TABLAS

<i>Tabla 1 Marco contextual</i>	28
<i>Tabla 2 Constitución Política de Colombia</i>	29
<i>Tabla 3 Ley 181 de 1995</i>	29
<i>Tabla 4 Ley 1967 de 2019</i>	30
<i>Tabla 5 Ley 2210 de 2022</i>	31
<i>Tabla 6 Proyecto Gobernación del Cauca</i>	31
<i>Tabla 7 Matriz de planificación</i>	41
<i>Tabla 8 Diseño de la propuesta</i>	42
<i>Tabla 9 Resultados numéricos de la caracterización sociodemográfica de la población</i>	46
<i>Tabla 10 Resultados categóricos de la caracterización sociodemográfica de la población</i>	47
<i>Tabla 11 Resultados numéricos de la ficha de control y seguimiento de la población</i>	49
<i>Tabla 12 Resultados categóricos de la ficha de control y seguimiento de la población</i>	50
<i>Tabla 13 Resultados test de salto vertical</i>	52
<i>Tabla 14 Resultados test de velocidad 80 metros</i>	54
<i>Tabla 15 Resultados test de squat jump</i>	55
<i>Tabla 16 Resultados test de course navette</i>	55
<i>Tabla 17 Puntuación test de Course Navette</i>	56
<i>Tabla 18 Resultados test de equilibrio flamenco</i>	57
<i>Tabla 19 Puntuación test de equilibrio Flamenco</i>	57
<i>Tabla 20 Resultados test de sit and reach</i>	58
<i>Tabla 21 Comparación numérica inicial y post intervención de test salto vertical</i> .	67
<i>Tabla 22 Comparación numérica inicial y post intervención de test velocidad 80 metros</i>	68
<i>Tabla 23 Comparación numérica inicial y post intervención de test squat jump</i> ...	69
<i>Tabla 24 Comparación numérica inicial y post intervención de course navette</i>	69

<i>Tabla 25 Comparación clasificatoria inicial y post intervención de course navette</i>	70
<i>Tabla 26 Comparación numérica inicial y post intervención de equilibrio flamenco</i>	71
<i>Tabla 27 Comparación clasificatoria inicial y post intervención de equilibrio flamenco</i>	71
<i>Tabla 28 Comparación numérica inicial y post intervención de sit and reach</i>	72
<i>Tabla 29 Estadístico prueba T para muestras emparejadas</i>	73

LISTA DE ANEXOS

<i>Anexo 1 Consentimiento informado</i>	84
<i>Anexo 2 Encuesta de caracterización sociodemográfica</i>	85
<i>Anexo 3 Ficha de caracterización, control y seguimiento</i>	86
<i>Anexo 4 Informe administrativo mensual a Indeportes Cauca</i>	87

RESUMEN

El objetivo del presente informe final de pasantía fue determinar la efectividad de la propuesta de entrenamiento coadyuvante basado en el modelo de planificación microciclo estructurado en la selección Cauca de fútbol categoría 2005-2006. La muestra estuvo compuesta por 23 deportistas con edades entre los 14 y los 17 años ($16 \pm 0,75$). Para determinar la efectividad de la propuesta de entrenamiento se recolectaron datos en dos momentos, uno inicial y otro post intervención, los cuales contaron con una batería de test, 2 directos (squat jump - OptoGait y velocidad 80 metros - fotoceldas) y 4 indirectos (salto vertical, course navette, equilibrio flamenco y sit and reach). El programa de entrenamiento estuvo comprendido en 4 mesociclos y 22 microciclos. Para el análisis estadístico se utilizó el programa SPSS versión 29.0.1.0. Los datos fueron sometidos a una prueba de normalidad, como la muestra es < 30 se aplicó la prueba de Shapiro Wilks y pruebas T de muestras emparejadas, la significancia estadística se estableció en un nivel de confianza del 95% ($p < 0,05$). Los resultados demuestran que hubo un cambio estadísticamente significativo entre la evaluación inicial y la post intervención, afirmando que, hubo una mejora en las capacidades condicionales evaluadas. En el test de course navette paso de un promedio de 34,78% deportistas con puntuación ≥ 9 a un 39,13%. En el test de equilibrio flamenco paso de un 34,78% deportistas con un equilibrio excelente a un 52,17%. En el test de sit and reach paso de un promedio de $6,11 \pm 8,93$ centímetros a $8,32 \pm 7,91$ centímetros. En el test de squat jump paso de $36,13 \pm 4,63$ centímetros a $37,22 \pm 4,66$ en la altura del salto. En el test de velocidad 80 metros paso de 10,55 metros/segundo a 9,89 metros/segundo en el promedio de tiempo total y en el test de salto vertical paso de $0,42 \pm 0,06$ metros a $0,45 \pm 0,06$ metros en la diferencia del salto. Se concluyó entonces que el programa de entrenamiento coadyuvante basado en el modelo de planificación microciclo estructurado de la selección Cauca de fútbol categoría 2005-2006 fue efectivo.

Palabras Clave: propuesta de entrenamiento, entrenamiento coadyuvante, capacidades condicionales, fútbol.

ABSTRACT

The objective of this final internship report was to determine the effectiveness of the adjuvant training proposal based on the structured microcycle planning model in the Cauca national soccer team, category 2005-2006. The sample was composed of 23 athletes between 14 and 17 years old (16 ± 0.75). To determine the effectiveness of the training proposal, data were collected in two moments, one initial and one post-intervention, which included a battery of tests, 2 direct (squat jump - OptoGait and speed 80 meters - photocells) and 4 indirect (vertical jump, course navette, Flemish balance and sit and reach). The training program was comprised of 4 mesocycles and 22 microcycles. For the statistical analysis, SPSS version 29.0.1.0 was used. The data were subjected to a normality test, as the sample is < 30 the Shapiro Wilks test and paired samples T-tests were applied, the statistical significance was established at a confidence level of 95% ($p < 0.05$). The results show that there was a statistically significant change between the initial evaluation and the post-intervention, affirming that there was an improvement in the evaluated conditional capacities. In the course navette test, an average of 34.78% of athletes with a score ≥ 9 went from 34.78% to 39.13%. In the Flemish balance test, the average of 34.78% of athletes with excellent balance went from 34.78% to 52.17%. In the sit and reach test, I went from an average of 6.11 ± 8.93 centimeters to 8.32 ± 7.91 centimeters. In the squat jump test, I went from 36.13 ± 4.63 centimeters to 37.22 ± 4.66 in jump height. In the 80-meter speed test, the average total time went from 10.55 meters/second to 9.89 meters/second, and in the vertical jump test, the jump difference went from 0.42 ± 0.06 meters to 0.45 ± 0.06 meters. It was concluded then that the coadjuvant training program based on the structured microcycle planning model of the Cauca national soccer team category 2005-2006 was effective.

Key words: training proposal, adjuvant training, conditional capacities, soccer.

INTRODUCCIÓN

El presente documento es el informe final de pasantía denominado “Propuesta de entrenamiento coadyuvante basado en el modelo de planificación microciclo estructurado en la selección Cauca de fútbol categoría 2005-2006” y se encuentra distribuido en 5 capítulos.

El primer capítulo aborda el planteamiento del problema donde se expone como por medio del entrenamiento coadyuvante se brindan mejoras a las capacidades condicionales; la justificación indica la importancia, la pertinencia, lo novedoso y lo viable de la propuesta; el objetivo general determina la finalidad de la propuesta y los objetivos específicos los medios para cumplir el propósito planteado.

El segundo capítulo presenta el marco teórico, el cual se compone de antecedentes encontrados en relación al programa de entrenamiento, bases teóricas las cuales desarrollan e integran los conceptos relevantes de la pasantía, el marco contextual y el marco legal.

El tercer capítulo enuncia la metodología utilizada durante las 5 fases: conocimiento del entorno, recolección de datos, planeación, intervención y evaluación, además, expone la matriz de planificación, el diseño de la propuesta, la modalidad de ejecución y las actividades realizadas durante el desarrollo de la pasantía.

El cuarto capítulo expone los resultados obtenidos en la evaluación inicial y post intervención, el procesamiento de los datos a través del programa SPSS versión 29.0.1.0, el análisis, la planificación de la propuesta de entrenamiento y la evaluación de efectividad.

El quinto y último capítulo presenta las conclusiones y las recomendaciones generadas a partir del análisis de datos obtenidos, y los impactos generados durante el desarrollo de la pasantía.

CAPÍTULO I

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

El fútbol es sin duda un deporte que capta y mueve masas alrededor del mundo por todas las emociones que evoca, traspasando y repercutiendo en todos los ámbitos (Olaya, 2020), por lo tanto, comprender la importancia de la planificación deportiva en el fútbol ha ocupado el interés de deportistas, entrenadores y demás interesados. Ahora bien, la planificación es un proceso metodológico de estructuración de las cargas de entrenamiento, en busca del rendimiento óptimo del deportista (Fuentes, et al., 2001 como se citó en Velázquez, et al., 2019). Por ello, es vital que en las etapas juveniles se trabaje el perfeccionamiento de la técnica, táctica, preparación física y los aspectos psicológicos de los futuros futbolistas profesionales (Jones & Drust, 2007; Stølen, et al., 2005 como se citó en Gamonales, et al., 2022), siendo el entrenamiento el único método contrastado que prepara al deportista para la competición (Sgrò, et al., 2018 como se citó en Galvis & Garzon, 2022).

Se ha demostrado en organizaciones, que la planificación se concibe como una herramienta básica en la toma de decisiones, permitiendo solucionar los problemas existentes, diseñar planes de acción para mejorar la competitividad ante cambios en las condiciones y aprovechar de mejor manera los recursos disponibles (Murcia, U. et al., 2022). Así pues, los modelos de planificación del entrenamiento contemporáneos buscan responder a las reales y verificables exigencias del alto rendimiento deportivo moderno (Betancur, 2002 como se citó en Velázquez, 2019), mientras que por medio del entrenamiento coadyuvante se brinda la mejora en los patrones de movimiento clave (Alonso, 2020, como se citó en Moreno, 2022) y su evolución hacia las cualidades específicas. Para ello, se prepara al deportista a través del entrenamiento regenerativo, preventivo y estructural (Gómez, A. et al.,

2019), por lo que el modelo estructurado es ideal, ya que busca diseñar con criterio las tareas de entrenamiento para que repliquen el contexto y condiciones de la competición, con el objetivo de obtener la máxima optimización de las diferentes estructuras que conforman al deportista (Pinder y col., 2011; Tarragó y col., 2019, como se citó en Martínez, 2022).

Ahora bien, en relación con los resultados obtenidos en campeonatos interligas durante la última década, las selecciones con mejor planificación deportiva y cuyo rendimiento competitivo se destaca a nivel nacional tienden a ser los departamentos de Antioquia, Valle del Cauca, Bolívar y Santander; Mientras que las selecciones Cauca de fútbol en sus diferentes ramas y categorías han sido campeonas nacionales en una sola oportunidad. (División aficionada del fútbol colombiano, 2021).

En consecuencia, la principal problemática de departamento del Cauca; está asociada al ininterrumpido cambio directivo organizacional y la falta de continuidad en procesos deportivos a corto, mediano y largo plazo, además, del proceso en la identificación de talentos. Por lo que, la actual administración del Instituto Departamental de Deportes y Recreación del Cauca Indeportes Cauca dentro de su plan de desarrollo “42 motivos para avanzar” busca contribuir de manera positiva a la construcción del tejido social y deportivo, mediante el proyecto “Ampliación de la cobertura del deporte formativo y competitivo para avanzar en el cierre de brechas sociales del departamento del Cauca” (Gobernación del Cauca, 2020).

1.2 JUSTIFICACIÓN

El departamento del Cauca presenta cantidad y calidad de jugadores para ejecutar un adecuado desarrollo deportivo en el fútbol, solo que hasta el momento no se habían realizado procesos que garanticen el cumplimiento de este objetivo, por tal razón, este proyecto fue relevante puesto que aspiro a posicionar al departamento como uno de los referentes deportivos en el fútbol a nivel nacional, destacando una propuesta de entrenamiento coadyuvante basado en el modelo de planificación microciclo estructurado en la selección Cauca categoría prejuvenil Sub 17.

Fue novedoso, ya que hasta el momento no se había llevado a cabo una propuesta de planificación estructurada y organizada que abarque y garantice el entrenamiento optimizador de la mano del entrenamiento coadyuvante, donde se brinde garantías tanto a deportistas como a entrenadores y que a su vez se implemente un modelo de planificación microciclo estructurado.

A nivel departamental y por medio del Instituto Departamental de Deportes y Recreación del Cauca INDEPORTES CAUCA se buscó dar cumplimiento dentro del plan de desarrollo a la Ley 1389 de 2010 en la que establece: “El Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, y los entes deportivos departamentales, distritales o municipales o dependencias que hagan las veces, crearán programas de apoyo para los deportistas de alto nivel competitivo y con proyección a él” (Congreso de Colombia, 2010), posicionando así al departamento del Cauca como uno de los referentes deportivos a nivel nacional en el fútbol.

Para la universidad la temática a desarrollar brindo un aporte significativo como base para futuros proyectos de investigaciones sobre entrenamiento coadyuvante basados modelos de planificación contemporáneos como el microciclo estructurado en el fútbol, así mismo como reconocimiento que uno de sus estudiantes formo parte del proyecto.

El trabajo fue viable puesto que se contó con los deportistas, los escenarios, el apoyo de la liga Caucana de fútbol, el apoyo del Instituto Departamental de Deportes y Recreación Indeportes Cauca, su entrenador y colaboradores dispuestos a transformar este deporte de manera positiva aportando conocimiento y experiencia en el fomento de esta práctica deportiva.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar la efectividad de la propuesta de entrenamiento coadyuvante basado en el modelo de planificación microciclo estructurado en la selección Cauca de fútbol categoría 2005-2006.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar una caracterización sociodemográfica de los deportistas de la selección Cauca de fútbol categoría 2005-2006.
- Evaluar las capacidades técnicas, tácticas, físicas, psicológicas y cognitivas de los deportistas de la selección Cauca de fútbol categoría 2005-2006.
- Planificar la propuesta de entrenamiento coadyuvante basado en el modelo de planificación microciclo estructurado en la selección Cauca de fútbol categoría 2005-2006.

- Ejecutar la propuesta de entrenamiento coadyuvante basado en el modelo de planificación microciclo estructurado en la selección Cauca de fútbol categoría 2005-2006.
- Analizar la efectividad de la propuesta de entrenamiento coadyuvante basado en el modelo de planificación microciclo estructurado en la selección Cauca de fútbol categoría 2005-2006.

CAPITULO II

2. MARCO TEORICO

2.1 ANTECEDENTES

Durante el proceso de investigación se realizó una búsqueda bibliográfica en bases de datos como Dialnet, Redalyc, SciElo, ScienceDirect, Scopus, Google Académico y Repositorios Institucionales, en los cuales no se encontraron artículos o estudios a nivel nacional y local que aportaran significativamente al proyecto, sin embargo, a nivel internacional si se encontraron antecedentes relevantes los cuales darán el modelo para la propuesta de entrenamiento coadyuvante basado en el modelo de planificación microciclo estructurado en la selección Cauca de fútbol.

2.1.1 ANTECEDENTES INTERNACIONALES

Gómez, et al. (2019) en su artículo ENTRENAMIENTO EN DEPORTES DE EQUIPO: EL ENTRENAMIENTO COADYUVANTE EN EL FCB tuvo como objetivo ofrecer una nueva propuesta terminológica y de reclasificación del concepto **entrenamiento coadyuvante (EC)**. Los autores plantean actualizar y enriquecer dicho abordaje metodológico, replanteando una revisión y actualización de su terminología, taxonomía y contenidos que permitirá avanzar en esta área de conocimiento integrándolo de una forma más efectiva al **entrenamiento optimizador (EO)** para constituir entre ambos el modelo metodológico del **entrenamiento estructurado (EE)**. Se plantea que el entrenamiento coadyuvante “prepara en primer término para entrenar y, a su vez, a partir de elementos y entorno que en parte o en su totalidad no son específicos del juego, contribuye a optimizar estructuras y sistemas que permiten al deportista lograr el rendimiento deseado”. Se determina que el EC es tan necesario como el EO, el EC sirve para identificar y equilibrar la carga individual que necesita el jugador para así lograr entre ambos una óptima adaptación a las altas demandas condicionales del deporte en cuestión

y a su competición. También se exponen un conjunto de sistemas integradores del EC: EC preventivo primario y secundario, EC de restauración, EC estructural de adaptación anatómica, de hipertrofia aplica y metabólico, EC de cualidades específicas de desplazamiento, salto, lucha y acción con balón. En conclusión, el artículo presenta un análisis epistemológico, terminológico y de reclasificación de EC en el FCB y su aplicación desde el fútbol hacia otros deportes de equipo. Una propuesta revisada, actualizada y ejemplificada en el deporte del fútbol, que amplía su nivel de actuación con el objetivo de abordar, de una forma más holística, las estructuras y sistemas que facilitan y aproximan al deportista al nivel de rendimiento óptimo en interacción con el EO.

Velásquez, et al. (2019) en su estudio denominado THEORETICAL REVIEW OF TRADITIONAL AND CONTEMPORARY PLANNING IN SPORTS TRAINING - REVISIÓN TEÓRICA DE LA PLANIFICACIÓN TRADICIONAL Y CONTEMPORÁNEA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO que tuvo como objetivo principal realizar una revisión de literatura para proporcionar información sobre los cambios en la planificación durante el entrenamiento deportivo, menciona 12 antecedentes funcionales relacionados con modelos de planificación tradicional y contemporánea analizados en dos modelos propuestos. Dentro de las conclusiones obtenidas se determinó que la periodización en el deporte siempre es y será dinámica debido a las necesidades del deporte y las altas exigencias. El principal resultado obtenido identifica la escasa información científica que trata la planificación contemporánea, lo que permite establecer una estimación acerca de la necesidad de trabajar en este tema. Este artículo brinda información relevante y certera frente de la escasa evidencia científica del modelo de planificación contemporáneo, modelo en el cual se basa la presente pasantía.

Martínez, et al. (2022) en su artículo denominado CUANTIFICACIÓN DE ESPECIFICIDAD EN UN MICROCILO ESTRUCTURADO EN FÚTBOL PROFESIONAL - SPECIFICITY QUANTIFICATION IN A STRUCTURED

MICROCYCLE IN PROFESSIONAL FOOTBALL tuvo como objetivo principal cuantificar la especificidad de las sesiones de entrenamiento y competiciones sobre la línea metodológica del microciclo estructurado en un equipo de fútbol profesional del torneo Apertura 2020 de la Liga de Expansión MX, teniendo un enfoque descriptivo y como población una muestra de 20 futbolistas profesionales con edad promedio de 22 ± 1.9 años, 7.2 ± 1.6 años de experiencia profesional, altura de 1.77 ± 0.06 m, peso de 75.5 ± 8.6 kg, porcentaje de grasa de $9.6 \pm 1.6\%$ y masa muscular de 39.1 ± 4.8 kg. Los resultados obtenidos muestran que cuantificar la carga específica permite valorar de manera general la especificidad a la que se expone al deportista, facilitando a la estimación y prescripción en función de los objetivos de la situación. Por otro lado, la cuantificación de la unidad de carga específica permite aportar datos objetivos a la cuantificación de cargas, teniendo en cuenta que toma, entre otros, el valor de la carga interna (RPE). Concluyendo así que la carga desarrollada a lo largo del microciclo presenta coherencia con respecto a los fundamentos del entrenamiento estructurado, tanto en variables de carga interna como en carga externa, determinando así que la carga de entrenamiento supuso entre un 30 y un 60% de la carga competitiva (en función de la distancia al día de competición), lo que supone una aproximación acertada para no sobrecargar a los deportistas y poder afrontar la competición con óptimos niveles de recuperación. Por último, la correlación entre las diferentes variables observadas, tanto de carga interna como carga externa y carga específica, sugieren que la clasificación según los niveles de especificidad puede ser una buena estrategia para diseñar el entrenamiento estructurado en deportes colectivos.

Martín (2019) en su tesis doctoral CONTROL DE LA CARGA EXTERNA DEL MICROCICLO ESTRUCTURADO para optar por el título de doctor, tuvo como objetivo principal identificar las características de los diferentes parámetros de la carga externa que definen el ME: Competición, Planificación y SSP (Partidos y Juegos de posición; JP) usando la tecnología GPS como herramienta de recogida de datos, con un total de 4 artículos originales, 3 publicados y 1 en revisión, durante

los diferentes estudios participaron jugadores de fútbol (20.5 ± 1.8 años, 178.4 ± 6.6 cm, 69.7 ± 6.1 kg) pertenecientes al equipo filial de un club de la 1ª división española, durante la temporada 2015-2016. Como resultado se reafirma que, los enfoques contemporáneos examinan la naturaleza integradora del juego, en el que se sintetizan una serie de factores, proporcionando una mayor comprensión de la dinámica de cargas de un jugador en relación con los requisitos posicionales y del juego. Los hallazgos de esta tesis ofrecen herramientas para diseñar sesiones y tareas de entrenamiento que imiten e incluso superen los periodos más exigentes del partido, atendiendo a los requisitos posicionales y adaptando estas fases a la duración de los ejercicios de entrenamiento. Del mismo modo, ofrece recursos para gestionar la carga de entrenamiento y ajustar las necesidades posicionales en un deporte multifactorial como el fútbol. En conclusión, se obtiene que cuantificar las cargas en relación con las demandas de la competición podría ser una estrategia ventajosa que los entrenadores podrían usar dentro de sus modelos de periodización de entrenamiento.

2.2 BASES TEORICAS

2.2.1 Deporte

El deporte en Colombia se encuentra definido bajo la Ley 181 de 1995, que en su Título IV, Capítulo I, define deporte en general como “la específica conducta humana caracterizada por una actividad lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientada a generar valores morales, cívicos y sociales” (Ley 181 de 1995).

Por otro lado, la Carta Europea del Deporte lo define como, “todas las formas de actividad física que, a través de la participación informal u organizada, tiene como objetivo mantener o mejorar la condición física y el bienestar mental, formar

relaciones sociales u obtener resultados en competición en todos los niveles” (Colef, 2021).

2.2.2 Deporte competitivo

Al mismo tiempo, la Ley 181 de 1995 en su Título IV, Capítulo I, define el deporte competitivo como: “el conjunto de certámenes, eventos y torneos. Cuyo objetivo primordial es lograr un nivel técnico calificado. Su manejo corresponde a los organismos que conforman la estructura del deporte asociado” (Ley 181 de 1995).

2.2.3 Planificación deportiva

Si bien para (Alcalde, 1992 como se citó en Camacho, et al., 2019) la planificación deportiva es un proceso metodológico de estructuración de las cargas de entrenamiento, en busca del rendimiento óptimo del deportista. Para (Velázquez, et al., 2019) la planificación es un instrumento que facilita una estructura, una organización y unos contenidos guía, para el proceso del atleta hasta alcanzar sus máximos logros. Además, define que en la ejecución de la planificación es necesaria la periodización, siendo esta un proceso sistemático que establece los entrenamientos en periodos. Por ende, este proceso debe ser controlado y evaluado de manera periódica para ser retroalimentado, permitiendo al deportista alcanzar su máximo nivel.

2.2.4 Planificación contemporánea

Para (Camacho, et al., 2019) dentro de la planificación contemporánea se encuentra el modelo de Verchoshanskij (1996) el cual afirma que se utiliza en deportistas de elite para ampliar el rendimiento específico, este modelo planifica un macrociclo que abarca tres fases independientes:

- Fase preparatoria: desarrollar el potencial motor del atleta por medio de la velocidad de ejecución, durante una preparación física especial.

- Fase especial: El atleta deberá realizar las acciones deportivas a una alta velocidad imitando las condiciones de competición.
- Fase de competición: conseguir la máxima velocidad de ejecución posible en el gesto deportivo durante la competición y fortalecer las destrezas motoras del atleta.

Mientras que para (Fuentes, et al., 2001 como se citó Camacho, et al., 2019) la planificación contemporánea se asemeja más al modelo de macrociclo integrado, el cual integra los diferentes contenidos del entrenamiento, en que se realizan por períodos que comprenden entre seis y diez semanas. Agrupa los contenidos y medios de entrenamiento en un corto espacio de tiempo con una carga acentuada, para que se den los diferentes cambios fisiológicos adaptativos. Este modelo se da en 3 fases:

- La fase general (centrada en el volumen)
- La fase específica (orientada a la intensidad)
- La fase de mantenimiento (produce la super compensación del trabajo efectuado en las semanas anteriores)

2.2.5 Entrenamiento estructurado

(Tarragó, et al., 2019) define el entrenamiento estructurado (EE) como una propuesta de entrenamiento deportivo fundamentada en el interés por el ser humano deportista (SHD), con el fin de obtener la compensación al esfuerzo y dedicación que requiere este objetivo. Adoptando el nombre de entrenamiento estructurado porque se fundamenta en las estructuras del ser humano que realiza deporte y en su expresión en la acción motora. Las relaciones que existen entre las diferentes estructuras y su organización facilitan las relaciones con el entorno competitivo específico de cada deporte.

Por un lado, se encuentra el entrenamiento optimizador, “aquel que se ocupa de la planificación, diseño, ejecución y control de las tareas de su deporte”. Por otro lado,

el entrenamiento coadyuvante, “formado por todas aquellas prácticas que permiten al deportista no solo disfrutar de un estado del bienestar y protección de la salud, que le permitan realizar diariamente las tareas que propone el entrenamiento optimizador, sino también potenciar aquellos elementos, estructuras y sistemas que exige cada especialidad deportiva y que hacen que el deportista alcance el nivel de rendimiento deseado.”

2.2.6 Entrenamiento optimizador

(Romero y Tous 2010, prólogo de Seirullo, párrafo 1 como se citó en Pons, et al., 2020) define el entrenamiento optimizador (EO) como “aquel entrenamiento que incluye planificación, diseño, ejecución y control de las tareas del deporte practicado, y cuyo objetivo es el rendimiento del deportista en todas las competiciones en que participe a lo largo de su vida deportiva.” “El entrenamiento optimizador prepara al deportista para competir, requiriendo que las tareas de entrenamiento se realicen en un entorno y unos elementos del todo específicos al juego” (Tarragó, et al., 2019)

Por otro lado (Schmidt, et al., 2018) explica que el entrenamiento optimizador (EO) tiene como fundamento la variabilidad, siendo esta la capacidad de cambiar las condiciones de práctica para provocar nuevos aprendizajes de respuesta, consiguiendo que mediante estas variaciones el deportista tenga que adaptar su actuación y establecer nuevos parámetros de velocidad, trayectoria, fuerza, etc.

2.2.7 Entrenamiento coadyuvante

Para (Romero y Tous, 2010 como se citó en Gómez, et al., 2019) el “entrenamiento coadyuvante (EC), está compuesto por todas las prácticas que permiten al deportista no solo gozar de un estado de logro y protección de su salud que le posibilita realizar cada día las tareas propuestas por el entrenamiento optimizador (EO), “sino que también permite optimizar aquellos componentes, estructuras y

sistemas que exige cada especialidad y que facilitan y aproximan al deportista al nivel de rendimiento deseado” (Cos, 2017 como se citó en Gómez, et al., 2019). Mientras que (Gómez, et al., 2019) “concluye que el entrenamiento coadyuvante EC prepara en primer término para entrenar y, a su vez, a partir de elementos y entorno que en parte o en su totalidad no son específicos del juego, contribuye a optimizar estructuras y sistemas que permiten al deportista lograr el rendimiento deseado.”

2.2.8 Microciclo estructurado

(Tarragó, et al., 2019) explica que el microciclo estructurado (ME) se convierte en la construcción de programación más pequeña que acepta y trata la competición como una carga, modifica y adapta las diferentes estructuras de la fase de entrenamiento a medida que avanza la competición. Por lo tanto, ME es el tiempo entre competiciones. El microciclo estructurado debe entrenar tanto como sea posible las cargas de trabajo competitivas en la dinámica de carga semanal, reconociendo esto como el elemento más determinante en las sesiones restantes. Por lo tanto, se aplican cargas altas, medias, bajas y de rebote según la necesidad.

Mientras que (Ponds, et al., 2020) expresa que “el microciclo estructurado conforma las sesiones de entrenamiento, las cuales configuran el ciclo de entrenamiento, que al mismo tiempo representa la unidad funcional de la organización del entrenamiento estructurado EE. Esta unidad funcional llamada microciclo estructurado (ME) gestiona el ciclo entre partidos.” Cada microciclo interactúa con el microciclo anterior y el siguiente, creando una secuencia de tres microciclos en los que las dinámicas entre ellos establecen relaciones funcionales en cada uno de los días de entrenamiento que componen el ME. Estas relaciones se deben a la “suposición correcta” en la planeación del EE.

2.2.9 Capacidades condicionales

La preparación física general genera una base fundamental para la preparación y desarrollo de cualquier deportista en cualquier disciplina deportiva, de ella

dependen en gran porcentaje los futuros resultados deportivos y el nivel máximo del deportista. En el fútbol las capacidades condicionales son elevadas a un máximo de su límite tanto en entrenamientos como en competencia.

A continuación, se describen cada una de las capacidades físicas condicionales

2.2.9.1 Resistencia

(Irala, 2018) define la resistencia como “la capacidad del organismo de esforzarse y sostener un determinado rendimiento durante el más largo periodo posible, así como también de recuperarse de la fatiga.” De igual manera (Rueda, et al., 2020) dice que la resistencia es la capacidad que tiene una persona para soportar la fatiga y prolongar un trabajo orgánico sin disminución importante del rendimiento. Mientras que el valor otorgado a la resistencia se basa en la capacidad de realizar esfuerzos de muy larga duración, pero, al mismo tiempo, en la práctica de prolongar esfuerzos de intensidades diversas en periodos de tiempos no muy prolongados.

Ahora bien (Lastra, 2022) precisa la resistencia en el contexto futbolístico como la capacidad que permite al deportista tener una participación activa durante un tiempo prolongado, así como la disminución en el tiempo de recuperación de energía durante el entrenamiento y la competencia.

2.2.9.2 Fuerza

(Zamora, et al., 2017) refiere lo difícil que es concretar una definición de fuerza que abarque aspectos físicos, fisiológicos y psíquicos. Desde la perspectiva del entrenamiento deportivo, los autores definen fuerza como “la capacidad del sistema muscular para vencer, soportar, oponerse a una resistencia o ejercer una fuerza externa.” Por otro lado, (Muñoz, 2021) define la fuerza como la capacidad funcional, que le permite mover, superar o contrarrestar una resistencia externa determinada por medio de la tensión muscular; siendo esta una cualidad entrenable para el desarrollo de nuestros músculos frente a cualquier ejercicio físico.

2.2.9.3 Velocidad

(Rueda, et al., 2020) precisa que la velocidad es la capacidad física condicional que permite desarrollar una respuesta motriz y se expresa de dos formas: la primera como la capacidad de reaccionar en el menor tiempo posible ante un estímulo y la segunda como la capacidad de alcanzar la mayor velocidad posible. La velocidad posibilita la reacción y generación de movimientos en base a procesos cognitivos, máxima fuerza de voluntad y funcionalidad del sistema neuromuscular.

Mientras que (Márquez y Carbonero, 2016) definen la velocidad como uno de los recursos fundamentales para la práctica de cualquier deporte, siendo esta la capacidad innata en cuanto a caracteres fisiológicos se refiere, pero mejorable en cuanto a la capacidad de coordinación, técnica y potencia.

2.2.9.4 Flexibilidad

(Hernández, 2006 como se citó en Soriano y Alacid, 2018) definen la flexibilidad la determina como “la capacidad para desplazar una articulación o una serie de articulaciones a través de una amplitud de movimiento completo, sin restricciones ni dolor, influenciada por músculos, tendones, ligamentos, estructuras óseas, tejido graso, piel y tejido conectivo asociado”.

Además (Failde, 2003 como se citó en Anrango, 2020) precisa que la flexibilidad es una cualidad física, llamada también amplitud del movimiento, que depende de la anatomía articular, elasticidad muscular, tendones, ligamentos, componente graso, edad y principalmente del tipo de actividad física. La flexibilidad puede ser limitada por factores internos y externos. Los factores internos, como los huesos, los ligamentos, la masa muscular, la longitud del músculo, los tendones y la piel, restringen la cantidad de movimiento de una articulación particular y los factores

externos, como la edad, el sexo, la temperatura, la ropa apretada y el curso de una lesión o incapacidad, también afectan la flexibilidad.

Mientras que (Mario Di Santo, 2001 como se citó en Benítez y Racedo, 2022) Define la flexibilidad como la capacidad psicomotora responsable de la reducción y minimización de todos los tipos de resistencias que las estructuras neuro-mio-articulares de fijación y estabilización ofrecen al intento de ejecución voluntaria de movimientos de amplitud angular óptima, producidos tanto por la acción de agentes endógenos (contracción del grupo muscular antagonista) como exógenos (propio peso corporal, compañero, sobrecarga, inercia, otros implementos, etc.)

2.3 MARCO CONTEXTUAL

Tabla 1 Marco contextual

MARCO CONTEXTUAL	
El Instituto Departamental de Deportes y Recreación del Cauca INDEPORTES CAUCA, es el organismo rector del Deporte, recreación, la educación extraescolar y aprovechamiento del tiempo libre en el Departamento del Cauca. Su naturaleza jurídica es la de un establecimiento público del orden departamental descentralizado, dotado de personería jurídica, autonomía administrativa y patrimonio independiente, que hace parte integral del Sistema Nacional del Deporte el cual trata la Ley 181 de 1995.	
Nombre de la institución donde realizo la pasantía	Indeportes Cauca
Dirección	Calle 5ta # 9 - 10 Barrio/Centro, Popayán - Cauca
Teléfono	8323926
Misión	Contribuir al desarrollo social y humano de la población del Departamento del Cauca, fomentando la práctica del deporte, la recreación, la actividad física, la investigación y la medicina deportiva, la educación extraescolar y el aprovechamiento del tiempo libre, a través de la implementación de políticas, planes, programas y proyectos

	conforme a los lineamientos establecidos por el Gobierno Departamental y el Ministerio del Deporte.
Objetivo	Fomentar la práctica del deporte, la recreación, la actividad física, la investigación y la medicina deportiva, a través de las implementaciones de políticas, planes, programas y proyectos conforme a los lineamientos establecidos por el Gobierno Departamental y el Ministerio del Deporte.

Fuente: (Instituto Departamental de Deportes y Recreación Cauca, 2023)

2.4 MARCO LEGAL

El presente trabajo se fundamenta legalmente bajo la Constitución Política de Colombia y las siguientes leyes: Ley 181 de 1995, Ley 1967 de 2019, y Ley 2210 de 2022.

Tabla 2 Constitución Política de Colombia

CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA TITULO II CAPITULO II
Artículo 2° El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano.

Fuente: Constitución Política de Colombia

Tabla 3 Ley 181 de 1995

LEY 181 DE 1995 POR EL CUAL SE DICTAN DISPOSICIONES PARA EL FOMENTO DEL DEPORTE, LA RECREACIÓN, EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA Y SE CREA EL SISTEMA NACIONAL DEL DEPORTE. TITULO I
--

CAPITULO I

Artículo 3° Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, el Estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores:

6°. Promover y planificar el deporte competitivo y de alto rendimiento, en coordinación con las federaciones deportivas y otras autoridades competentes, velando porque se desarrolle de acuerdo con los principios del movimiento olímpico.

TITULO IV

CAPITULO I

Artículo 16° Entre otras, las formas como se desarrolla el deporte son las siguientes:

Deporte competitivo. Es el conjunto de certámenes, eventos y torneos, cuyo objetivo primordial es lograr un nivel técnico calificado. Su manejo corresponde a los organismos que conforman la estructura del deporte asociado.

Deporte de alto rendimiento. Es la práctica deportiva de organización y nivel superiores. Comprende procesos integrales orientados hacia el perfeccionamiento de las cualidades y condiciones físico-técnicas de deportistas, mediante el aprovechamiento de adelantos tecnológicos y científicos.

Fuente: Constitución Política de Colombia

Tabla 4 Ley 1967 de 2019

LEY 1967 DE 2019

POR LA CUAL SE TRANSFORMA EL DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO DEL DEPORTE, LA RECREACIÓN, LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE (COLDEPORTES) EN EL MINISTERIO DEL DEPORTE.

Artículo 3° Objeto El Ministerio del Deporte tendrá como objetivo, dentro del marco de sus competencias y de la ley, formular, adoptar, dirigir, coordinar, inspeccionar, vigilar, controlar

y ejecutar la política pública, planes, programas y proyectos en materia del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la actividad física para promover el bienestar, la calidad de vida, así como contribuir a la salud pública, a la educación, a la cultura, a la cohesión e integración social, a la conciencia nacional y a las relaciones internacionales, a través de la participación de los actores públicos y privados.

Fuente: Constitución Política de Colombia

Tabla 5 Ley 2210 de 2022

LEY 2210 DE 2022

POR MEDIO DE LA CUAL SE REGLAMENTA LA ACTIVIDAD DEL ENTRENADOR (A) DEPORTIVO (A) Y SE DICTAN OTRAS DISPOSICIONES

CAPITULO I

Artículo 1° Objeto La presente ley reconoce y reglamenta la actividad del entrenador (a) deportivo (a), define su naturaleza y su propósito, desarrolla los principios que la rigen y determina las responsabilidades del Colegio Nacional de Entrenamiento Deportivo.

Artículo 2° Definición Entrenador (a) deportivo (a) es el responsable de orientar con idoneidad procesos pedagógicos de enseñanza, educación y perfeccionamiento de la capacidad motriz específica de individuos que practican indeterminado tipo de deporte, disciplina o modalidad deportiva.

Esta orientación se realiza en niveles de formación deportiva, perfeccionamiento deportivo y de altos logros deportivos.

Fuente: Constitución Política de Colombia

Tabla 6 Proyecto Gobernación del Cauca

Plan Departamental de Desarrollo 2020-2023 “42 Motivos para Avanzar”

PROYECTO AMPLIACIÓN DE LA COBERTURA DEL DEPORTE FORMATIVO Y COMPETITIVO PARA AVANZAR EN EL CIERRE DE BRECHAS SOCIALES DEL DEPARTAMENTO DEL CAUCA

Indicador de bienestar: Cobertura en deporte competitivo

Descripción del programa: Orientado a mejorar la organización y capacidad de gestión y financiación de los organismos que conforman el deporte asociado, con el fin de garantizar que los procesos de desarrollo de los talentos deportivos y de los atletas de alto rendimiento cuenten con condiciones óptimas para su preparación y competición deportiva.

Fuente: Gobernación del Cauca

CAPITULO III

3. METODOLOGÍA

3.1 Fase de intervención

3.1.1 Fase I – Conocimiento del entorno

Realizar una caracterización sociodemográfica de los deportistas de la selección Cauca de fútbol categoría 2005-2006.

Actividad 1: Acercamiento inicial

El objetivo de esta actividad fue realizar un primer acercamiento con el entorno deportivo, entrenador, asistente técnico, demás integrantes del cuerpo técnico y deportistas de la selección Cauca de fútbol categoría 2005-2006.

Actividad 2: Recolección de datos

El objetivo de esta actividad fue realizar la caracterización sociodemográfica de los deportistas pertenecientes a la selección Cauca de fútbol categoría 2005-2006 mediante un cuestionario de elaboración propia donde se abarca información como nombres y apellidos completos, edad, fecha, lugar de nacimiento, dirección de residencia, estrato socioeconómico, talla, peso, posición, sexo, nivel de escolaridad, núcleo familiar, entre otros, con el fin de realizar estadísticas de la población a intervenir.

3.1.2 Fase II – Evaluación y recolección de datos

Evaluar las capacidades técnicas, tácticas, físicas, psicológicas, sociales y cognitivas de los deportistas de la selección Cauca de fútbol categoría 2005-2006.

Actividad 1: Evaluación y seguimiento

El objetivo de esta actividad fue de acuerdo con el cronograma de actividades de la selección Cauca categoría 2005-2006 la realización de veedurías en las zonas sur, centro y norte, se trabajaron 22 microciclos durante 4 meses pre-competencia y 6 microciclos de competencia, durante este tiempo se realizó un seguimiento y registro en una ficha de elaboración propia a cada uno de los deportistas seleccionados, dando una evaluación cuantitativa con valores entre cero (0) y diez (10), donde 0 es muy malo y 10 muy bueno:

0	Muy malo
1 - 2	Deficiente
3 - 4	Regular
5	Aceptable
6 - 7	Bueno
8 - 9	Muy bueno
10	Excelente

Se tuvo en cuenta la capacidad del deportista para resolver aspectos técnicos como: habilidad y remate con la pierna derecha e izquierda, dominio del balón, dominio del cuerpo, juego de cabeza, gambetas con balón, conducción y control del balón. Aspectos tácticos como: interpretación y ejecución del juego en su puesto, en otro puesto, en ataque, en defensa, visión de juego, desmarques, asimilación del modelo de juego, y jugadas a balón parado. Aspectos físicos como: velocidad de desplazamiento, velocidad de reacción, resistencia, preparación física, fuerza de miembros superiores, fuerza de miembros inferiores, potencia, coordinación y agilidad, y flexibilidad. Aspectos psicológicos, sociales y cognitivos como: conducta con compañeros, conducta con rivales, capacidad de sacrificio, actitud de juego, autoconfianza, concentración, control de emociones y creatividad.

Actividad 2: Análisis de datos obtenidos

El objetivo de esta actividad fue de acuerdo con los resultados obtenidos durante la actividad 1 (evaluación y seguimiento) se realizará un análisis de la información y se le asignará un resultado cuantitativo que determinará una media de cada deportista.

Actividad 3: Aplicación de test

Se aplicaron unos test con el fin de evaluar las capacidades físicas condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) de cada uno de los deportistas pertenecientes a la selección Cauca de fútbol categoría 2005-2006.

Test de salto vertical

Objetivo: medir la potencia muscular del tren inferior.

Modo de ejecución: El deportista se ubica de lado a una pared y extiende la mano más cercana a la pared hacia arriba, manteniendo los pies planos sobre el suelo, se toma o se registra la marca alcanzada de la punta de los dedos. (altura del alcance del pie). Ahora, el deportista a la orden del profesor se separa un poco de la pared y salta verticalmente lo más alto posible utilizando brazos y piernas para realizar un impulso, se toma o se registra la marca alcanzada del salto.

Parámetros valorados: altura de alcance de pie y altura de alcance del salto, la diferencia entre estos dos valores es la puntuación.

Test de velocidad 80 metros apoyo de herramienta tecnológica de Fococeldas

Objetivo: Evaluar la velocidad de desplazamiento

Modo de ejecución: El deportista estará ubicado en una zona demarcada de inicio, a la orden del profesor deberá correr en línea recta y en una sola oportunidad a máxima velocidad una distancia de 80 metros planos.

Parámetros valorados: medición parcial de velocidad por intervalos de 20 metros y medición total de velocidad en 80 metros.

Test Squat Jump apoyo de herramienta tecnológica de OptoGait

Objetivo: Evaluar la fuerza explosiva del tren inferior.

Modo de ejecución: El deportista ubicado en una posición semiflexionada en el área del OptoGait, a la orden del profesor, realizara un único salto vertical máximo desde la posición (las rodillas en ángulo de 90°) con las manos en las caderas y sin contra movimiento.

Parámetros valorados: Tiempo de vuelo y altura alcanzada desde el centro de gravedad.

Test de Course Navette

Objetivo: medir la potencia aeróbica máxima (resistencia).

Modo de ejecución: El deportista deberá recorrer una distancia de 20 metros planos debidamente marcados en un terreno plano, a la orden del profesor y cuando inicie el test al ritmo de una señal acústica, el deportista deberá llegar al lado opuesto, esto se repetirá cada vez que suene la señal acústica, esta señal ira incrementando progresivamente indicando el número de periodo, elevando la dificultad de la prueba.

Parámetros valorados: se registra el último periodo que el deportista haya finalizado con éxito en la llegada de la línea de fondo.

Baremos:

	17 AÑOS O MÁS
PUNTOS	INTERVALO
10	14,5
9,5	14,0
9	13,5
8,5	13,0
8	12,5
7,5	12,0
7	11,5
6,5	11,0
6	10,5
5,5	10,0
5	9,5
4,5	9,0
4	8,5
3,5	8,0
3	7,5
2,5	7,0
2	6,5
1,5	6,0
1	5,5
0,5	5,0

Test de equilibrio Flamenco

Objetivo: medir el equilibrio estático corporal general

Modo de ejecución: El deportista estará ubicado en una posición erguida, con un pie en el suelo y el otro apoyado en un trozo de madera de 3 centímetros de ancho por 10 centímetros de largo, a la orden del profesor el deportista pasara el peso del cuerpo a la pierna que tiene apoyada en el trozo de madera, flexionando la pierna libre para poder agarrarla con la mano del mismo lado del cuerpo.

Parámetros valorados: número de intentos que necesito el deportista para mantener el equilibrio durante 1 minuto.

Baremos:

INTENTOS	PUNTUACIÓN	VALORACIÓN
1	10	Excelente
2	8	Bueno
3	6	Regular
4-14	4	Deficiente
15	0	Malo

Test de Sit and Reach

Objetivo: Medir la flexibilidad de los músculos isquiosurales (tren inferior)

Modo de ejecución: El deportista sentado en el suelo con las piernas totalmente estiradas, sin zapatos. La planta de los pies estará contra la superficie plana del cajón. Las rodillas estarán bloqueadas contra el suelo. Con las palmas de la mano boca abajo y una encima de otra, el deportista se estirará hacia adelante tanto como sea posible manteniendo la posición al menos durante dos segundos mientras el profesor registra la distancia.

Parámetros valorados: se registra la distancia obtenida por el deportista.

Actividad 4: Análisis de resultados de los test

El objetivo de esta actividad fue realizar un análisis, clasificación e informe de los resultados de los obtenidos en los test aplicados en la actividad 3 - fase II.

3.1.3 Fase III – Planificación

Planificar la propuesta de entrenamiento coadyuvante basado en el modelo de planificación microciclo estructurado en la selección Cauca de fútbol categoría 2005-2006.

Actividad 1: Planificación

El objetivo de esta actividad fue planificar de acuerdo con los resultados obtenidos en la fase II (Evaluación y recolección de datos) la propuesta de entrenamiento coadyuvante conforme a los sistemas requeridos:

1. Entrenamiento coadyuvante preventivo primario y secundario
2. Entrenamiento coadyuvante de restauración
3. Entrenamiento coadyuvante estructural de adaptación anatómica, de hipertrofia aplicada y metabólico.
4. Entrenamiento coadyuvante de cualidades específicas: desplazamiento, salto, lucha, acción con el balón.

3.1.4 Fase IV – Intervención

Ejecutar la propuesta de entrenamiento coadyuvante basado en el modelo de planificación microciclo estructurado en la selección Cauca de fútbol categoría 2005-2006.

Actividad 1: Ejecución inicial

El objetivo de esta actividad fue la ejecución inicial del plan de entrenamiento coadyuvante basado en el modelo de planificación microciclo estructurado en la selección Cauca de fútbol categoría 2005-2006, determinado por una metodología y filosofía de juego.

Actividad 2: Ejecución media y perfeccionamiento

El objetivo de esta actividad fue perfeccionar la ejecución del plan de entrenamiento coadyuvante basado en las estructuras del microciclo estructurado:

- Estructura condicional, socio afectiva, coordinativa, cognitiva, creativo-expresiva y emotivo-volitiva.

De igual manera el perfeccionamiento en la asignación de tareas según su objetivo:

- Tareas de carácter genérico, general, dirigido, especial y competitivo.

3.1.5 Fase V – Evaluación y análisis post intervención

Analizar la efectividad del programa de entrenamiento realizado en la fase III mediante la misma batería de test directos e indirectos y la evaluación de las capacidades técnicas, tácticas, físicas, psicológicas, sociales y cognitivas realizadas en la fase II a los deportistas de la selección Cauca de fútbol categoría 2005-2006.

Actividad 1: Aplicación de test

El objetivo de esta actividad fue la aplicación de los mismos test realizados en la fase II - actividad 3:

- Test Squat Jump
- Test de velocidad 80 metros
- Test de equilibrio Flamenco
- Test de Course Navette
- Test de salto vertical
- Test de Seat and Reach

Actividad 2: Análisis e informe de resultados de los test

El objetivo de esta actividad fue realizar una compilación y comparación de los resultados obtenidos durante la fase II y fase IV, determinando así la efectividad del programa. El procesamiento de la información se efectuó en el programa SPSS versión 29.0.1.0. Los valores iniciales y los posts intervención fueron sometidos a una prueba de normalidad, como la muestra es < 30 se aplicó el test de shapiro wilks, dando como resultado una distribución normal y determinado así estadísticos paramétricos, aplicando el estadístico T de muestras emparejadas con una significancia estadística establecida en un nivel de confianza del 95% ($p < 0,05$).

3.2 MATRIZ DE PLANIFICACIÓN

Tabla 7 Matriz de planificación

Resultado	Actividades	Indicadores	Verificadores	Logros
Caracterizar sociodemográficamente a los deportistas de la selección Cauca de fútbol categoría 2005-2006	<p>Primer acercamiento y presentación del programa</p> <p>Realización de la caracterización sociodemográfica y recolección de datos</p>	$\frac{\text{Número total de jugadores}}{\text{Número total de asistentes}} \times 100$	Hoja de recolección de datos	Se caracterizo sociodemográficamente los jugadores de la selección Cauca de fútbol categoría 2005-2006
Evaluar las capacidades técnicas, tácticas, físicas, psicológicas, sociales y cognitivas de los deportistas de la selección Cauca de fútbol categoría 2005-2006.	<p>Realizar veedurías en las zonas sur, centro y norte</p> <p>Realizar seguimiento y registro a los jugadores</p> <p>Aplicar test de squat Jump, velocidad 80 metros, equilibrio flamenco, course navette, salto vertical y sit and reach</p>	$\frac{\text{Número total de jugadores}}{\text{Número total de asistentes}} \times 100$	<p>Ficha de caracterización y seguimiento</p> <p>OptoGait</p> <p>Fotoceldas</p> <p>Tablas y resultados de clasificación de los test</p>	Se realizo un seguimiento y control, a la misma vez que se aplicaron los test directos como indirectos a los jugadores de la selección Cauca de fútbol categoría 2005-2006
Planificar la propuesta de entrenamiento coadyuvante basado en el modelo de planificación microciclo estructurado en la selección Cauca	Planificación de acuerdo con los resultados obtenidos en la fase II	$\frac{\text{Número total de jugadores}}{\text{Número total de asistentes}} \times 100$	<p>Planificación del macrociclo cuatrimestral</p> <p>Planificación de 4 mesociclos</p>	Se realizo la planificación del entrenamiento por macrociclos y mesociclos
Ejecutar la propuesta de entrenamiento coadyuvante basado en el modelo de planificación	Ejecución del plan de entrenamiento coadyuvante basado en las estructuras del microciclo estructurado y la	$\frac{\text{Número total de jugadores}}{\text{Número total de asistentes}} \times 100$	Ejecución de 4 mesociclos y microciclos - precompetitivos y competitivos	Se ejecuto el plan de entrenamiento coadyuvante basado en el modelo de planificación

microciclo estructurado en la selección Cauca de fútbol categoría 2005-2006.	asignación de tareas según su objetivo			microciclo estructurado
Analizar la efectividad del programa de entrenamiento aplicado a los deportistas de la selección Cauca de fútbol categoría 2005-2006.	Aplicar test de squat Jump, velocidad 80 metros, equilibrio flamenco, course navette, salto vertical y sit and reach Análisis y comparación de los resultados con los obtenidos en la fase II	$\frac{\text{Número total de jugadores}}{\text{Número total de asistentes}} \times 100$	Tablas y resultados de clasificación de los test Análisis y comparación de resultados obtenidos en los test	Se aplicaron los test directos como indirectos y se analizó la efectividad del programa de entrenamiento aplicado a los jugadores de la selección Cauca de fútbol categoría 2005-2006

Fuente: Elaboración propia

3.3 DISEÑO DE LA PROPUESTA

Tabla 8 Diseño de la propuesta

Semana	Actividades
1	Presentación inicial - Inducción
2	Presentación del programa, aplicación de caracterización sociodemográfica y recolección de información.
3	Viajes de observación (veedurías zona sur, centro y norte) de jugadores para conformar la selección Cauca de fútbol.
4	Conformación de la preselección Cauca de futbol, evaluación inicial, control y seguimiento
5	Aplicación de test directos e indirectos, análisis y recolección de información.
6	Planificación del entrenamiento por mesociclos y microciclos

7	Ejecución inicial del mesociclo I (entrenamiento coadyuvante preventivo primario y secundario), microciclo estructurado condicional con asignación de tareas de carácter general
8	Preventivo primario y secundario: trabajo de capacidades condicionales y fortalecimiento según las necesidades: velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad (Peso muerto, escaleras de velocidad, bandas elásticas, zancadas, elevación de cadera, puente en glúteos, flexión de rodillas, carrera continua)
9	Periodo de acumulación: trabajos físico-técnicos y tácticos
10	Ejecución del mesociclo II (entrenamiento coadyuvante estructural), microciclo estructurado condicional con asignación de tareas de carácter especial. Trabajos enfocados al aumento en el volumen e intensidad de las cargas.
11	Periodo de transformación: trabajo físico-técnico, táctico ofensivo, táctico defensivo
15	Ejecución del mesociclo III (entrenamiento coadyuvante de cualidades específicas), microciclo estructurado condicional con asignación de tareas de carácter especial y competitivo
16	Periodo precompetitivo: trabajo técnico - táctico, idea de juego, juegos precompetitivos
17	Periodo competitivo: trabajo táctico específico
18	Ejecución inicial del mesociclo IV (entrenamiento coadyuvante de cualidades específicas con balón), microciclo estructurado condicional con asignación de tareas de carácter especial
19	Competencia: Campeonato nacional masculino sub 17 clasificatorio a Juegos Nacionales 2023 "Copa Win Sport"
20	Aplicación de test directos e indirectos, análisis, recolección de información y comparación final entre fase II y IV

Fuente: Elaboración propia

3.4 MODALIDAD DE EJECUCIÓN

Se realizó el proyecto de grado modalidad pasantía en el Instituto Departamental de Deportes y Recreación del Cauca con el grupo de Selección Cauca de Fútbol masculino categoría 2005-2006 en la ciudad de Popayán, cumpliendo con un total de 500 horas presenciales, en 16 semanas, con un promedio de 31 horas semanales distribuidas entre trabajo de campo, planificación y apoyo técnico-administrativo a la subgerencia técnica de Indeportes Cauca. Comprendido entre el 19 de septiembre de 2022 hasta el 30 de diciembre de 2022.

3.5 ACTIVIDADES REALIZADAS

Las actividades desarrolladas durante la pasantía fueron asignadas por el supervisor del Instituto Departamental de Deportes y Recreación INDEPORTES CAUCA, el subgerente técnico e innovación Jesús Mauricio Martínez Solano.

1. Entregar mensualmente el Plan de Entrenamiento en físico y por medio electrónico a la Subgerencia Técnica, antes de iniciadas las actividades.
2. Entregar mensualmente las evaluaciones técnicas y de cualidades motrices.
3. Cumplir semanalmente con tres sesiones de trabajo por grupo.
4. Asistir a todas las reuniones, seminarios o cursos diseñados o aprobados por la Subgerencia Técnica.
5. Deberá presentar los planes de entrenamiento correspondiente en formato entregado por la Subgerencia Técnica, atendiendo las sugerencias que le sean planteadas.
6. Tener a disposición permanente del personal de la Subgerencia Técnica o del supervisor en el sitio de entrenamiento, el plan de trabajo, la unidad de entrenamiento y el listado de asistencia actualizado de los deportistas a su cargo por categorías de edad.

7. Diseñar los planes de trabajo utilizando el formato que le diseñado para tal fin por la Subgerencia Técnica, a la vez deberá responder por el trabajo de estos en su respectivo municipio.
8. Atender todos los requerimientos técnicos y administrativos que le haga el supervisor y que estén relacionados con la pasantía.
9. Mantener absoluta reserva de todos los procesos y documentos relacionados con las actividades asignadas.
10. Planificar, sustentar y ejecutar el plan de entrenamiento (micro ciclos, meso ciclos, unidades de entrenamiento) de los deportistas a su cargo, por categorías, en los formatos establecidos por el Instituto.

CAPITULO IV

4. RESULTADOS

4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1.1 Resultados de la caracterización demográfica

La edad promedio de los deportistas fue de $16,26 \pm 0,75$ años, con una mediana de 16 años, una edad mínima de 14 años y máxima de 17 años; la talla o estatura tuvo un promedio de $1,74 \pm 0,08$ metros, una mediana de 1,74 metros, una talla mínima de 1,60 metros y máxima de 1,94 metros; el peso tuvo un promedio de $69,09 \pm 7,08$ kilogramos, una mediana de 69,70 kilogramos, un peso mínimo de 50,80 kilogramos y máximo de 80,6 kilogramos (ver tabla 9).

Tabla 9 Resultados numéricos de la caracterización sociodemográfica de la población

VARIABLE	MEDIA	MEDIANA	DS	MINIMO	MAXIMO
<i>Edad (años)</i>	16,26	16	0,75	14	17
<i>Estatura (metros)</i>	1,74	1,74	0,08	1,60	1,94
<i>Peso (Kg)</i>	69,09	69,70	7,08	50,80	80,6

DS: Desviación estándar.

Fuente: Elaboración propia.

La población estuvo conformada por 23 deportistas, el 52,17% por ciento de los deportistas nacieron en el departamento del Cauca, el otro 17,39% nacieron en el departamento del Valle del Cauca, el otro 17,39% nacieron en el departamento de Nariño, el otro 4,34% en el departamento de Antioquia, el otro 4,34% en el departamento de Choco y el 4,34% restante en el departamento de Córdoba. El 86,96% de los deportistas vive en la ciudad de Popayán y el 13,04% vive en el

municipio de puerto tejada. El 91,3% de los deportistas vive en zona urbana y el 8,7% vive en zona rural. El 21,74% de los deportistas viven en estrato 1, el 39,13% de los deportistas vive en estrato 2, y el 39,13% vive en estrato 3. El 56,52% de los deportistas viven en casa de arrendamiento y el 43,48% vive en casa familiar. El 13,04% de los deportistas vive con 2 personas, el 17,39% de los deportistas vive con 3 personas, el 17,39% vive con 4 personas y el 47,83% de los deportistas vive con 5 o más personas. El 26,09% de los deportistas tiene 2 cuartos en su casa, el 26,09% de los deportistas tiene 3 cuartos en su casa, el 13,04% de los deportistas tiene 4 cuartos en su casa y el 34,78% de los deportistas tiene 5 cuartos o más en su casa. El 91,30% de los deportistas tiene un nivel de escolaridad hasta bachillerato y el 8,7% tiene un nivel de escolaridad de primaria. El 65,22% de los deportistas estudia y el 34,78% de los deportistas no. El 91,30% de los deportistas no trabaja y el 8,7% de los deportistas si. El 100% de los deportistas no tiene ninguna persona a cargo y no tiene hijos (ver tabla 10).

Tabla 10 Resultados categóricos de la caracterización sociodemográfica de la población

VARIBLE	VALOR	FRECUENCIA N=23	PORCENTAJE
<i>edad</i>	14	1	4,35%
	15	1	4,35%
	16	12	52,17%
	17	9	39,13%
<i>Lugar de nacimiento</i>	Cauca	12	52,17%
	Valle del Cauca	4	17,39%
	Nariño	4	17,39%
	Córdoba	1	4,35%
	Antioquia	1	4,35%
<i>lugar de residencia</i>	Choco	1	4,35%
	Popayán	20	86,96%
	Puerto Tejada	3	13,04%
<i>nivel de escolaridad</i>	Primaria	2	8,70%
	Bachillerato	21	91,30%
	Tecnólogo	0	0,00%

<i>se encuentra estudiando actualmente</i>	Si	15	65,22%
	No	8	34,78%
<i>estrato socioeconómico</i>	1	5	21,74%
	2	9	39,13%
	3	9	39,13%
<i>tipo de vivienda</i>	Familiar	10	43,48%
	Arrendamiento	13	56,52%
	Propia	0	0,00%
<i>zona</i>	Rural	2	8,70%
	Urbana	21	91,30%
<i>número de personas con las que vive</i>	1	0	0,00%
	2	3	13,04%
	3	4	17,39%
	4	5	21,74%
	5 o más	11	47,83%
	<i>numero de cuartos que tiene la vivienda</i>	1	0
2		6	26,09%
3		6	26,09%
4		3	13,04%
5 o más		8	34,78%
<i>trabaja actualmente</i>		Si	2
	No	21	91,30%
<i>tiene personas a cargo</i>	Si	0	0,00%
	No	23	100,00%
<i>tiene hijos</i>	Si	0	0,00%
	No	23	100,00%

Fuente: Elaboración propia

4.1.2 Resultados de ficha de la ficha de control y seguimiento

La población objeto de la ficha de control y seguimiento estuvo conformada por 23 deportistas, con una media en el componente técnico de $5,83 \pm 1,10$, una mediana de 5,70, un mínimo de 4,20 y un máximo de 7,80. Con una media en el componente táctico de $6,05 \pm 1,32$, una mediana de 5,67, un mínimo de 4,40 y un máximo de 8,56. Con una media en el componente físico de $6,05 \pm 1,32$, una mediana de 5,67, un

mínimo de 4,44 y un máximo de 8,56. Con una media en el componente psicológico, social y cognitivo de $6,01 \pm 1,38$, una mediana de 5,63, un mínimo de 4,13 y un máximo de 8,25. Con un promedio en la valoración global de $5,95 \pm 1,22$, una mediana de 5,66, un mínimo de 4,31 y máximo de 7,79 (ver tabla 11).

Tabla 11 Resultados numéricos de la ficha de control y seguimiento de la población

VARIABLE	MEDIA	MEDIANA	DS	MINIMO	MAXIMO
<i>Técnico</i>	5,83	5,70	1,10	4,20	7,80
<i>Táctico</i>	6,05	5,67	1,32	4,40	8,56
<i>Físico</i>	6,05	5,67	1,32	4,44	8,56
<i>Psicológico</i>	6,01	5,63	1,38	4,13	8,25
<i>Valoración global</i>	5,95	5,66	1,22	4,31	7,79

DS: Desviación estándar

Fuente: Elaboración propia

El 43,47% de los deportistas tiene una condición técnica buena, el 30,43% tiene una condición técnica aceptable y el 26,08% de los deportistas tiene una condición técnica regular. El 4,34% de los deportistas tiene una condición táctica muy buena, el 43,47% de los deportistas tienen una condición táctica buena, el 26,08% de los deportistas tiene una condición táctica aceptable y el 26,08% de los deportistas tiene una condición táctica regular. El 4,34% de los deportistas tiene una condición física muy buena, 43,47% de los deportistas tiene una condición física buena, el 26,08% tiene una condición física aceptable, y el 26,08% tiene una condición física regular. El 9% de los deportistas tiene una condición psicológica, social y cognitiva muy buena, el 39,13% de los deportistas tiene una condición psicológica, social y cognitiva buena, 30,43% de los deportistas tiene una condición psicológica, social y cognitiva aceptable y el 21,73% de los deportistas tiene una condición psicológica, social y cognitiva regular (ver tabla 12).

Tabla 12 Resultados categóricos de la ficha de control y seguimiento de la población

DEPORTISTA	COMPONENTE TÉCNICO			COMPONENTE TÁCTICO				COMPONENTE FÍSICO				COMPONENTE PSICOLÓGICO				GLOBAL
	ENTRE			ENTRE				ENTRE				ENTRE				
	3-4	5	6-7	3-4	5	6-7	8-9	3-4	5	6-7	8-9	3-4	5	6-7	8-9	
1	6,60		X	6,22		X		6,22		X		7,00		X		6,53
2	5,50	X		5,22	X			5,22	X			5,13	X			5,37
3	5,50	X		5,22	X			5,22	X			5,63	X			5,45
4	6,10		X	7,44		X		7,44		X		7,50		X		6,84
5	4,90	X		4,89	X			4,89	X			4,38	X			4,71
6	5,10	X		5,00	X			5,00	X			4,25	X			4,79
7	4,20	X		5,00	X			5,00	X			5,00	X			4,76
8	4,50	X		4,89	X			4,89	X			5,25	X			4,87
9	4,70	X		4,56	X			4,56	X			4,50	X			4,39
10	5,20	X		4,67	X			4,67	X			5,00	X			5,03
11	5,50	X		5,67	X			5,67	X			6,13		X		5,87
12	7,00		X	7,44		X		7,44		X		8,25			X	7,47
13	7,20		X	8,56			X	8,56			X	7,63		X		7,79
14	7,20		X	7,67		X		7,67		X		7,50		X		7,47
15	7,00		X	7,11		X		7,11		X		7,13		X		7,21
16	7,00		X	7,89		X		7,89		X		8,00			X	7,47
17	6,20		X	6,56		X		6,56		X		6,50		X		6,39
18	5,70	X		6,00		X		6,00		X		5,50	X			5,66
19	6,90		X	7,44		X		7,44		X		7,38		X		7,29
20	5,90	X		5,33	X			5,33	X			5,00	X			5,37
21	7,80		X	7,56		X		7,56		X		7,25		X		7,55
22	4,25	X		4,40	X			4,44	X			4,13	X			4,31
23	4,25	X		4,40	X			4,44	X			4,13	X			4,31
FRECUENCIA	6	7	10	6	6	10	1	6	6	10	1	5	7	9	2	
PORCENTAJE	26%	30%	43%	26%	26%	43%	4%	26%	26%	43%	4%	22%	30%	39%	9%	

Fuente: Elaboración propia

4.1.3 Resultados de aplicación de test

Test de salto vertical

La población objeto del test estuvo conformada por 23 deportistas, con un promedio en la medida inicial tomada de pie de $2,26 \pm 0,014$ metros, y post intervención de $2,27 \pm 0,12$ metros, una mediana inicial de 2,22 metros y post intervención de 2,23 metros, un mínimo inicial de 2,07 metros y post intervención de 2,10 metros, un máximo inicial de 2,59 metros y post intervención de 2,59 metros. Con un promedio en la medida tomada inicial con salto de $2,68 \pm 0,015$ metros y post intervención de $2,72 \pm 0,15$ metros, una mediana inicial de 2,66 metros y post intervención de 2,68 metros, un mínimo inicial de 2,46 metros y post intervención de 2,49 metros, un máximo inicial de 3,00 metros y post intervención de 3,02 metros. Con un promedio en la diferencia entre la medida inicial tomada de pie y con salto de $0,42 \pm 0,06$ metros y post intervención de $0,45 \pm 0,06$ metros, una mediana inicial de 0,40 metros y post intervención de 0,43 metros, un mínimo inicial de 0,31 metros y post intervención de 0,32 metros, un máximo inicial de 0,56 metros y post intervención de 0,57 metros (ver tabla 13).

Tabla 13 Resultados test de salto vertical

VARIABLE	MEDIA		MEDIANA		DS		MINIMO		MAXIMO	
	Inicial	Post								
De pie	2,26	2,27	2,22	2,23	0,14	0,12	2,07	2,10	2,59	2,59
Con salto	2,68	2,72	2,66	2,68	0,15	0,15	2,46	2,49	3,00	3,02
Diferencia	0,42	0,45	0,40	0,43	0,06	0,06	0,31	0,32	0,56	0,57

DS: desviación estándar

Fuente: Elaboración propia

Test de velocidad 80 metros

La población objeto del test estuvo conformada por 23 deportistas, con un promedio en el intervalo inicial de 0 a 20 metros de $3,07 \pm 0,18$ metros/segundo y post intervención de $2,83 \pm 0,17$ metros/segundo, una mediana inicial de 3,06 metros/segundo y post intervención de 2,80 metros/segundo, un mínimo inicial de 2,86 metros/segundo y post intervención de 2,57 metros/segundo, un máximo inicial de 3,57 metros/segundo y post intervención de 3,25 metros/segundo. Con un promedio en el intervalo inicial de 20 a 40 metros de $2,47 \pm 0,26$ metros/segundo y post intervención de $2,31 \pm 0,22$ metros/segundo, una mediana inicial de 2,35 metros/segundo y post intervención de 2,20 metros/segundo, un mínimo inicial de 2,25 metros/segundo y post intervención de 2,10 metros/segundo, un máximo inicial de 2,99 metros/segundo y post intervención de 2,74 metros/segundo. Con un promedio en el intervalo inicial de 40 a 60 metros de $2,44 \pm 0,25$ metros/segundo y post intervención de $2,31 \pm 0,23$ metros/segundo, una mediana inicial de 2,32 metros/segundo y post intervención de 2,21 metros/segundo, un mínimo inicial de 2,19 metros/segundo y post intervención de 2,05 metros/segundo, un máximo inicial de 3,02 metros/segundo y post intervención de 2,85 metros/segundo. Con un promedio en el intervalo inicial de 60 a 80 metros de $2,57 \pm 0,25$ metros/segundo y post intervención de $2,44 \pm 0,25$ metros/segundo, una mediana inicial de 2,54 metros/segundo y post intervención de 2,37 metros/segundo, un mínimo inicial de 2,28 metros/segundo y post intervención de 2,10 metros/segundo, un máximo inicial de 3,28 metros/segundo y post intervención de 2,92 metros/segundo. Con un promedio en el tiempo total inicial de $10,55 \pm 0,79$ metros/segundo y post intervención de $9,89 \pm 0,77$ metros/segundo, una mediana inicial de 10,21 metros/segundo y post intervención de 9,53 metros/segundo, un mínimo inicial de 9,87 metros/segundo y post intervención de 8,92 metro/segundo, un máximo inicial de 12,86 metros/segundo y post intervención de 11,68 metros/segundo (ver tabla 14).

Tabla 14 Resultados test de velocidad 80 metros

VARIABLE (Metros)	MEDIA		MEDIANA		DS		MINIMO		MAXIMO	
	Inicial	Post								
0-20	3,07	2,83	3,06	2,80	0,18	0,17	2,86	2,57	3,57	3,25
20-40	2,47	2,31	2,35	2,20	0,26	0,22	2,25	2,10	2,99	2,74
40-60	2,44	2,31	2,32	2,21	0,25	0,23	2,19	2,05	3,02	2,85
60-80	2,57	2,44	2,54	2,37	0,25	0,25	2,28	2,10	3,28	2,92
Tiempo total	10,55	9,89	10,21	9,53	0,79	0,77	9,87	8,92	12,86	11,68

DS: desviación estándar

Fuente: Elaboración propia

Test de Squat Jump

La población objeto del test estuvo conformada por 23 deportistas, con un promedio de altura en el salto inicial de $36,13 \pm 4,63$ centímetros y post intervención de $37,22 \pm 4,66$ centímetros, una mediana inicial de 35,3 centímetros y post intervención de 36,4 centímetros, un mínimo inicial de 29,4 centímetros y post intervención de 30,9 centímetros, un máximo inicial de 45,3 centímetros y post intervención de 46,2 centímetros. Con un promedio en el tiempo de vuelo inicial de $0,53 \pm 0,03$ milésimas de segundo y post intervención de $0,55 \pm 0,04$ milésimas de segundo, una mediana inicial de 0,53 milésimas de segundo y post intervención de 0,55 milésimas de segundo, un mínimo inicial de 0,485 milésimas de segundo y post intervención de 0,492 milésimas de segundo, un máximo inicial de 0,601 milésimas de segundo y post intervención de 0,610 milésimas de segundo (ver tabla 15).

Tabla 15 Resultados test de squat jump

VARIABLE	MEDIA		MEDIANA		DS		MINIMO		MAXIMO	
	Inicial	Post	Inicial	Post	Inicial	Post	Inicial	Post	Inicial	Post
Altura (cm)	36,13	37,22	35,3	36,4	4,63	4,66	29,4	30,9	45,3	46,2
Tiempo de vuelo (ms)	0,53	0,55	0,53	0,55	0,03	0,04	0,485	0,492	0,601	0,610

DS: desviación estándar

Fuente: Elaboración propia

Test de Course Navette

La población objeto del test estuvo conformada por 23 deportistas, con un promedio de periodo inicial alcanzado de $12,57 \pm 1,35$ y post intervención de $12,72 \pm 1,48$, una mediana inicial de 12,50 y post intervención de 12,5, un mínimo de periodo alcanzado inicial de 10 y post intervención de 10, un máximo de periodo alcanzado inicial de 14,5 y post intervención de 15 (ver tabla 16).

Tabla 16 Resultados test de course navette

VARIABLE	MEDIA		MEDIANA		DS		MINIMO		MAXIMO	
	Inicial	Post	Inicial	Post	Inicial	Post	Inicial	Post	Inicial	Post
Periodo	12,57	12,72	12,50	12,5	1,35	1,48	10	10	14,5	15

DS: desviación estándar

Fuente: Elaboración propia

En la evaluación inicial, el 17,39% de los deportistas obtuvo una puntuación de 10 puntos, el 4,35% de los deportistas obtuvo una puntuación de 9,5 puntos, el 13,04% de los deportistas obtuvo una puntuación de 9, el 4,35% de los deportistas obtuvo

una puntuación de 8,5 puntos, el 17,39 de los deportistas obtuvo una puntuación de 8 puntos, el 21,74% de los deportistas obtuvo una puntuación de 7,5 puntos, 4,35% de los deportistas obtuvo una puntuación de 7 puntos, el 4,35% de los deportistas tuvo una puntuación de 6,5 puntos, 8,70% de los deportistas tuvo una puntuación de 6 puntos, y el 4,35% restante de los deportistas obtuvo una puntuación de 5,5 puntos. En la evaluación post intervención, el 17,39% de los deportistas obtuvo una puntuación de 10 puntos, el 17,39% de los deportistas obtuvo una puntuación de 9,5 puntos, el 4,35% de los deportista obtuvo una puntuación de 9, el 26,09% de los deportistas obtuvo una puntuación de 8 puntos, el 4,35% de los deportistas obtuvo una puntuación de 7,5 puntos, el 17,39% de los deportistas obtuvo una puntuación de 7 puntos, el 8,70% de los deportistas tuvo una puntuación de 6 puntos, y el 4,35% restante de los deportistas obtuvo una puntuación de 5,5 puntos (ver tabla 17).

Tabla 17 Puntuación test de Course Navette

PUNTOS	VARIABLE	FRECUENCIA		PORCENTAJE	
		Intervalo	Inicial	Post	Inicial
10	14,5	4	4	17,39%	17,39%
9,5	14	1	4	4,35%	17,39%
9	13,5	3	1	13,04%	4,35%
8,5	13	1	0	4,35%	0%
8	12,5	4	6	17,39%	26,09%
7,5	12	5	1	21,74%	4,35%
7	11,5	1	4	4,35%	17,39%
6,5	11	1	0	4,35%	0%
6	10,5	2	2	8,70%	8,70%
5,5	10	1	1	4,35%	4,35%

Fuente: Elaboración propia

Test de equilibrio flamenco

La población objeto del test estuvo conformada por 23 deportistas, con un promedio inicial de $2,48 \pm 1,78$ intentos realizados y post intervención de $1,65 \pm 1,94$ intentos realizados, una mediana inicial de 3 intentos y post intervención de 1 intento, un mínimo inicial de 0 intentos y post intervención de 0 intentos, un máximo inicial de 6 intentos y post intervención de 8 intentos. (ver tabla 18).

Tabla 18 Resultados test de equilibrio flamenco

VARIABLE	MEDIA		MEDIANA		DS		MINIMO		MAXIMO	
	Inicial	Post								
Intentos	2,48	1,65	3	1	1,78	1,94	0	0	6	8

DS: desviación estándar

Fuente: Elaboración propia

En la evaluación inicial, el 34,78% de los deportistas tuvo un equilibrio corporal excelente, el 13,04% de los deportistas un equilibrio corporal bueno, el 21,74% de los deportistas un equilibrio corporal regular, y el 30,43% de los deportistas un equilibrio corporal deficiente. En la evaluación post intervención el 52,17% de los deportistas tuvo un equilibrio corporal excelente, el 21,74% de los deportistas un equilibrio corporal bueno, el 13,04% de los deportistas un equilibrio corporal regular, y el 13,04% de los deportistas un equilibrio corporal deficiente (ver tabla 19).

Tabla 19 Puntuación test de equilibrio Flamenco

CLASIFICACIÓN	VARIABLE (INTENTOS)	FRECUENCIA		PORCENTAJE	
		Inicial	Post	Inicial	Post
Excelente	1	8	12	34,78%	52,17%
Bueno	2	3	5	13,04%	21,74%

<i>Regular</i>	3	5	3	21,74%	13,04%
<i>Deficiente</i>	4-14	7	3	30,43%	13,04%

Fuente: Elaboración propia

Test de Sit and Reach

La población objeto del test estuvo conformada por 23 deportistas, con un promedio inicial de $6,11 \pm 8,93$ centímetros y post intervención de $8,32 \pm 7,91$ centímetros, una mediana inicial de 6 centímetros y post intervención de 8 centímetros, un valor mínimo inicial de -15 centímetros y post intervención de -8,5 centímetros, un valor máximo inicial de 28 centímetros y post intervención de 28 centímetros (ver tabla 20).

Tabla 20 Resultados test de sit and reach

VARIABLE	MEDIA		MEDIANA		DS		MINIMO		MAXIMO	
	Inicial	Post	Inicial	Post	Inicial	Post	Inicial	Post	Inicial	Post
<i>Centímetros</i>	6,11	8,32	6	8	8,93	7,91	-15	-8,5	28	28

DS: desviación estándar

Fuente: Elaboración propia

4.2 PLANIFICACIÓN DE LA PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO

MACROCICLO - PLANIFICACIÓN CUATRIMESTRAL

INDEPORTES CAUCA																	
PLAN GRAFICO POR MESOCICLO DE SELECCIÓN CAUCA DE FÚTBOL																	
CATEGORIA: 15 – 17 AÑOS				RAMA: MASCULINA				FECHA DE ELABORACIÓN: 10 de SEPTIEMBRE de 2022									
ENTRENADOR: JUAN CAMILO LÓPEZ DULCE																	
MACROCICLOS		1															
PERIODOS		1															
ETAPAS		PREPARATORIA															
# MESOCICLOS		4															
TIPO DE MESOCICLOS		VEEDURIAS				ACUMULACIÓN				TRANSFORMACIÓN				COMPETITIVO			
F E C H A	MESES	SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE			
	INICIO DE MESOCICLO	3	5	12	26	3	10	17	24	1	7	14	21	28	5	12	19
	FINAL DE MESOCICLO	3	10	18	30	5	12	19	26	3	9	16	23	30	7	14	30
TIPOS DE MICROCICLOS		E	E	E	E	A	A	A	A	T	T	T	T	T	C	C	C
DIAS POR MICROCICLO		1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6	2
SESIONES POR MICROCICLO		1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6	2
HORAS POR MICROCICLO		6	18	18	24	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	12	12
COMPETENCIAS FUNDAMENTALES																	
COMPETENCIAS PREPARATORIAS															Cuadrangular		
PRUEBAS Y/O TEST						FUER, RESI, VELO, FLEX											
PRONOSTICOS															GANAR 2 DE 3		
VOLUMEN TOTAL (min)		3960				1440				1800				1800			
PREPARACIÓN GENERAL	Min	3060				60				60							
	%	77				4				4							
PREPARACIÓN ESPECIAL	Min					240				168				120			
	%					17				9				7			
PREPARACIÓN TECNICA	Min					240				168							
	%					17				9							
PREPARACIÓN TACTICA	Min					900				1320				1560			
	%					62				73				86			
PREPARACIÓN TEORICA	Min	900								84				120			
	%	23%								5				7			
TOTALES		3960				1440				1800				1800			

Planificación mes de septiembre

Entrenamiento coadyuvante preventivo primario y secundario con asignación de tareas de carácter general

		SELECCIÓN CAUCA PREJUVENIL					<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">SEPTIEMBRE</th> <th colspan="3">2022</th> </tr> <tr> <th>L</th> <th>M</th> <th>M</th> <th>J</th> <th>V</th> <th>S</th> <th>D</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>11</td> </tr> <tr> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> <td>18</td> </tr> <tr> <td>19</td> <td>20</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> <td>24</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td>26</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>							SEPTIEMBRE				2022			L	M	M	J	V	S	D				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
SEPTIEMBRE				2022																																																										
L	M	M	J	V	S	D																																																								
			1	2	3	4																																																								
5	6	7	8	9	10	11																																																								
12	13	14	15	16	17	18																																																								
19	20	21	22	23	24	25																																																								
26	27	28	29	30																																																										
CATEGORIA		PROGRAMACIÓN SEMANAL																																																												
SUB 17																																																														
PERIODO																																																														
TRANSITORIO	DT: JUAN CAMILO LOPEZ DT: DIEGO FELIPE SALAZAR																																																													
OBJETIVO	Realizar convocatorias en todo el departamento, con el fin de escoger el primer bloque de jugadores a tener en cuenta en la preselección Cauca categorías sub 17																																																													
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMIINGO																																																							
MICROCICLO 01						CONVOCATORIA EL TAMBO																																																								
MICROCICLO 02	CONVOCATORIA SANTANDER Q.				CONVOCATORIA LA SIERRA	CONVOCATORIA SANTA ROSA																																																								
MICROCICLO 03	CONVOCATORIA PTO. TEJADA		CONVOCATORIA PIENDAMO			CONVOCATORIA ARGELIA	CONVOCATORIA TIMBIO																																																							
MICROCICLO 04						CONVOCATORIA EL BORDO																																																								
MICROCICLO 05	CONVOCATORIA POPAYÁN																																																													
COMPONENTE FISICO	Observaciones: convocatorias en todo el departamento del Cauca, el medio por el cual se evalúa será fútbol: componentes técnicos, tácticos ofensivos y defensivos, idea de juego, asociación y patrones básicos de movimiento.																																																													
COMPONENTE TECNICO																																																														
COMPONENTE TACTICO																																																														

FASE INICIAL

1. Presentación del cuerpo técnico y pautas iniciales para la valoración
2. Conformación de grupos para el juego
3. Calentamiento inicial
4. Aumento de intensidad y ejercicios generales pre competitivos

FASE CENTRAL

1. Valoración a través del juego - partido de fútbol

FASE FINAL

1. Selección de potenciales jugadores para conformar la selección Cauca
2. Trabajo de escaleras, elevaciones y ritmo
3. Trabajos de coordinación
4. Estiramiento general

Planificación mes de octubre

Entrenamiento coadyuvante estructural de adaptación anatómica y fortalecimiento aplicado con asignación de tareas de carácter especial

CATEGORIA	SUB 17	PERIODO	ACUMULACIÓN	SELECCIÓN CAUCA PREJUVENIL		OCTUBRE 2022						
				PROGRAMACIÓN SEMANAL		L	M	M	J	V	S	D
											1	2
						3	4	5	6	7	8	9
						10	11	12	13	14	15	16
						17	18	19	20	21	22	23
						24	25	26	27	28	29	30
				DT: JUAN CAMILO LÓPEZ DT: DIEGO FELIPE SALAZAR								
OBJETIVO	Desarrollar caracterización, evaluación inicial, trabajo físico-técnico, conceptos de idea de juego y técnicos colectivo en las tres zonas del campo.											
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO					
MICROCICLO 01						PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO						
MICROCICLO 02	APLICACIÓN DE TEST DIRECTOS E INDIRECTOS	TRABAJO TECNICO 30 MIN TRABAJO TACTICO 60 MIN	TRABAJO TECNICO 60 MIN TRABAJO TACTICO 30 MIN			PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO						
MICROCICLO 03	TRABAJO TACTICO 60 MIN. TRABAJO FISICO 30 MIN	TRABAJO FISICO TECNICO 40 MIN IDEA DE JUEGO 60 MIN	TRABAJO TECNICO 30 MIN TRABAJO TACTICO 60 MIN			PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO						
MICROCICLO 04	TRABAJO FISICO TECNICO 40 MIN IDEA DE JUEGO 40 MIN	TRABAJO FISICO TECNICO 40 MIN TRABAJO TACTICO 60 MIN	TRABAJO FISICO 30 MIN TRABAJO TACTICO 60 MIN			PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO						
MICROCICLO 05	TRABAJO FISICO TECNICO 40 MIN IDEA DE JUEGO 40 MIN	TRABAJO TECNICO 40 MIN TRABAJO TACTICO 60 MIN	TRABAJO TACTICO 90 MIN									
COMPONENTE FISICO - 240 MINUTOS			En este mes todo el desarrollo de las sesiones tiene un componente físico-táctico donde se busca que los jugadores nuevos entiendan los conceptos que se manejan en la selección Cauca y aquellos que lo hayan hecho los perfeccionen.									
COMPONENTE TECNICO - 300 MINUTOS												
COMPONENTE TACTICO – 900 MINUTOS												

FASE INICIAL

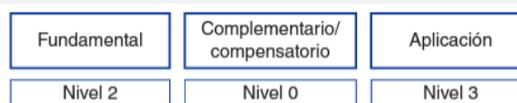
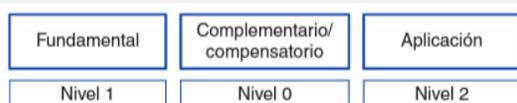
CALENTAMIENTO GENERAL (15 MINUTOS)

Movilidad articular

Calentamiento didáctico con ordenes especiales (conformación de dúos, tríos, cuartetos, un numero=una señal)

Movilidad en cuadrado con superioridad o igualdad (con la mano, con el pie)

Hexágonos (ruta de pases con variables: estático, gira a la derecha, con uno o dos apoyos en el centro)



FASE CENTRAL**FÍSICO-TÉCNICO / FÍSICO-TÁCTICO / IDEA DE JUEGO (90 MINUTOS)****TRABAJO FÍSICO- TÉCNICO:**

1. Rondo de 5x5 metros con un cuadrado adentro de 2x2, grupos de 9 subdivididos en 5 vs 4 el equipo en superioridad realiza circulación del balón y el equipo con inferioridad recuperación del balón durante 1 minuto, cambian de rol cada minuto hasta pasar cada uno de los jugadores

VARIABLE: Rondo de 10x10 con un cuadrado interior de 4x4, el jugador que termino dentro del cuadrado, cambia o rota de cuadrado hacia su derecha.

2. 4 rondós de 4x4, grupos de 5 deportistas, 4 por fuera y uno por dentro: circulación del balón a dos toques durante un minuto

VARIABLE: circulación de balón a un toque, terminado el minuto de trabajo el deportista que quedo en el centro cambia a su derecha

3. En mitad de cancha se subdivide en dos zonas, zona 1(inicial) zona 2(media) se arma la línea de 1-4-1-4 y se trabaja ruta de pase en triangulo

VARIABLE: ruta de pases con movimiento a su derecha, izquierda, 2,3 pases corto y cambio de orientación

TRABAJO FÍSICO- TÁCTICO:

1. Se arma la línea de 1-4-1 en mitad de cancha y se realizan movimientos de cobertura, repliegue, salidas y basculaciones, inicio de juego, juego de balón directo.

VARIABLE: se arma la línea de 1-4-1-4 (sin oposición, con 1,2,3,4 o 5 oposiciones en salida)

2. Transiciones defensivas en mitad de cancha con el grupo defensivo 1-4-1 (La línea de 4 defiende y 2 deportistas atacan por banda y 1 centro ofensivo, circulación rápida del balón no mayor a 15 segundos y ataque a portería

VARIABLE: se juega solo con la primera línea de 4 y atacan 4, juego ininterrumpido durante un minuto con circulación rápida de balón no mayor a 30 segundos.

3. transiciones ofensivas en la otra mitad de cancha con el grupo ofensivo 4-1 (dos deportistas centrales, dos deportistas por extremo y un mediocentro de apoyo, pase de pivot al medio centro y cambio de orientación al extremo del lado contrario, centro o pase de filtración y finalización de la jugada).

VARIABLE: el cambio de orientación no se realiza al lado contrario sino al extremo paralelo, el pivot o medio centro juega directamente con el extremo y este realiza centro o pase de filtración y termina la jugada

TODAS LAS SESIONES TERMINAN EN LA FASE CENTRAL CON FÚTBOL CORRECTIVO

FASE FINAL**VUELTA A LA CALMA (15 MINUTOS)**

Estiramiento pasivo de grupos musculares
Charla final (reflexión del microciclo y puntos a mejorar)

OBSERVACIONES

Aplicación de Test directos: Squat Jump con OptoGait y Velocidad 80 metros con fotoceldas
Aplicación de Test indirectos: Course Navette, Sit and Reach, Salto Vertical y Equilibrio Flamenco

Planificación mes de noviembre

Entrenamiento coadyuvante de cualidades específicas: desplazamiento, salto, lucha, acción con el balón con asignación de tareas de carácter especial y pre competitivo

CATEGORIA	SUB 17	PERIODO	TRANSFORMACIÓN	SELECCIÓN CAUCA PREJUVENIL						
				PROGRAMACIÓN SEMANAL						
										
				DT: JUAN CAMILO LOPEZ DT: DIEGO FELIPE SALAZAR						
OBJETIVO				Mejorar los componentes físico-técnicos, trabajar principios de juego ofensivos y defensivos, posesión del balón, posicionamiento y presión tras perdida.						
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO		
MICROCICLO 01			TRABAJO TACTICO OFENSIVO 40 MN DEFENSIVO 40 MIN	TRABAJO TACTICO 90 MIN			PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO			
MICROCICLO 02	TRABAJO FÍSICO TÉCNICO 40 MIN. IDEA DE JUEGO 40 MIN	TRABAJO TACTICO OFENSIVO 40 MN DEFENSIVO 40 MIN	TRABAJO FISICO 30 MIN TRABAJO TACTICO 60 MIN				PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO			
MICROCICLO 03	TRABAJO FISICO TECNICO 40 MIN. IDEA DE JUEGO 40 MIN	TRABAJO FISICO TECNICO 40 MIN IDEA DE JUEGO 60 MIN	TRABAJO FISICO 30 MIN TRABAJO TACTICO 60 MIN				PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO			
MICROCICLO 04	TRABAJO FISICO TECNICO 40 MIN IDEA DE JUEGO 40 MIN	TRABAJO FISICO - TACTICO OFENSIVO 50 MN DEFENSIVO 40 MIN	TRABAJO FISICO 30 MIN TRABAJO TACTICO 60 MIN				PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO			
MICROCICLO 05	TRABAJO FISICO TECNICO 40 MIN IDEA DE JUEGO 40 MIN	TRABAJO FISICO - TACTICO OFENSIVO 50 MN DEFENSIVO 40 MIN	TRABAJO TACTICO 90 MIN							
COMPONENTE FISICO - 168 MINUTOS				Se elaboran planes de juego a partir de modelo de juego, capacidades físicas enfatizadas en la táctica ofensiva y defensiva						
COMPONENTE TÉCNICO - 228 MINUTOS										
COMPONENTE TACTICO - 1320 MINUTOS										

FASE INICIAL

CALENTAMIENTO GENERAL (15 MINUTOS)

Movilidad articular

Calentamiento didáctico con órdenes especiales (conformación de dúos, tríos, cuartetos, un número=una señal)

Movilidad en cuadrado con superioridad o igualdad (con la mano, con el pie)

Hexágonos (ruta de pases con variables: estático, gira a la derecha, con uno o dos apoyos en el centro)



FASE CENTRAL**FÍSICO-TÉCNICO / FÍSICO-TÁCTICO / IDEA DE JUEGO (90 MINUTOS)****1. Fuerza de desplazamiento:**

- aceleración/desaceleración
- cambios de ritmo
- equilibrio/desequilibrio
- con balón/sin balón + elemento técnico
- presión alta/presión media
- cambios de dirección/cambios de sentido
- cambio de amplitud/frecuencia
- control de balón para (acciones sobre el balón)

2. Fuerza de salto:

- Carrera frontal / lateral / espaldas
- Apoyos con equilibrio/desequilibrio
- Impulsar/despegar
- Balón parado/balón en juego
- Oposición/libre
- Recepción/aterrizaje
- Unipodal/bipodal
- Acción continua/acción interrumpida
- Finalización/despeje

3. Fuerza con balón:

- Posesión/recuperación
- Controles de juego parado/en movimiento
- Conducción acercándose/alejándose
- Recuperación post pérdida/inicio de juego
- Control/conducción
- Pase/fintas
- Golpeo/cambios de orientación
- Finalización/remate al arco
- Cabeceo equilibrado/desequilibrado

TODAS LAS SESIONES TERMINAN EN LA FASE CENTRAL CON FÚTBOL CORRECTIVO

FASE FINAL**VUELTA A LA CALMA (15 MINUTOS)**

Estiramiento pasivo de grupos musculares

Charla final (reflexión del microciclo y puntos a mejorar)

Planificación mes de diciembre

Entrenamiento coadyuvante de cualidades específicas con el balón y asignación de tareas de carácter especial

CATEGORIA	SUB 17	PERIODO	COMPETITIVO	SELECCIÓN CAUCA PREJUVENIL		DICIEMBRE 2022						
						L	M	M	J	V	S	D
									1	2	3	4
						5	6	7	8	9	10	11
						12	13	14	15	16	17	18
						19	20	21	22	23	24	25
						26	27	28	29	30	31	
						DT: JUAN CAMILO LÓPEZ DT: DIEGO FELIPE SALAZAR						
OBJETIVO	Evaluar a través de la competencia conceptos físicos técnicos y tácticos trabajados durante los 3 mesociclos anteriores											
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMIINGO					
MICROCICLO 01						PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO						
MICROCICLO 02	TRABAJO FÍSICO TÉCNICO 60 MIN. IDEA DE JUEGO 40 MIN	TRABAJO TECNICO 30 MIN TRABAJO TACTICO 60 MIN	TRABAJO TACTICO 90 MIN			PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO						
MICROCICLO 03	TRABAJO FÍSICO TÉCNICO 60 MIN. IDEA DE JUEGO 40 MIN	TRABAJO TACTICO 90 MIN	TRABAJO TACTICO 90 MIN			CUADRANGULAR AMISTOSO	CUADRANGULAR AMISTOSO					
MICROCICLO 04		AMISTOSO NAVIDEÑO 90 MIN										
MICROCICLO 05		AMISTOSO NAVIDEÑO 90 MIN										
COMPONENTE FISICO - 160 MINUTOS			Se realiza una evaluación final de año, puntuación global y autor flexión sobre el plan de trabajo realizado.									
COMPONENTE TECNICO - 160 MINUTOS												
COMPONENTE TACTICO - 1400 MINUTOS												

FASE INICIAL

CALENTAMIENTO GENERAL (15 MINUTOS)

Movilidad articular

Calentamiento didáctico con ordenes especiales (conformación de dúos, tríos, cuartetos, un numero=una señal)

Movilidad en cuadrado con superioridad o igualdad (con la mano, con el pie)

Hexágonos (ruta de pases con variables: estático, gira a la derecha, con uno o dos apoyos en el centro)



FASE CENTRAL**FÍSICO-TÁCTICO / IDEA DE JUEGO (90 MINUTOS)****TRABAJO FÍSICO- TÁCTICO:**

Se realizará un entrenamiento estructurado EE: conjunto de un entrenamiento optimizador EO y un entrenamiento coadyuvante EC realizado en la fase inicial, teniendo como prioridad entrenar y maximizar potenciales para poder competir y rendir al máximo nivel.

Estructuras condicionales, coordinativas, mentales, expresivo-creativas.

1. Con balón:

- Inicio de juego
- Circulación
- Cambios de orientación
- 3er hombre
- Juego directo

Ejemplo de ejercicio: 3 rectángulos de 20x10 metros que serán zona 1,2 y 3, en cada zona habrá 5 jugadores, el equipo de la zona 2 o media, ira a una zona a intentar recuperar el balón, mientras que el otro equipo realizara circulación del balón contando 10 pases y debe cambiar de orientación, el equipo que recupera pasa a circular y el que perdió pasa a hacer recuperación inmediata de balón.

2. Sin balón:

- Recuperación inmediata post perdida
- Presión en zona 2
- Interpretación del modelo de juego según la situación

Ejemplo de ejercicio: dependiendo el resultado parcial del juego se trabajan 3 situaciones:

- Resultado en empate: se arma una línea de juego 1-4-1-4-1 con una línea defensiva de 4 jugadores, 1 volante 5, 2 volante 8, 2 extremos y un delantero, la presión es pasiva, pero si el balón ingresa en zona 2 se convierte en activa, una vez recuperado el balón se busca asociación, armar 3er hombre con juego por bandas.
- Resultado en contra: se arma una línea 1-4-4-2 con una línea defensiva de 4 jugadores sin el balón, pero cuando hay posesión del balón se convierte en 1-3-4-2 con extremos fijos en zona 2 y dos delanteros que deben realizar presión alta
- Resultado a favor: con el resultado a favor se arma una línea de juego 1-4-1-4-1 con la línea defensiva fija en zona 2 y con los 4 volantes y 1 delantero presionando en zona 3, procurando la tenencia del balón y la circulación efectiva del juego.

TODAS LAS SESIONES TERMINAN EN LA FASE CENTRAL CON FÚTBOL CORRECTIVO

FASE FINAL**VUELTA A LA CALMA (15 MINUTOS)**

Estiramiento pasivo de grupos musculares
Charla final (reflexión del microciclo y puntos a mejorar)

4.3 EVALUACION Y ANALISIS POST INTERVENCIÓN

4.3.1 Análisis y comparación de resultados

Una vez aplicado el programa de entrenamiento coadyuvante basado en el modelo de planificación microciclo estructurado en la selección Cauca de fútbol categoría 2005-2006, se observó en todos los test realizados (salto vertical, velocidad 80 metros, squat jump, course navette, equilibrio flamenco y sit and reach) una diferencia entre las medias obtenidas en la evaluación inicial y la post intervención.

En el test de salto vertical la media inicial obtenida de pie es de $2,26 \pm 0,014$ metros y la post intervención de $2,27 \pm 0,12$ metros, con una media error estándar 0,015, y un nivel de significación de 0,072. De la misma manera se observa una diferencia entre las medias obtenidas con salto, en la evaluación inicial de $2,68 \pm 0,015$ metros, y en la post intervención de $2,72 \pm 0,15$ metros, con una media error estándar de 0,042, y un nivel de significación de $< 0,001$. Además, se presentan cambios entre las medias obtenidas con la diferencia entre las muestras de pie y con salto, en la evaluación inicial de $0,42 \pm 0,06$ metros, y en la post intervención de $0,45 \pm 0,06$ metros, con una media error estándar de 0,027, y un nivel de significación de 0,022 (ver tabla 21).

Tabla 21 Comparación numérica inicial y post intervención de test salto vertical

SALTO VERTICAL		MEDIA	MEDIA ERROR ESTANDAR	SIGNIFICACIÓN
<i>Inicial</i>	PIE	2,26	0,015	0,072
<i>Post intervención</i>		2,27		
<i>Inicial</i>	SALTO	2,68	0,042	$< 0,001$
<i>Post intervención</i>		2,72		
<i>Inicial</i>	DIFERENCIA	0,42	0,027	0,022
<i>Post intervención</i>		0,45		

Fuente: Elaboración propia

En el test de velocidad 80 metros la media inicial del intervalo 0-20 metros fue de $3,07 \pm 0,18$ metros/segundo y la post intervención de $2,83 \pm 0,17$ metros/segundo, con una media error estándar de $-0,241$, y un nivel de significación de $< 0,001$. De igual manera en el intervalo 20-40 metros, una media inicial de $2,47 \pm 0,26$ metros/segundo y la post intervención de $2,31 \pm 0,22$ metros/segundo, con una media error estándar de $-0,163$, y un nivel de significación de $< 0,001$. Del mismo modo en el intervalo 40-60 metros, una media inicial de $2,44 \pm 0,25$ metros/segundo y la post intervención de $2,31 \pm 0,23$ metros/segundo, con una media error estándar de $-0,126$, y un nivel de significación de $< 0,001$. Así mismo en el intervalo 60-80 metros, una media inicial de $2,57 \pm 0,25$ metros/segundo y la post intervención de $2,44 \pm 0,25$ metros/segundo, con una media error estándar de $-0,127$, y un nivel de significación de $< 0,001$. Por último, en el tiempo total una media inicial de $10,55 \pm 0,79$ metros/segundo y la post intervención de $9,89 \pm 0,77$ metros/segundo, con una media error estándar de $-0,658$, y un nivel de significación de $< 0,001$ (ver tabla 22).

Tabla 22 Comparación numérica inicial y post intervención de test velocidad 80 metros

VELOCIDAD 80 METROS		MEDIA	MEDIA ERROR ESTANDAR	SIGNIFICACIÓN
<i>Inicial</i>	0-20	3,07	- 0,241	< 0,001
<i>Post intervención</i>		2,83		
<i>Inicial</i>	20-40	2,47	- 0,163	< 0,001
<i>Post intervención</i>		2,31		
<i>Inicial</i>	40-60	2,44	- 0,126	< 0,001
<i>Post intervención</i>		2,31		
<i>Inicial</i>	60-80	2,57	- 0,127	< 0,001
<i>Post intervención</i>		2,44		
<i>Inicial</i>	TIEMPO TOTAL	10,55	- 0,658	< 0,001
<i>Post intervención</i>		9,89		

Fuente: Elaboración propia

En el test de Squat Jump la media inicial de altura fue de $36,13 \pm 4,63$ centímetros y post intervención de $37,22 \pm 4,66$ centímetros, con una media error estándar de 1,095, y una significación de $< 0,001$. Del mismo modo, una media inicial en tiempo de vuelo de $0,53 \pm 0,03$ milésimas de segundo y post intervención de $0,55 \pm 0,04$ milésimas de segundo, con una media error estándar de 0,001, y una significación de $< 0,001$ (ver tabla 23).

Tabla 23 Comparación numérica inicial y post intervención de test squat jump

SQUAT JUMP		MEDIA	MEDIA ERROR ESTANDAR	SIGNIFICACIÓN
<i>Inicial</i>	ALTURA	36,12	1,095	< 0,001
<i>Post intervención</i>		37,22		
<i>Inicial</i>	TIEMPO DE VUELO	0,533	0,001	< 0,001
<i>Post intervención</i>		0,548		

Fuente: Elaboración propia

En el test de course navette la media inicial de periodo alcanzado fue de $12,57 \pm 1,35$ y post intervención de $12,72 \pm 1,48$, con una media de error estándar de 0,152 y una significación de 0,031 (ver tabla 24).

Tabla 24 Comparación numérica inicial y post intervención de course navette

COURSE NAVETTE		MEDIA	MEDIA ERROR ESTANDAR	SIGNIFICACIÓN
<i>Inicial</i>	PERIODO	12,57	0,152	0,031
<i>Post intervención</i>		12,72		

Fuente: Elaboración propia

De la misma manera, se observa una diferencia significativa en la obtención de puntos entre la evaluación inicial y la post intervención. El total de deportistas con 10 puntos se mantuvo en el 17,39%, el total de deportistas con 9,5 puntos paso de un 4,35% a un 17,39%, el total de deportistas con 9 puntos paso de un 13,04% a un 4,35%, el total de deportistas con 8,5 puntos paso de un 4,35% a un 0%, el total de deportista con 8 puntos paso de un 17,39% a un 26,09%, el total de deportistas con 7,5 puntos paso de un 21,74% a un 4,35%, el total de deportista con 7 puntos paso de un 4,35% a un 17,39%, el total de deportistas con 6,5 puntos paso de un 4,35% a un 0%, el total de deportistas con 6 puntos se mantuvo en 8,70%, y el total de deportistas con 5,5 puntos también se mantuvo en 4,35% (ver tabla 25).

Tabla 25 Comparación clasificatoria inicial y post intervención de course navette

PUNTOS	VARIABLE	FRECUENCIA		PORCENTAJE	
		Inicial	Post intervención	Inicial	Post intervención
10	14,5	4	4	17,39%	17,39%
9,5	14	1	4	4,35%	17,39%
9	13,5	3	1	13,04%	4,35%
8,5	13	1	0	4,35%	0%
8	12,5	4	6	17,39%	26,09%
7,5	12	5	1	21,74%	4,35%
7	11,5	1	4	4,35%	17,39%
6,5	11	1	0	4,35%	0%
6	10,5	2	2	8,70%	8,70%
5,5	10	1	1	4,35%	4,35%

Fuente: Elaboración propia

En el test de equilibrio flamenco la media inicial de intentos fue de $2,48 \pm 1,78$ y post intervención de $1,65 \pm 1,94$, con una media error estándar de $-0,826$, y una significación de $0,001$ (ver tabla 26).

Tabla 26 Comparación numérica inicial y post intervención de equilibrio flamenco

EQUILIBRIO FLAMENCO		MEDIA	MEDIA ERROR ESTANDAR	SIGNIFICACIÓN
<i>Inicial</i>	INTENTOS	2,48	-0,826	0,001
<i>Post intervención</i>		1,65		

Fuente: Elaboración propia

De igual modo, hubo una mejora significativa en la clasificación de los deportistas respecto al número de intentos entre la evaluación inicial y la post intervención. El total de deportistas con una calificación excelente paso de un 34,78% a un 52,17%, el total de deportistas con una calificación buena paso de un 13,04% a un 21,74%, el total de deportistas con una calificación regular paso de un 21,74% a un 13,04%, y el total de deportistas con una calificación deficiente paso de un 30,43% a un 13,04% (ver tabla 27).

Tabla 27 Comparación clasificatoria inicial y post intervención de equilibrio flamenco

CLASIFICACIÓN	VARIABLE	FRECUENCIA		PORCENTAJE	
		<i>Intentos</i>	<i>Inicial</i>	<i>Post intervención</i>	<i>Inicial</i>
<i>Excelente</i>	1	8	12	34,78%	52,17%
<i>Bueno</i>	2	3	5	13,04%	21,74%
<i>Regular</i>	3	5	3	21,74%	13,04%
<i>Deficiente</i>	4-14	7	3	30,43%	13,04%

Fuente: Elaboración propia

En el test de sit and reach la media inicial de centímetros alcanzados fue de $6,11 \pm 8,93$ y post intervención de $8,32 \pm 7,91$, con una media error estándar de 2,217, y una significación de $< 0,001$ (ver tabla 28).

Tabla 28 Comparación numérica inicial y post intervención de sit and reach

SIT AND REACH		MEDIA	MEDIA ERROR ESTANDAR	SIGNIFICACIÓN
<i>Inicial</i>	CENTIMETROS	6,11	2,217	< 0,001
<i>Post intervención</i>		8,32		

Fuente: Elaboración propia

En la siguiente tabla se presenta el estadístico T de muestras emparejadas con una significancia estadística establecida en un nivel de confianza del 95% ($p < 0,05$) (ver tabla 29).

Tabla 29 Estadístico prueba T para muestras emparejadas

	Media	Desv. estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		T	Sig. Bilateral
				Inferior	Superior		
Salto vertical de PIE Inicial - post intervención	,01522	,03860	,00805	-,00147	,03191	1,891	0,72
Salto vertical con SALTO Inicial - post intervención	,04261	,03519	,00734	,02739	,05783	5,807	< 0,001
Salto vertical DIFERENCIA Inicial - post intervención	,02739	,05328	,01111	,00435	,05043	2,466	0,022
Velocidad INTERVALO 0-20 Inicial - post intervención	-,24130	,19361	,04037	-,32503	-,15758	-5,977	< 0,001
Velocidad INTERVALO 20-40 Inicial - post intervención	-,16348	,06485	,01352	-,19152	-,13543	-12,090	< 0,001
Velocidad INTERVALO 40-60 Inicial - post intervención	-,12609	,07614	,01588	-,15901	-,09316	-7,942	< 0,001
Velocidad INTERVALO 60-80 Inicial - post intervención	-,12739	,12366	,02579	-,18087	-,07391	-4,940	< 0,001
Velocidad TIEMPO TOTAL Inicial - post intervención	-,65826	,26414	,05508	-,77248	-,54404	-11,952	< 0,001
Squat jump ALTURA DE SALTO Inicial - post intervención	1,09565	,53469	,11149	,86444	1,32687	9,827	< 0,001
Squat jump TIEMPO DE VUELO Inicial - post intervención	,01465	,01120	,00234	,00981	,01950	6,275	< 0,001
Course navette PERIODO Inicial - post intervención	,15217	,31748	,06620	,01489	,28946	2,299	0,031
Equilibrio INTENTOS Inicial - post intervención	-,82609	1,07247	,22363	-1,28986	-,36231	-3,694	0,001
Sit and reach CENTIMETROS Inicial - post intervención	2,21739	1,78266	,37171	1,44651	2,98827	5,965	< 0,001

A partir de los resultados obtenidos en la prueba T de muestras emparejadas y todas las comparaciones numéricas, clasificatorias y descriptivas presentadas anteriormente, podemos afirmar entonces que, si hubo un cambio estadísticamente significativo entre la evaluación inicial y la post intervención. En 12 de las 13 hipótesis planteadas el grado de significación no supero ($p = < 0,05$) por lo cual rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alternativa, afirmando que hubo una mejora en las capacidades físicas condicionales evaluadas y que el programa de entrenamiento coadyuvante basado en el modelo de planificación microciclo estructurado de la selección Cauca de futbol categoría 2005-2006 fue efectivo.

De igual manera, los resultados obtenidos en el test de velocidad 80 metros y su objetivo de evaluar la velocidad de desplazamiento, observamos un cambio bastante significativo en los resultados finales, teniendo en cuenta que el entrenamiento coadyuvante de cualidades específicas tuvo un enfoque en la fuerza de desplazamiento, y el entrenamiento optimizador en llevar el al máximo el rendimiento de los deportistas, se logró pasar de un tiempo promedio total inicial de 10,55 metros/segundo a 9,89 metros/segundo, es decir que el programa planteado obtuvo resultados positivos en los deportistas.

Asimismo, los resultados obtenidos en el test de course navette y su objetivo de medir la potencia aeróbica máxima tuvieron unos resultados significativamente positivos, pasando de un promedio de 34,78% de deportistas con puntuación mayor a 9 a un 39,13%, esto demuestra que el programa de entrenamiento enfocado en cualidades específicas de fuerza de desplazamiento al igual que en el test de velocidad 80 metros cumplieron con las metas previstas y mejoraron positivamente los resultados de los deportistas.

Algo similar ocurre en el test de equilibrio flamenco, donde su objetivo principal era medir el equilibrio estático corporal general, los resultados obtenidos inicialmente y

los recolectados post intervención muestran un cambio positivo bastante significativo en los deportistas, pasando de un 47,82% con un equilibrio entre excelente y bueno a un 73,91%, afirmando así, que el entrenamiento coadyuvante preventivo primario y secundario enfocado en trabajos de equilibrio y desequilibrio con balón, sin balón, con apoyo, sin apoyo, entre otras, cumplió con las metas esperadas.

También, en el test de sit and reach el cual tenía como objetivo medir la flexibilidad de los músculos isquiosurales de tren inferior, los resultados confirman una mejora significativa, pasando de un promedio de $6,11 \pm 8,93$ centímetros en la evaluación inicial, a un promedio de $8,32 \pm 7,91$ centímetros post intervención, lo cual afirma que el entrenamiento coadyuvante de restauración utilizado en las fases finales de las sesiones de entrenamiento con estiramientos pasivos y activos cumplió y tuvo efectos positivos en los deportistas.

Igualmente, en los resultados obtenidos en el test de squat jump y su objetivo de medir la fuerza explosiva del tren inferior, los resultados tuvieron un cambio estadísticamente significativo, pasando de una altura en el salto promedio de $36,13 \pm 4,63$ centímetros a $37,22 \pm 4,66$ centímetros, y un tiempo de vuelo promedio de $0,53 \pm 0,03$ milésimas de segundo, a $0,55 \pm 0,04$ milésimas de segundo, demostrando así que el entrenamiento coadyuvante de cualidades específicas enfocado en la fuerza de salto tuvo efectos positivos en los deportistas.

Ahora bien, en el test de salto vertical y su objetivo de medir la potencia muscular del tren inferior, observamos que la significación en 2 de las 3 hipótesis planteadas no supera el valor de ($p = <0,05$), es decir que el trabajo realizado en el entrenamiento coadyuvante de cualidades específicas enfocado en la fuerza al igual que en el test de squat jump tuvo efectos positivos en los deportistas, aunque, es la única variable donde una hipótesis (salto vertical de pie) supero el valor de ($p < 0,05$), lo cual nos invita a mejorar el tiempo y el volumen de trabajo planteado.

CAPITULO V

5.1 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1.1 Conclusiones

Los resultados obtenidos en el presente proyecto de pasantía denominado propuesta de entrenamiento coadyuvante basado en el modelo de planificación microciclo estructurado en la selección Cauca de fútbol categoría 2005-2006, muestran una mejora estadísticamente significativa en cada una de las capacidades físicas condicionales evaluadas (velocidad, flexibilidad, fuerza y resistencia); disminuyendo tiempos en velocidad, aumentando la flexibilidad de miembros inferiores, mejorando la potencia de tren inferior y aumentando la capacidad de resistencia aeróbica máxima.

De la misma manera, se concluye que el programa de entrenamiento coadyuvante basado en el modelo de planificación microciclo estructurado es aplicable al contexto de selecciones, las cuales tiene un tiempo de trabajo limitado, en comparación con la planificación en clubes tradicionales los cuales disponen de mayor tiempo y preparación para la competencia.

Teniendo en cuenta que el programa tuvo una duración total de 500 horas en 16 semanas, un promedio planificado de 4 mesociclos y 22 microciclos se concluye que un programa de entrenamiento deportivo con este tipo de características puede generar cambios significativamente positivos en las capacidades físicas condicionales.

Por último, se concluye que la propuesta de entrenamiento coadyuvante basado en el modelo de planificación microciclo estructurado en la selección Cauca de fútbol categoría 2005-2006 fue efectivo, destacando que cada uno de los 23 deportistas que hicieron parte de la población total intervenida aceptaron de manera oportuna y con total agrado las directrices planteadas durante la propuesta de entrenamiento.

5.1.2 Recomendaciones

A la universidad, fomentar y apoyar en mayor medida la pasantía como modalidad de trabajo de grado, pues ofrece a los estudiantes la oportunidad de adquirir experiencia laborar en el campo de estudio, de la misma forma que obliga a comprender los desafíos reales a los cuales se verá enfrentado en el campo laboral.

Fortalecer el convenio interadministrativo 0068 de 2022 entre la Corporación Universitaria Autónoma del Cauca e Indeportes Cauca, con el fin de contrarrestar la demanda existente en el Instituto Departamental con la oferta de estudiantes de entrenamiento deportivo de la Corporación Autónoma del Cauca.

Aumentar la cantidad de convenios con instituciones públicas y privadas que tengan un mayor alcance de población, descentralizando el foco de intervención y aumentando para los estudiantes las posibilidades de empleabilidad.

Al programa de entrenamiento deportivo, promover más a fondo y por medio de los semilleros de investigación, nuevas investigaciones relacionadas con planes o programas de entrenamiento coadyuvante, debido a que, la mayoría de antecedentes encontrados y/o relacionados con la temática son internacionales.

A futuros pasantes, establecer con el entorno y las personas que interactúa una relación profesional cordial y respetuosa, ser proactivo y tener iniciativa son habilidades que marcan la diferencia dentro de las instituciones y/o organizaciones donde se desempeña como pasante. Esto proyecta una imagen positiva como persona y de la formación recibida en la institución, al mismo tiempo que abre puertas en el campo laboral una vez finalizada la etapa de formación académica.

5.1.3 Impacto de la pasantía

El impacto más significativo en el proceso de pasantía fue sin duda alguna enfrentarme a las altas exigencias del campo laboral, si bien es cierto que la academia me preparo tanto práctica como teóricamente, el campo laboral es un contexto totalmente diferente. El estar rodeado de profesionales altamente preparados y con vasta experiencia en el mundo deportivo, creo en mí, una necesidad de absorción de aprendizaje continuo, desarrollando y perfeccionando habilidades de comunicación, resolución de problemas, trabajo en equipo, gestión del tiempo, pensamiento crítico, entre otras.

Realizar la pasantía en el Instituto departamental de recreación y deportes del cauca INDEPORTES CAUCA me ofreció la oportunidad de conectarme con otros profesionales del campo deportivo, aumentando mi núcleo de contactos a nivel profesional, de la misma manera que me brindo la oportunidad de dar a conocer mi trabajo, además, visibilizo y traspaso a otras entidades deportivas que me abrieron las puertas laborales como la Liga Caucana de fútbol.

Aumento mi nivel de confianza, pues asumí grandes responsabilidades como el manejo de grupos con deportistas de la misma generación, para ello, desde mi rol como profesor debí tomar una iniciativa de liderazgo fuerte, me obligo a dejar muy en claro los roles de profesor y estudiante, a establecer reglas de interacción, respeto y construcción de relaciones colaborativas eficientes, generando confianza, pero a la vez exigencia.

Por último, el realizar la pasantía en una entidad departamental y con un grupo que representa al departamento a nivel nacional, suma significativamente en la construcción de mi hoja de vida.

REFERENCIAS

- Anrango Ipiates, G. J. (2020). Evaluación de la flexibilidad isquiotibial y su alteración a nivel de la columna lumbar en escolares y adolescentes mestizos de la unidad educativa Cesar Borja y la unidad educativa Valle del Chota (Bachelor's thesis).
- Benítez, D., & Racedo, Y. (2022). Análisis de la flexibilidad en adolescentes de nivel secundario (Bachelor's thesis).
- Camacho, J., Ochoa, N. y Rincón, N. (2019). Revisión teórica de la planificación tradicional y contemporánea en el entrenamiento deportivo. R. Actividad fis. y deporte. 5 (2): 171-181.
- Cañizares Márquez, J., & Carbonero Celis, C. (2016). Capacidades físicas básicas: su desarrollo en la edad escolar. Sevilla: wanceulen
- COLEF, C. (2021). Carta Europea del Deporte 2021. consejo-colef. <https://www.consejo-colef.es/post/carta-europea-del-deporte-2021>
- Cuervo, K. J. M., Tobón, J. P. M., Henao, J. A. V., Múnera, J. E. G., Moreno, Y. M. P., Hernández, J. Á., & Cadavid, M. A. A. (2019). Aproximaciones conceptuales sobre Administración Deportiva en la producción científica a nivel internacional. VIREF Revista de Educación Física, 8(1), 81-94.
- División Aficionada del Fútbol Colombiano. (10 de septiembre de 2022). <https://difutbol.org/>
- Galvis Prado, G. E., & Garzon Cifuentes, C. Y. (2022). El Perfil del Docente-Entrenador para un Club de Fútbol Profesional en Colombia.

- Gamonales, J. M., León, K. I. K. O., Arias-García, F., Sánchez-Ureña, B., & Muñoz-Jiménez, J. (2022) Análisis del perfil autodefinido y modo de actuación de los entrenadores en fútbol en edad escolar (Analysis of the self-defined profile and mode of action of the coaches in school age). *Retos*, 46, 467-479.
- Gobernación del Cauca. (2020) <https://www.cauca.gov.co/Paginas/Default.aspx>
- Gómez, A., Roqueta, E., Tarragó, J. R., Seirul, F., & Cos, F. (2019). Entrenament en esports d'equip: l'entrenament coadjuvant en el FCB. *Apunts. Educació física i esports*, 4(138), 13-25.
- Gómez, A., Roqueta, E., Tarragó, J. R., Seirul-lo, F., & Cos, F. (2019). Training in Team Sports: Coadjuvant Training in the FCB. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 138, 13-25. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/4\).138.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/4).138.01)
- Irala, L. (2018). La resistencia en Educación Física. ABC
- Lastra Vaca, M. (2022). Las capacidades condicionales específicas que predominan en niños de 12 a 14 años en la escuela de fútbol la cantera de Ibarra. Universidad Técnica del Norte.
- Ley 181 de 1995. por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte. 18 de enero de 1995. D.O. No. 41.679
- Ley 1967 de 2019. Por la cual se transforma el departamento administrativo del deporte, la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo

libre (coldeportes) en el ministerio del deporte. 11 de julio de 2019. D.O. No 51.011

Ley 2210 de 2022. Por medio de la cual se reglamenta la actividad del entrenador (a) deportivo (a) y se dictan otras disposiciones. 23 de mayo de 2022. D.O. No 52.043

Martín García, A. (2019). Control de la carga externa del microciclo estructurado. [Tesis para optar por el título de doctor] | Repositorio Digital de la UB. diposit.ub.edu

Martínez-Ruiz, E. A., Lago-Fuentes, C., & Barcala-Furelos, M. (2022). Cuantificación de especificidad en un microciclo estructurado en fútbol profesional. [Specificity quantification in a structured microcycle in professional football]. RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte. doi: 10.5232/ricyde, 18(69), 180-190.

Montiel, A., Camacho, P., & Martín-Barrero, A. (2021). La planificación del entrenamiento en deporte y su orientación al fútbol. Revisión narrativa sobre su evolución histórica. Logía, educación física y deporte, 1(2), 34-42.

Moreno, P. J. (2022) Organización de la estructura condicional en la cantera del levante UD femenino. Fútbol revolucionario. <https://futbolrevolucionario.com/organizacion-de-la-estructura-condicional-en-la-cantera-del-levante-ud-femenino>

Muñoz, M. (2021). Cuáles son las capacidades físicas condicionales. uncoomo.

- Murcia, U. R., Moreno, J. R., & Magaña, A. R. (2022). Una nueva visión de la administración deportiva pública para municipios tipo VI. Revista digital: ARCOFADER, 1(1), 85-98.
- Olaya Moya, J. F. (2020), Caracterización del fútbol como un espectáculo de consumo cultural: estudio de caso Estadio Nemesio Camacho El Campín.
- Pérez Muñoz, S., Sánchez Muñoz, A., Rodríguez Cayetano, A., Castaño Calle, R., Fuentes-Blanco, J. M., Mena Ramos, J. M., & Macías Cuadrado, R. (2018). Efecto agudo del chaleco lastrado sobre la condición física del portero de fútbol. Sportis, 4(2), 269-287.
- Pons, E., Martín-García, A., Guitart, M., Guerrero, I., Tarragó, J.R., Seirul-lo, F., Cos, F. (2020). Training in Team Sports: Optimising Training at FCB. Apunts. Educación Física y Deportes, 142, 55-66. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/4\).142.07](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/4).142.07)
- Rueda Barajas, Y., Daza García, P. I., & Daza García, C. M. (2020). Creación de valores normativos de la condición físicas: velocidad en los adolescentes de 11 a 18 años del municipio de Bucaramanga.
- Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C., Wulf, G., & Zelaznik, H. N. (2018). Motor control and learning: A behavioral emphasis (6.ª ed.). Champaign, IL: Human kinetics. <https://lcn.loc.gov/2017048249>
- Soriano-Férriz, B., & Alacid, F. (2018). Programas y ejercicios de flexibilidad dentro de las clases de educación física, en niños y niñas escolares, y su efecto en la mejora de la extensibilidad isquiosural: Una revisión sistemática. MHSalud, 15(1), 1-12.

- Tarragó, J. R., Massafred-Marimón, M., Seirul-lo, F., & Cos, F. (2019). Training in Team Sports: Structured Training in the FCB. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 137, 103-114. [https://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/3\).137.08](https://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/3).137.08)
- Velásquez, C. A. A. (2019). El modelo ATR como sistema alternativo de entrenamiento e investigación en el deporte. *VIREF Revista de Educación Física*, 8(1), 67-80.
- Velázquez, J. E. C., Reyes, N. D. O., & Bolívar, N. J. R. (2019). Revisión teórica de la planificación tradicional y contemporánea en el entrenamiento deportivo. *Revista digital: Actividad Física y Deporte*, 5(2), 171-181.
- Velázquez, J. E. C., Reyes, N. D. O., & Bolívar, N. R. (2019). Revisión teórica de la planificación tradicional y contemporánea en el entrenamiento deportivo. *Revista digital: Actividad Física y Deporte*, 5(2), 10.
- Zamora, A. C. F., Cedeño, E. M. R., & Blanco, Y. R. (2017). Adaptaciones fisiológicas al entrenamiento concurrente de la resistencia con la fuerza muscular (revisión). *Revista científica Olimpia*, 14(42), 119-129.

ANEXOS

Anexo 1 Consentimiento informado

Corporación Universitaria Autónoma del Cauca
 Programa Entrenamiento Deportivo
 Formato de Consentimiento Informado
 Propuesta de entrenamiento coadyuvante basado en el modelo
 de planificación microciclo estructurado en la selección Cauca



ESTUDIANTE A CARGO: Juan Camilo López Dulce

Por medio del siguiente documento se hace contar al allegado del deportista que hará parte de un estudio de intervención la cual tiene como objetivo determinar la efectividad de la propuesta del entrenamiento coadyuvante basado en el modelo de planificación microciclo estructurado, la cual tendrá que facilitar información sobre el desarrollo y factores de riesgo para la salud del participante, además hará parte de un plan de entrenamiento teniendo beneficios a nivel deportivo durante sus actividades de entrenamiento. Los riesgos eminentes implícitos durante estas actividades son mínimos, por ejemplo: fatiga muscular, dolor de cabeza, entre otras.

Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados. Este proceso se conoce como consentimiento informado. Siéntase con absoluta libertad para preguntar al investigador sobre cualquier aspecto que le ayude a aclarar sus dudas respecto al tema. Una vez que haya comprendido el estudio y si usted desea participar, entonces se le pedirá que firme esta forma de consentimiento, además de lo anterior, se le recuerda que todos los datos e información suministrada se manejará con total confidencialidad y su uso será solo con fines académicos.

Yo _____, identificado con cédula de ciudadanía N° _____ de _____, acudiente del deportista _____ he leído y comprendido la información anterior y mis preguntas han sido respondidas de manera satisfactoria. He sido informado y entiendo que los datos obtenidos en el estudio pueden ser publicados o difundidos con fines científicos. Convengo en participar en este estudio de investigación.

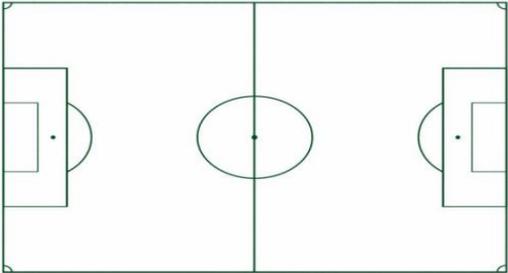
 Firma acudiente del deportista
 C.C

 Firma del deportista
 T.I

Anexo 2 Encuesta de caracterización sociodemográfica

Nombres y Apellidos					
Fecha de nacimiento		Edad			
Dirección de residencia		Sexo		M	F
Municipio de residencia		Estado civil			
MARQUE CON UNA X					
Nivel de escolaridad	Primaria		Actualmente se encuentra estudiando	Si	
	Bachiller			No	
	Tecnólogo			¿Qué?	
	Pregrado				
Tiene personas a su cargo	Si		Tienes hijos(as)	Si	
	No			No	
¿Cuántas?		¿Cuántos?			
Nivel de escolaridad de su papá	Ninguna		A que se dedica su papá	Desempleado	
	Bachiller			Empleado	
	Tecnólogo			Independiente	
	Pregrado			Hogar	
	Posgrado			Otro	
Nivel de escolaridad de su mamá	Ninguna		A que se dedica su mamá	Desempleada	
	Bachiller			Empleada	
	Tecnólogo			Independiente	
	Pregrado			Hogar	
	Posgrado			Otro	
Estrato socioeconómico según un recibo de servicio público	1		Tipo de vivienda	Casa	
	2			Apartamento	
	3		La vivienda donde reside es	Propia	
	4			Familiar	
	5 o más			Arrendamiento	
Número de personas con las que vive	1		En cuantos cuartos duermen las personas que viven contigo	1	
	2			2	
	3			3	
	4			4	
	5 o más			5 o más	
Trabaja actualmente	Si		Cuántas horas trabaja durante la semana	Entre 1 y 5	
	No			Entre 5 y 10	
¿Por qué trabaja?	Decisión propia			Entre 10 y 15	
	Otras razones			15 o más	

Anexo 3 Ficha de caracterización, control y seguimiento

INFORME INDIVIDUAL DE JUGADORES SELECCIÓN CAUCA 2005-2006					
NOMBRES		TALLA		PERFIL	
FECHA DE NACIMIENTO		PESO		VALORACIÓN	
LUGAR DE NACIMIENTO		POSICIÓN			
CELULAR		CLUB			
CARACTERÍSTICAS DEL JUGADOR					
EVALUACIÓN TÉCNICA. (FORMA DE RESOLVER (0-10))					
HABILIDAD PIERNA IZQUIERDA		HABILIDAD PIERNA DERECHA		JUEGO DE CABEZA	CONDUCCIÓN
REMATE PIERNA IZQUIERDA		REMATE PIERNA DERECHA		GAMBETAS CON BALÓN	CONTROL DE BALÓN
DOMINIO DEL CUERPO		DOMINIO DEL BALÓN			
EVALUACIÓN TÁCTICA. (FORMA DE RESOLVER (0-10))					
INTERPRETACIÓN Y EJECUCIÓN		EN SU PUESTO		EN OTROS PUESTO	A BALÓN PARADO
EN ATAQUE		EN DEFENSA		CON BALÓN	SIN BALÓN
VISIÓN DE JUEGO		DESMARQUES		ASIM. MODELO DE JUEGO	
EVALUACIÓN FÍSICA. (FORMA DE RESOLVER (0-10))					
VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO		VELOCIDAD DE REACCIÓN		RESISTENCIA	POTENCIA
PRESENCIA FÍSICA		FUERZA DE BRAZOS		COORDINACIÓN Y AGILIDAD	FLEXIBILIDAD
FUERZA DE PIERNAS					
EVALUACIÓN PSICOLÓGICA, SOCIAL Y COGNITIVA. (FORMA DE RESOLVER (0-10))					
CONDUCTA CON COMPAÑEROS		CONDUCTA CON RIVALES		CAPACIDAD DE SACRIFICIO	ACTITUD DE JUEGO
AUTOCONFIANZA		CONCENTRACIÓN		CONTROL DE EMOCIONES	CREATIVIDAD
MOVILIDAD Y OCUPACIÓN EN CANCHA			COMENTARIO AL JUGADOR		
			COMENTARIO AL JUGADOR		
			CONCLUSIONES/PROPUESTA		
			ELABORO		
			FECHA		

Anexo 4 Informe administrativo mensual a Indeportes Cauca

INFORME ADMINISTRATIVO					
ENTIDAD:	INDEPORTES CAUCA				
NOMBRE DEL PASANTE:	JUAN CAMILO LÓPEZ DULCE	NIT - DV	1061810268		
CONVENIO N°:	0068-2022	FECHA INICIO	19/09/2022	FECHA TERMINACION:	30/12/2022
OBJETO DEL PASANTE:	EL PASANTE SE OBLIGA PARA CON INDEPORTES CAUCA A CUMPLIR CON RESPONSABILIDAD LOS 10 OBJETIVOS DE LA PRACTICA ESTIPULADOS EN EL DOCUMENTO DENOMINADO: ACEPTACIÓN DE LA PASANTÍA.			POBLACION BENEFICIARIA:	SELECCIÓN CAUCA DE FÚTBOL CATEGORIA 2005
PERIODO DEL INFORME:	01/10/2022 AL 30/12/2022		FECHA PRESENTACIÓN:	05/11/2022	
N°	OBLIGACIONES ESPECIFICAS DEL CONTRATO	ACTIVIDAD REALIZADA DEACUERDO A LA OBLIGACION CONTRACTUAL			
1	Entregar mensualmente el Plan de Entrenamiento en físico y por medio electrónico a la Subgerencia Técnica, antes de iniciadas las actividades.	Se presenta el plan gráfico diseñado en compañía del entrenador principal Diego Felipe Salazar con los eventos a participar como se evidencia en el anexo 1. Plan gráfico			
2	Entregar mensualmente las evaluaciones técnicas y de cualidades motrices	Se presenta las evaluaciones técnicas y de cualidades motrices durante este periodo. Nota: Se realizaron test como se evidencia en las fotos 5, 6 y 7.			
3	Cumplir semanalmente con tres sesiones de trabajo por grupo	Se cumplió con las sesiones de entrenamiento con el grupo de pre selección Cauca de fútbol categoría 2005 como se evidencia en las fotos 1, 2,3 y 4.			
4	Asistir a todas las reuniones, seminarios o cursos diseñados o aprobados por la Subgerencia Técnica	En este periodo no se asistió a ninguna reunión debido a que no fui requerido por la Subgerencia Técnica			
5	Deberá presentar los planes de entrenamiento correspondiente en formato entregado por la Subgerencia Técnica, atendiendo las sugerencias que le sean planteadas	Se entrega el mesociclo correspondiente al periodo como se evidencia en el anexo 2. Plan de entrenamiento			
6	Tener a disposición permanente del personal de la Subgerencia Técnica o del supervisor en el sitio de entrenamiento, el plan de trabajo, la unidad de entrenamiento y el listado de asistencia	Se mantiene al tanto y a disposición del supervisor la documentación requerida por la Subgerencia Técnica			

	actualizado de los deportistas a su cargo por categoría de edad.	
7	Diseñar los planes de trabajo utilizando el formato que le diseño para tal fin por la Subgerencia Técnica, a la vez que deberá responder por el trabajo de estos en su respectivo municipio.	Se diseño el seguimiento y control a deportistas de la selección Cauca como se evidencia en el anexo 3 y 4.
8	Atender todos los requerimientos técnicos y administrativos que le haga el supervisor y que estén relacionados con la pasantía.	Se atendió todos los requerimientos técnicos y administrativos solicitados por la Subgerencia Técnica como se evidencia en la foto 8.
9	Mantener absoluta reserva de todos los procesos y documentos relacionados con las actividades asignadas	Se mantuvo absoluta reserva de los procesos y documentos asignados durante el periodo.
10	Planificar, sustentar y ejecutar el plan de entrenamiento (micro ciclos, meso ciclos, unidades de entrenamiento) de los deportistas a su cargo, por categorías, en los formatos establecidos por el Instituto.	Se planifico el plan de entrenamiento como se evidencia en el anexo 2. Cronograma de actividades

REGISTRO FOTOGRAFICO

Foto 1.		Foto 2.	
			
FECHA:	01 de octubre 2022	FECHA:	03 de octubre de 2022
ACTIVIDAD:	Reunión cuerpo técnico selección Cauca juvenil	ACTIVIDAD:	Entrenamiento preselección Cauca juvenil
Foto 3.		Foto 4.	

			
FECHA:	04 de octubre de 2022	FECHA:	05 de octubre de 2022
ACTIVIDAD:	Entrenamiento preselección Cauca	ACTIVIDAD:	Entrenamiento preselección Cauca
Foto 5.		Foto 6.	
			
FECHA:	10 de octubre de 2022	FECHA:	11 de octubre de 2022
ACTIVIDAD:	Test de sit and reach	ACTIVIDAD:	Entrenamiento selección
Foto 7.		Foto 8.	



FECHA:	12 de octubre de 2022	FECHA:	17 de octubre de 2022
ACTIVIDAD:	Test de course navette	ACTIVIDAD:	Apoyo administrativo
FIRMA DEL PASANTE		FIRMA DEL SUPERVISOR	
JUAN CAMILO LÓPEZ DULCE		JESUS MAURICIO MARTINEZ SOLANO	

ANEXO 1. Plan gráfico

INDEPORTES CAUCA																				
PLAN GRAFICO POR MESOCICLO DE SELECCIÓN CAUCA DE FÚTBOL																				
CATEGORIA: 15 – 17 AÑOS				RAMA: MASCULINA				FECHA DE ELABORACIÓN: 10 de SEPTIEMBRE de 2022												
ENTRENADOR: JUAN CAMILO LÓPEZ DULCE – DIEGO FELIPE SALAZAR ANTE																				
MACROCICLOS				1																
PERIODOS				1																
ETAPAS				PREPARATORIA																
# MESOCICLOS				4																
TIPO DE MESOCICLOS				VEEDURIAS				ACUMULACIÓN				TRANSFORMACIÓN				COMPETITIVO				
F E C H A	MESES			SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				
	INICIO DE MESOCICLO			3	5	12	24	3	10	17	24	1	7	14	21	28	5	12	14	
	FINAL DE MESOCICLO			3	10	18	30	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	18	30	
TIPOS DE MICROCIOS				E	E	E	E	A	A	A	A	T	T	T	T	T	T	C	C	C
DÍAS POR MICROCIOS				1	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	6	2
SESIONES POR MICROCIOS				1	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	6	2
HORAS POR MICROCIOS				6	18	18	24	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	12	4
COMPETENCIAS FUNDAMENTALES																				
COMPETENCIAS PREPARATORIAS																				
PRUEBAS Y/O TEST								FUER, RESI, VELO, FLEX												
PRONOSTICOS																	GANAR 2 DE 3			
VOLUMEN TOTAL (min)				3960				1440				1680				1320				
PREPARACIÓN GENERAL		Min																		
		%																		
PREPARACIÓN ESPECIAL		Min					144				168									
		%					10				10									
PREPARACIÓN TECNICA		Min					144				168									
		%					10				10									
PREPARACIÓN TACTICA		Min					1152				1344				1320					
		%					80				80				100					
PREPARACIÓN TEORICA		Min																		
		%																		
TOTALES				3960				1440				1680				1320				

Anexo 2. Plan de trabajo

		SELECCIÓN CAUCA PREJUVENIL				<table border="1"> <tr> <th colspan="4">OCTUBRE</th> <th colspan="3">2022</th> </tr> <tr> <th>L</th> <th>M</th> <th>M</th> <th>J</th> <th>V</th> <th>S</th> <th>D</th> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>17</td> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>24</td> <td>25</td> <td>26</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>							OCTUBRE				2022			L	M	M	J	V	S	D											1	2				3	4	5	6	7	8	9					10	11	12	13	14	15	16					17	18	19	20	21	22	23					24	25	26	27	28	29	30				
OCTUBRE				2022																																																																																	
L	M	M	J	V	S	D																																																																															
						1	2																																																																														
3	4	5	6	7	8	9																																																																															
10	11	12	13	14	15	16																																																																															
17	18	19	20	21	22	23																																																																															
24	25	26	27	28	29	30																																																																															
CATEGORIA		PROGRAMACIÓN SEMANAL																																																																																			
SUB 17																																																																																					
PERIODO																																																																																					
ACUMULACIÓN	DT: JUAN CAMILO LÓPEZ DT: DIEGO FELIPE SALAZAR																																																																																				
OBJETIVO	Desarrollar caracterización, evaluación inicial, trabajo físico-técnico, conceptos de idea de juego y técnicos colectivo en las tres zonas del campo.																																																																																				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO																																																																														
MICROCICLO 01						PLANIFICACION ENTRENAMIENTO																																																																															
MICROCICLO 02	APLICACIÓN DE TEST DIRECTOS E INDIRECTOS	TRABAJO TECNICO 30 MIN TRABAJO TACTICO 60 MIN	TRABAJO TECNICO 60 MIN TRABAJO TACTICO 30 MIN			PLANIFICACION ENTRENAMIENTO																																																																															
MICROCICLO 03	TRABAJO TACTICO 60 MIN. TRABAJO FISICO 30 MIN	TRABAJO FISICO TECNICO 40 MIN IDEA DE JUEGO 60 MIN	TRABAJO TECNICO 30 MIN TRABAJO TACTICO 60 MIN			PLANIFICACION ENTRENAMIENTO																																																																															
MICROCICLO 04	TRABAJO FISICO TECNICO 40 MIN IDEA DE JUEGO 40 MIN	TRABAJO FISICO TECNICO 40 MIN TRABAJO TACTICO 60 MIN	TRABAJO FISICO 30 MIN TRABAJO TACTICO 60 MIN			PLANIFICACION ENTRENAMIENTO																																																																															
MICROCICLO 05	TRABAJO FISICO TECNICO 40 MIN IDEA DE JUEGO 40 MIN	TRABAJO TECNICO 40 MIN TRABAJO TACTICO 60 MIN	TRABAJO TACTICO 90 MIN																																																																																		
COMPONENTE FISICO - 140 MINUTOS	En este mes todo el desarrollo de las sesiones tiene un componente fisico-táctico																																																																																				
COMPONENTE TECNICO - 220 MINUTOS	donde se busca que los jugadores nuevos entiendan los conceptos que se manejan en la selección Cauca y aquellos que lo hayan hecho los perfeccionen.																																																																																				
COMPONENTE TACTICO - 760 MINUTOS																																																																																					

Anexo 3. Seguimiento y control



Corporación Universitaria Autónoma del Cauca
Programa Entrenamiento Deportivo
Formato de Consentimiento Informado
Propuesta de entrenamiento coadyuvante basado en el modelo de planificación microciclo estructurado en la selección Cauca de Fútbol Categoría 2005-2006

ESTUDIANTE A CARGO: Juan Camilo López Dulce

Por medio del siguiente documento se hace contar al allegado del deportista que hará parte de un estudio de intervención el cual tiene como objetivo determinar la efectividad de la propuesta del entrenamiento coadyuvante basado en el modelo de planificación microciclo estructurado, la cual tendrá que facilitar información sobre el desarrollo y factores de riesgo para la salud del participante, además hará parte de un plan de entrenamiento teniendo beneficios a nivel deportivo durante sus actividades de entrenamiento. Los riesgos eminentes implícitos durante estas actividades son mínimos, por ejemplo: fatiga muscular, dolor de cabeza, entre otras.

Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados. Este proceso se conoce como consentimiento informado. Siéntase con absoluta libertad para preguntar al investigador sobre cualquier aspecto que le ayude a aclarar sus dudas respecto al tema. Una vez que haya comprendido el estudio y si usted desea participar, entonces se le pedirá que firme esta forma de consentimiento, además de lo anterior, se le recuerda que todos los datos e información suministrada se manejará con total confidencialidad y su uso será solo con fines académicos.

Yo Carlos Alirio Velasco Cerón identificado con cédula de ciudadanía N° 76.332.717 de Popayán-Cauca, acudiente del deportista Carlos Ivan Velasco Caicedo he leído y comprendido la información anterior y mis preguntas han sido respondidas de manera satisfactoria. He sido informado y entiendo que los datos obtenidos en el estudio pueden ser publicados o difundidos con fines científicos. Convengo en participar en este estudio de investigación.

Carlos Alirio Velasco Cerón
Firma acudiente del deportista
C.C. 76332717

Carlos Ivan Velasco Caicedo
Firma del deportista
T.I. 061712047

Anexo 4. Listados de asistencia

CONTROL DE ASISTENCIA

SEMANA DEL 19 (Día) AL 21 (Día) DE 12 (Mes) DE 2022

LIGA 2005-2006 DEPORTE Fútbol ENTRENADOR Diego Felipe Salazar

DÍAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1	Carlos Velasco	Carlos Velasco	Carlos Velasco	Carlos Velasco			
2	David Paltu	David Paltu	David Paltu	David Paltu			
3	Juan Felipe Bravo	Juan Felipe Bravo	Juan Felipe Bravo	Juan Felipe Bravo			
4	Jhon Alzate	Jhon Alzate	Jhon Alzate	Jhon Alzate			
5	Sebastian Troncoso	Sebastian Troncoso	Sebastian Troncoso	Sebastian Troncoso			
6	Samuel Alzate	Samuel Alzate	Samuel Alzate	Samuel Alzate			
7	Estiven Valencia	Estiven Valencia	Estiven Valencia	Estiven Valencia			
8	Melty Santiago	Melty Santiago	Melty Santiago	Melty Santiago			
9	Juan Pablo Flores	Juan Pablo Flores	Juan Pablo Flores	Juan Pablo Flores			
10	Juan Astudillo	Juan Astudillo	Juan Astudillo	Juan Astudillo			
11	Johan Castillo	Johan Castillo	Johan Castillo	Johan Castillo			
12	Jesús Alvaroz	Jesús Alvaroz	Jesús Alvaroz	Jesús Alvaroz			
13	Alejandro Bernal	Alejandro Bernal	Alejandro Bernal	Alejandro Bernal			
14	Carlos Velasco	Carlos Velasco	Carlos Velasco	Carlos Velasco			
15	Kevin Melendez	Kevin Melendez	Kevin Melendez	Kevin Melendez			
16	Dylan Albaroz	Dylan Albaroz	Dylan Albaroz	Dylan Albaroz			
17	Kevin Umaña	Kevin Umaña	Kevin Umaña	Kevin Umaña			
18	Shiven Branger	Shiven Branger	Shiven Branger	Shiven Branger			
19	JHON PAZ	JHON PAZ	JHON PAZ	JHON PAZ			
20	JHON PAZ	JHON PAZ	JHON PAZ	JHON PAZ			
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							

División Técnica
Indeportes Cauca, Carrera 7 No. 7-90
Teléfono: (057-2) 8372926 Fax: 8372928
e-mail: divison tecnica@indeportescauca.com.co
www.indeportescauca.gov.co

CONTROL DE ASISTENCIA

SEMANA DEL ___ (Día) AL ___ (Día) DE ___ (Mes) DE 2022

LIGA _____ DEPORTE _____ ENTRENADOR _____

DÍAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1	Melty Santiago M	Melty Santiago M	Melty Santiago M	Melty Santiago M			
2	Juan Astudillo	Juan Astudillo	Juan Astudillo	Juan Astudillo			
3	David Paltu	David Paltu	David Paltu	David Paltu			
4	Alejandro Bernal	Alejandro Bernal	Alejandro Bernal	Alejandro Bernal			
5	Sebastian Troncoso	Sebastian Troncoso	Sebastian Troncoso	Sebastian Troncoso			
6	Jhon Alzate	Jhon Alzate	Jhon Alzate	Jhon Alzate			
7	Dylan Albaroz	Dylan Albaroz	Dylan Albaroz	Dylan Albaroz			
8	Carlos Velasco	Carlos Velasco	Carlos Velasco	Carlos Velasco			
9	Kevin Melendez	Kevin Melendez	Kevin Melendez	Kevin Melendez			
10	Juan Felipe Bravo	Juan Felipe Bravo	Juan Felipe Bravo	Juan Felipe Bravo			
11	Jhon Alzate	Jhon Alzate	Jhon Alzate	Jhon Alzate			
12	Kevin Melendez	Kevin Melendez	Kevin Melendez	Kevin Melendez			
13	Carlos Hernandez	Carlos Hernandez	Carlos Hernandez	Carlos Hernandez			
14	Morcel Alvarez	Morcel Alvarez	Morcel Alvarez	Morcel Alvarez			
15	Juan Pablo Flores	Juan Pablo Flores	Juan Pablo Flores	Juan Pablo Flores			
16	Emerson Paz	Emerson Paz	Emerson Paz	Emerson Paz			
17	Jesús Alvaroz	Jesús Alvaroz	Jesús Alvaroz	Jesús Alvaroz			
18	Sebastian Troncoso	Sebastian Troncoso	Sebastian Troncoso	Sebastian Troncoso			
19	Jhon Mario	Jhon Mario	Jhon Mario	Jhon Mario			
20	Jean Zuriga	Jean Zuriga	Jean Zuriga	Jean Zuriga			
21	Cristian Leizaola	Cristian Leizaola	Cristian Leizaola	Cristian Leizaola			
22	Manuel Prado	Manuel Prado	Manuel Prado	Manuel Prado			
23	Estiven U	Estiven U	Estiven U	Estiven U			
24	Johan Cu	Johan Cu	Johan Cu	Johan Cu			
25	Narwin Turo	Narwin Turo	Narwin Turo	Narwin Turo			
26							

División Técnica
Indeportes Cauca, Carrera 7 No. 7-90
Teléfono: (057-2) 8372926 Fax: 8372928
e-mail: divison tecnica@indeportescauca.com.co
www.indeportescauca.gov.co