

UNIVERSIDAD AUTONOMA AGRARIA ANTONIO NARRO

PROGRAMA ANALITICO

I. FECHAS

FECHA DE ELABORACION: (0)

FECHA DE ACTUALIZACION: (ENERO-1997)

II. DATOS DE IDENTIFICACION

Nombre de la materia: ATLETISMO

Departamento que la imparte: DEPTO. DEPORTIVO

Número de horas de teoría: 3 POR SEMANA

Número de horas de práctica: 12 POR SEMANA

Carreras en las que se imparte: TODAS

Requisito: SER ALUMNO, ESTAR SANO Y SER REGULAR.

III. OBJETIVO GENERAL

Una buena preparación física general, así como especial y competitiva.

IV. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- a). Realizar preparación física general.
- b). Realizar la preparación física especial.
- c). Realizar la preparación competitiva.
- d). Participar en las competencias de Invitación y CONADE.

V. TEMARIO

I. PREPARACION FISICA GENERAL

1. Carrera continua larga.
2. Carrera continua media.
3. Carrera rápida.
4. Fartlek.
5. Circuito de ejercicios.
6. Circuito con pesas.

II. PREPARACION FISICA ESPECIAL

1. Intervalos Extensivos.
2. Intervalos Intensivos.
3. Fartlek.
4. Repeticiones.

III. PREPARACION COMPETITIVA

1. Intervalos Intensivos.
2. Repeticiones.
3. Chequeo sobre 1/3, 1/2 ó 2/3 de la Prueba.

VI. PROCEDIMIENTO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

- Discusión Dirigida.
- Solución de Problemas.
- Estudio de Casos.

VII. EVALUACION

- . Asistencia
- . Práctica.
- . Autoevaluación.

VIII PROGRAMA ELABORADO POR:

Entrenador: José Rodríguez Cabrera

PLAN DE CARGA

PRUEBA FONDO _____

TEMPORADA 1997 _____

KMS./AÑO 4000 _____

EDAD COMO ATLETA 1 AÑO _____

KMS. POR MES

ENERO: 440 Kms.	ABRIL: 400 Kms.
FEBRERO: 400 Kms.	MAYO: 380 Kms.
MARZO: 440 Kms.	JUNIO: 320 Kms.

DISTRIBUCION DE KMS. POR MES

	ENERO	FEBRERO	MARZO
Semana 1	97	80	84
Semana 2	114	96	88
Semana 3	132	108	96
Semana 4	97	116	88
Semana 5			88
	ABRIL	MAYO	JUNIO
Semana 1	100	114	61
Semana 2	108	91	102
Semana 3	92	76	74
Semana 4	100	99	83

DISTRIBUCION DE KMS. POR ETAPAS EN TIPOS DE CARRERA

PERIODO	P. GENERAL	P. ESPECIAL	COMPETITIVO
C. continua	1216	710	279
Int. extensivos	64	39	15
Int. intensivos		31	16
Repeticiones			10

DISTRIBUCION DE KMS. POR MES EN TIPOS DE CARRERA

	ENERO	FEBRERO	MARZO
C. continua	422	384	422
Int. extensivos	18	16	18
Int. intensivos			
Repeticiones			

	ABRIL	MAYO	JUNIO
C. continua	364	346	282
Int. extensivos	20	19	16
Int. intensivos	16	15	16
Repeticiones			6

DISTRIBUCION DE KMS. POR MES EN TIPOS DE CARRERA

	ENERO	FEBRERO	MARZO
C. continua larga	228	176	185
C. continua media	162	160	167
C. continua rápida	9	16	22
Fartlek	18	22	31
Int. extensivos	18	20	26
Int. intensivos			
Repeticiones			
Cuestas	5	6	9

	ABRIL	MAYO	JUNIO
C. continua larga	108	122	96
C. continua media	180	163	131
C. continua rápida	32	27	29
Fartlek	40	30	19
Int. extensivos	24	15	19
Int. intensivos	16	15	13
Repeticiones		8	13
Cuestas			

PLAN DE ENTRENAMIENTO

Kms./mes	Kms./semana	97	114	132	97	
E N E R O	440					
	C. continua larga	50	62	66	50	
	C. continua media	36	42	48	36	
	C. continua rápida			9		
	Fartlek	9			9	
	Int. extensivos		9	9		
	Int. intensivos					
	Repeticiones					
Cuestas	2	1		2		

Kms./mes	Kms./semana	80	96	108	116	
F E B R E R O	400					
	C. continua larga	40	40	46	50	
	C. continua media	35	38	41	46	
	C. continua rápida		8	8		
	Fartlek		10		12	
	Int. extensivos			12	8	
	Int. intensivos					
	Repeticiones					
	Cuestas	5		1		

Kms./mes	Kms./semana	84	88	96	84	88
M A R Z O	440					
	C. continua larga	31	40	43	31	40
	C. continua media	32	37	29	32	37
	C. continua rápida	7		8	7	
	Fartlek		10	10		11
	Int. extensivos	10		6	10	
	Int. intensivos					
	Repeticiones					
Cuestas	4	1		4		

Kms/mes	Kms./semana	100	108	92	100	
A B R I L	400					
	C. continua larga	27	34	20	27	
	C. continua media	48	44	40	48	
	C. continua rápida	8	8	8	8	
	Fartlek	12	8	8	12	
	Int. extensivos		14	10		
	Int. intensivos	5		6	5	
	Repeticiones					
Cuestas						

Kms./mes	Kms./semana	114	91	76	99	
M A Y O	C. continua larga	40	27	20	35	
	C. continua media	46	40	35	42	
	C. continua rápida	7	9	4	7	
	Fartlek	15		15		
	Int. extensivos		7		8	
	Int. intensivos		8		7	
	Repeticiones	6		2		
	Cuestas					

Kms./mes	Kms./semana	61	102	74	83	
J U N I O	C. continua larga	15	33	24	24	
	C. continua media	30	37	31	33	
	C. continua rápida		10	5	14	
	Fartlek	10		9		
	Int. extensivos		14	5		
	Int. intensivos	6			7	
	Repeticiones		8		5	
	Cuestas					

% DE INTENSIDADES PARA CADA TIPO DE CARRERA POR MES.

MESES	C C L	C C M	C C R	FART.	I E	I I	REPET.
ENERO	65	80	90	65	80		
FEBRERO	70	85	95	70	85		
MARZO	75	90	100	75	90		
ABRIL	70	85	105	80	85	100	
MAYO	80	90	100	70	90	105	115
JUNIO	75	80	90	75	80	95	110

RESISTENCIA BASICA 10000 MTS. T=37' T=4.5 MTS./SEG.

Mts./seg.	2.90	3.15	3.38	3.60	3.80	4.05
%	65	70	75	80	85	90
10 Kms.					43'	41'
12 Kms.			59'	55'	52'	49'
13 Kms.			64'	60'	57'	53'
14 Kms.	80'	74'	69'	64'	61'	57'
15 Kms.	86'	79'	73'	69'	65'	61'
16 Kms.	92'	84'	78'	74'	70'	65'
20 Kms.	114'	105'	98'	92'	87'	82'
21 Kms.	120'	111'	103'	97'		
23 Kms.	132'	121'	113'	106'		
25 Kms.	143'	132'	123'	115'		
27 Kms.	155'	142'	133'	125'		
	C C L				C C M	

Mts./seg.	4.28	4.50	4.70
%	95	100	105
2 Kms.	8'19"	7'24"	7'05"
4 Kms.	15'34"	14'48"	14'11"
5 Kms.	19'00"	18'30"	17'37"
6 Kms.	23'21"	22'13"	21'08"
7 Kms.	27'15"	25'55"	24'49"
8 Kms.	31'09"	29'37"	28'11"
9 Kms.	35'00"	33'19"	31'42"
C C R			

RESISTENCIA BASICA 5000 MTS. T=17' T=4.9 MTS./SEG.

Mts./seg.	3.18	3.43	3.67	3.92	4.16	4.41
%	65	70	75	80	85	90
200 mts.	62"	58"	54"	51"		
400 mts.	2'00"	1'56"	1'27"	1'42"		
600 mts.	3'06"	2'54"	2'43"	2'33"		
1000 mts.	5'14"	4'59"	4'32"	4'15"	4'00"	3'47"
1200 mts.	6'17"	5'49"	5'26"	5'06"	4'48"	4'32"
1600 mts.	8'23"	7'46"	7'15"	6'48"	6'24"	6'00"
2000 mts.	10'28"	9'43"	9'04"	8'30"	8'00"	7'33"
3000 mts.	15'43"	14'34"	13'37"	12'45"	12'00"	11'20"
4000 mts.				17'00"	16'00"	15'00"
5000 mts.				21'15"	20'00"	18'53"
FARTLEK				INT. EXT.		

Mts./seg.	4.65	4.90	6.15	5.39	5.63
%	95	100	105	110	115
100 mts.	21"	20"	19"	18"	17"
200 mts.	43"	40"	38"	37"	35"
300 mts.	1'04"	60"	58"	55"	53"
400 mts.	1'26"	1'21"	1'17"	1'14"	1'11"
500 mts.	1'47"	1'42"	1'37"	1'32"	1'28"
600 mts.	2'09"	2'00"	1'56"	1'51"	1'46"
800 mts.	2'52"	2'46"	2'35"	2'28"	2'22"
1000 mts.	3'35"	3'24"	3'14"	3'05"	2'57"
1200 mts.	4'18"	4'00"	3'53"		
	INT. INT.			REPETICIONES.	

VOLUMEN EN DISTANCIAS DE MTS. O KMS. POR MES Y SEMANA.

E N E R O

SEMANA 1

LUNES 25 Kms. en 143', 5'40"/Km., Calistecnia y Teoría 20'

MARTES 12 Kms. en 55', 5'/Km., Calistecnia y Teoría 20'

MIERCOLES FARTLEK 9 Kms. sobre 200,400 y 600 mts. en 60"
120" y 3'06", uno corrido y otro trotado. Calistecnia y Teoría 20'

JUEVES 12 Kms. en 55", 5'/kms. Calistecnia y Teoría 20'

VIERNES 25 Kms. en 143', 5'40"/Km., Calistecnia y Teoría 20'

SABADO 12 Kms. en 55', 5'/Kms., Calistecnia y Teoría 20'

DOMINGO Cuestas 2 kms. sobre 300 mts. sin forzar, R= 300 m. de trote.

SEMANA 2

Calistecnia y Teoría 20'

LUNES 21 Kms. en 120', 5'40"/Kms., Calistecnia y Teoría 20'

MARTES 14 Kms. en 64', 4'35"/Kms., Calistecnia y Teoría 20'

MIERCOLES 3-3000 Mts. T=12'45" R=4'. Calistecnia y Teoría 20'

JUEVES 14 Kms. en 64', 4'35"/Kms., Calistecnia y Teoría 20'.

VIERNES 21 Kms. en 120', 5'40"/Kms., Calistecnia y Teoría 20'.

SABADO 12 Kms. en 55', 5'/Kms., Calistecnia y Teoría 20'.

DOMINGO Cuestas 1 Km. sobre 100 mts. son forzar. R=100 m. de
Trote. Calistecnia y Teoría 20'

SEMANA 3

LUNES 33 Kms. en 179', 5'25"/Km., Calistecnia y Teoría 20'.

MARTES 16 Kms. en 74', 4'38"/Km., Calistecnia y Teoría 20'

MIERCOLES 3-3000 mts. T=12'45" R=4'. Calistecnia y Teoría 20'

JUEVES 16 Kms. en 74', 4'38"/Km. Calistecnia y Teoría 20'

VIERNES 33 Kms. en 179', 5'25"/Km. Calistecnia y Teoría 20'

SABADO 16 Kms. en 74', 4'38"/Km. Calistecnia y Teoría 20'.

DOMINGO 9 Kms. en 37', 4'07"/Km., Calistecnia y Teoría 20'.

SEMANA 4

LUNES 25 Kms. en 143', 5'40"/Km. Calistecnia y Teoría 20'.

MARTES 12 Kms. en 55', 5'/Km., Calistecnia y Teoría 20'.

MIERCOLES Fartlek 9 Kms. sobre 200, 400 y 600 mts. 60", 2',
Uno corrido, uno trotado. Calistecnia y Teoría 20'

JUEVES 12 Kms. en 55', 5'/Km., Calistecnia y Teoría 20'

VIERNES 25 Kms. en 143', 5'40"/Km., Calsitecnia y Teoría 20'

SABADO 12 Kms. en 55', 5'/Km., Calistecnia y Teoría 20'

DOMINGO Cuestas 2 Kms. sobre 300 mts. sin forzar. R=300 m. de
trote. Calsitecnia y Teoría 20'

SEMANA 1

F E B R E R O

LUNES 20 Kms. en 105', 5'15"/Km., Calistecnia y Teoría 20'

MARTES 12 Kms. en 52', 4'20"/Km., Calistecnia y Teoría 20'

MIERCOLES Cuestas 5 Kms. sobre 300 mts. sin forzar., R=300 m. de
trote. Calistecnia y Teoría 20'

JUEVES 12 Kms. en 52', 4'20"/Km., Calistecnia y Teoría 20'

VIERNES 20 Kms. en 105', 5'15"/Km., Calistecnia y Teoría 20'

SABADO 11 Kms. en 48', 4'21"/Km., Calistecnia y Teoría 20'

ler. Serial de CONADE

DOMINGO Chequeo en 5000 mts. T=17'10". Calistecnia y Teoría 20'
(Pueba).

SEMANA 2

LUNES 20 Kms. en 105', 5'15"/Km., Calistecnia y Teoría 20'

MARTES 13 Kms. en 57', 4'23"/Km., Calistecnia y Teoría 20'

MIERCOLES Fartlek 10 Kms. sobre 200, 400 y 600 mts. en 58"
1'56" y 2'54", Uno corrido, uno trotado. Calsitecnia y Teoría 20'

JUEVES 13 Kms. en 57', 4'23"/km., Calistecnia y Teoría 20'
VIERNES 20 Kms. en 105', 5'15"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
SABADO 12 Kms. en 52', 4'20"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
DOMINGO 8 Kms. en 30'09", 3'46"/Km. Calistecnia y Teoría 20'

SEMANA 3

LUNES 23 Kms. en 121', 5'15"/Km., Calistecnia y Teoría 20'
MARTES 14 Kms. en 61", 4'21"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
MIERCOLES 4-3000 Mts. T=12', R=4'. Calistecnia y Teoría 20'
JUEVES 14 Kms. en 61', 4'21"/Km. Calsitecnia y Teoría 20'
VIERNES 23 Kms. en 121', 5'15"/Km. Calsitecnia y Teoría 20'
SABADO 13 Kms. en 57', 4'23"/Km. + cuestas un km. sobre 100 mts.
sin forzar., R=100 m. de trote. Calistecnia y Teoría 20'
DOMINGO 8 Kms. en 31'09", 3'46"/Km. Calistecnia y Teoría 20'

SEMANA 4

LUNES 25 Kms. en 132', 5'16"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
MARTES 16 Kms. en 70', 4'23"/Km. Calsitecnia y Teoría 20'
MIERCOLES 2-4000 mts. T=16', R=4'. Calistecnia y Teoría 20'
JUEVES 15 Kms. en 65', 4'20"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
VIERNES Fartlek 12 Kms. sobre 200, 400 y 600 mts. en 58", 1'56" y 2'54"
Uno corrido, uno trotado. Calistecnia y Teoría 20'
SABADO 15 Kms. en 65', 4'20"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
DOMINGO 2º Serial CONADE, prueba 5000 m. 17'02" . Calistecnia y Teoría 20'

M A R Z O

SEMANA 1

LUNES 31 Kms. en 152', 4'55"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
MARTES 11 Kms. en 48', 4'22"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
MIERCOLES 3-3000 Mts. T=11'20", R=4'. Calistecnia y Teoría 20'

JUEVES 11 Kms. en 48', 4'22"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
VIERNES 7 Kms. en 25'55", 3'42"/Km. Calsitecnia y Teoría 20'
SABADO 20 Kms. en 98', 4'55"/Km. Calsitecnia y Teoría 20'
DOMINGO Cuestas 4 Kms. sobre 300 mts. sin forzar. R=300 de trote
Calistecnia y Teoría 20'.

SEMANA 2

LUNES 20 Kms. en 98', 4'55"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
MARTES 13 Kms. en 53', 4'05"/Km. Calsitecnia y Teoría 20'
MIERCOLES Fartlek 10 kms. sobre 200 y 400 mts. en 54" y 1'27",
Uno corrido, uno trotado. Calistecnia y Teoría 20'
JUEVES 13 Kms. en 53', 4'05"/Km. Calsitecnia y Teoría 20'
VIERNES 20 Kms. en 98', 4'55"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
SABADO 11 Kms. en 48', 4'21"/Km. Calsitecnia y Teoría 20'
3er. Sereal de CONADE
DOMINGO Cuestas 1 km. sobre 100 mts. sin forzar
Prueba 5000 m. 17'00". Calistecnia y Teoría 20'

SEMANA 3

LUNES 22 Kms. en 116', 5'16"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
MARTES 15 Kms. en 65', 4'20"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
MIERCOLES Fartlek 10 kms. sobre 200 y 400 mts. en 54" y 1'27",
Uno corrido, uno trotado. Calistecnia y Teoría 20'
JUEVES 14 Kms. en 61', 4'21"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
VIERNES 8 Kms. en 32'55", 4'07"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
SABADO 21 Kms. en 103', 4'55"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
DOMINGO 3-2000 mts. T=7'33", R=4'. Calistecnia y Teoría 20'

SEMANA 4

LUNES 31 Kms. en 152', 4'54"/KM. Calistecnia y Teoría 20'

MARTES 11 Kms. en 48', 4'21"/Km. Calistecnia y Teoría 20'

MIERCOLES 3-3000 mts. T=11'20", R=4'. Calistecnia y Teoría 20'

JUEVES 11 Kms. en 48', 4'22"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
 VIERNES 7 Kms. en 25'55", 3'42"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
 SABADO 10 Kms. en 41', 4'06"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
 DOMINGO Cuestas 4 Kms. sobre 300 mts. sin forzar. R=300 m. de
 Trote. Calistecnia y Teoría 20'

SEMANA 5

LUNES 13 Kms. en 57', 4'23"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
 MARTES 20 Kms. en 98', 4'54"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
 MIERCOLES 12 Kms. en 52', 4'20"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
 JUEVES 20 Kms. en 98', 4'54"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
 VIERNES Descanso
 SABADO Descanso
 DOMINGO 4º Sereal de CONADE.
 Prueba 5000 m., T=16'49"

A B R I L

SEMANA 1

LUNES 27 Kms. en 142', 5'15"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
 MARTES 16 Kms. en 65', 4'04"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
 MIERCOLES Fartlek 12 kms. sobre 200, 400 y 600 mts. en 51",
 1'42" y 2'33". Uno corrido y uno trotado.
 Calistecnia y Teoría 20'
 JUEVES 16 Kms. en 65', 4'04"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
 VIERNES 6-800 mts. T=2'43", R=4' a 6'
 SABADO 16 Kms. en 65', 4'04"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
 DOMINGO 2 Kms. en 7'00" ó 180 p/m, 3'30"/Km. Calsitecnia y Teoría

SEMANA 2

LUNES 34 Kms. en 179', 5'15"/Km. Calistecnia y Teoría 20'

MARTES 15 Kms. en 54', 4'20"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
MIERCOLES 3-5000 Mts. T=21'15", R=4' a 6'
JUEVES 15 Kms. en 65', 4'20"/Km. Calsitecnia y Teoría 20'
VIERNES Fartlek 8 Kms. sobre 200 y 400 mts. en 51" y 1' 42". Uno corrido y otro trotado. Calistecnia y Teoría 20'
SABADO 14 Kms. en 61', 4'20"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
DOMINGO 8 Kms. en 28'11" ó 180 p/m, 3'30"/Km. Calsitecnia y Teoría 20'

SEMANA 3

LUNES 20 Kms. en 105', 5'15"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
MARTES 3-3000 Mts. T=12'00", R=4'
MIERCOLES 20Kms. en 105', 5'15"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
JUEVES 8-800 mts. T=2'43", R=4' a 6'. Calsitecnia y Teoría 20'
VIERNES Fartlek 8 Kms. sobre 200 y 400 mts. en 51" y 1'42". Uno corrido y otro trotado. Calistecnia y Teoría 20'
SABADO 20 Kms. en 105', 5'15"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
DOMINGO 8 Kms. en 28'11" ó 180 p/m, 3'30"/Km. Calistecnia y Teoría 20'

SEMANA 4

LUNES 27 Kms. en 142', 5'15"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
MARTES 16 kms. en 65', 4'04"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
MIERCOLES Fartlek 12 Kms. sobre 200, 400 y 600 Mts. en 51", 1'42" y 2'33". Uno corrido y uno trotado.
Calistecnia y Teoría 20'
JUEVES 16 kms. en 65', 4'04"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
VIERNES Descanso
SABADO Descanso
DOMINGO 2 Kms. en 7'00" ó 180 p/m, 3'30"/Km.
Campeonato Nacional de CONADE
Prueba 5000 m. 16'32".

M A Y O

SEMANA 1

LUNES 20 Kms. en 92', 4'35"/Km. Calistecnia y Teoría 20'

MARTES 15-400 Mts. T=1'11", R=3' a 4'. Calistecnia y Teoría 20'

MIERCOLES 16 Kms. en 65', 4'05"/Km. Calistecnia y Teoría 20'

JUEVES 7 Kms. en 25'55" ó 180 p/m, 3'30"/Km. Calsitecnia y Teoría 20'.

VIERNES 16 Kms. en 65', 4'04"/Km. Calistecnia y Teoría 20'

SABADO Fartlek 15 Kms. sobre 400, 600 y 800 mts. en 1'56", 2'54".
Uno corrido, otro trotado. Calistecnia y Teoría 20'

DOMINGO 15 Kms. en 61', 4'04"/Km. Calsitecnia y Teoría 20'

SEMANA 2

LUNES 27 Kms. en 125', 4'38"/Km. Calistecnia y Teoría 20'

MARTES 5-1600 mts. T=5'11", R=6' a 8'. Calsitecnia y Teoría 20'

JUEVES 9 Kms. en 33'19" ó 180 p/m, 3'42"/Km. Calsitecnia y Teoría 20'

VIERNES 14 Kms. en 57', 4'04". Calistecnia y Teoría 20'

SABADO 4-2000 mts. T=7'33", R=4' a 6'. Calsitecnia y Teoría 20'

DOMINGO 12 Kms. en 49', 4'05"/Km. Calistecnia y Teoría 20'.

SEMANA 3

LUNES 20 Kms. en 92', 4'35"/Km. Calistecnia y Teoría 20'

MARTES 10-200 MTS. T=35", R=60" a 120"

MIERCOLES 12 Kms. en 49', 4'05"/Km. Calistecnia y Teoría 20'

JUEVES 4 Kms. en 14'48" ó 180 p/m, 3'42"/Km. Calsitecnia y Teoría 20'

VIERNES 12 Kms. en 49', 4'05"/Km. Calistecnia y Teoría 20'

SABADO Fartlek 15 Kms. sobre 400, 600 y 800 mts. en 1'56", 2'54"
y 3'53. Uno corrido y uno trotado. Calistecnia y Teoría 20'

DOMINGO 12 Kms. en 49', 4'05"/Km. Calistecnia y Teoría 20'

SEMANA 4

LUNES	35 Kms. en 162', 4'38"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
MARTES	6-1200 Mts. T=3'53", R=6' a 8'. Calistecnia y Teoría 20'
MIERCOLES	14 Kms. en 57', 4'04"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
JUEVES	4-2000 Mts. T=7'33", R=4' a 6'. Calistecnia y Teoría 20'
VIERNES	14 Kms. en 57', 4'04"/Km. Calsitecnia y Teoría 20'
SABADO	7 Kms. en 25'55", 3'42"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
DOMINGO	12 Kms. en 49', 4'05"/Km. Calsitecnia y Teoría 20'

J U N I O

SEMANA 1

LUNES	10 Kms. en 46', 4'36"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
MARTES	6-1000 Mts. T=3'14", R=6' a 8'. Calistecnia y Teoría 20'
MIERCOLES	10 Kms. en 46', 4'36"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
JUEVES	Fartlek 10 Kms. sobre 100, 200 y 300 mts. en 31" 58" y 1'27". Uno corrido y uno trotado. Calistecnia y Teoría 20'
VIERNES	10 Kms. en 46', 4'36"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
SABADO	Descanso
DOMINGO	Chequeo 2 Km. a 180 p/m

SEMANA 2

LUNES	13 Kms. en 60', 4'36"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
MARTES	10-800 mts. T=2'28", R=4' a 6'
MIERCOLES	13 Kms. en 60', 4'36"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
JUEVES	5-3000 Mts., T=12'45", R=4'
VIERNES	10 Kms. en 41'09", 4'07"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
SABADO	11 Kms. en 50', 4'32"/Km. Calistecnia y Teoría 20'
DOMINGO	33 Kms. en 174', 5'15"/Km. Calistecnia y Teoría 20'

SEMANA 3

LUNES 16 Kms. en 74', 4'38"/Km. Calistecnia y Teoría 20'

MARTES 4-1600 MTS. EN T=6'48", R=4' a 6'. Calistecnia y Teoría 20'

MIERCOLES 15 Kms. en 69', 4'38"/Km. Calistecnia y Teoría 20'

JUEVES 5 Kms. en 20'34" ó 180 p/m, 4'07"/Km. Calistecnia y Teoría 20'

VIERNES Fartlek 9 Kms. sobre 100 y 200 mts. en 31" y 58".
Uno corrido, uno trotado. Calistecnia y Teoría 20'

SABADO Descanso

DOMINGO Chequeo en 5000 mts. T=16'21". Calistecnia y Teoría 20'

SEMANA 4

LUNES 17 Kms. en 78', 4'32"/KM. Calistecnia y Teoría 20'

MARTES 7-1000 Mts. T=3'35", R=4'

MIERCOLES 16 Kms. en 74', 4'38"/Km. Calistecnia y Teoría 20'

JUEVES 7 Kms. en 28'48", 4'07"/Km. Calistecnia y Teoría 20'

VIERNES Descanso

SABADO Descanso

DOMINGO Nacional Segunda Fuerza 5000 mts. T=16'28".

UNIVERSIDAD AUTONOMA AGRARIA "ANTONIO NARRO"

PROGRAMA ANALITICO.

Fecha de elaboración: Junio de 1998.
Fecha de actualización: Junio de 1998.

DATOS DE IDENTIFICACION:

NOMBRE DE LA MATERIA: Fútbol.

CLAVE:

DEPTO. QUE LA IMPARTE: Depto. Deportivo.

Nos. DE HORAS/TEORIA: 3 Horas por semana

No. DE HORAS PRACTICA: 15 Horas por semana

CARRERAS EN LAS QUE SE IMPARTE: En todas las carreras

PRE-REQUISITOS: Ser alumno regular, estar sano.

OBJETIVOS GENERALES: El desarrollo de las capacidades psicomotoras generales especiales.

El alumno de la capacidad de trabajo del deportista mediante el desarrollo de sus posibilidades funcionales.

PROCEDIMIENTO DE ASISTENCIA:

ENSEÑANZA: Teórico práctico

APRENDIZAJE: Experimentación
Observación
Motivación
Discusión (solución al problema o de algún caso específico)
Evaluación al término de cada ciclo modelo(OXOXOXO)

EVALUACION: Se tomará en cuenta la asistencia y disciplina, avances demostrados pro el alumno en cada término del ciclo, en el cual se verá reflejado en la etapa de competencia.

BIBLIOGRAFIA BASICA Y COMPLEMENTARIA:

- Cursos de superación deportiva Junio 1996, Prof. Dr. Aristides Lanier Soto.
- Clínicas de fútbol: Prof. Hugo Tassara Olivares.
- Módulo I y II para Entrenadores y Directores Técnicos de Fútbol Soccer de la F.M.F. Asociación.
- La tecnología del entrenamiento deportivo: Prof. Dr. Aristides Lanier Soto.
- PROGRAMA ELABORADO POR: Ent. Ing. Victor Rogelio Ibarra González.
- PROGRAMA ACTUALIZADO POR: Ent. Ing. Victor Rogelio Ibarra González.

CONTENIDO

Introducción

Objetivos

Marco Teórico

Desarrollo Metodológico

Desarrollo de Plan (Programa)

Desarrollo de Programas

Físicos

Técnicos

Tácticos

Ejemplos de Programas

Efectos de las Ejercitaciones

PLAN

INTRODUCCION

El fútbol soccer, ha sufrido cambios importantes como cada ser humano, una forma de entender estos cambios se reflejan en el juego y a ésta edad que es un período de transición en la que se dificulta el manejo de grupo e idealizan personas con las cuales se identifican y se manifiesta inseguridad y disminución en su capacidad física, se requiere de un proceso formativo ya que el jugador puede captar con gran facilidad todo lo que se refiere a técnica y táctica, especialmente con los fundamentos pedagógicos.

OBJETIVOS

- 1.- Que su desarrollo mental se equilibre a través del desarrollo físico.
- 2.- Que su valiosa iniciativa se reafirme para el desarrollo bio-psico-social
- 3.- La calidad de los programas (físicos-técnicos-tácticos) se deben elegir cuidadosamente ya que el jugador debe aprender bien los fundamentos y principios del juego.
- 4.- Se debe de cubrir metodológicamente planes y estrategias para enfrentar al rival.
- 5.- El desarrollo de habilidades debe de ser con ideas funcionales del juego
- 6.- Se debe de evitar la fatiga excesiva, los ejercicios físicos deben de ser aplicados con cargas metódicas

MARCO TECNICO

En el marco técnico consideramos los siguientes elementos:

A.- COMPONENTES FISICAS

- Resistencia aeróbica (corta)
- Velocidad (reacción y carrera)
- Fuerza (salto ó general)
- Coordinación

B.- HABILIDADES TECNICAS

- Control
- Conducción
- Golpeo
- Cabeceo

Debemos de dar más énfasis al control y golpeo en función al juego y a las formas finas.


C.- DESARROLLO TACTICO

- Posesión del balón
- La reconversión (defensa-ataque-ataque-defensa)
- Desarrollo de los Principios Tácticos (General)
- Introducción al juego organizado
 - a).- Marcar goles
 - b).- Evitar goles.

DESARROLLO METODOLOGICO

En esta edad el seguimiento es de suma importancia, ya que no debemos de dejar de llevar a cabo el análisis de los entrenamientos y juegos. Los pasos a seguir serán:

a).- PRINCIPIOS GENERALES

- Conocimientos
 - habilidades
 - Experiencias
- 
- La vista -el oido- la voz-la acción

b).- LA TECNICA DE LA INSTRUCCIÓN.

c).- EL LENGUAJE (La lógica y la claridad)

d).- EL EMPLEO DEL MATERIAL (De instrucción y audiovisual)

e).- APLICACIÓN DE LAS BASES DE LA ENSEÑANZA (Ejercitaciones) introductivas, avanzadas, competitivas.

f).- CONTROL Y EVALUACION DE LAS ACTUACIONES

- Entrenamientos
- Juegos
- Control Médico

CARGAS

Las cargas serán metódicas y la intensidad de los entrenamientos será la siguiente:

- a).- Intensidad (30-50%)
- b).- Intensidad media (50-70%)
- c).- Intensidad alta (70-80%)

DESARROLLO DEL PLAN

- PERIODICIDAD (meses y fechas)

- PRE-TEMPORADA
 - Período general
 - Período específico
 - Objetivo

- TEMPORADA
 - Torneos donde se participa
 - Objetivos

- POS-TEMPORADA

- DESARROLLO DE LA CALENDARIZACION (ciclos) Plan Anual
 - Mesociclos
 - Microciclos
 - Plan diario
 - La periodicidad
 - Pruebas de control y evaluación
 - Torneos
 - Vacaciones

- DESARROLLO DE LOS CICLOS
 - Periodos
 - Etapas (meses)
 - Semanas
 - Días de entrenamiento

EJEMPLOS DE PROGRAMAS

ETAPA

- General
- Específico
- Competitivo (Competencia)

EFFECTOS DE LA PREPARACION GENERAL

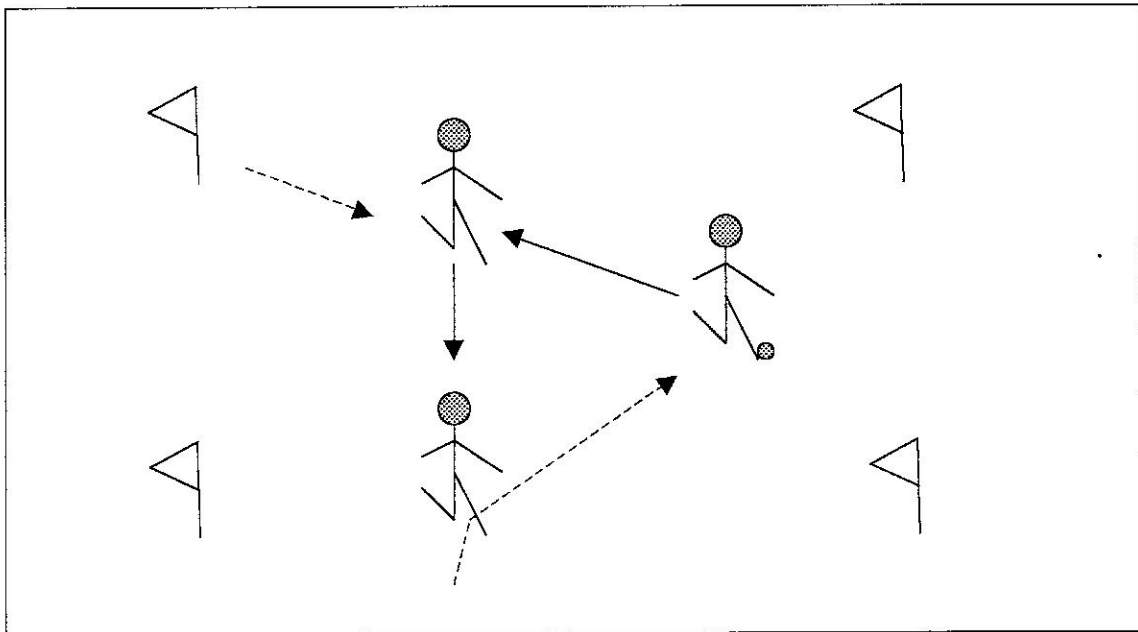
- 1.- Facilita la asimilación y mejoramiento de los movimientos básicos del futbolista
- 2.- La realización de coordinación y habilidad
- 3.- Desarrollo de las cualidades motrices
- 4.- Demora la fatiga debido a que:
Mejora las funciones-cardiovascular-respiratoria
Neuro muscular y metabólica
- 5.- Evita lesiones
- 6.- Trabajo de piernas, brazos
- 7.- Trabajo de desarrollo de cualidades
- 8.- Trabajo de destrezas

Plan de Entrenamiento 1

Objetivo: Técnico-táctico. Desmarcación. Juego de Posición. Pases al Espacio Libre o a los pies del Compañero.(iniciados) introductivo. Dos contra uno.

Deporte: Futbol Soccer

Idea del juego.- Dos contra uno constituye la mayor superioridad numérica en el fútbol, mediante la constante desmarcación, el jugador que no porta la posesión del balón debe de apoyar constantemente al compañero el jugador que defiende debe tratar de conquistar el balón mediante un juego de posición inteligente.



Organización

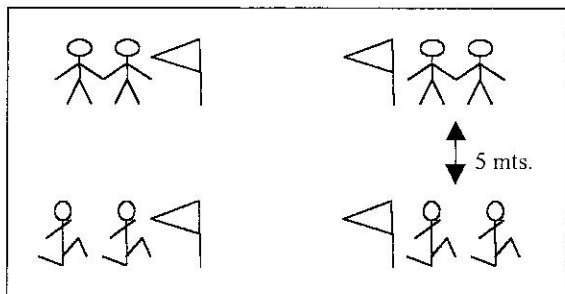
3 Jugadores terreno de
Juego 15 x 15 mts.

Desarrollo

Dos jugadores se oponen a
un adversario recuperando
el balón, pasará a la ofensiva
y el que lo pierda pasará a la
ofensiva.

Velocidad de Resistencia

Deporte: Fútbol Soccer

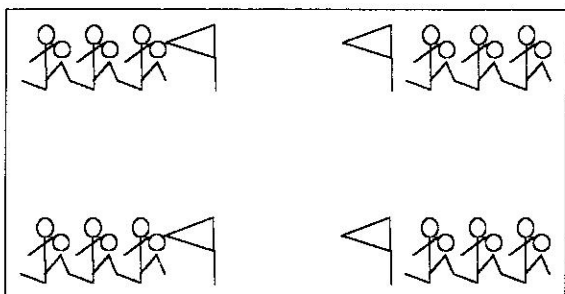


Desarrollo

Circuito en cuadro
Formación de parejas
Distancia a recorrer
5 mts. Cada lado
Ritmo-medio y trote

Dosificación

3 series
2 repeticiones
Todo el cuadro

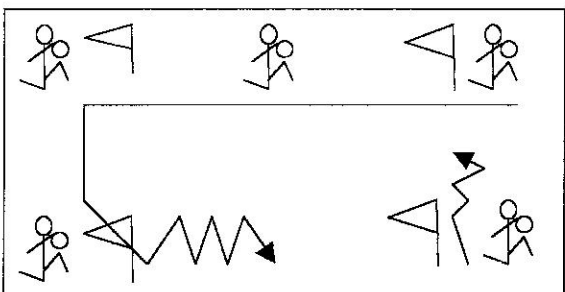


Desarrollo

Circuito en cuadro con peso
Formación 3 jugadores en
cada esquina
Distancia a recorrer 5 mts.
cada lado
Ritmo medio
Peso-pelota medicinal 3 Kg.

Dosificación

3 series
2 repeticiones
Todo el cuadro

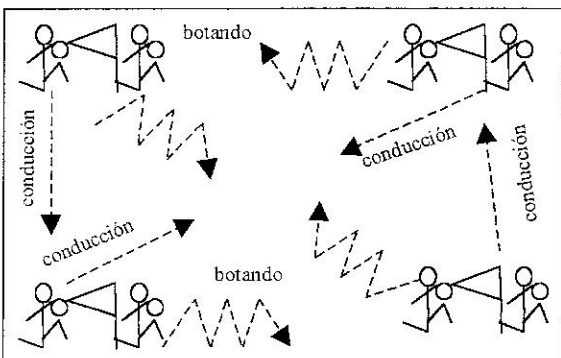


Desarrollo

Circuito en cuadro
Botando el balón con
la mano
Formación 2 jugadores
en cada esquina
distancia: 5 mts.
Ritmo medio

Dosificación

4 series de
2 repeticiones
Todo el cuadro

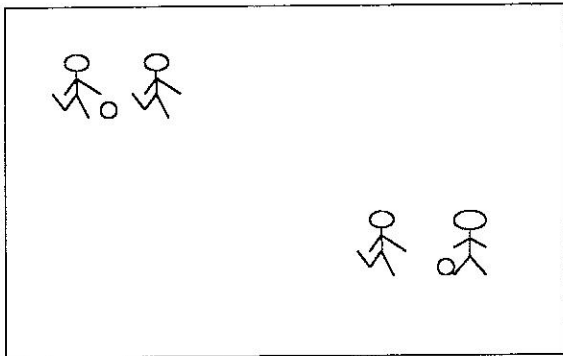


Desarrollo

Circuito en cuadro conduciendo o botando el balón
con la mano (haciendo diagonales y por los lados)
Formación 2 jugadores en cada esquina
Distancia 5 mts.
Ritmo medio, 3/4

Objetivo: Técnico-Táctico (iniciado) Introdutivo

Deporte: Fútbol Soccer

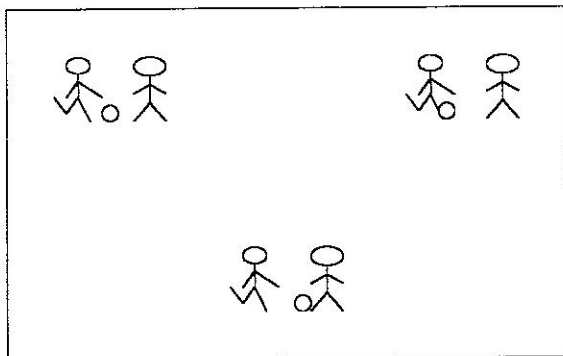


Desarrollo

JUEGO SIN PORTERIAS UNO VS. UNO
ESPACIO CORTO
-DRIBLING
-FINTAS
-TACLES
ORGANIZACIÓN-16
JUGADORES-SEGÚN LA AMPLITUD
DEL TERRENO

Dosificación

4 SERIES
1 A 8 MIN.
CON PAUSA DE 30"
HASTA 1'

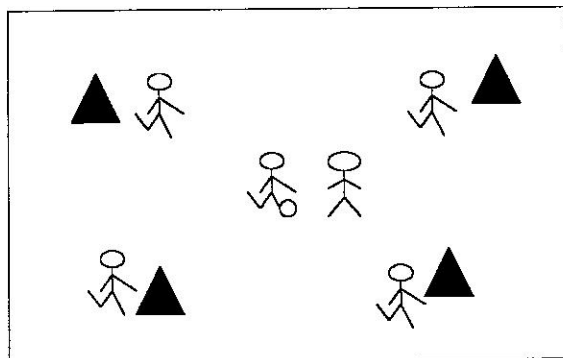


Desarrollo

EL PORTADOR DEL BALON SE OPONE
A UN ADVERSARIO
PERDIDO EL BALON LOS PAPELES SE
INVIERTEN
(RECONVERSION ATAQUE-DEFENSA-
DEFENSA-ATAQUE)
OBJETIVO-CONSERVAR EL BALON
EL MAYOR TIEMPO POSIBLE,
ELIMINAR AL ADVERSARIO POR
INTERMEDIO DEL DRIBBLING

Dosificación

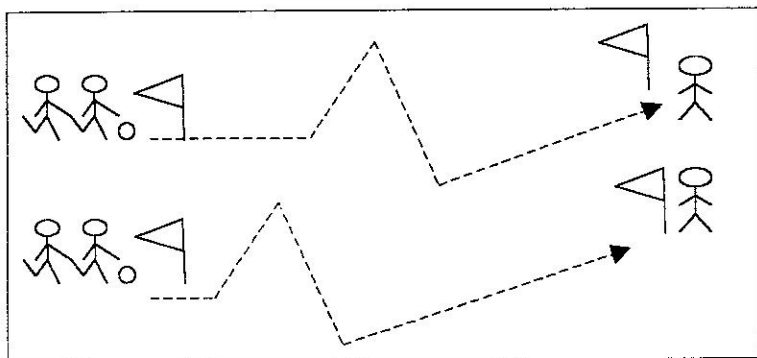
4 SERIES DE 2"
LA PAUSA SERA
QUE SALGAN
LAS ESQUINAS
DE APOYO



Desarrollo

UNO CONTRA UNO CON JUGADORES
EN LAS ESQUINAS.
OBJETIVOS.- CAMBIOS DE DIRECCION
- CONTROL ORIENTADO
- JUEGO DIRECTO
- INTERCEPCION DE PASES
- ASEGURAR POSECCION DEL BALON
EL MAYOR TIEMPO POSIBLE POR INTERMEDIO
DEL DRIBBLING-FINTA Y APOYO CON LOS
JUGADORES DE LAS ESQUINAS
- UN JUGADOR ENFRENTA AL OTRO, EL QUE
LLEVA EL BALON PUEDE APOYARSE CON LOS
QUE ESTANDISPUESTOS EN LAS ESQUINAS
- DESPUES DE UN TIEMPO LIMITADO SE
MUESTRAN LOS PASES

DEPORTE: Fútbol Soccer

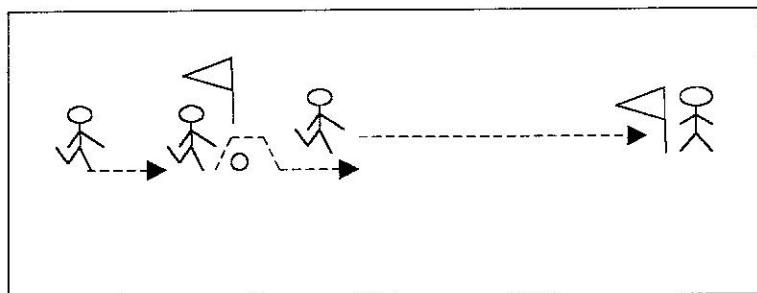


Desarrollo

CONDUCCION DEL BALON EN ESPACIO CORTO CON CAMBIO DE DIRECCION
FORMACION EN FILA 3 ELEMENTOS EN GRUPO
DISTANCIA DE 6 A 8 MTS.
RITMO-MEDIO

Dosificación

2 series de 8 a 10 repeticiones

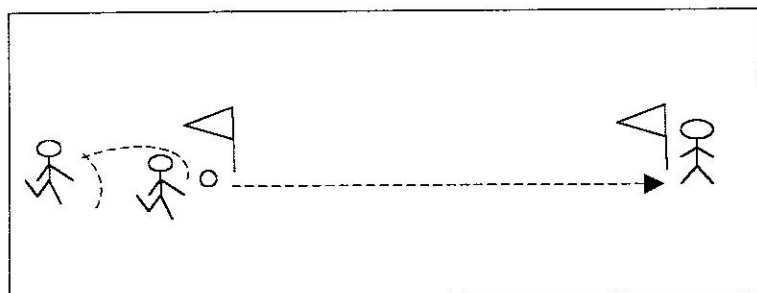


Desarrollo

DOMINIO DEL BALON, CONTROL Y CONDUCCION
FORMACION EN FILA DE 3 A 4 ELEMENTOS
DISTANCIA DE 6 A 8 MTS.
RITMO-MEDIO

Dosificación

2 SERIES DE 8 A 10 REPETICIONES

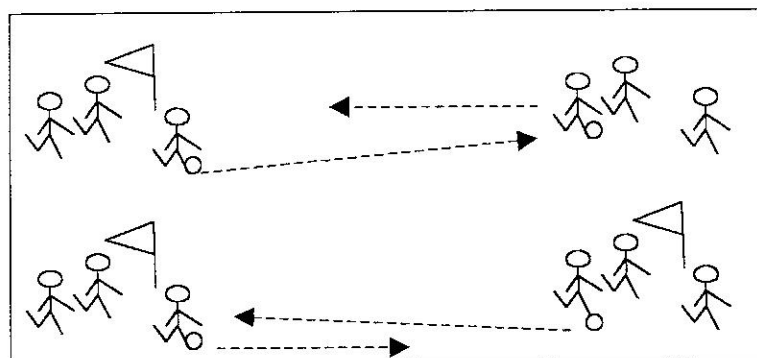


Desarrollo

DOMINIO DEL BALON CONTROL Y CONDUCCION
FORMACION EN GRUPO DE 4 A 6 ELEMENTOS
DISTANCIA DE 6 A 8 MTS.
RITMO-MEDIO

Dosificación

3 SERIES DE 6 REPETICIONES



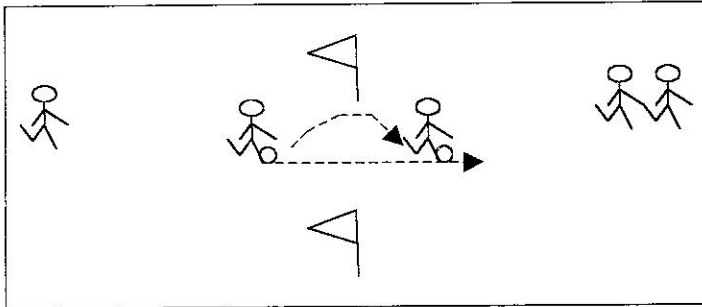
Desarrollo

SIGA SU PASE Y SALGA POR SU PASE (golpeo y cabecea)
CONTROL DEL BALON DE 6 A 8 JUGADORES
DISTANCIA 6 MTS.
RITMO-MEDIO ó 3/4

Dosificación

3 SERIES DE 10 REPETICIONES

PROGRAMA No. 2

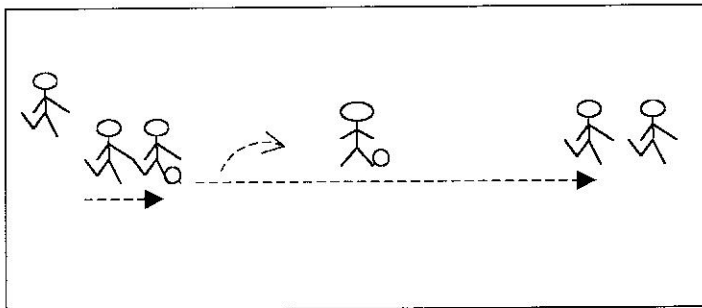


Desarrollo

CONDUCCION Y GOLPEO DEL BALON-SALTAR OBSTACULO CONDUCCION Y PASE AL COMPAÑERO
DISTANCIA 12 MTS.
RITMO-MEDIO Y 3/4 FORMACION DE GRUPOS DE 4 JUGADORES

Dosificación

8 REPETICIONES LA PAUSA SERA CUANDO LOS JUGADORES EFECTUAN LA ACCION

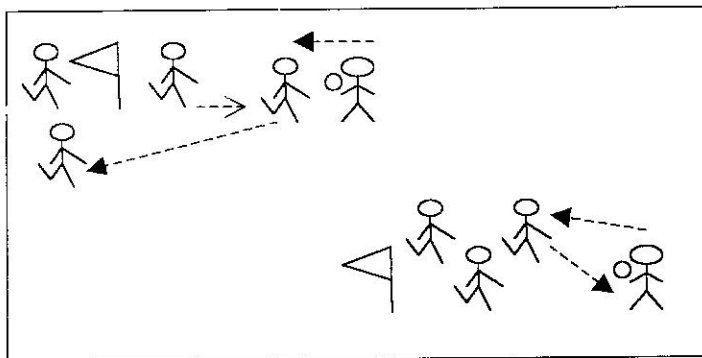


Desarrollo

CONDUCCION-GOLPEO-SALTO-PÁSE Y PERSECUCION, ANTES DE QUE SALTE EL JUGADOR QUECONDUCE SERA PERSEGUIDO POR OTRO, AL SALTAR, REGRESARA EL JUGADOR QUE PERSIGUIO.
DISTANCIA 12 MTS. RITMO-3/4-GRUPOS DE 6 JUGADORES

Dosificación

8 REPETICIONES LA PAUSA SERA CUANDO LOS JUGADORES EFECTUEN LA ACCION

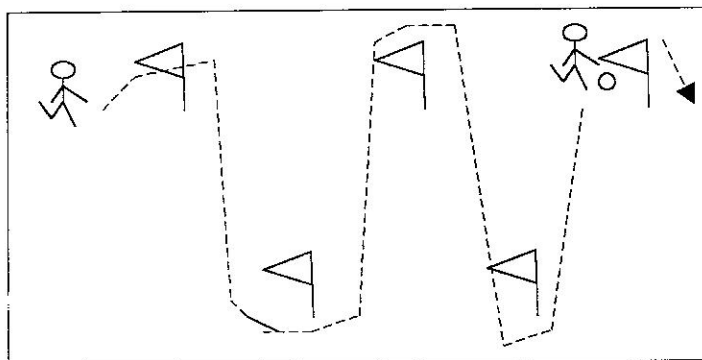


Desarrollo

CABECEO Y CARRERA CON REGRESO AL LUGAR DE ORIGEN EFECTUAR PERFILES (izq. Y der.)
DISTANCIA 5 MTS. RITMO 3/4 FORMACION DE GRUPOS 4 JUGADORES

Dosificación

10 REPETICIONES LA PAUSA SERA CUANDO LE TOQUE DE NUEVO EL TURNO AL JUGADOR



Desarrollo

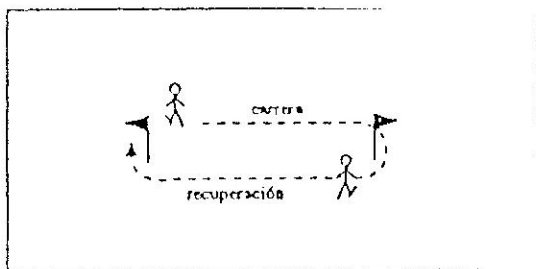
CONDUCCION EN ZIG-ZAG DISTANCIA 15 MTS. LA CONDUCCION SERA POR LOS LADOS. RITMO 3/4 DE VELOCIDAD FORMACION DE GRUPOS 6 JUGADORES

Dosificación

10 REPETICIONES LA PAUSA SERA CUANDO REGRESE EL JUGADOR CON EL BALON

Objetivo: Calentamiento General (iniciados) Introdutivo
 Velocidad de Frecuencia

Deporte: Fútbol Soccer



Desarrollo

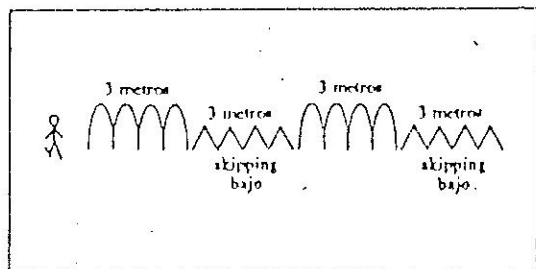
CARRERA CORTA TRAMO DE 4 A 6
 REGRESO CAMINANDO APRISA
 RITMO-TROTE

- 3/4
 - MAXIMA

FORMACION DE GRUPOS DE 3 A 4
 JUGADORES

Dosificación

4 SERIES DE
 8 REPETICIONES



Desarrollo

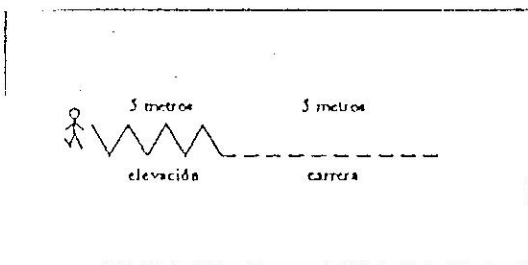
CAPERUCITAS Y SKIPPING
 DISTANCIA 12 MTS.
 RITMO-MEDIO

- 3/4

FORMACION-GRUPOS DE
 3 A 4 JUGADORES

Dosificación

4 SERIES DE
 6 REPETICIONES
 EN CADA SERIE
 1 PAUSA

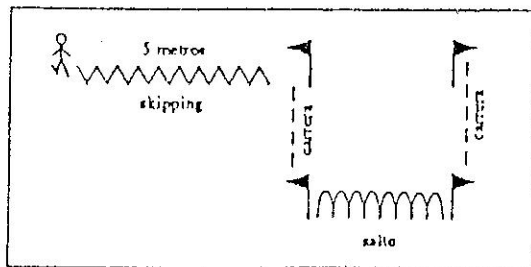


Desarrollo

ELEVACION DE RODILLAS
 CON CARRERA
 DISTANCIA 10 MTS.
 RITMO-MEDIO Y 3/4
 FORMACION GRUPOS DE
 3 A 4 JUGADORES

Dosificación

4 SERIES DE 6
 REPETICIONES
 EN CADA SERIE
 1 PAUSA



Desarrollo

SKIPPING-CARRERA
 SALTO-CON CAMBIOS
 DE DIRECCION
 DISTANCIA 20 MTS.
 RITMO-MEDIO Y 3/4
 FORMACION-GRUPOS
 DE 4 JUGADORES

Dosificación

4 SERIES DE 4
 REPETICIONES
 EN CADA SERIE
 1 PAUSA

EFECTOS DE LA PREPARACION ESPECIFICA

- 1.- Ayuda al desarrollo de las cualidades motrices.
- 2.- Facilita la asimilación y mejoramiento de los movimientos básicos avanzados.
- 3.- La realización de cualquier habilidad técnica.
- 4.- Introduce a la preparación táctica.
- 5.- Calentamiento y coordinación.
- 6.- Trabajo de piernas, brazos.
- 7.- Trabajo de cualidades.
- 8.- Trabajo de habilidades.
- 9.- Trabajo de tácticas y estrategias.

PLAN DE ENTRENAMIENTO 2. Dos Vs. Cuatro apoyos.

Objetivo: Técnico-táctico

Uno contra uno

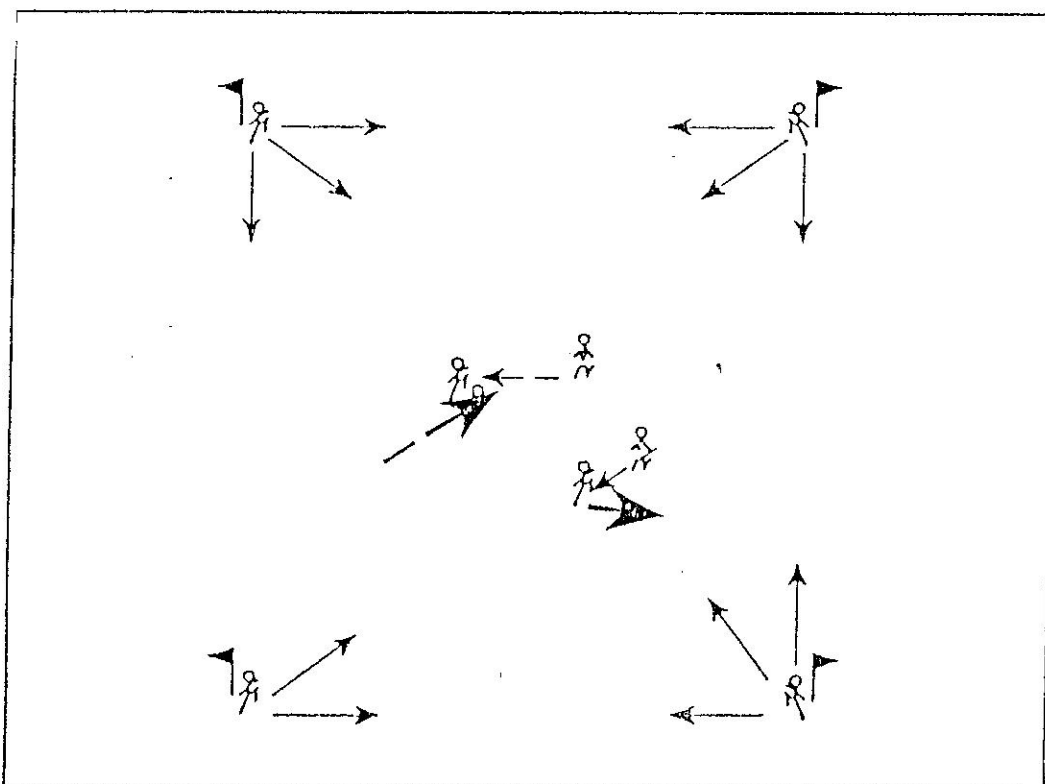
Relevo

Cobertura

(avanzado)

IDEA DEL JUEGO.- CONFRONTACION DE JUGADORES CONSTRUCTORES, LOS APOYOS LES SIRVEN DE APOYO PERMANENTE, ESTE JUEGO ENTRENA LA POSESION DEL BALON.

EN EL PLAN DEFENSIVO.- LA MARCACION DEBE SER ESTRECHA Y LA COBERTURA ASEGURADA A FIN DE IMPEDIR A LOS POSEEDORES DEL BALON LA FACIL UTILIZACION DE LOS APOYOS.



ORGANIZACIÓN

8 JUGADORES.- TERRENO DE JUEGO 15 X 15

DESARROLLO

DOS JUGADORES CONTRA DOS JUGADORES CON CUATRO APOYOS. ESTOS JUGADORES PUEDEN DESPLAZARSE LATERALMENTE O EN DIAGONAL.

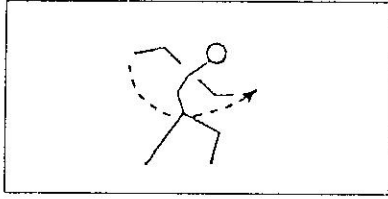
VARIANTES

SE PUEDE JUGAR 1 CONTRA 1
2 CONTRA 2
3 CONTRA 3

PROGRAMA No.1

OBJETIVO: Calentamiento General (avanzado)

DEPORTE: Fútbol Soccer.

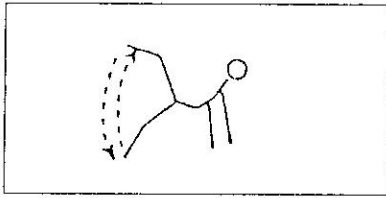


DESARROLLO

GIRAR TRONCO A LA DERECHA E
IZQUIERDA

DOSIFICACION

1 SERIE DE 12
REPETICIONES

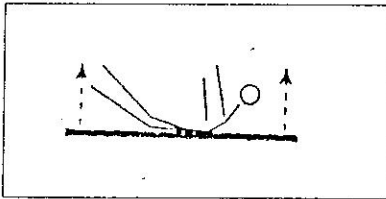


DESARROLLO

PUENTE ELEVADO
ALTERNATIVAMENTE
LAS PIERNAS

DOSIFICACION

1 SERIE DE 12
REPETICIONES

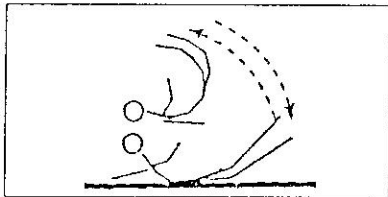


DESARROLLO

ACOSTADO, HACER BISAGRAS

DOSIFICACION

1 SERIE DE 10
REPETICIONES

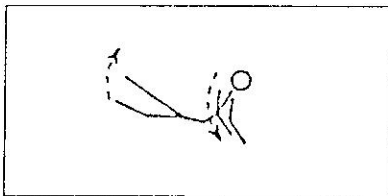


DESARROLLO

ACOSTADO, ELEVAR PIERNAS
EXTENDIDAS Y LLEVARLAS AL
OTRO LADO

DOSIFICACION

1 SERIE DE 12
REPETICIONES

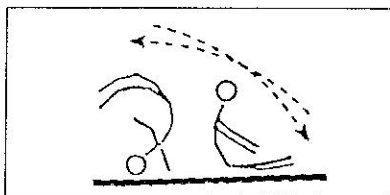


DESARROLLO

EN BISAGRA, GIRAR LAS PIERNAS
A UN LADO Y LOS BRAZOS AL
OTRO

DOSIFICACION

1 SERIE DE 10
REPETICIONES



DESARROLLO

ACOSTADO, SENTARSE TOCAR
LOS PIES, RODAR ATRÁS Y TOCAR
EL SUELO

DOSIFICACION

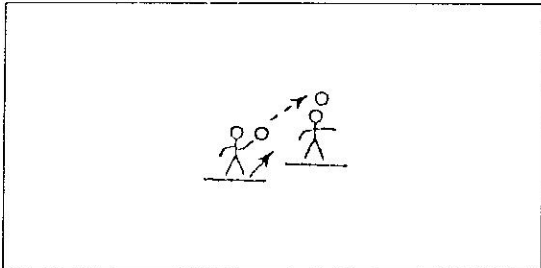
1 SERIE DE 12
REPETICIONES

PROGRAMA No.2

OBJETIVO: Juego de cabeza-destreza

Calentamiento específico (avanzado)

DEPORTE: Fútbol Soccer.

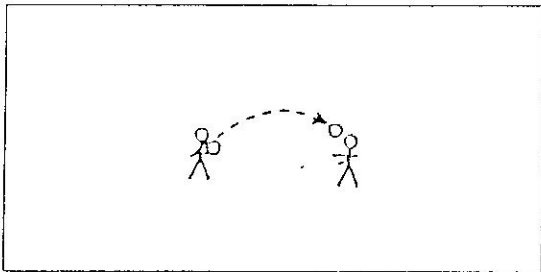


DESARROLLO

LANZAR EL BALON CON LA MANO Y SALTAR A CABECEAR LO MANEJAR ENTORNOS CERCANOS QUE EL JUGADOR ESTE SENTADO LANCE EL BALON SE PARE Y DE EL CABEZAZO

DOSIFICACION

3 SERIES DE 10 REPETICION PAUSA 1'

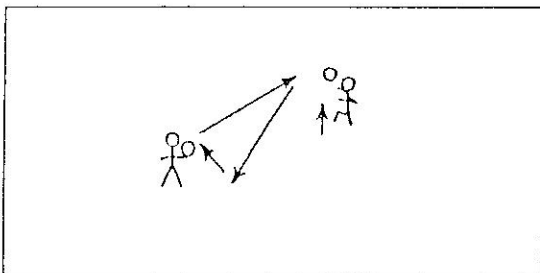


DESARROLLO

DE PAREJAS LANZAR EL BALON A UN COMPAÑERO PARA QUE ESTE A SU VEZ LO REGRESE DIRECTAMENTE EL QUE COLOCA TRATARA DE REGRESAR DE VOLIBOL DIRECTAMENTE DISTANCIA 2 MTS.

DOSIFICACION

3 SERIES DE 10 REPETICIONES PAUSA 1'



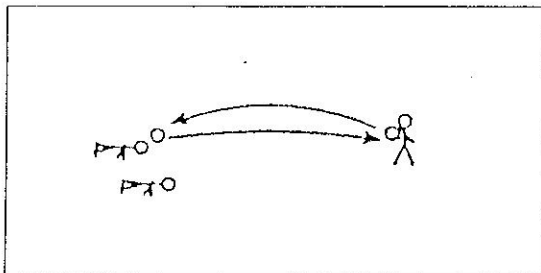
DESARROLLO

COLOCARLE EL BALON AL COMPAÑERO PARA QUE ESTE PIQUE EL BALON EN EL SUELO

VARIANTES.- QUE EL JUGADOR ESTE SENTADO Y A LA HORA QUE LE LANSEN EL BALON SE LEVANTE PARA DAR EL CABEZAZO

DOSIFICACION

3 SERIES DE 10 REPETICIONES PAUSA 1'



DESARROLLO

COLOCARLE EL BALON AL COMPAÑERO QUE ESTA DE PECHO PARA QUE ESTE HAGA LA PALOMITA Y GOLPEAR EL BALON AL COMPAÑERO QUE LO VOLVERA A COLOCAR DISTANCIA 3 ó 4 MTS.

VARIANTE.- QUE EL JUGADOR ESTE HINCADO

DOSIFICACION

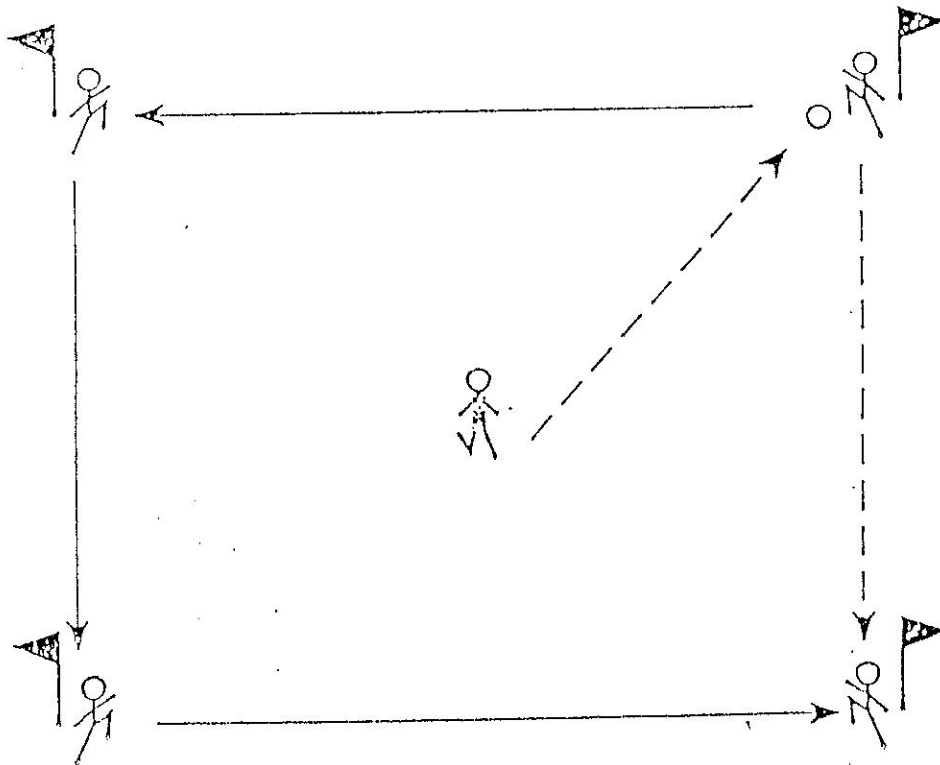
3 SERIES DE 10 REPETICIONES PAUSA 1'

PLAN DE ENTRENAMIENTO 3. 3 CONTRA 1

OBJETIVO: Desmarcación
Juego en triángulo
Juego directo
Anticipación de pases

(AVANZADO)

IDEA DEL JUEGO.- TRES CONTRA UNO ES UNA SITUACION RARA. EL DEFENSOR ESTA EN LA MAYOR PARTE DE LOS CASOS CONDENADO AL FRACASO. LA FINALIDAD CONSISTE EN PROVOCAR EN EL EQUIPO ATACANTE UNA CONSTANTE MOVILIDAD Y DESMARCACION. EL DEFENSIVO TRATARA DE INTERCEPTAR LOS PASES MEDIANTE UNA BUENA PRESION.



ORGANIZACIÓN

GRUPO DE 4 JUGADORES
TERRENO DE JUEGO
15 X 15 MTS.

DESARROLLO

LOS TRES ATACANTES TENDRAN POSESION DEL BALON EL MAYOR TIEMPO POSIBLE. CUANDO EL DEFENSOR LOGRE TOCAR EL BALON. PASARA A SER ATACANTE Y EL ATACANTE QUE LO PIERDE SERA DEFENSOR

VARIANTES

JUEGO LIBRE
JUEGO LIBRE CON
DRIBBLING

EFFECTO DE LA PREPARACION TECNICA

- 1.- Desarrollo de las habilidades (golpeo-control-cabeceo-conduccion (dribbling))
- 2.- Desarrollo de coordinación y equilibrio
- 3.- desarrollo de la sistematización a través de los métodos
 - a).- Métodos de repetición
 - b).- Métodos de circuitos
 - c).- Métodos de estaciones

EFFECTOS DE LA PREPARACION TECNICA

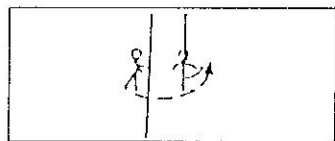
- 1.- Desarrollo de los principios y fundamentos
- 2.- Desarrollo de las funciones y posiciones
- 3.- Desarrollo de las formaciones (sistemas)

PROGRAMA No.4

OBJETIVO: Calentamiento general (competitivo)

Piernas y cinturón coxo-femoral

DEPORTE: Fútbol soccer

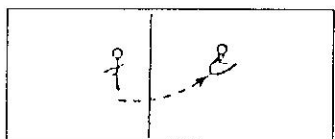


DESARROLLO

BALANCEO DE PIERNAS, SOBREPASANDO LA ALTURA DE LA CABEZA

DOSIFICACION

1 SERIE DE 12 REPETICIONES PAUSA 1'

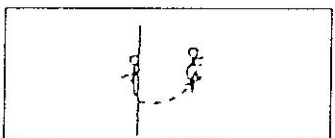


DESARROLLO

BOTAR 2-3 VECES Y SALTAR EN CARPA

DOSIFICACION

1 SERIE DE 12 REPETICIONES PAUSA 1'

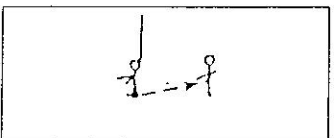


DESARROLLO

BOTAR 2-3 VECES Y SALTAR ELEVANDO LAS RODILLAS SOBRE LOS PIES

DOSIFICACION

1 SERIE DE 12 REPETICIONES PAUSA 1'

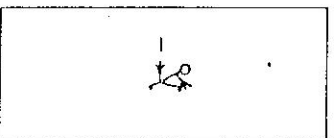


DESARROLLO

ARRODILLADO, SALTAR Y PONERSE SOBRE LOS PIES

DOSIFICACION

1 SERIE DE 12 REPETICIONES PAUSA 1'



DESARROLLO

ARRANQUE DE CARRERA CAMBIANDO PIERNAS CADA 3 REBOTES

DOSIFICACION

1 SERIE DE 12 REPETICIONES PAUSA 1'

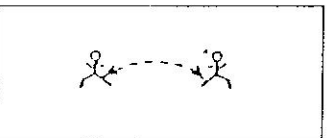


DESARROLLO

EN TIJERA BOTAR MANTENIENDO EXTENDIDAS LAS PIERNAS DE ATRÁS (ALTERNANDO)

DOSIFICADO

1 SERIE DE 12 REPETICIONES PAUSA 1'

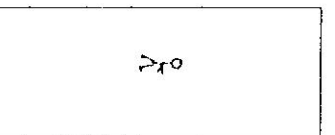


DESARROLLO

REBOTAR CON UNA PIERNA FLEXIONADA Y LA OTRA EXTENDIDA (ALTERNADO)

DOSIFICADO

1 SERIE DE 12 REPETICIONES PAUSA 1'



DESARROLLO

AVANZAR COMO EL PERRO COJO

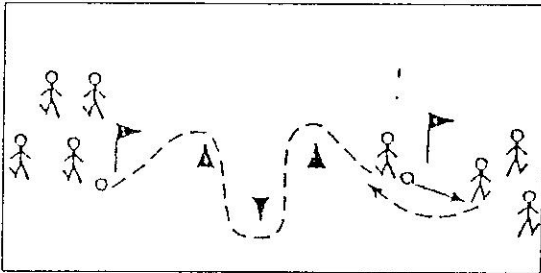
DOSIFICADO

1 SERIE DE 12 REPETICIONES PAUSA 1'

PROGRAMA No.4

OBJETIVO: Calentamiento general (específico) competitivo. Conducción con todas las partes del pie (dribbling) coordinación.

DEPORTE: Fútbol Soccer.

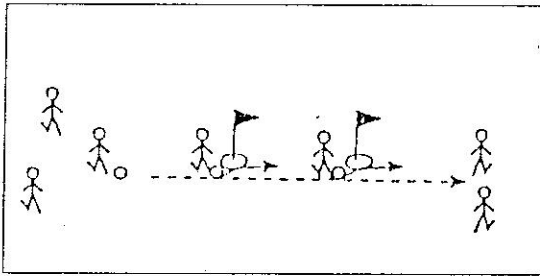


DESARROLLO

CONDUCCION CON PARTE INTERNA Y EXTERNA
DISTANCIA 4-6 MTS.
RITMO MEDIO
FORMACION DE GRUPOS
6-8 JUGADORES

DOSIFICACION

8 REPETICIONES

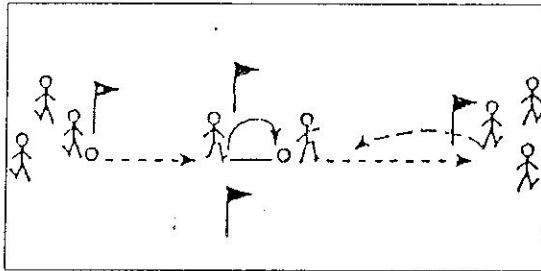


DESARROLLO

CONDUCCION-FRENO
DRIBBLING-CARRERA
FRENO-DRIBBLING
CARRERA
DISTANCIA 10 MTS.
FORMACION DE GRUPOS
6-8 JUGADORES
RITMO ¼ VELOCIDAD

DOSIFICACION

8 REPETICIONES

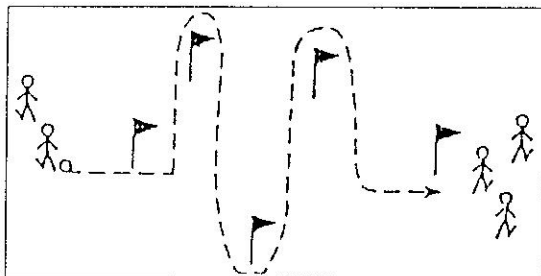


DESARROLLO

CONDUCCION-GOLPEO
DEL BALON Y SALTO
CONDUCCION
FORMACION DE GRUPOS
DE 6-8 JUGADORES
DISTANCIA 8-10 MTS.
RITMO ¼

DOSIFICACION

8 REPETICIONES

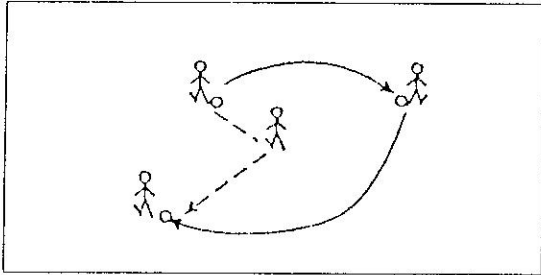


DESARROLLO

CONDUCCION CON CAMBIOS DE
DIRECCION
FORMACION DE GRUPOS
6 A 8 ELEMENTOS
DISTANCIA A RECORRER
8 MTS.
RITMO ¼

PROGRAMA No.5

OBJETIVO: Calentamiento específico (competitivo). Golpeo con todas las partes del pie
DEPORTE: Fútbol Soccer.

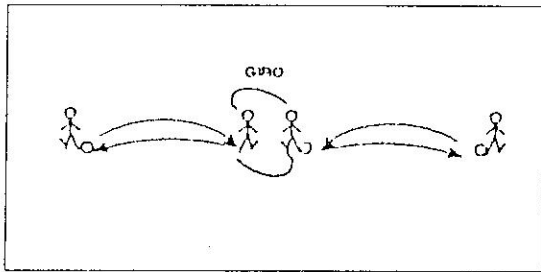


DESARROLLO

GOLPEO (PASE) AL COMPAÑERO PARA QUE ESTE A SU VEZ CONTROLE. ORIENTE CON AMPLITUD Y PASE A UN ESPACIO DISTANCIA 4 A 8 MTS.

DOSIFICACION

10 REPETICIONES
PAUSA 1'

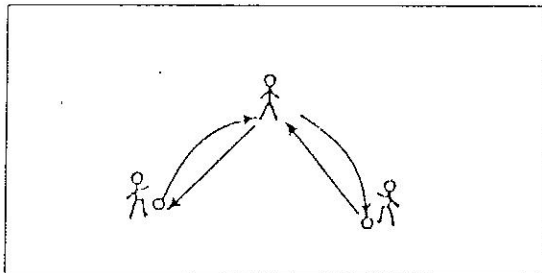


DESARROLLO

GOLPEO (PASE) SE FORMAN GRUPOS DE TRES, UNO PARA EL CENTRO Y LOS OTROS DOS ESTARAN POR EL FRENTE Y ATRÁS CON UN BALON PARA PASARLO AL DEL CENTRO Y ESTE LO CHOCARA DIRECTO

DOSIFICACION

10 REPETICIONES
PAUSA 1'

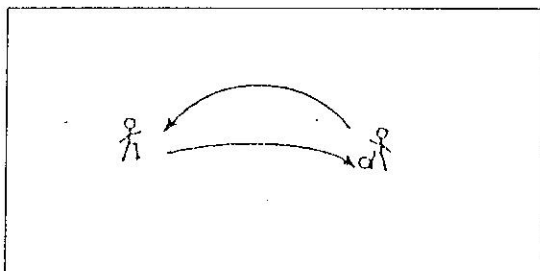


DESARROLLO

GOLPEO (PASE) SE FORMAN GRUPOS DE TRES. UNO SE PONDRÁ DE PORTERO Y LOS OTROS DOS TENDRAN SU BALON PARA GOLPEARLO. EL PORTERO REGRESARA EL BALON

DOSIFICACION

10 REPETICIONES
PAUSA 1'



DESARROLLO

GOLPEO (PASE) EN LARGO CON CONTROL. DISTANCIA 15 A 30 MTS. (PASE, RAZO-MEDIA ALTURA Y POR ARRIBA)

DOSIFICACION

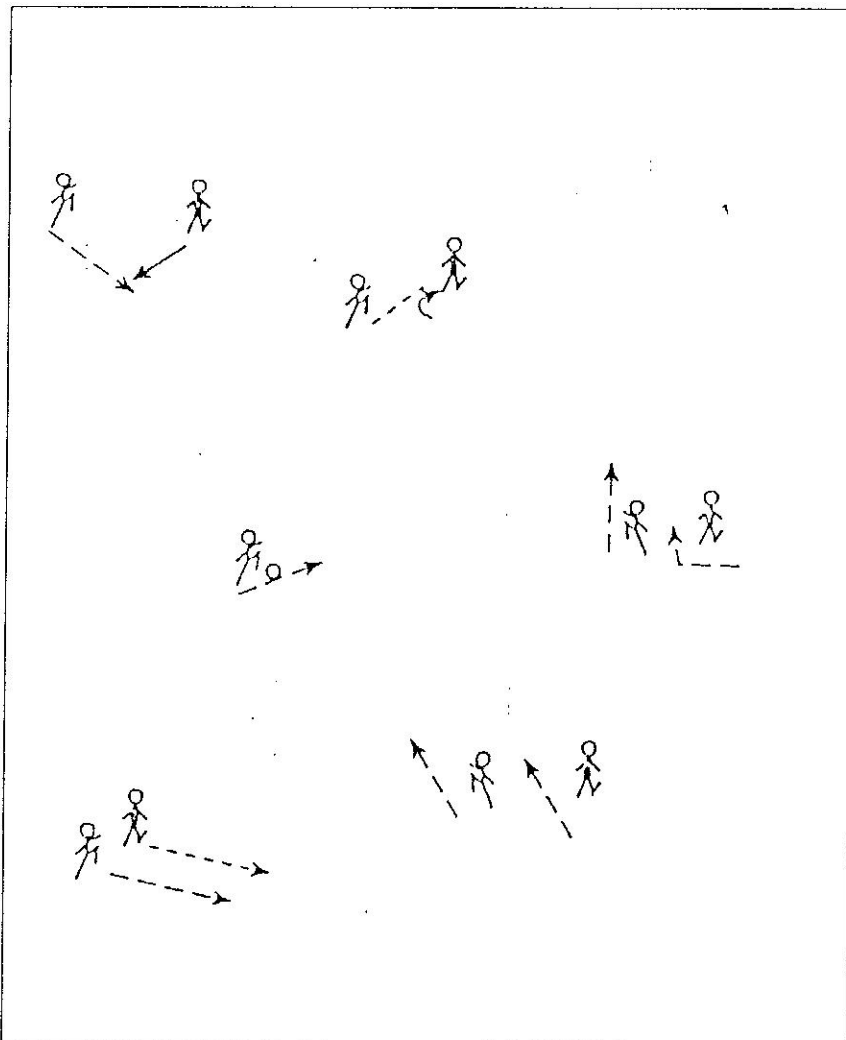
10 REPETICIONES
PAUSA 1'

PLAN DE ENTRENAMIENTO 4. 5 contra 5 + 1 jugador neutro

OBJETIVO: Desmarcación
Cambios de juego
Pases directos
Preponderancia de 1 jugador director

(competitivo)

IDEA DEL JUEGO.- ESTE JUEGO NOS SIRVE ENTRE OTRAS COSAS PARA VALORAR AL JUGADOR DIRECTOR, QUE DARA EL RITMO DEL JUEGO MEDIANTE PASES CORTOS-LARGOS-FUERTES Y DOSIFICADOS, A RAZ DE TIERRA Y AEREOS, DESTINADOS A SUS COMPAÑEROS, DESPUES DE EJECUTAR ESTO SE SERVIRA DE APOYO CONSTANTE.



ORGANIZACIÓN

GRUPOS DE 11 JUGADORES
TERRENO DE JUEGO
(UNA MITAD DE TERRENO
DE JUEGO)

DESARROLLO

CINCO JUGADORES SE
OPONEN A CINCO
ADVERSARIOS, UN
JUGADOR ACTUA COMO
DIRECTOR DEL EQUIPO,
SIENDO EL QUIEN POSEE
EL BALON

VARIANTES

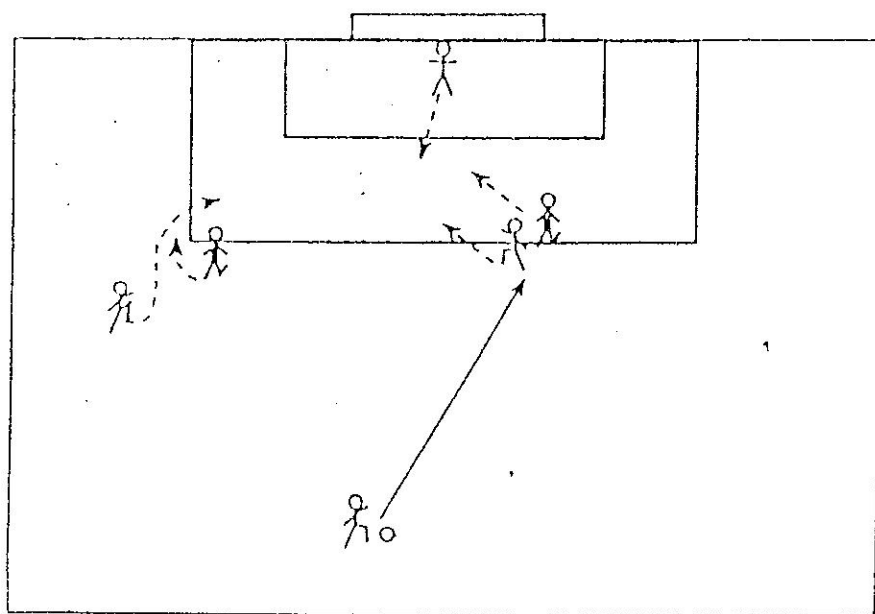
EL DIRECTOR DEBE JUGAR
DIRECTAMENTE A CADA
TERCER PASE DEBE DE SER
DIRIGIDO AL DIRECTOR
7 CONTRA 7 MAS DOS
JUGADORES NEUTROS

PLAN DE ENTRENAMIENTO 5. 3 Atacantes contra 2 defensores + el guardameta (con una portería)

OBJETIVO: Desmarcación-marcación
Apoyo constante
Pase directo
Coberturas y apoyos

(Competitivo)

IDEA DEL JUEGO.- EL MEDIO TRANSMITE DIVERSOS TIPOS DE PASES A SUS DOS ATACANTES. LOS QUE TRATARAN DE ELIMINAR A LOS DOS DEFENSORES INMEDIATAMENTE COMBINACIONES SORPRESIVAS, YA SEA MEDIANTE (DRIBBLING)
LOS DEFENSORES PRACTICARAN LA MARCACION INDIVIDUAL E STRICTA O UTILIZAN UNA POSICION DE COBERTIRA PERMANENTE



ORGANIZACIÓN

6 JUGADORES
TERRENO DE JUEGO
(LA MITAD DE LA
CANCHA)

DESARROLLO

UN MEDIO CAMPISTA
Y DOS ATACANTES SE
OPONEN A DOS
DEFENSORES Y UN
ARQUERO. EL MEDIO
CAMPISTA NO TIENE
DERECHO A DISPARAR
AL MARCO. SI LOS
DEFENSAS
RECUPERAN EL
BALON LO
REGRESARAN A LOS
ATACANTES

VARIANTES

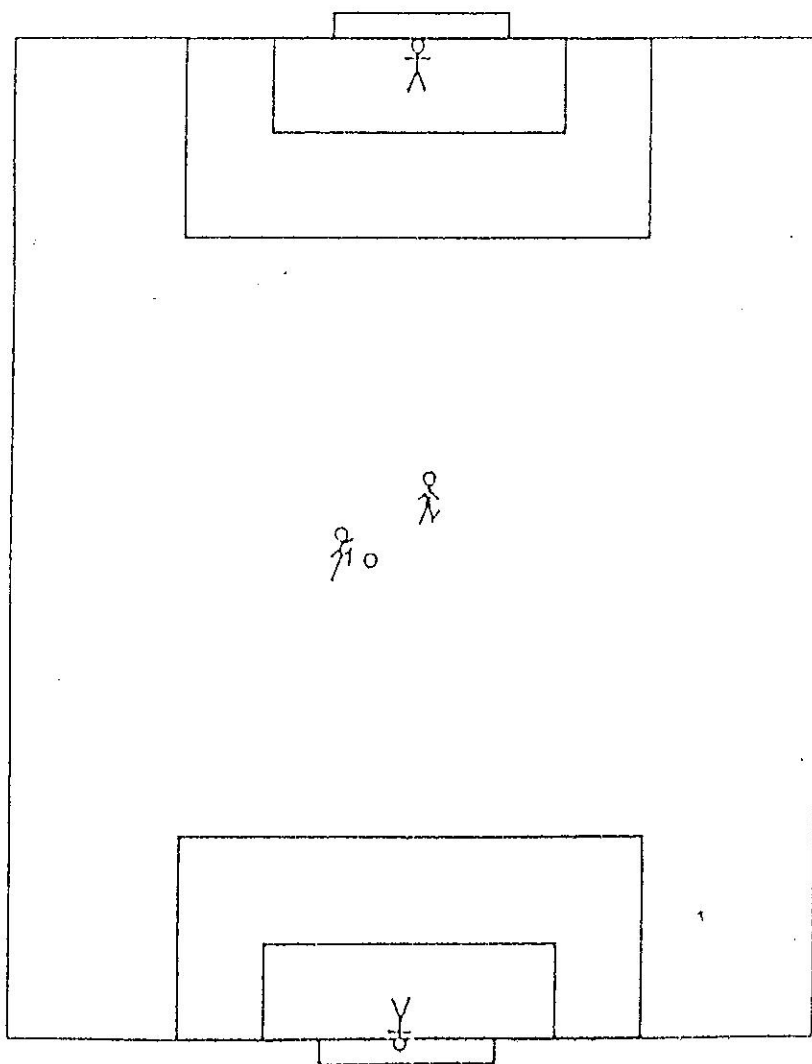
QUE EL MEDIO
CAMPISTA TAMBIEN
TIRE AL MARCO. 5
ATACANTES CONTRA
4 DEFENSORES +
PORTERO 7
ATACANTES CONTRA
5 DEFENSORES +
PORTERO

PLAN DE ENTRENAMIENTO 6. 1 contra 1 (dos porterías) con dos porteros

OBJETIVO: Dribbling
Tiros constantes
Reconversión
Tacles

(Competitivo)

IDEA DEL JUEGO.- ESTA SITUACIÓN QUE ES LA BASICA EN EL FÚTBOL MUESTRA EL DUELO DECISIVO ENTRE DOS JUGADORES DURANTE LA FASE DE REALIZACIÓN.



ORGANIZACIÓN

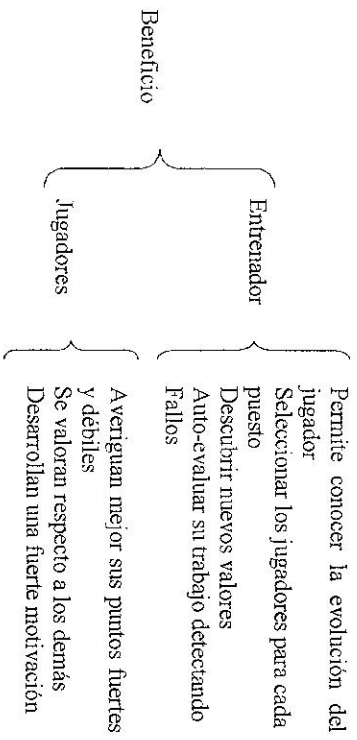
DOS JUGADORES DE CAMPO Y DOS GUARDAMETAS.
TERRENO 30 X 30 CON DOS PORTERIAS MOVIBLES REGLAMENTARIAS O DE 5 X 2 MTS.

DESARROLLO

ENCUENTRO UNO CONTRA UNO CON PORTEROS. EL POSEEDOR DEL BALON TRATARA DE RESOLVER CON DRIBBLING Y TIROS

VARIANTES

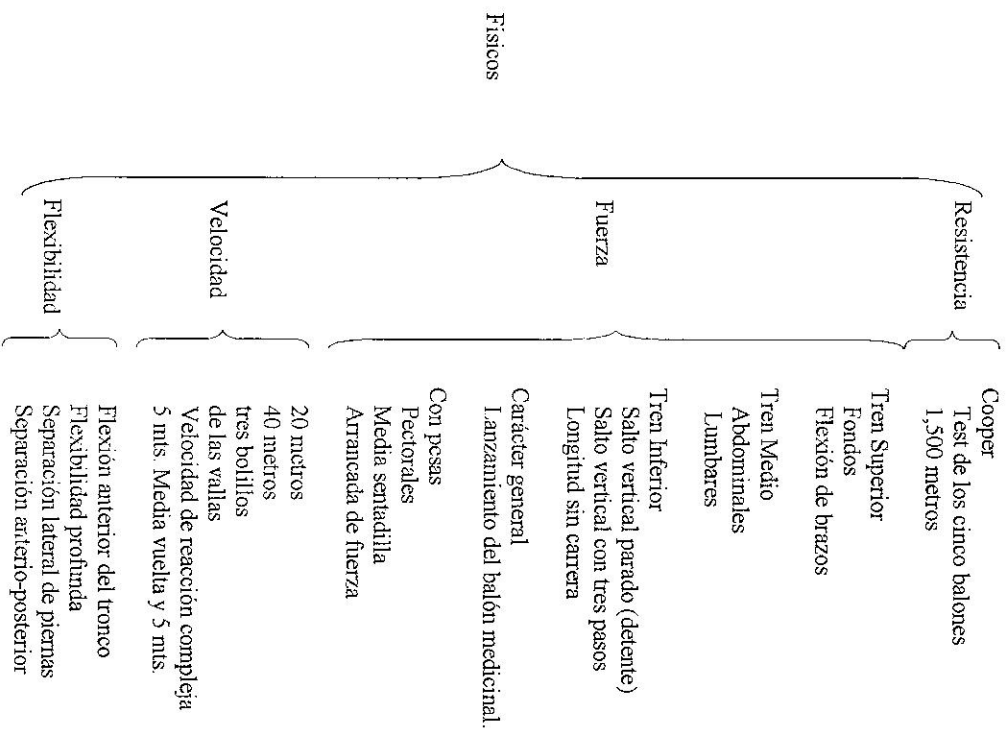
2 CONTRA 2
4 CONTRA 4
8 CONTRA 8
JUEGO NORMAL 11 CONTRA 11



Según el objetivo perseguido, los tests pueden ser:

Funcionales:-

Técnicos → Habilidad



FUNCIONALES

Harvard
Flack
Leutnov
Ruffier-Dickson
Lian
Burpee test

Dominio del balón
Auto pase y tiro
Conducción
Saque de esquina
Auto pase y conducción

HABILIDAD

Golpeos repetidos
Golpeos de cabeza
Despeje máximo
Tiro de penalty
Circuito

TEST FISICOS.

1.- RESISTENCIA

Test de Cooper.

Es una prueba de campo de 12 minutos de duración con la que se conoce la resistencia y el consumo máximo de oxígeno. Está basado en resultados determinados en el laboratorio.

El jugador debe recorrer el mayor número de metros durante 12 minutos y según su esfuerzo se conoce su nivel de aptitud (resistencia) y consumo de oxígeno.

**Aptitud
(Resistencia)**

**Distancia
corrida en 12'**

Consumo de O₂

Sobresaliente	3.000	52.1 ml.
Notable	2.900/3.100	42.1 a 52.0 ml
Bien	2.700/2.900	34.1 a 42.0 ml
Suficiente	2.500/2.700	28.1 a 34 ml.
Insuficiente	2.300/2.500	28 ml. o menos
Deficiente	2.100/2.300	
Muy deficiente	1.900/2.100	

Las distancias medias recorridas por los jugadores de fútbol españoles en diferentes tomas fueron:

Defensa central	3.000 a 3.300
Defensa lateral	3.500 a 3.800
Centrocampistas	4.000 a 6.000
Delanteros	3.500 a 4.000

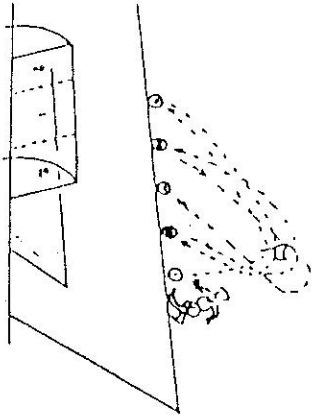
Esta prueba que también nos valora el grado de voluntad del jugador debe realizarse hasta el agotamiento y el jugador debe saber distribuir su esfuerzo a lo largo de los 12 minutos de manera que mantenga el ritmo más conveniente a su capacidad individual durante el recorrido.

Con este test de Cooper debe tenerse en cuenta que el baremo fue confeccionado con los datos tomados en soldados, por lo que dicho baremo resulta fácil para los jugadores de fútbol. Una solución a esto se encuentra en elevar los valores en un 20, 24 ó 30%.

2. TEST DE LOS CINCO BALONES.

La prueba hay que hacerla al 100% y al empezar hay que tener 120 pulsaciones.

El jugador se coloca en el área de portería y a la señal actúa como se indica en el esquema.



Se puede hacer de dos formas. Realizando 2-3-4-5 golpesos con intervalos de 45°, 75°, 120° ó a la inversa 5-4-3-2, con intervalos de 150°, 120°, 75°.

PULSACIONES AL TERMINAR

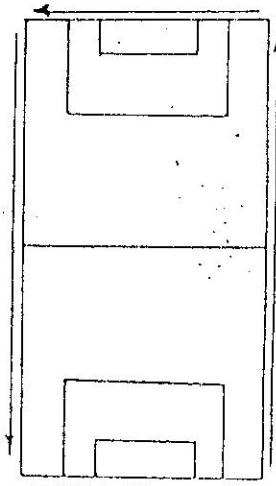
- 120 - 60 = 1 punto
 - 120 - 58 = 5 puntos
 - 120 - 24 = 8 puntos
 - 120 - 20 = 9 puntos
- el pulso durante un minuto completo.

pulsaciones a los 90 después de la toma anterior.

- 120 - 35 = 1 punto
- 120 - 15 = 5 puntos
- 120 - 4 = 8 puntos
- 120 - 0 = 9 puntos

3.1500 metros

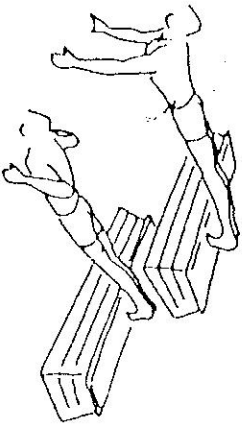
Correr esta distancia en el menor tiempo posible.



Tren Superior.

I. Fondos

El jugador boca abajo con los pies encima de un obstáculo que mida de 30 a 35 cm. Las manos en el suelo debajo de los hombros, dedos al frente, codos flexionados y pies unidos. El ejercicio se realiza sin tiempo determinado.



<u>Categoría</u>	<u>Repeticiones</u>
Sobresaliente	36
Notable	28
Bien	22
Suficiente	18
Deficiente	16
Insuficiente	14
Muy deficiente	Menos de 14

2. Flexión de brazos

Suspendido de una barra con la palma de las manos hacia fuera, brazos y piernas completamente extendidos sin que los pies toquen el suelo. Levantar el cuerpo con los brazos hasta que el mentón sobrepase la barra y descenderlo hasta que los brazos vuelvan a estar extendidos. El ejercicio se repite tantas veces como se pueda sin pausas y sin levantar o sacudir las rodillas.

<u>Categoría</u>	<u>Repeticiones</u>
Sobresaliente	20
Notable	15
Bien	12
Suficiente	9
Deficiente	7
Insuficiente	6
Muy deficiente	4

El ejercicio dura un minuto. Las rodillas deben estar extendidas aunque pueden flexionarse ligeramente cuando el codo las toque.

<u>Categoría</u>	<u>Repeticiones</u>
Sobresaliente	50
Notable	42
Bien	36
Suficiente	30
Insuficiente	24
Deficiente	18
Muy deficiente	Menos de 18

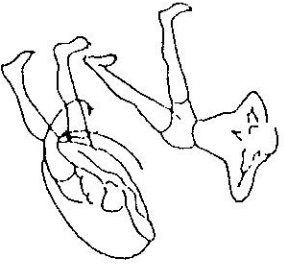
También puede realizarse sobre treinta segundos con lo cual medimos potencia.

<u>Categoría</u>	<u>Repetición</u>
Sobresaliente	50
Notable	42
Bien	36
Suficiente	30
Insuficiente	24
Deficiente	18
Muy deficiente	Menos de 18

TRONCO

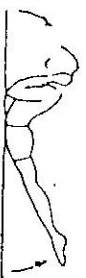
1. Abdominales

El jugador se coloca tumbado boca arriba con las manos detrás de la nuca, dedos entrelazados, las piernas separadas unos 50 centímetros. Un compañero lo sujeta por los tobillos. Se levanta y toca con el codo derecho la rodilla izquierda, vuelve a tumbarse y hace lo mismo sobre el lado opuesto.



2. Lumbares

Tumbado boca abajo con los pies fijos y manos en la nuca, extensión del tronco, el mayor número de veces posible durante un minuto. Hay que tener un arco de movimiento bueno, quedando solo apoyado sobre la región abdominal.

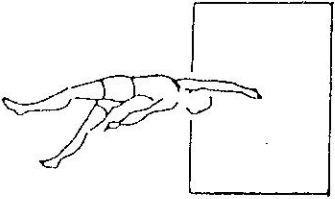


<u>Categoría</u>	<u>Repeticiones</u>
Sobresaliente	70-80
Notable	65-69
Bien	60-64
Suficiente	55-59
Deficiente	50-54
Insuficiente	45-49
Muy deficiente	Menos de 45

TEST DE FUERZA. Tren inferior

1. Salto vertical parado. (Detente)

El material que se necesita es una pizarra fija o pared y tiza. El jugador se coloca a un lado de la pared con el brazo estirado. hace una señal en el lugar más alto; se separa 20 cm. Desde esta posición realiza un salto vertical y marca una señal lo más alto que pueda.



La diferencia entre marca y marca es la potencia del salto.

<u>Categoría</u>	<u>Repeticiones</u>
Sobresaliente	75 cm.
Notable	67 cm.
Bien	61 cm.
Suficiente	55 cm.
Deficiente	49 cm.
Insuficiente	43 cm.
Muy deficiente	Por debajo.

2. Salto vertical con tres pasos.

La realización es la misma que en el ejercicio anterior, pero en vez de batir desde parado se hará con tres pasos de impulso.

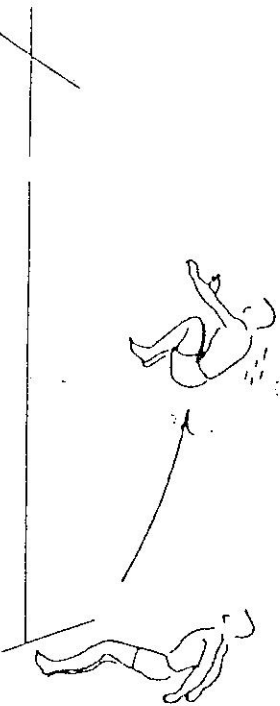
La batida se hará

- Con las piernas (dos).
- La pierna derecha.
- La pierna izquierda.

El mismo parámetro anterior aumentando en 10 cm.

3. Longitud sin barrera.

Se coloca el jugador con ambos pies junto a una raya y salta impulsándose por la flexo-extensión con las piernas y ayuda de brazos. Se mide desde la raya hasta el talón más próximo a la raya de partida.



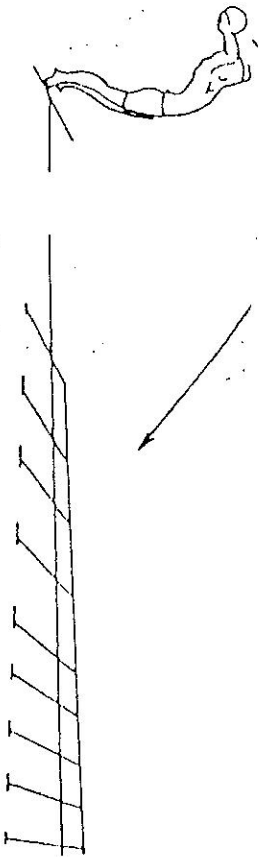
También se puede realizar saltando sobre el pie derecho y sobre el izquierdo.

<u>Categoría</u>	<u>Repeticiones</u>
Sobresaliente	3.10 mts.
Notable	2.90
Bien	2.70
Suficiente	2.50
Deficiente	2.30
Insuficiente	2.10
Muy deficiente	Menos de 2.10

CARACTER GENERAL.

1. Lanzamiento del balón medicinal de 5 kilos.

El jugador detrás de una línea, lanza el balón con ambas manos, sin rebasar la línea de limitación y no separando totalmente los pies del suelo.



<u>Categoría</u>	<u>Repeticiones</u>
Sobresaliente	7.5 - 8.0 mts.
Notable	7.0
Bien	6.5
Suficiente	6.0
Deficiente	5.5
Insuficiente	5.0
Muy deficiente	4.5

CON PESAS.

1. Pectorales

Acostado supino en el banco, brazos extendidos y la barra agarrada de forma bien separada. Desender la barra hasta el pecho y desde aquí extender los brazos, repitiéndose el ejercicio tantas veces como se pueda.

<u>Categoría</u>	<u>Kilos</u>
Sobresaliente	90
Notable	80
Bien	70
Suficiente	60
Deficiente	50
Insuficiente	45
Muy deficiente	40

2. Media sentada

De pie con barrador detrás de la nuca, pies separados aproximadamente al ancho de los hombros y las puntas ligeramente hacia fuera, flexión de piernas hasta los 90 grados y extensión a volver a la posición inicial, repitiéndose el ejercicio tantas veces como se pueda.

<u>Categoría</u>	<u>Kilos</u>
Sobresaliente	160
Notable	145
Bien	130
Suficiente	115
Deficiente	100
Insuficiente	90
Muy deficiente	80

3. Arrancada de fuerza

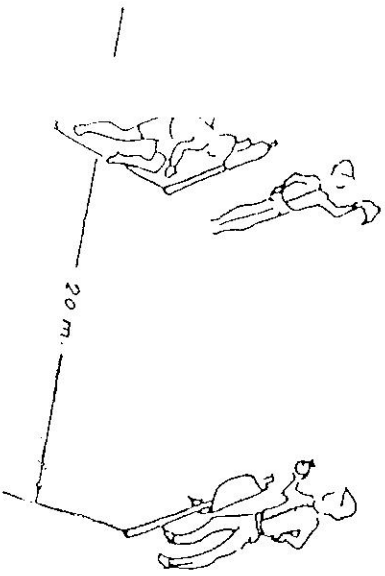
Se adopta la posición de partida y se agarra la barra muy separadamente y de un solo tirón se llena encima de la cabeza hasta la total extensión de brazos.

<u>Categoría</u>	<u>Kilos</u>
Sobresaliente	80
Notable	70
Bien	60
Suficiente	50
Deficiente	40
Insuficiente	35
Muy deficiente	30

4. Velocidad.

1.20 metros.

De pie detrás de la línea de salida, a la señal, correr a toda velocidad la distancia



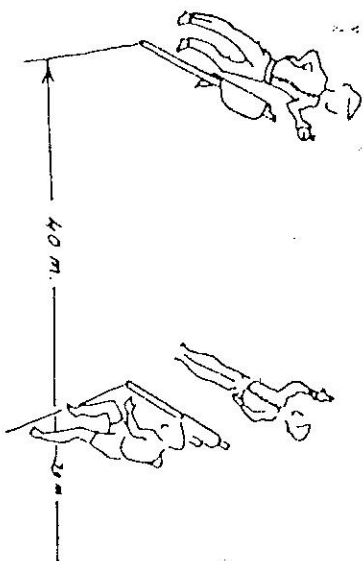
Categoría

Tiempo

Sobresaliente	2.4
Notable	2.7
Bien	2.8
Suficiente	3.0
Deficiente	3.2
Insuficiente	3.3
Muy deficiente	3.4

2.4 metros lanzados.

Se miden 60 m. Un ayudante en la línea que marque 20 metros y el Cronómetro al final. El jugador sale cuando quiera, al pasar por delante del ayudante éste hace una señal y se apricia el cronómetro parandose cuando el jugador llegue al final.



Categoría

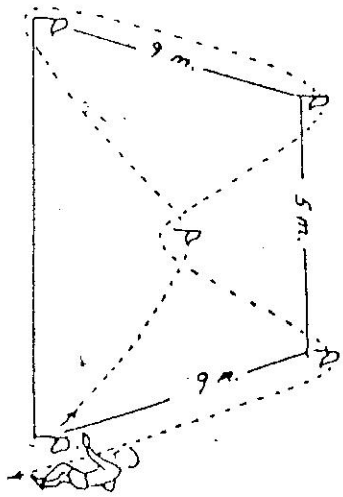
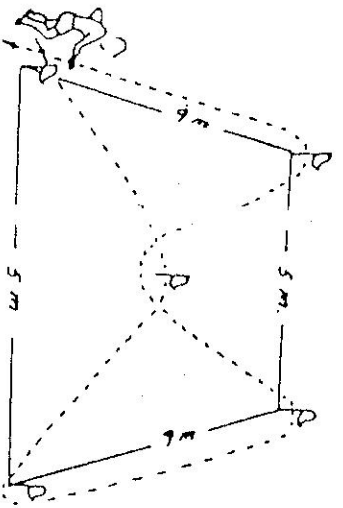
Tiempo

Sobresaliente	4"4
Notable	4"7
Bien	5"0
Suficiente	5"3
Deficiente	5"6
Insuficiente	5"9

Velocidad-agilidad

3. Tres bolillos

Se colocan 5 banderolas según el dibujo. El recorrido se hace dos veces, una saliendo de la izquierda, para equilibrar el número de fintas a un lado y otro. El tiempo será la suma de los dos recorridos.



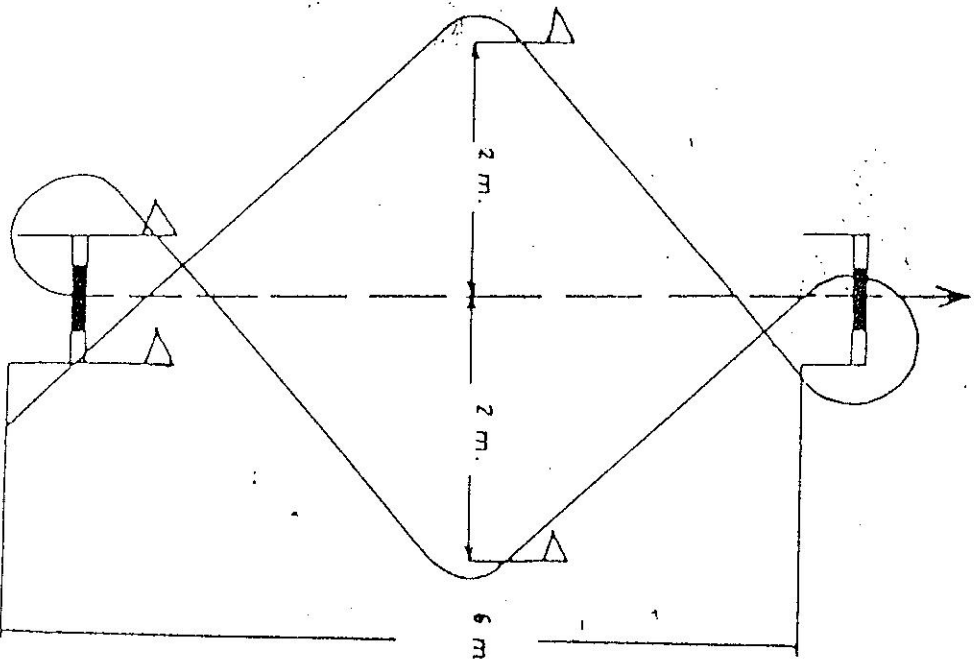
<u>Categoría</u>	<u>Tiempo</u>
Sobresaliente	18 a 19"
Notable	20 a 21"
Bien	22 a 23"
Suficiente	24 a 25"
Deficiente	26 a 27"
Insuficiente	28 a 29"
Muy deficiente	más de 30"

4. De las vallas

Material

- dos palos 1.70
- dos vallas a una altura de 0.72 y cronómetro.

Se coloca el jugador detrás de la línea de partida. El cronómetro se pone en marcha, a la voz de "YA" y se para cuando el jugador toca el suelo con uno o ambos pies; después de saltar la última valla. Se hace dos veces y se apunta el mejor.



<u>Categoría</u>	<u>Tiempo</u>
Sobresaliente	9" 5
Notable	10" 1
Bien	10" 6
Suficiente	11" 0
Insuficiente	11" 5
Deficiente	12" 0
Muy deficiente	12" 5

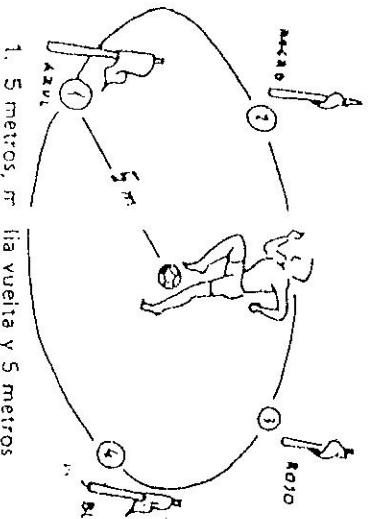
Velocidad reacción compleja

Se marca una circunferencia de 5 metros de radio. Detrás de los balones un número o un trapo con color que distinga a los balones y los diferencie.

El jugador se coloca en el centro con el balón entre los pies. el entrenador da la orden de "YA", el número "3" o el color "rojo", que es el sitio donde debe tocar en primer lugar el jugador. luego vuelve al centro a tocar el balón y ya le habremos dicho el número o color del siguiente balón a tocar "1" ó "azul". Vuelve al centro hasta que finaliza. El cronómetro se para cuando el jugador después de tocar el último balón vuelve a tocar el balón del centro.

El primer ejercicio se realiza desconociendo hacia qué balones tiene que desplazarse y golpearlos y se toma el tiempo 11"6.

Se vuelve a repetir cuando el jugador esté recuperado totalmente, pero esta vez sabiendo el recorrido que será igual al anterior (3-1-4-2), se toma el tiempo 11"3. La diferencia 11"6 y 11"3 = 0"3. Se debe hacer el recorrido al 100%. Cuanto menor sea la diferencia entre los tiempos mejor la velocidad de reacción.



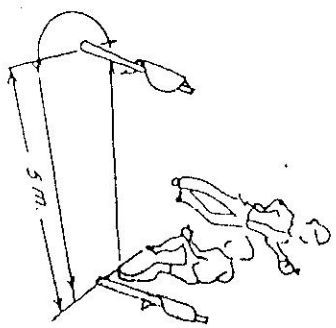
1. 5 metros, media vuelta y 5 metros

Categoría	Tiempo
Sobresaliente	0" 2. 0" 3
Notable	0" 3. 0" 4
Bien	0" 4. 0" 5
Suficiente	0" 5. 0" 6
Insuficiente	0" 6. 0" 7
Deficiente	0" 7. 0" 8
Muy deficiente	Más de 0" 8

1. 5 metros, media vuelta y cinco metros

El jugador se coloca en la línea de salida. El entrenador da las voces de "listos" "ya" y pone el reloj en marcha. El jugador corre hasta rebasar la línea situada a 5 metros de la partida, da un giro y vuelve.

Categoría	Tiempo
Sobresaliente	menos de 3"
Notable	3" 0 a 3" 2
Bien	3" 2 a 3" 4
Aprobado	3" 4 a 3" 6
Insuficiente	3" 6 a 3" 8
Deficiente	3" 8 a 4" 0
Muy deficiente	menos de 4"

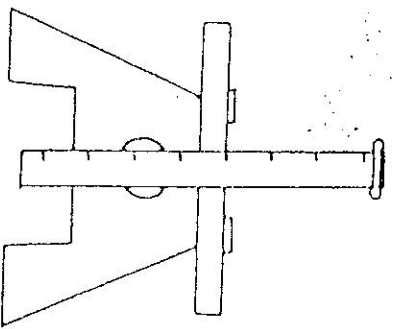


3. Flexibilidad

1. Flexión de tronco.

Se necesita una banqueta con regla graduada en la parte anterior. El punto cero coincide con la superficie plana de la banqueta.

El jugador se coloca de pie sobre la banqueta, procurando que los pies no sobresalgan del borde de la banqueta. Se hace una flexión de tronco con dos rebotes. al tercero se mantienen los dedos corazonas de ambas manos sobre la regla. para ver qué marca.

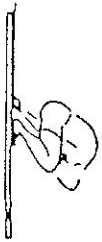
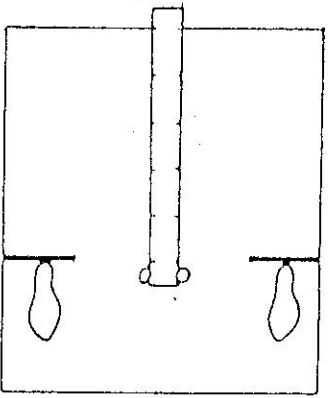


Barreno: El que no llega a 3", es flexibilidad negativa, el que pase, tiene a los centímetros que marcan.

Parámetro: El que no llega a 0°, es flexibilidad negativa, el que pase, tiene flexibilidad positiva, los centímetros que resulten.

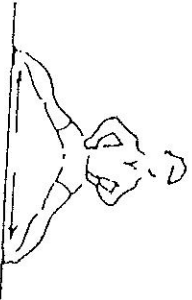
2. Flexibilidad profunda

Descalzo y ambos pies colocados en sus lugares, se flexiona todo el cuerpo, llevando los brazos entre piernas y se toca con el dedo medio de las manos sobre la raya marcada



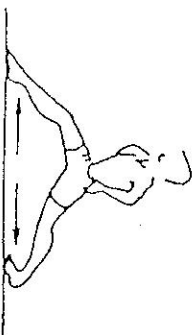
3. Separación de piernas

El jugador se coloca de frente sobre una línea y separa progresivamente las piernas. Se mide la distancia entre los dos talones en su parte interna. Se puede realizar un flexión del tronco.



4. Separación antero-posterior

El jugador se coloca en sentido antero-posterior sobre una línea de Banda, e irá separando progresivamente las piernas. Se mide la distancia entre la parte posterior del talón con la pierna anterior y la puntera de la pierna posterior. Las piernas y el tronco pueden estar flexionadas; la rodilla de la pierna posterior no debe tocar el suelo. Se mide dos veces una con cada pierna diferente adelantada.



TEST FUNCIONALES

Valoraciones

Test de Harvard

1) Forma lenta

Con este test medimos la recuperación del jugador después de haber realizado un ejercicio consistente en subir y bajar un banco de una altura determinada y durante un tiempo.

- Menos de 55, condición mala
- Menos de 55 a 64, por debajo de la media
- Menos de 65 a 69, media o normal
- Menos de 70 a 90, condición buena
- Más de 90, excelente

El jugador sube y baja el banco a un ritmo de 30 ciclos por minuto durante el tiempo estipulado. Inmediatamente después de terminar el ejercicio, se sienta en el propio banco y se le toma el pulso que se puede hacer de dos formas:

2) Forma rápida

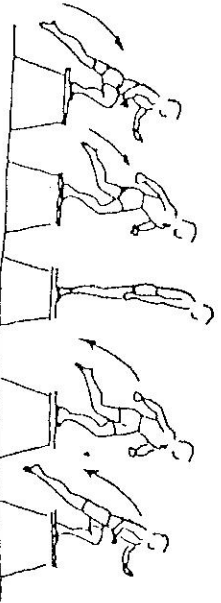
a). **Forma lenta.** Se toma el pulso tres veces durante periodos de 30 segundos cada uno. El primer periodo al minuto de finalizado el ejercicio, el segundo a los dos minutos y el último a los tres. A continuación se obtiene el siguiente índice:

- Menos de 60, condición mala
- De 60 a 90, media o normal
- Más de 90, buena

Tiempo del ejercicio en segundos X 100
2 (suma de los tres valores de pulso)

b). **Forma rápida.** Consiste en tomar el pulso una sola vez durante 30 segundos al minuto de finalizado el ejercicio. El índice se determina así:

Tiempo del ejercicio en segundos X 100
5.5 (valor del pulso)



NOTA

Se requiere que en los programas se desarrollen las ejercitaciones de cada componente en esta categoría.

Se desarrollen la periodicidad conjuntamente con las cargas de entrenamiento.

Se desarrollen nuevos formatos para las ejercitaciones.

Se desarrollen los conceptos psicológicos.