

**PLANIFICACIÓN FÍSICA DE LOS DIFERENTES EQUIPOS DE UN CLUB AMATEUR
DE FUTBOL**

**PHYSICAL PLANNING OF THE DIFFERENT TEAMS OF AN AMATEUR FOOTBALL
CLUB**

**PLANIFICACIÓN FÍSICA DOS DIFERENTES EQUIPOS DUN CLUB DE FÚTBOL
AFECCIONADO**

Director del prácticum: Manuel José Pombo Fernández



Trabajo de Final de Grado. Curso 2017-2018.
Ciencias de la actividad física y del deporte.

David López Gutiérrez.
43172420V

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Justificación	3
Contextualización	4
OBJETIVOS DE LA PLANIFICACIÓN.....	4
<i>Filosofía del club.....</i>	4
RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES.....	4
<i>Recursos Humanos.....</i>	4
<i>Recursos materiales.....</i>	5
<i>Población.....</i>	6
HISTORIA DEL CD BINISALEM.....	6
DIAGNÓSTICO (DAFO).....	9
Marco teórico.....	10
INTRODUCCIÓN	10
APROXIMACIÓN HISTÓRICA.....	10
MODELOS CLÁSICOS DE PLANIFICACIÓN A LARGO PLAZO EN EL DEPORTE	12
<i>Modelo de matveev</i>	12
<i>El modelo de Aroseiev</i>	12
<i>Tschiene –Modelo intensivo.....</i>	13
MODELOS DE PREPARACIÓN FÍSICA CONTEMPORÁNEOS:	13
<i>El modelo por bloques de Verkhoshansky.....</i>	14
<i>Modelo prolongando el estado de rendimiento (Bompa).....</i>	14
MODELOS DE PLANIFICACIÓN PARA DEPORTES COLECTIVOS DE LARGO PERIODO COMPETITIVO.....	15
<i>El modelo ATR.....</i>	15
<i>Modelo Cognitivo.....</i>	17
<i>La periodización táctica</i>	21
DEFINICIÓN Y CLASIFICACIÓN DE LAS CUALIDADES FÍSICAS	22
<i>Resistencia</i>	22
<i>Fuerza.....</i>	23
<i>Velocidad.....</i>	24
<i>Amplitud de movimiento.....</i>	25
TIPOS DE ENTRENAMIENTO PARA CADA CUALIDAD FÍSICA Y PARA SUS MANIFESTACIONES	25
<i>Resistencia</i>	25
<i>Fuerza.....</i>	26
<i>Velocidad.....</i>	27
<i>Amplitud de movimiento.....</i>	27
CLASIFICACIÓN POR ETAPAS EVOLUTIVAS Y ASIGNACIÓN DE OBJETIVOS PARA CADA ETAPA	28
<i>Etapas formativas y categorías.....</i>	28
<i>Resumen abreviado de objetivos para cada nivel.....</i>	28
<i>Resumen de los contenidos físicos según la edad del joven futbolista</i>	29
METODOLOGÍA DE ENTRENAMIENTO EN FÚTBOL	32
<i>Metodología sistémica del entrenamiento</i>	32
Revisión bibliográfica.....	34
<i>Planificación a largo plazo en fútbol.....</i>	34
<i>metodologías utilizadas para el proceso de entrenamiento en fútbol.....</i>	34
Propuesta de planificación a largo plazo.....	37
JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA REALIZADA.	37
<i>Otras consideraciones:.....</i>	39
<i>Leyenda.....</i>	40
PLANIFICACIÓN FÍSICA A LARGO PLAZO EN CADA ETAPA.....	41
<i>Planificación Física 1er equipo Amateur (Tercera División)</i>	41
<i>Planificación Física 2º equipo amateur(1ª Regional)</i>	42
<i>Planificación Física juvenil A (Preferente Grupo B)</i>	43
<i>Planificación Física juvenil b (2ª Regional).....</i>	44
<i>Planificación Física Cadete A (2ª Regional Grupo A).....</i>	45
<i>Planificación Física Cadete B(2ª Regional grupo C).....</i>	46

<i>Planificación Física Infantil A (2ª Regional Grupo F)</i>	47
<i>Planificación Física Infantil b (2ª Regional Grupo C)</i>	48
<i>Planificación Física Alevín A (Preferent Grupo B)</i>	49
<i>Planificación Física Alevín B (2ª Regional Grupo B)</i>	50
<i>Planificación Física Benjamín A (1ª Regional Grupo C)</i>	51
<i>Planificación Física Benjamín (2ª Regional Grupo A)</i>	52
Evaluación de la planificación propuesta	53
<i>Ambitos a evaluar</i>	53
<i>Prueba de velocidad 5x10 metros</i>	55
<i>Prueba de fuerza: Salto horizontal</i>	55
<i>Prueba de resistencia: Course-navette</i>	55
<i>Otros datos a recoger</i>	56
Desempeño y desarrollo profesional	57
COMPETENCIAS NECESARIAS PARA EL DESARROLLO DE ESTA INTERVENCIÓN	57
<i>Competencias específicas del grado</i>	57
<i>Competencias transversales o genéricas</i>	64
<i>Competencias nucleares de la titulación</i>	67
Bibliografía	69
Anexos	72
1. TABLA DE PREDICCIÓN DEL VO ₂ MÁX. A PARTIR DE LOS VALORES OBTENIDOS EN LA COURSE-NAVETTE. (MARTIN COSTA, 2009)	72
2. TABLA DE PERCENTILES EUROFIT CHICOS DE 13 AÑOS(OLIVAS BRAVO ET AL., 2010)	73
3. TABLA DE PERCENTILES EUROFIT CHICAS 13 AÑOS(OLIVAS BRAVO ET AL., 2010)	74
4. PERCENTILES EUROFIT CHICOS 14 AÑOS(OLIVAS BRAVO ET AL., 2010)	75
5. PERCENTILES BATERÍA EUROFIT CHICAS 14 AÑOS(OLIVAS BRAVO ET AL., 2010).....	76
6. PERCENTILES BATERÍA EUROFIT CHICOS 15 AÑOS(OLIVAS BRAVO ET AL., 2010)	77
7. PERCENTILES BATERÍA EUROFIT CHICOS 16 AÑOS(OLIVAS BRAVO ET AL., 2010).....	78
8. PERCENTILES BATERÍA EUROFIT CHICOS 17 AÑOS(OLIVAS BRAVO ET AL., 2010).....	79
9. PERCENTILES DE LA BATERÍA EUROFIT PARA CHICOS DE 18 O MÁS AÑOS(EUROFIT, 1993)	80

ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen 1: reunión de todos los entrenadores y colaboradores del club. (CEBinissalem, 2017)	4
Imagen 2: entrenadores (CE Binissalem. 2017)	5
Imagen 3: Instalaciones del municipio. google maps.....	5
Imagen 4, 5, 6 y 7. Recursos materiales del club. elaboración propia.....	6
Imagen 8: Municipio DE BINSSALEM. (Wikipedia, 2014)	6
Imagen 9: Día del estreno de Can Fetis. (CEBinissalem, 2017)	7
Imagen 10: Primera temporada en tercera división. Temporada 1954/1955. (CEBinissalem, 2017).....	7
Imagen 11: equipo que consiguió ascenso a tercera división. Temporada 1993-1994. (CEBinissalem, 2017)	8
Imagen 12: El presidente de la RFEF entregando la copa federación en el año 2012. (CEBinissalem, 2017)	8
Imagen 13: planificación de Matveyev. (Seirul-lo, 1987).....	12
Imagen 14: El modelo pendular. (Seirul-lo, 1987).....	13
Imagen 15: Modelo por bloques. (Seirul-lo, 1987)	14
Imagen 16: Estados de forma Bompa. (Seirul-lo, 1987).....	15
Imagen 17: modelo ATR deportes prestación. (Navarro Valdivieso, 2009)	16
Imagen 18: dinámica de las cargas durante un microciclo con una competición. (Seirul-lo, 1987)	20
Imagen 19: Dinámica de las cargas durante un microciclo con dos competiciones. (Seirul-lo, 1987)	21
Imagen 20: Descripción gráfica de la prueba de velocidad. (Gálvez Garrido, 2010).....	55
Imagen 21: Descripción grafica de la prueba de salto horizontal. (Gálvez Garrido, 2010).....	55
Imagen 22: Descripción grafica prueba velocidad(Gálvez Garrido, 2010)	56

JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo, forma parte de la asignatura "Traballo Fin de Grao, C620G010411718" del Grado en Ciencias de la actividad física y el deporte (CAFyD), durante el curso académico 2016/2017, de la universidade da Coruña. En él se elabora las planificaciones físicas anuales de los equipos de un Club Amateur de Mallorca de fútbol.

La elección del tema para el trabajo no fue tarea sencilla, puesto que es el tercer año que curso la asignatura, y los dos primeros años estuve matriculado en la asignatura, tuve asignado otra área de competencia. Una mala elección de mi lugar donde realizar la asignatura del practicum, me hizo precipitarme en mi elección del área de competencia y perder dos años muy valiosos para finalizar mis estudios de Ciencias de la actividad física y del deporte. Una vez observado el mundo laboral del ámbito de la preparación física en deportes de equipo, gracias a mi titulación de TAFAD y nivel 1 de entrenador de fútbol, creí que esta sería la oportunidad idónea de cambiar el área de competencia a la actual, Rendimiento.

Una vez asignada el área de competencia de rendimiento, la elección de la temática fue sencilla, ya que en los últimos dos años he desarrollado la labor de preparador físico de las categorías inferiores del club de fútbol CE Binissalem, por tanto, me lance a proponer una planificación física de cada uno de los equipos de un club Amateur. Además, la opción que creo más interesantes para mi futuro profesional es el rendimiento y la enseñanza, y esta temática me permite combinar de alguna manera las áreas, aunque siempre centrándome más en el rendimiento

El hecho de haber realizado el practicum en otro área de competencia, la gestión deportiva, ha hecho que tuviera muchas dificultades iniciales para elaborar el presente trabajo, que he intentado subsanar con una amplia búsqueda bibliográfica sobre la temática, con mis experiencias como entrenador y preparador físico, además de mis compañeros de club, entre los cuales, pese a ser un club modesto, he encontrado verdaderos profesionales que me han orientado durante esta labor de elaborar las diferentes planificaciones.

El desarrollo de este trabajo ha despertado una gran curiosidad en mí, hecho que ha provocado que valore mucho el seguir formándome en el ámbito del rendimiento deportivo, y ya estoy valorando titularme en alguna de las especialidades que se imparten en el territorio español.

En este documento presentaremos los principales modelos de planificación deportiva en la historia, las capacidades a entrenar en futbolistas, así como la planificación de las mismas durante una temporada completa (Temporada 2017/18). Para ello, tendremos en cuenta que la planificación de esta es algo que está vivo, es dinámico y puede ser variable en cualquier momento según lo exija la competición y se vayan cumpliendo o modificando los objetivos planteados al comienzo de la misma.

Para acabar quiero comentar que el trabajo se ha realizado sin todas las tutorías posibles, debido a mi poca disponibilidad, ya que resido en Mallorca, y aunque he ido a realizar las reuniones necesarias con el tutor, una gran parte del trabajo lo he realizado sin que él pudiera corregirme adecuadamente. Aun así, he intentado realizarlo de la mejor manera posible, siguiendo los criterios de la guía docente y de mi tutor.

CONTEXTUALIZACIÓN

Objetivos de la planificación

A continuación, se van a exponer los diferentes objetivos de la planificación para las diferentes etapas de formativas. Para elaborar los siguientes objetivos se ha revisado ciertos aspectos relacionados con el club. Estos aspectos hacen referencia a la filosofía que quiere impartir el club y de ello dependerá las diferentes planificaciones para las diferentes categorías.

FILOSOFÍA DEL CLUB

La filosofía o identidad del club del CE Binissalem se basa en tres aspectos básicos:

- Objetivos educativos y sociales
- Valores
- Modelo de juego

Los objetivos educativos y sociales pueden resumirse en los siguientes: fomentar el valor del deporte, formar jugadores, aprender un modelo de juego, sentimiento de pertenencia al club, aprender a competir y educar a través de la competición.

Los valores que el club quiere potenciar son el respeto, el compromiso, el sacrificio, el liderazgo, la humildad, la superación, la pasión por el deporte, el trabajo en equipo, la solidaridad y el juego limpio entre otros.

Para finalizar el modelo de juego pretendido por el club es el de un juego combinativo mixto, con un equipo que realice una presión alta y muy intensa, ofensivo, que sea protagonista con el balón y que inicie el juego e corto con el portero.

Con toda la información sobre la filosofía o identidad del club, podemos ahora formular los objetivos principales de la planificación a largo plazo son:

- Mejorar la condición física general de los deportistas
- Desarrollar las habilidades motrices básicas.
- Iniciar y desarrollar en las habilidades motrices específicas del fútbol.
- Aprendizaje y desarrollo de los fundamentos y acciones específicas del juego.
- Desarrollar las diferentes cualidades físicas a través de la práctica deportiva.
- Aportar jugadores de la cantera a los equipos amateurs.
- Desarrollo integral del deportista.
- Fomentar los valores educativos del deporte y la competición.
- Fomentar el trabajo en equipo, la colaboración y el respeto por los adversarios y árbitros.

Recursos humanos y materiales

RECURSOS HUMANOS

El club consta de 34 personas que realizan diferentes tareas, entre entrenadores, preparadores físicos, delegados y colaboradores. De estos, 17 tienen titulación específica del mundo del fútbol, 10 tienen la titulación de Iniciador en el fútbol, un entrenador con formación en nivel 1, un entrenador con formación en nivel 2, un entrenador con formación en nivel 3, un graduado en educación social y con formación en nivel 1, un estudiante de Ciencias de la actividad física y con formación en nivel 1 y para finalizar 2 graduados en ciencias de la actividad física y con formación de nivel 2. Además, el



IMAGEN 1: REUNIÓN DE TODOS LOS ENTRENADORES Y COLABORADORES DEL CLUB. (CEBINISALEM, 2017)

club dispone de una fisioterapeuta graduada, un encargado de material y de entre los colaboradores tenemos un graduado en educación primaria.

Todos los equipos disponen de un entrenador con el curso de iniciador como mínimo, y un colaborador que es el que hace las funciones de delegado. A partir de la categoría cadete, casi todos los entrenadores poseen o el nivel 1, o superior. En la en la categoría juvenil, donde los dos entrenadores principales son nivel 2 de formación en fútbol, además de graduados en Ciencias de la actividad física. A mayores el equipo juvenil A cuenta en su cuerpo técnico con un educador social. El entrenador del segundo equipo amateur también es nivel 2 y su cuerpo técnico está formado por un estudiante de ciencias de la actividad física y nivel 1 de formación, más un colaborador que hace funciones de delegado. Por último, el cuerpo técnico del primer equipo está compuesto por un entrenador principal nivel 3 de formación, un segundo entrenador con nivel 2 de formación, un preparador físico graduado en ciencias de la actividad física y nivel 2 de formación, utilero, una fisioterapeuta y un colaborador.



IMAGEN 2: ENTRENADORES (CE BINISSALEM. 2017)

RECURSOS MATERIALES

El club dispone de un Polideportivo cedido por el ayuntamiento, donde podemos encontrar un campo de fútbol 11, un campo de fútbol 7, 9 vestuarios para equipos, dos vestuarios para árbitros, un gimnasio, un cuarto de material, un polideportivo, 4 pistas de pádel, 3 pistas de tenis, un skatepark y una cancha cubierta multideportes.

Hay que decir que el club de fútbol comparte las instalaciones con otros clubs del pueblo de otras modalidades deportivas, por lo tanto, los recursos de los que dispone el club de fútbol siempre son campo de fútbol 11, un campo de fútbol 7, 6 vestuarios para equipos, un vestuario para árbitros/entrenadores, un gimnasio, un cuarto de material y una cancha cubierta multideportes.

Más recursos materiales: Portería portable de fútbol 7, dos porterías pequeñas de 1x1, 4 porterías pequeñas de 0,70x0,70. Además en el cuarto de material podemos encontrar: 60 balones talla 5, 30 balones talla 4, 30 balones talla 3, petos de 5 colores y de diferentes tallas, 8 vallas modificables entre 0,5 y 1 m de altura, 25 aros de diferentes tamaños, 4 bombines de conos con aproximadamente 40 conos pequeños, 40 conos grandes, tres escaleras de SAQ, 15 vallas de 0,40 cm, unas 50 picas y 30 colchonetas.

En el gimnasio encontramos el siguiente material: una barra de dominadas, dos bancos suecos, una espaldera, un trx, UN MAQUINA QUE NO SE NOMBRE, 5 barras grandes (una olímpica y las otras de 10 kg), 8 barras de mancuernas, 8 pesas de 1 kg, 10 pesas de 2kg, 10 pesas de 5kg, 10 pesas de 10kg, 3 bosus, 3 fitballs, un cinturón ruso, dos foam rollers, 10 elásticos y un patinete.



IMAGEN 3: INSTALACIONES DEL MUNICIPIO. GOOGLE MAPS.



IMAGEN 4, 5, 6 Y 7. RECURSOS MATERIALES DEL CLUB. ELABORACIÓN PROPIA

POBLACIÓN

Según Wikipedia, Binisalem es un municipio de la comunidad autónoma de Islas Baleares. Está situado en el centro de la isla de Mallorca y pertenece a la comarca del Raiguer. Posee 6.773 habitantes según el censo de 2007. La superficie asciende a 29,8 kilómetros cuadrados, siendo la densidad poblacional de 212 habitantes por kilómetro cuadrado. El municipio pertenece a una de las comarcas vitivinícolas más importantes de la isla, formada por los términos municipales de Santa María del Camí, Binisalem, Sencelles, Consell y Santa Eugeni. De este pequeño municipio han surgido durante los últimos años ilustres deportistas como Alba Torrens, Miguel Ángel Moya, Francisco Javier Campos Coll, Rafel Sastre y Lluís Sastre.



IMAGEN 8: MUNICIPIO DE BINSSALEM. (WIKIPEDIA, 2014)

El club consta de 15 equipos en las diferentes categorías, repartidos en dos equipos amateur (uno en tercera división y el otro en 2ª regional), dos equipos en la categoría juvenil, (juvenil preferente y 2ª regional), dos equipos en categoría cadete (2ª regional y 2º regional), dos equipos en categoría infantil (2ª regional y 2ª regional), dos equipos en categoría alevín (Alevín preferente y 2ª regional), dos equipos categoría Benjamín (un equipo en 1ª regional y otro en 2ª regional) y para terminar dos equipos en la categoría Pre-benjamín (Grupo A y B).

Historia del CD Binissalem

Según (Wikipedia, 2014), la afición al fútbol en el municipio se remonta a los años diez del pasado s.XX cuando este deporte fue introducido en la capital del archipiélago. La práctica habitual por distintas entidades de Palma no pasó desapercibida a los ojos de los reverendos Joan Mir y Melcior Quintana, miembros ambos de la Congregación Mariana de Binissalem, quienes viendo la sencillez de aquel juego y las posibilidades didácticas y físicas que podían aportar para el desarrollo de sus alumnos, no dudaron un instante en aplicarlo en su colegio.

Según (Salas, Albert & Barjacoba, 2013) y como comentan en su obra *100 anys sent Binissalem*, desde la Congregación Mariana y auspiciado por ambos reverendos nació en 1914 el Ibérico F.C. A pesar de carecer de un terreno apropiado donde poder desempeñar su actividad, consiguieron acoplar un pequeño campo en Ses Parellades. La rapidez de los acontecimientos y lo contagioso de este deporte ocasionaron la aparición de un segundo club, el Jaime I F.C., decidiéndose inaugurar el Camp de Ses Parellades el 2 de agosto de 1914 con el resultado de empate a dos tantos.

En la década de los años 20 el viejo Ibérico F.C. cambia de nombre a Club Deportivo Binissalem, equipo que en Segunda Categoría en la década de los años 30.

Tras la finalización del conflicto bélico y las consiguientes purgas políticas, la entidad vuelve a la actividad rápidamente, pero con la novedad de presentarse bajo el nombre de C.D. Azul, compitiendo en el campeonato de Segunda Categoría. El 24 de febrero de 1945 la directiva decide recuperar el nombre tradicional de la entidad y se establece el de C.D. Binissalem, consiguiéndose al fin en la temporada 46/47 ser Campeón y ascender a Primera Categoría.



IMAGEN 9: DÍA DEL ESTRENO DE CAN FETIS. (CEBINISALEM, 2017)

En la década de los 50, el conjunto celeste empieza a progresar deportivamente consiguiendo al término de la edición 53/54 ser subcampeón de Primera Categoría tras la U.D. Poblense y el ascenso a Tercera División. La campaña 59/60 las cosas no le funcionan bien ocupando la decimosexta plaza como colista y descendiendo a primera regional.

Como comenta (Salas, Albert & Barjacoba, 2013), la década de los años sesenta le es esquiva y sus intentos por ascender a Tercera División resultan frustrados en sus primeras ediciones, consiguiéndose el ansiado retorno al término de la temporada 65/66. La reestructuración a la que es sometida la Tercera División por parte de la RFEF determina que en la campaña 67/68 sólo continúen en la categoría los ocho primeros clasificados. El C.D. Binissalem concluye el torneo noveno y lamentablemente desciende a Primera Regional.



IMAGEN 10: PRIMERA TEMPORADA EN TERCERA DIVISIÓN. TEMPORADA 1954/1955. (CEBINISALEM, 2017)

El conjunto azulón ingresa en 1971 en la recién creada Regional Preferente intentando conseguir una buena plantilla que les lleve a recuperar la categoría perdida. En 1979 la RFEF anuncia que la Federación Balear dispondrá de un grupo propio de Tercera División para la campaña 79/80. Gracias a esta decisión el C.D. Binissalem regresa a una categoría donde cierra el campeonato 79/80 en noveno puesto.

Según Salas y Barjacoba (2013), durante los años 80, es creado el C.D. San Jaime. La situación es tensa y en junio de 1982 ambos clubs, C.D. Binissalem y C.D. San Jaime, negocian por una posible fusión. Se rompen las conversaciones ambos clubs deciden continuar su carrera en solitario emprendiendo un camino que les hace entrar en una grave crisis deportiva que terminará con el C.D. Binissalem en Primera Regional mediada la década.



IMAGEN 11: EQUIPO QUE CONSIGUIÓ ASCENSO A TERCERA DIVISIÓN. TEMPORADA 1993-1994. (CEBINISALEM, 2017)

Con esta tesitura pasarán los años hasta que en la temporada 93/94 se consiga un nuevo ascenso a Tercera División. El CD Binissalem enganchó dos magníficas temporadas en Tercera división donde fueron sextos en la campaña 96/97 y quintos en la 97/98, estando a punto en ambas de promocionar por primera vez a Segunda División B. Terminando la década tienen un bajón y cierran la edición 98/99 en duodécimo puesto mientras la 99/00 son decimoterceros.

El cambio de siglo reconoce a un club azulón con nuevas ambiciones. La fortaleza económica y la seguridad que esta proporciona son argumentos suficientes para permanecer toda la primera década en

Tercera División. En la temporada 06/07 terminan quintos estando a punto de promocionar, mientras en la edición 07/08, coincidiendo con el cambio de nombre a C.D. Binissalem, bajan al séptimo puesto. En el torneo 08/09 tienen su primera oportunidad tras ser cuartos en Liga, pero después de eliminar a C.F. Reus Deportiu; 1-0 en casa y 0-0 en la ciudad tarraconense y Club Atlético Monzón; 0-0 en casa y 0-1 en la localidad oscense, caen en la Final ante el C.D. San Roque de Lepe; 0-0 en casa y derrota por 2-1 en la localidad onubense. (Salas, Albert & Barjacoba, 2013)

El cambio de década se inicia quedando cuarto clasificado en la temporada 10/11. En la Promoción se imponen en casa al Sporting Villanueva Promesas por 1-0, pero en la vuelta un mal partido disputado en la localidad pacense de Villanueva del Fresno les acarrea una dura derrota por 5-2 quedando eliminados. La campaña 11/12 será apoteósica para el C.D. Binissalem, es subcampeona de Liga a cinco puntos del C.D. Constancia con veinticuatro victorias, ocho empates y seis derrotas. En la Promoción los hombres que dirige Tomeu Pons irán eliminando consecutivamente a Albacete Balompié B; 0-0 en la ida y 1-0 en casa, A.E.C. Manlleu; 1-1 en la ida y 1-0 en casa y Real Madrid C.F. C en la Final; 0-2 en la capital y 3-1 en el Miquel Pons. Por primera vez en Segunda División B, el tercer nivel nacional. Previamente y en el mes de abril, el C.D. Binissalem consigue la Copa RFEF al imponerse en la Final a la S.D. Leonesa tras imponerse 5-0 en casa y perder por un abultado 6-1 en la localidad vizcaína en un asombroso encuentro donde un gol de Forteza le da el título. Siendo estos dos últimos acontecimientos los más importantes de su historia. La siguiente temporada el equipo desciende a tercera división y se sumerge en una crisis económica agravada por la dimisión del Presidente, después de varias irregularidades económicas detectadas. El club inicia una nueva etapa con Pedro Oliver de presidente, retornando a la categoría de bronce y volviendo a sus inicios, donde su objetivo principal es formar jugadores potenciando el fútbol formativo del municipio. En la temporada 2017/2018, Tomeu Pons, el histórico entrenador que había conseguido los mayores éxitos en la historia del club, y el equipo inicia una nueva etapa con Luis Espinosa como entrenador, manteniéndose hasta ahora en el grupo XI de la tercera división española.



IMAGEN 12: EL PRESIDENTE DE LA RFEF ENTREGANDO LA COPA FEDERACIÓN EN EL AÑO 2012. (CEBINISALEM, 2017)

Diagnóstico (dafo)

	Fortalezas	Debilidades
Análisis interno	<ul style="list-style-type: none"> -Club histórico en baleares -Metodología de trabajo única en clubs de la comarca. -Nivel de formación de los entrenadores. -Accesible para todos los niños del pueblo. -Sentimiento de pertenencia a un pueblo. -Posibilidad de dar salida a jugadores una vez acabada la etapa de formación (equipos Amateurs) 	<ul style="list-style-type: none"> -Ingresos delimitados. -recursos materiales escasos. -Escaso apoyo económico del ayuntamiento.
	Oportunidades	Amenazas
Análisis externo	<ul style="list-style-type: none"> -Instalaciones prestadas por el ayuntamiento. -Numero alto de colaboradores -Buena conexión de las instalaciones con las principales carreteras y autopistas. -Buenas y modernas instalaciones. -Apoyo institucional del ayuntamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> -Competencia con otros equipos. -Capitación de jugadores por parte de otros equipos con más potencia económica. - Población del municipio escasa.

MARCO TEÓRICO

Introducción

El entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes, destinadas a estimular los procesos fisiológicos de supercompensación del organismo, favoreciendo el desenvolvimiento de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo. En el fútbol, para alcanzar esa disponibilidad real de rendimiento resulta necesario integrar convenientemente, en las distintas sesiones, los diferentes factores que inciden en el comportamiento competitivo de los jugadores y de los equipos durante los partidos.

El fútbol como deporte de equipo, requiere de una organización adecuada y eficaz. El objetivo de ello, radica en la ubicación de los futbolistas en determinadas posiciones, para cumplir tareas específicas y facilitar el desarrollo de las habilidades del jugador en acciones ofensivas y defensivas (Gil, S; Ruiz, F; Irazusta, A; Gil, J & Irazusta, 2007). Además, el Fútbol engloba actividades continuas como correr y caminar, intercaladas con tareas de carácter intermitente, tales como esprintar, saltar, golpear el balón y driblar adversarios.

Para conseguir el éxito deportivo durante la competición, son requeridos unos elevados niveles físicos, ya que una adecuada capacidad física influye sobre su rendimiento técnico, sobre sus decisiones tácticas y puede reducir el riesgo de sufrir lesiones. (Stolen, T; Chamari, K; Castagna, C. & Wisloff, 2005)

Aproximación Histórica

En la época de la Grecia clásica ya existían, como en la actualidad, verdaderos entrenadores profesionales que se dedicaban todo el día a la enseñanza, supervisión y preparación de los deportistas (Hegedus, 1988). En este tiempo se decía que mediante el entrenamiento sistemático se podía convertir un hombre asténico en otro fornido. Los atletas que participaban en los Juegos Olímpicos debían realizar un entrenamiento sistemático durante 10 meses más otro mes en el que realizaban una exhibición delante de una asamblea especial que evaluaba sus capacidades competitivas.

Según (Seirul-lo, 1987) a lo largo de este periodo de entrenamiento se seguía de forma escrupulosa una estructura de entrenamiento de cuatro días denominado “Tetras”, este entrenamiento diario recibía el nombre de “kataskeue” y se trataba de entrenamientos colectivos. Parece que fue K. Grantyn el que presentó por vez primera un ciclo anual de entrenamiento, sin interrupciones, dividido en tres grandes periodos para atender a las necesidades de la competición, con unos contenidos precisos en cada uno de ellos, que permitían afrontar la competición en el mejor estado de forma. Ya en los años 50 aparecen G. Dyson y N. Ozolin que desarrollan modelos de aplicación al atletismo, basados en una preparación multilateral que concluye en una especialización en el momento de la competición.

Según (Henrique, Dantas, García-Manso, & Esposito-Araujo, 2010) la evolución histórica del entrenamiento deportivo, si tenemos en cuenta las etapas relacionadas con la organización y la planificación del entrenamiento se puede clasificar en tres periodos diferenciados:

El primer periodo comprende de los inicios de los años 50, donde el proceso de entrenamiento está centrado en las experiencias previas individuales de los diferentes preparadores y donde se empieza a sistematizar el entrenamiento.

El segundo periodo comprende según Dantas, García-manso, Godoy y otros (2010) “*va de los años 50 a los 70, donde se identifica la elaboración de sistemas de entrenamiento con bases científicas y la afirmación de la escuela de entrenamiento de los países socialistas*”

El tercer y último periodo, comprende a partir de los años 80, en los cuáles se producen una serie de iniciativas que producen una tendencia de superación de las teorías clásicas de entrenamiento.

Durante esta evolución del entrenamiento se crearon varios modelos de planificación del entrenamiento o también denominado periodización deportiva.

Según (Matveyev, 1977) *“planificar es hacer un proyecto mental y sobre el papel, que se realiza antes de que comience el entrenamiento, no pudiendo dejar en simples ideas aquello que se va llevar a cabo, es necesario plasmarlo, materializarlo, para ello es necesario tener en cuenta el bagaje científico del educador o entrenador y los objetivos que se quieren conseguir.”*

Según (Arellano, 1989), *“podemos definir planificación como una anticipación mental de una actividad que se va a realizar, y que en relación con el desarrollo de un proceso de entrenamiento o de acondicionamiento físico, consiste en hacer una anticipación mental sobre los contenidos, ejercicios, forma y condiciones en que se va a llevar a cabo dicho proceso.”*

Según (Dantas, 2003), *“periodización es la planificación general y detallada que ocurre en un determinado tiempo, de acuerdo con los objetivos intermedios y perfectamente establecidos, respetándose los principios científicos del entrenamiento deportivo.”*

Según (Seirul-lo, 2003) *“Planificación es la propuesta teórica constituida por la descripción, organización y diseño, de todos y cada uno de los acontecimientos del Entrenamiento, en una determinada fase de la vida deportiva de un deportista, así como de los mecanismos de control que permitan modificar esos acontecimientos a fin de obtener un, cada vez más ajustado, proceso de entrenamiento, para que su destinatario pueda lograr los resultados deseados en la competición deportiva.”*

Según (Solé Fortó, 2006) *“planificar consiste en realizar una previsión de actuaciones de todo el proceso global de entrenamiento con el objetivo de conseguir los mejores resultados deportivos en el momento deseado.”*

A continuación, se describen, caracterizan y analizan los modelos de planificación existentes más importantes, con el fin de recopilar los elementos de juicio suficientes para comparar los beneficios de cada uno eligiendo posteriormente el más adecuado para la preparación y competición de da uno de los diferentes equipos de C.E. Binissalem.

Cada modelo de periodización posee una serie de características que son propias de cada modelo, cuya implementación tiene como objetivo permitir el proceso de evolución controlada del atleta u su equipo, interviniendo racionalmente en la alteración de los factores que condicionan rendimiento.

Modelos clásicos de planificación a largo plazo en el deporte

MODELO DE MATVEEV

Matveyev desarrolla el concepto de periodización del entrenamiento teniendo como base las fases del síndrome de adaptación de H. Selye (Seirul-lo, 1987). Dado el carácter ondulante de la respuesta biológica frente a la carga del entrenamiento, procura lograr una relación óptima entre los ritmos del entrenamiento y los cambios ondulantes de las funciones fisiológica. Matveyev es considerado el padre de la planificación moderna al aplicar un carácter científico al entrenamiento y siendo el autor que populariza la periodización anual. Este autor utiliza tres criterios básicos en la periodización de sus atletas: el calendario de competiciones, las condiciones climáticas y las leyes biológicas que influyen en el estado de la forma deportiva. (Matveyev, 1977)

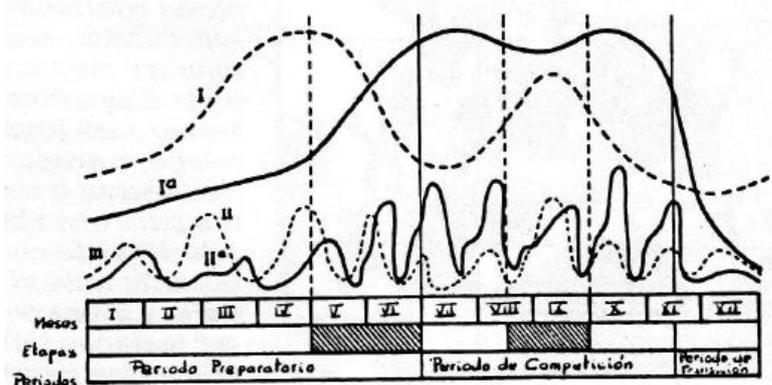


IMAGEN 13: PLANIFICACIÓN DE MATVEYEV. (SEIRUL-LO, 1987)

Según (Kautzner Marques junior, 2012), *“la periodización tradicional de Matveyev fue creada para obtener el rendimiento en tres deportes (Natación, atletismo y Halterofilia). El concepto de este modelo está basado en el síndrome de Adaptación general de Hans Selye, que consiste en aplicar un estímulo de entrenamiento y después es identificado la adaptación de esa sesión”*.

Este modelo está basado en el síndrome de Adaptación general de Hans Selye, que consiste en aplicar un estímulo de entrenamiento y después es identificado la adaptación de esa sesión”.

El método de Matveyev se caracterizaba además por un largo periodo entre competiciones, (Juegos Olímpicos, Mundiales, etc.) y por periodos de competición muy escuetos. Las mayores críticas que recibe este modelo clásico de Matveyev es la poca atención a las exigencias del calendario deportivo; y las características específicas de la actividad. (Kautzner Marques junior, 2012)

En este tipo de periodización se pretende conseguir la mejor forma física deportiva posible, en un pico determinado al final del ciclo, de forma que al principio se utiliza una preparación física de alto volumen de carga y baja intensidad, para al final invertir ambas variables.

Matveyev aporta fundamentos científicos que justifican la necesidad de planificación y si bien aún no se conocían con la exactitud actual las condiciones de la adaptación biológica a las distintas cargas de carácter específico, dio un primer paso de gran trascendencia, para su esclarecimiento. (Seirul-lo, 1987).

EL MODELO DE AROSEIEV (Cano Velásquez, 2010)

Fue creado para modalidades de deportes de lucha con varias competiciones importantes a lo largo de la temporada. Las principales aportaciones de este modelo son las siguientes:

-Intenta resolver el problema del control en el plan de trabajo de la preparación técnica-táctica.

-En la planificación anual elimina el periodo de transición y utiliza únicamente etapas de acumulación (trabajo general) y de realización (trabajo específico y competición). A lo largo de la temporada se va reduciendo la carga de trabajo de las etapas de acumulación y se intensifican las etapas de realización, lo que muestra la denominada “estructura pendular”.

-Sólo se alternan dos tipos de microciclos: principales y de regulación (básicos y de establecimiento). Propone que para lograr el efecto péndulo la duración de las etapas de acumulación y realización no deben tener una duración inferior a 15 y 20 días, es decir de tres a cinco microciclos por etapa.

Esta estructura permite un mayor número de momentos en que el atleta esté en forma, si bien la agresividad de la carga, hace que pueda sólo ser utilizada en periodos cortos de entrenamiento(Seirullo, 1987)

TSCHIENE –MODELO INTENSIVO.(Cano Velásquez, 2010)

La propuesta de Tschiene es similar a la de Vorobiev, pues se trata de una periodización con altas cargas de trabajo y de acuerdo al modelo de adaptación biológica del deportista, sus peculiaridades son las siguientes:

Ondulaciones constantes de la carga, con cambios frecuentes de aspectos cuantitativos y cualitativos.

-Alto volumen de trabajo con apenas una diferencia del 20% entre el periodo preparatorio y el competitivo.

-Se realiza un trabajo continuo de elevada intensidad, con el uso de trabajo específico mediante la participación controlada en competiciones.

-Debido a la alta calidad específica del entrenamiento se introducen intervalos profilácticos para evitarla fatiga elevada.

-Intenta utilizar modelos de ejecución que se adapten a la propia competición (uso de aparatos especiales).

Modelos de preparación física contemporáneos:

Según (Seirullo, 1987) *“La tendencia de la planificación en los años 80 se ve influenciada por J. Werchoshanskij con su entrenamiento "en bloques". La defensa de esta propuesta la fundamenta en que, para rendir al máximo, no sólo se tiene que planificar la carga del entrenamiento sino también tener presente la evolución técnica del atleta, incluso la táctica, confeccionando así la total formación en bloques de todos los componentes del rendimiento deportivo.”*

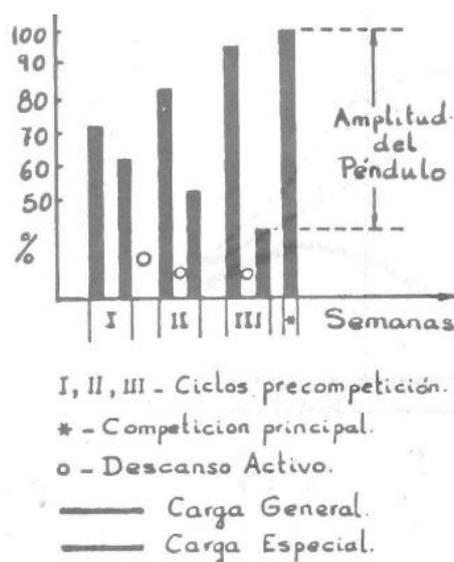


IMAGEN 14: EL MODELO PENDULAR. (SEIRULLO, 1987)

EL MODELO POR BLOQUES DE VERKHOSHANSKY

Según (Roca, 2008), “sobre los años 70 la importancia del deporte a nivel social y el incremento e importancia de las competiciones y su mayor profesionalismo insta a buscar un mayor número de estados de forma durante la temporada.” Surgiendo de esta manera el modelo por bloques de Verkhoshansky en 1988.

Periodización por Bloques: Este autor considera el proceso de entrenamiento en base a la teoría de los sistemas, y define los procesos de programación, organización y control, rechazando la terminología de planificación del entrenamiento adoptada por Matveyev. (Cano Velásquez, 2010)

El modelo de Verkhoshansky nace para ser aplicado en la alta competición, el objetivo es la creación de un método que favorezca el desarrollo de la fuerza y su transferencia a la técnica y táctica. Por esta razón ha sido más utilizado en deportes en los que la mejora del rendimiento está condicionada por la aplicación de fuerza.

El criterio base de esta teoría de bloques reside en el efecto retardado y de transferencia de las cargas concentradas de trabajo, por esta razón, tras la aplicación de una carga concentrada de fuerza se programa una fase de trabajo técnico. De forma resumida Pérez y Pérez (2009) exponen las características del modelo de Verkhoshansky:

-Estructura de la planificación en bloque. (Chorro Hernández, n.d.)

-Sustenta que el trabajo de fuerza debe ser concentrado en un 1er. bloque, para crear las condiciones de mejoras posteriores en los contenidos relacionados con la precisión técnica y las cualidades de velocidad.

-Las condiciones anteriores estarán dadas por un efecto de acumulación retardado del entrenamiento.

-Durante el entrenamiento deben intensificarse las cargas específicas.

-Considera que el empleo de cargas no específicas puede provocar cambios negativos fisiológicamente.

-Considera que la concentración de las cargas de orientación unívoca provoca modificaciones más profundas.

Partiendo de este enfoque la organización de las cargas se determinan según dos criterios de (tiempo y organización).

Siguiendo con (Roca, 2008) la concepción de que relacionar los diferentes aspectos del entrenamiento (la estructura condicional y coordinativa deben entrenarse conjuntamente) se utilizara para elaborar los modelos propios de los deportes colectivos desarrollados por Bompa. En las últimas décadas se han caracterizado por una adaptación de estos modelos a las necesidades actuales del rendimiento deportivo.

MODELO PROLONGANDO EL ESTADO DE RENDIMIENTO (BOMPA).

Siguiendo con (García, J.M; Navarro, M & Ruiz, 1996) “Tudor Bompa, a partir de considerar el entrenamiento como un proceso complejo que debe organizarse y planificarse en fases secuenciales, propone este modelo de planificación.” Según Bompa, a través de estas fases de entrenamiento, y puntualmente, en la fase competitiva un grupo de deportistas, puede y debe alcanzar, ciertos estados de forma y consecuentemente de rendimiento. A estos estados los denomina (García, J.M; Navarro, M & Ruiz, 1996):

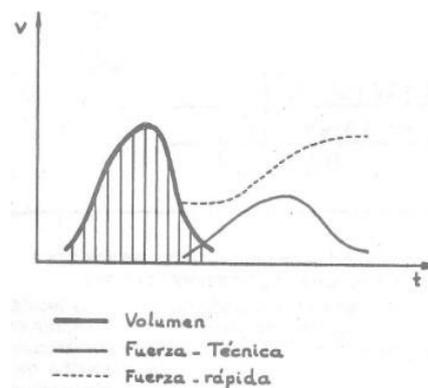


IMAGEN 15: MODELO POR BLOQUES. (SEIRUL-LO, 1987)

- **Nivel de forma deportiva general:** corresponde a un estado muy elevado de factores condicionales y de alto perfeccionamiento de todas las aptitudes requeridas para el deporte. Es en consecuencia un alto nivel de rendimiento sobre el que se sustentan las demás etapas. Si este nivel es bajo, los otros estados o niveles se verán adversamente afectados, disminuyendo significativamente la magnitud que podrían alcanzar.
- **Nivel de alta forma deportiva:** corresponde a un estado muy elevado de factores condicionales y de alto perfeccionamiento de todas las aptitudes requeridas para el deporte. Es en consecuencia un alto nivel de rendimiento sobre el que se sustentan las demás etapas. Si este nivel es bajo, los otros estados o niveles se verán adversamente afectados, disminuyendo significativamente la magnitud que podrían alcanzar.
- **Nivel de máxima forma deportiva:** corresponde a un estado de máximo rendimiento deportivo, el cual desafortunadamente, no es posible prolongar demasiado, por lo que es necesario regresar rápidamente, al estado anterior.

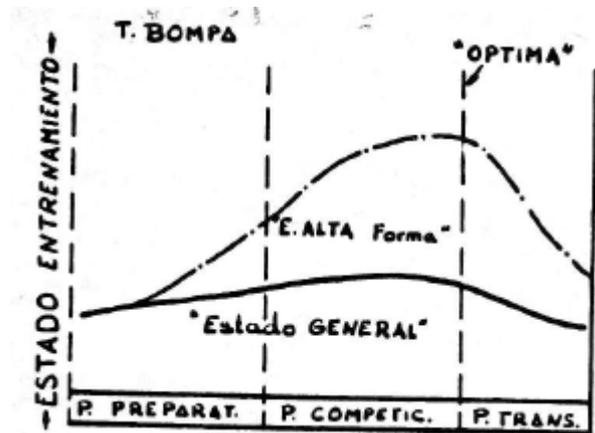


IMAGEN 16: ESTADOS DE FORMA BOMPA. (SEIRUL-LO, 1987)

Continuando con (García, J.M; Navarro, M & Ruiz, 1996) este modelo se plantea la sucesión de distintas estructuras en función de las necesidades condicionales del deporte y de las adaptaciones de los deportistas, con el fin de mantener un estado de forma óptimo durante el periodo competitivo. La propuesta de Bompa adapta el proceso de entrenamiento a la realidad de los deportes de largo periodo competitivo

Los entrenadores de deportes de equipo se dedicaron inicialmente a trasladar los planteamientos de deportes con cortos periodos competitivos a sus propias disciplinas. Sin embargo, hay que tener presente que los deportes de equipo se caracterizan por tener periodos competitivos muy largos, por lo que deben estar en un buen estado de forma deportiva durante un largo periodo de tiempo. En este sentido la planificación deportiva tiene por objetivo el mantenimiento de un alto nivel de forma física y no buscar un pico máximo en un momento determinado de la competición.

Modelos de planificación para deportes colectivos de largo periodo competitivo.

EL MODELO ATR.

Se trata de una variante del modelo de bloques, Issurin y Kaverin en 1986 hacen la propuesta de distinguir tres tipos de mesociclos, que representan bloques de trabajo concentrado: (martin costa, 2009)

- Acumulación.
- Transformación.
- Realización.

Las peculiaridades generales de este modelo se basan en dos puntos:

- Concentración de cargas de trabajo sobre capacidades específicas u objetivos concretos de entrenamiento.

-El desarrollo consecutivo de capacidades u objetivos en bloques o mesociclos de entrenamiento especializado.

Según (martin costa, 2009) la variante realizada por Jordi Álvaro (del modelo ATR), que está adaptada a las características concretas de los deportes de equipo. Este modelo de planificación divide la temporada en tres periodos (preparatorio, competitivo y transitorio). Así mismo, dentro de cada uno de los diferentes periodos se suceden los ciclos, que comprenden de mesociclos de ACUMULACION, TRANSFORMACIÓN y REALIZACIÓN.

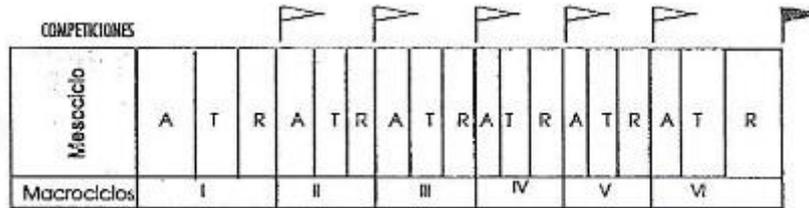


IMAGEN 17: MODELO ATR DEPORTES PRESTACIÓN. (NAVARRO VALDIVIESO, 2009)

Para una mayor comprensión el autor divide los contenidos establecidos para cada categoría en tres niveles de entrenamiento, el nivel básico, nivel específico, nivel competitivo i nivel regenerador. Este último no aumentara el rendimiento de nuestros deportistas, pero en cambio sí favorecerán los procesos de recuperación, además la flexibilidad, a nivel dinámico y estático se trabajan en los niveles básico, específico y competitivos con una finalidad de prevención de lesiones.(Martín costa, 2009)

Nivel básico	Nivel específico	Nivel competitivo	Nivel regenerador
Aeróbico Lupolítico- Aeróbico Glucolítico	Capacidad Aláctica-Potencia Láctica	Resistencia Competitiva	Aeróbico de recuperación
Capacidad Aeróbica-Potencia Aeróbica	Fuerza elástico- explosiva	Velocidad óptima	Flexibilidad Estática
Fuerza Máxima	Velocidad de desplazamientos	Flexibilidad dinámica/Flexibilid ad Estática	
Fuerza Máxima/Fuerza Explosiva	Flexibilidad dinámica/Flexibilid ad Estática		
Velocidad de Reacción			
Flexibilidad dinámica/Flexibilid ad Estática			

En el mesociclo de acumulación se trabajan los contenidos del nivel básico de cada capacidad, el mesociclo de transformación se trabajarán los contenidos físicos relacionados con el nivel específico y para finalizar el mesociclo de realización aplicaremos los contenidos correspondientes al nivel competitivo.

En cuanto al periodo preparatorio, dentro de los mesociclos correspondientes utilizaremos los siguientes tipos de microциclos:(Martín costa, 2009)

- Ajuste: Tiene el objetivo de preparar al deportista para el siguiente estado de entrenamiento.
- Carga: carga de trabajo importante.

- Impacto: Carga de entrenamiento máxima, con ausencia de recuperación total durante el microciclo.
- Activación: Facilitan la preparación inmediata del deportista para la competición.

Dentro del periodo competitivo, se utilizan otro tipo de microciclos, que son específicos para los deportes equipo.(Martin costa, 2009)

- M1: microciclo tipo, con una competición semanal ante el rival de dificultad media.
- M1+: microciclo, con una competición con rival directo.
- M2: microciclo con más de una competición
- M1-: microciclo con una competición ante rivales de resultado previsible.
- M0 microciclos sin competición
- Recuperador: microciclo profiláctico para descargar cuando se llevan muchos microciclos de carga.

Los entrenadores de deportes de equipo se dedicaron inicialmente a trasladar los planteamientos de deportes con cortos periodos competitivos a sus propias disciplinas. Sin embargo, hay que tener presente que los deportes de equipo se caracterizan por tener periodos competitivos muy largos, por lo que deben estar en un buen estado de forma deportiva durante un largo periodo de tiempo. En este sentido la planificación deportiva tiene por objetivo el mantenimiento de un alto nivel de forma física y no buscar un pico máximo en un momento determinado de la competición.

MODELO COGNITIVO.

La propuesta de este autor proviene del modelo de bloques de Verkhoshansky y el modelo de estado prolongado de la forma deportiva de Bompa (García, J.M; Navarro, M & Ruiz, 1996). Está orientado hacia los deportes de cooperación – oposición y se basa en el constructivismo, pues parte del hecho de que la realidad competitiva es un proceso cambiante que precisa de continuas adaptaciones para mejorar. Ha sido utilizado por muchos entrenadores, pero Rafel Pol, un antiguo alumno suyo, perfecciono el modelo cognitivo a través de la implementación de la metodología sistémica.

El modelo busca un entrenamiento específico para los deportes de equipo que logre un alto control de la carga de entrenamiento, un rendimiento con un numero bajo de entrenamientos, que sea atractivo para el jugador, que sea de asimilación rápida y que permita mantener el estado de forma durante toda la temporada de competiciones. Todo ello permitirá conseguir un entrenamiento estructurado.(Roca, 2008)

Seirul-lo (2003) propone la visión del futbolista como un sistema dinámico, con las siguientes estructuras independientes, que interactúan y retro actúan, que lo definen dicho sistema.

- Estructura cognitiva
- Estructura coordinativa
- Estructura condicional
- Estructura socio-afectiva
- Estructura emotivo-evolutivas
- Estructura creativo-expresiva.

INTERACCION ENTRE ESTRUCTURAS

Según la estructura clásica:

- C. Cognitivas se refieren a la “táctica”
- C. Coordinativas se refieren a la “técnica”
- C. Condicionales se refieren a la “condición física”

Se deben crear Situaciones de Entrenamientos Simuladoras Preferenciales (hacia una determinada capacidad) mediante la interacción de todas las estructuras.

Se han de fijar unas determinadas condiciones de trabajo que aseguren una acción diferenciada sobre algún sistema funcional orgánico (sustrato condicional). Concretar el tipo de tareas motrices por realizar, que potencien las capacidades coordinativas soporte de la técnica específica del deportista (coordinativo). Proponer información relevante que hay que procesar (implicar estructuras cognitivas).

Además define la configuración de los sistemas de entrenamiento para mejorar las capacidades coordinativas de la siguiente forma:(Ribera-Nebot, 2009)

- VARIACIONES EN LA EJECUCIÓN DEL MOVIMIENTO (Matices, Amplitud, Simetrización)
- COMBINACION DE MOVIMIENTOS (Sucesivos, alternados, simultáneos)
- VARIACIONES EN LAS CONDICIONES ESPACIALES (Orientación, direccionalidad, móviles)
- VARIACIONES EN LA EJECUCIÓN TEMPORAL (Anticipación, Adaptación, Variaciones ritmo)
- TAREAS EN ESTADO DE FATIGA ((por exceso de información, Cansancio Fisiológico, Acúmulo de tareas)
- Sistemas de entrenamiento para mejorar las capacidades condicionales
- RECURSOS DEL ENTORNO (naturales, Instrumentos, Propio Cuerpo, Lugar, grupo de entrenamiento)
- CARACTERISTICAS DE LA ACTIVIDAD MUSCULAR (Tipo de contracción, Nº de grupos musculares, Angulo y localización; Velocidad de contracción)
- ASPECTOS DE LA SOBRECARGA (Nº de kilos desplazados, Situación respecto al centro de gravedad, Forma de contacto)
- CONDICIONES CUANTITATIVAS DEL TIEMPO DE PRÁCTICA (Nº de intentos; Series y repeticiones; Pausa; Micropausa, macropausa y no pausa;)

Como comenta (Seirul-lo, 2003) “*En los deportes de equipo no es necesario un excelso momento de forma para rendir en competición. Por ese motivo la planificación de estos deportes no se centra exclusivamente en la adquisición del óptimo estado de forma, y en mantenerlo, sino que lo hace en la persona del deportista y en su continua mejora. El objetivo es lograr cambios adaptativos constantes que sean optimizadores cualificados de los diferentes sistemas que configuran, en todos los aspectos, al ser humano. La manifestación de esa optimización será la mejora del rendimiento en competición, si la Planificación fue construida en los términos precisos.*”

Este cambio en la perspectiva es fundamental para hacer una planificación específica para los deportes de equipo, ya que no se trata, por tanto, como sucede en los deportes individuales, de construirlo con un único criterio subjetivo del preparador, sino hacerlo atendiendo a las necesidades de optimización que presenta el deportista frente su propia concepción del juego competitivo. Por lo tanto, no se planifica de acuerdo con un modelo predeterminado, sino organizando los acontecimientos del posterior entrenamiento de manera que el individuo optimice continuamente sus sistemas en la

dirección que marcará él mismo como consecuencia de las dificultades que encuentre en la práctica de una especialidad deportiva. (Ribera-Nebot, 2009)

Características de la planificación

- Única: Significa que debe contener todos los elementos y acontecimientos del entrenamiento que han sido previamente descritos como útiles en ese momento para el jugador.
- Específica: debe atender a como, y en consecuencia del Reglamento de la especialidad, se modela y da forma a la manifestación de la actividad durante la práctica del juego de competición.
- Personalizada: La Planificación debe ser planteada para estos deportes desde la perspectiva del deportista, y no desde el rendimiento de la especialidad. Dos factores determinan la personalización de la Planificación: El talento deportivo y el concepto de proyecto de vida deportiva.

Determinación de la Carga de entrenamiento

Usualmente los factores orientados a la valoración de la intensidad de la carga en el deporte están relacionados con parámetros fisiológicos que tienen relación con el esfuerzo realizado, sin embargo y como comenta (Pol, 2011) *“una de las características de los sistemas complejos es que no podemos determinar su comportamiento mediante el estudio aislado de ninguna de sus variables, sino que de la interacción de ellos emergen unas propiedades no inherentes a ninguno de los sub-sistemas”*, por lo tanto no deberíamos nuestras variaciones en la carga no deberían centrarse únicamente en parámetros fisiológicos, teniendo en cuenta además que sólo nos permitirán evaluar la carga del entrenamiento desde una perspectiva cuantitativa.

Por lo tanto y siguiendo a (Pol, 2011) proponemos el estudio de los estados de estabilidad del jugador, ya que este estado tendrá una gran relación con el impacto de la carga percibido por el jugador. Por lo tanto, a mayor inestabilidad provocada en el sistema, más tiempo tarda dicho sistema en volver a su estado de equilibrio dinámico. Una medida de estabilidad será el tiempo de recuperación.

De esta manera, muchos autores mencionan la necesidad de valorar la carga de entrenamiento más allá de aspectos fisiológicos. En ese sentido (Tamarit, 2007) considera que la intensidad de las tareas específicas del fútbol implica un desgaste mental-emocional, y propone valorar la exigencia de la concentración en cada tarea, la cual dependerá del grado de dominio que se tiene de la tarea.

Una vez identificada la estabilidad de cada una de las tareas, podemos organizarlas a lo largo de la sesión, la semana y la temporada, para modular el estado de forma de los jugadores.

A mayores también podremos utilizar la percepción subjetiva del esfuerzo (RPE) que nos servirá de gran ayuda para valorar el estado del deportista y prevenir estados de sobrentrenamiento. (Pol, 2011)

Otro requisito a tener en cuenta a la hora de programar el entrenamiento será el tipo de acciones y requisitos condicionales de la tarea. (Tamarit, 2007) citado por (Pol, 2011) proponen el principio de alternancia horizontal específica valorando el tipo de contracción dominantes según la tensión, la duración y velocidad. Se divide el entrenamiento en 3 tipos de complejidad:

- El primer tipo de acciones serán acciones de gran Intensidad, pero de corta duración. Acciones en espacios reducidos y pocos jugadores. 1c1, saltos, disparos a puerta, etc.
- El segundo tipo de acciones, la duración es más elevada, y la tensión sería menor. Entrenamiento con más jugadores y con más espacio, lo que llevara implícito un descenso en la intensidad.

- El tercer tipo de acciones la duración de las tareas será generalmente baja, y exigirá al jugador resolver con velocidad (tanto a nivel perceptivo, como decisivo, como a nivel ejecutivo)

De tal forma durante la pretemporada buscaremos tareas de entrenamiento con un nivel de complejidad bajo, para disminuir el impacto cualitativo de la carga y empezar a crear algunas atracciones preferentes en algunos comportamientos colectivos. Durante la pretemporada deberemos realizar bloques de entrenamiento de dinámica extensiva (segundo tipo de acciones) progresando hacia bloques de trabajo de dinámica intensiva de acción (primer tipo de acciones) y de juego (tercer tipo de acciones), para fortalecer la readaptación morfo-funcional del futbolista.

Diseñar ciclos de entrenamiento semanales

Como afirma Seirul-lo (1987) *“en deportes como el fútbol los controles de la carga de entrenamiento por encima de una semana son de difícil realización y que los modelos de preparación tradicionales con periodos de cargas más largos son imposibles de adaptar a la dinámica semanal.”* Por ello propone la estructuración del proceso de entrenamiento en microciclos.

Continuando con (Pol, 2011)), queda claro que la estructura del microciclo empezara siempre con un periodo de recuperación post partido. Es importante recalcar que el trabajo dentro de ese periodo será de baja intensidad y volumen, ya que los jugadores tienden a recuperar sus capacidades fisiológicas pasadas 72h. Como dice (Pol, 2011) *“durante los dos días post-partido el trabajo se caracterizara por acciones de bajo impacto y baja complejidad, generando por ejemplo situaciones de superioridad numérica por parte de los jugadores que más minutos disputaron en el partido”*, siendo siempre el primer día del microciclo, independientemente de la categoría, el de menor carga de trabajo. En el apartado de intervención se especificará como se diseñará el microciclo de cada equipo dependiendo del calendario de competición del equipo determinado y del número de entrenamientos durante el microciclo.

Después de la recuperación post partido, el siguiente día de entrenamiento empezara el trabajo de mejora del rendimiento, diferenciando tres días con diferentes características básicas para la correcta distribución de las cargas. (Pol, 2011)

Día 1: Dinámica intensiva (acción)

Trabajo de interacción del jugador con el entorno, con poca interacción con los interjugadores. Este bajo nivel de interacción provoca que el jugador tenga que realizar las acciones a máxima intensidad para solucionar las tareas propuestas. Provocando así un gran volumen de la carga, teniendo además en cuenta el tipo de transiciones que se producen entre las tareas, habiendo en este caso un tiempo de recuperación importante que permita la recuperación funcional del deportista.(Seirul-lo, 1987)

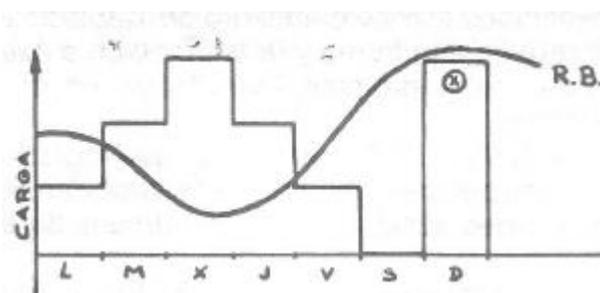


IMAGEN 18: DINÁMICA DE LAS CARGAS DURANTE UN MICROCILO CON UNA COMPETICIÓN. (SEIRUL-LO, 1987)

La dimensión de las tareas será reducida y los objetivos simples, para fomentar situaciones en las que se generaran 1vs1 y 2vs2.

Día 2: Dinámica extensiva

Trabajo orientado a la mejora del rendimiento del equipo. Se busca mejorar los acoplamientos de los jugadores creando situaciones de interactividad entre los mismos a través de situaciones de juego con relaciones temporales y espaciales similares a las que se dan en la competición.

El espacio de juego será muy grande y las transiciones (recuperación) más cortas, para provocar mayor fatiga en los procesos de decisión-acción de los jugadores. La intensidad en el juego será próxima a la real. Según Pol (2016) “es importante también estimular las relaciones entre los jugadores con niveles elevados de fatiga, para mejorar las coordinaciones entre los mismos con niveles importantes de cansancio.

Día 3: Dinámica intensiva (interacción)

Trabajo orientado a la mejora del rendimiento del equipo. Se busca mejorar los acoplamientos de los jugadores creando situaciones de juego que fomenten la aparición de unos determinados comportamientos colectivos. Se busca fomentar selectivamente aquellas situaciones con mayor presión en la relación del jugador con el espacio y tiempo, lo que provocara que la intensidad del juego sea superior a la media competitiva. Se crea así la necesidad por parte del jugador de actuar rápido, coordinando sus acciones con la del resto de jugadores de forma rápida. La duración de las tareas será baja y el tiempo de recuperación alto.

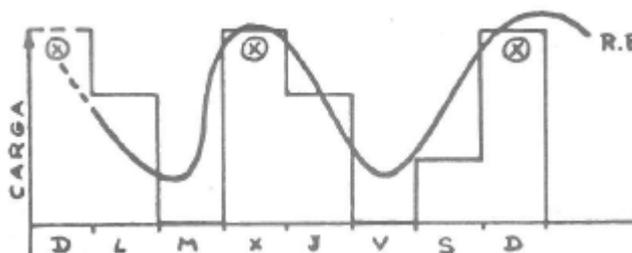


IMAGEN 19: DINÁMICA DE LAS CARGAS DURANTE UN MICROCILO CON DOS COMPETICIONES. (SEIRUL-LO, 1987)

LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

Según (Tamarit, 2007) este enfoque teórico propone una planificación sistémica buscando desarrollar el modelo de juego de un equipo. En relación a ello, se apoya en la puesta en práctica de los principios que lo sustentan y que son establecidos por el entrenador. Los principios son aquellos comportamientos generales del juego, organizados de forma jerarquizada y congruente entre sí, que el entrenador ha creado y definido (Arjol, 2012). Los subprincipios, por su parte, serían comportamientos o conductas que se desprenden de los principios profundizando objetivos y contenidos. De ellos se desprenden nuevos sub subprincipios mucho más cercanos al jugador buscando generar recursos que favorezcan su desarrollo individual en relación al modelo de juego colectivo (Tamarit, 2007). Éstos están estructurados jerárquicamente (diferentes niveles de sub principios y sub subprincipios) a partir de los cuatro momentos característicos del juego, es decir, a partir de las fases de:

- Ataque
- Defensa
- Transición Ataque – Defensa
- Transición Defensa – Ataque

Cada uno de los momentos de juego son considerados como un todo inseparable donde el objeto prioritario de intervención para la periodización táctica será el equipo y la forma de jugar que se pretende, mediante el microciclo (Silva, 2008). Esta unidad temporal constituye el núcleo fundamental de la organización del entrenamiento donde sus objetivos están en torno a la preparación del siguiente partido a partir del análisis de la última presentación y de las características del rival a enfrentar. (Tamarit, 2007)

En esa estructura y en relación al morfociclo patrón, la periodización táctica se basa en la existencia de tres principios fundamentales (Silva, 2008; Tamarit, 2007):

- Principio de Progresión Compleja, que propone la adquisición progresiva en complejidad de los principios del modelo de juego.
- Principio de la Alternancia Horizontal Específica, donde plantea una alternancia en el tipo de contracción muscular predominante en la sesión (tensión, duración y velocidad) a lo largo del

morfociclo. De esta forma, garantiza la adecuada relación entre esfuerzo y recuperación previo al próximo partido.

- Principio de las Propensiones, destacando la importancia de la repetición en gran número de veces de lo que se pretende que surja en competición como forma de adquisición por parte de los jugadores.

De esta manera, los contenidos de entrenamiento condicional, técnico y psicológico, se desprenden del componente táctico representado por los principios que conforman el modelo de juego.

Definición y clasificación de las cualidades físicas

RESISTENCIA

Cualidad física que nos permite resistir psíquica y físicamente una carga durante un determinado tiempo (Solé Fortó, 2008)

Capacidad para poder soportar las exigencias físicas, técnicas y tácticas establecidas por un determinado sistema de juego durante el partido y a lo largo de toda la temporada (Solé, J; Quevedo, Il. & Massafret, 1999). La energía necesaria para el desarrollo de la resistencia proviene de forma mayoritaria de la vía aeróbica.

Clasificaciones de la resistencia:

En función de la participación del sustrato energético en la realización del esfuerzo (Solé Fortó, 2008)

Resistencia aeróbica: cuando la energía proviene de la glucólisis aeróbica y de la lipólisis. Manifestaciones:

- Aeróbico ligero: 50-65% VO₂ máx.
- Aeróbico medio: 66-85% VO₂ máx.
- Aeróbico intensivo: 86-100% VO₂ máx.

Resistencia anaeróbica láctica: cuando la energía proviene de la glucólisis anaeróbica. Manifestaciones:

- Capacidad anaeróbica láctica: duración máxima del sistema láctico mantenido a niveles muy altos, pero no máximos.
- Potencia anaeróbica láctica: máximo ritmo de producción de lactato.

Resistencia anaeróbica aláctica: cuando la energía proviene de los depósitos de fosfocreatina y de ATP. Manifestaciones:

- Tolerancia al lactato: capacidad de poder realizar un esfuerzo de alta intensidad soportando elevadas concentraciones de lactato.
- Máxima producción de lactato: capacidad de poder realizar esfuerzos de intensidad máxima que implican concentraciones muy altas de lactato.

Esta terminología es más utilizada en los deportes de prestación, donde por las características del deporte predomina una sobre la otra. En cambio, en los deportes de situación no se manifiesta únicamente participación de un sistema energético, sino que se combinan en función de las necesidades de cada situación.

En función de la especificidad respecto a la modalidad practicada: (Solé Fortó, 2008)

Tipos de resistencia	Orientación de las tareas	Sistema energético	Método predominante	Contenidos
-----------------------------	----------------------------------	---------------------------	----------------------------	-------------------

Base	Genéricas	Aeróbico	Continuos interválicos largos	Carrera, bicicleta y esquí de fondo
Específica	Generales, dirigidas y especiales	Aeróbico, Anaeróbico láctico y aláctico	Continuos, variables interválicos cortos y medios	Situaciones técnico-tácticas integradas con sistemas energéticos
Competición	Competitivas	Los implicados por las exigencias del sistema táctico	Control	Partido y variantes

Otros autores utilizan otra terminología para definir básicamente los mismos conceptos. Si tomamos el ejemplo de la (Rius, 2014):

Dentro del sistema aeróbico encontramos diferentes niveles de entrenamiento de la resistencia:

- **Eficiencia Aeróbica (EA):** Mucho volumen (+30' aprox) y poca intensidad (50-60%).
- **Capacidad aeróbica (CA):** Mucho volumen (entre 10 y 20' aprox) y poca intensidad (60-70%).
- **Potencia aeróbica (PA):** menos volumen (de 3' a 10' aprox) y más intensidad (70-85%)

Dentro del sistema anaeróbico encontramos diferentes niveles de entrenamiento de la resistencia:

- **Capacidad anaeróbica (C An):** esfuerzos de intensidad casi máxima (85-90%), corta en el tiempo (30"-2') con acumulación de lactato.
- **Potencia anaeróbica (P An):** esfuerzos de intensidad máxima (90-95%), muy corta en el tiempo (20" a 40") y con menor acumulación de lactato.
- **Anaeróbico Aláctico (velocidad):** Intensidad Supramáxima (95-100%), muy muy corta (2" a 10") en el tiempo y con ausencia de acumulación de lactato.

Además, la federación catalana también define las diferentes orientaciones para trabajar la resistencia general y específica (dirigida, específica y competitiva), de una forma muy parecida a Solé Fortó (Base, Específico y competición). Además, aclara que cualquier nivel de entrenamiento de la resistencia puede ser trabajado tanto en una orientación de carácter general, como en las tres orientaciones de carácter específico, lo único que variará será la naturaleza de las tareas.

FUERZA

Capacidad de un músculo o grupo muscular de generar tensión muscular bajo condiciones específicas (Solé Fortó, 2008).

Capacidad condicional que mediante la actividad muscular nos permite superar o contrarrestar física y psíquicamente una carga específica de trabajo de una intensidad alta y variable que se manifiesta en intervalos cortos de tiempo permitiéndonos mantener el nivel óptimo de rendimiento en la ejecución de las necesidades coordinativas que exige el fútbol. (Ribera-Nebot, 2009)

Tipos de contracciones musculares: (Solé Fortó, 2008).

- Isométrica: la longitud del músculo no varía.

- **Dinámica:** se produce una aproximación o separación de inserciones musculares. Diferenciamos entre concéntrica; donde la tensión del músculo es mayor que la resistencia, provocando un acortamiento del musculo; y excéntrica; la tensión generada por el musculo es menor que la resistencia externa, por lo que el musculo se elonga.

Manifestaciones de la fuerza: Solé (2008)

- **Fuerza máxima:** parte de la fuerza absoluta que puede activarse voluntariamente. La fuerza absoluta se relaciona con el potencial máximo de fuerza que presenta un musculo o grupo sinérgico de músculos.
- **Fuerza Velocidad:** capacidad para superar cargas externas con gran rapidez de contracción. Comporta otros dos aspectos de la carga:
- **Fuerza inicial:** capacidad de producir tensiones altas al comienzo de una contracción.
- **Fuerza explosiva:** capacidad de seguir produciendo el crecimiento de la tensión ya inducida.
- **Fuerza resistencia:** capacidad del músculo de oponerse a la fatiga producida por ejercicios de fuerza repetidos durante un tiempo largo.

El trabajo actual de fuerza se orienta principalmente hacia el trabajo de fuerza explosiva. Nunca la trabajaremos antes del tercer microciclo y durante el periodo competitivo lo realizaremos siempre en medio del microciclo. La fuerza resistencia tiene un papel dentro del acondicionamiento físico del jugador y, especialmente, en el trabajo de fuerza compensatorio. La fuerza máxima se puede trabajar en algunos componentes como medio para mejorar la fuerza explosiva, pero evitaremos hacerlo en pretemporada para evitar sobrecargas y lesiones. Cualquier tarea de entrenamiento se producirá un trabajo de fuerza. (Rius, 2014)

VELOCIDAD

Cualidad que nos permite realizar acciones motrices en menor tiempo posible y con la máxima eficacia. (García, J.M; Navarro, M & Ruiz, 1996)

Manifestaciones de la velocidad: Se puede diferenciar entre:

Manifestaciones Puras: dependen del sistema nervioso central y de factores genéticos. Las manifestaciones puras son:

- **Velocidad de reacción:** capacidad de reaccionar en el menor tiempo posible frente a un estímulo. Entre estas diferenciamos entre reacciones sencillas y reacciones selectivas.
- **Velocidad de movimiento (acíclica):** capacidad de realizar movimientos acíclicos a la máxima velocidad frente a resistencias bajas.
- **Velocidad frecuencial (cíclica):** capacidad de realizar movimientos cíclicos a la máxima velocidad, frente a resistencias bajas.

Manifestaciones complejas: combinación de las manifestaciones puras de la velocidad con otras cualidades físicas.

- **Fuerza-velocidad:** capacidad de proporcionar el máximo impulso de fuerza posible a resistencias en movimientos cíclicos y/o acíclicos durante un tiempo establecido.
- **Resistencia a la velocidad:** Capacidad de resistir la disminución de la velocidad frente a la fatiga

Igual que con el resto de cualidades, no podemos entender la velocidad únicamente como la capacidad de desplazarnos rápidamente, sino también como una capacidad de rápida adaptación a las demandas de juego. Por lo tanto, tendrá que reflejar los aspectos característicos del juego. (Rius, 2014)

Antes de empezar la actuación (percepción y decisión)

- Velocidad discriminativa/reacción.

- Velocidad en la toma de decisiones.

Durante el acto motor (decisión y ejecución)

- Velocidad inicial.
- Velocidad de desplazamiento.
- Velocidad gestual.

Hay que recordar que el trabajo de velocidad se trata de un trabajo anaeróbico aláctico, donde hay una toma de decisiones, que tiene que ir de lo más simple a lo más complejo, y además debe incluir elementos de fuerza i de coordinación.

AMPLITUD DE MOVIMIENTO

Valoración cuantitativa del arco de movimiento articular de una determinada articulación al realizar un movimiento cualquiera independientemente de la velocidad de ejecución. (Rius, 2014)

Se trata de un concepto general que engloba los términos de:

- **Flexibilidad** (capacidad que tiene un cuerpo de estirarse, elongarse y doblarse sin romperse).
- **Elasticidad** (propiedad que tiene el músculo para volver a su longitud original después de haber sido elongado).
- **Movilidad articular** (capacidad del músculo para elongarse en respuesta a una fuerza aplicada) y estiramiento.

Tipos de ADM. (García, J.M; Navarro, M & Ruiz, 1996)

- **Estática:** en relación al grado de movilidad pasiva alcanzado con movimiento lentos y realizados con ayuda.
- **Dinámica:** movilidad alcanzada en la gran mayoría de movimientos deportivos generados por fuerzas como la contracción de antagonista y efectos combinados de la gravedad u otros elementos.

Tipos de entrenamiento para cada cualidad física y para sus manifestaciones.

(martin costa, 2009)

RESISTENCIA

Contenido	Método de entrenamiento	Duración de la carga	Intensidad	Ejercicios	Series
Método mixto: aeróbico lipolítico y aeróbico glucolítico	CONTINUO INTENSIVO	20-40'	140-170 ppm	Circuitos de recorridos técnicos/carrera sin balón	1
Método mixto: aeróbico- anaeróbico láctico	CONTINUO VARIABLE	20-40'	180-190 ppm durante 3-5'	Circuitos de recorridos técnicos/fartlek sin balón	1
	INTERVÁLICO EXTENSIVO MEDIO	1' de trabajo, 90" a 120" de pausa	165-190 ppm	Ejercicios con balón/carrera	8-12

Método mixto: anaeróbico aláctico-láctico	COTINUO VARIABLE	10-20'	140-170 ppm	Circuitos de recorridos técnicos/carrera	1-3 (hasta completar una duración total de 10-20')
Resistencia competitiva	COMPETICIÓN Y CONTROL	30-60'	130-200 ppm (media de 170-175 ppm)	Partido 11x11 (campo reglamentario de fútbol)	1-3 (de 20-45' hasta completar los 30-60' totales)
Aeróbico	CONTINUO EXTENSIVO	20-30'	100-130 ppm	Carrera Suave	1

FUERZA

Contenido	Método de entrenamiento	Series	Repeticione s por series	Intensida d	Descans o entre series	ejercicios
Acondicionamien to físico general	AUTOCARGAS	2-4	15-30	Propio peso corporal	15-30" entre ejercicio s, 2-3' entre series	Ejercicios con propio peso: abdominale s, ejercicios de brazos, piernas y tronco
Fuerza máxima	UNIDADES DE ENTRENAMIENT O CON PORCENTAJES BAJOS	3-5	6-12	60-75%	3-5'	Press Banca Pres tras nuca Polea alta dorsal Sentadilla Cargada de fuerza
Fuerza máxima y fuerza explosiva	UNIDADES DE ENTRENAMIENT O CON PORCENTAJES MÁXIMOS	4-8	1-3	90-100%	3-5'	Press Banca Pres tras nuca Polea alta dorsal Sentadilla Cargada de fuerza
Fuerza elástico- explosiva	UNIDADES DE ENTRENAMIENT O EXCENTRICO- CONCENTRICO	3-5 (de unos 3-5 ejercicios del tren	5-10	Máxima velocidad , con el propio	3-10'	Salto vertical simultáneo, alterno y

	DE MÁXIMA INTENSIDAD	inferior más alguno del superior y abdominales)		peso corporal		sucesivo, sin lastre Salto Horizontal simultáneo, alterno y sucesivos, sin lastre Depth jump Counter drop jump aislados o continuos Salidas de 5 metros
--	----------------------	---	--	---------------	--	---

VELOCIDAD

Componente	Método de entrenamiento	Series	Macro pausa	Repeticiones por serie	Distancia	Micropausa	Ejercicios
Velocidad de reacción	Método de acciones repetidas			10-20	5-15 metros	30"-1'	Respuesta a un estímulo, preferentemente auditivo y visual.
Velocidad de desplazamiento	Serie de repeticiones	2-4	3'	2-4	5-15 metros	30"-1'	Salidas en velocidad, principalmente con cambios de dirección y sentido
Velocidad óptima	Distancias repetidas			8-15	5-15 metros	30"-1'	Salidas en velocidad con balón, preferentemente con oposición.

AMPLITUD DE MOVIMIENTO

Componente	Método de entrenamiento	Repeticiones por serie	Tiempo/rebotes	Ejercicios
Amplitud de movimiento dinámica	Método dinámico balístico	1-3	8-12 rebotes	Respuesta a un estímulo, con o sin balón.
	Método estático libre	1-3	20-30"	Estiramientos individuales

Amplitud de movimiento estática	Método estático pasivo	1-3	20-30"	Estiramientos por parejas
--	------------------------	-----	--------	---------------------------

Clasificación por etapas evolutivas y asignación de objetivos para cada etapa

ETAPAS FORMATIVAS Y CATEGORÍAS

(Wanceulen Ferrer, Valenzuela Lozano, Wanceulen Moreno, & Wanceulen Moreno, 2011)

ORGANIZACIÓN DEL FUTBOL FORMATIVO	
ETAPAS	CATEGORÍAS
INICIACIÓN	Pre-Benjamín Benjamín - 1er año Benjamín – 2º año Alevín 7 – 1er año Alevín 7 – 2º año
DESARROLLO	Infantil – 1er año Infantil – 2º año
PERFECCIONAMIENTO	Cadete B – 1er año Cadete A – 2º año Juvenil C – 1er año Juvenil B – 2º año
ALTO RENDIMIENTO	Juvenil A – 3er año Tercer equipo Senior Segundo equipo Senior
CULMINACION DEL PROCESO FORMATIVO	Incorporación a la primera plantilla Cesión a otros equipos

RESUMEN ABREVIADO DE OBJETIVOS PARA CADA NIVEL

(Wanceulen Ferrer, 2016)

ETAPA DE INICIACIÓN (Pre-Benjamín, Benjamín y Alevín)	
OBJETIVOS GENERALES	APRENDIZAJE de los fundamentos y acciones esenciales y generales del juego.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Formación integral y global del joven. Desarrollo de los mecanismos perceptivos de toma de decisión de ejecución. Desarrollo de la creatividad. Fijación de los esquemas perceptivos de la técnica individual.

	Mejora de la educación Física de Base como fundamento para armonizar su desarrollo psicomotor.
ETAPA DE DESARROLLO (Infantil)	
OBJETIVOS GENERALES	DESARROLLO de los fundamentos acciones específicas del juego
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Inicio a la formación especializada del joven futbolista Mejora de las acciones técnico-tácticas en función al estilo de juego y sistemas más esenciales Favorecer el desarrollo de las cualidades motrices para beneficiar la progresión del aprendizaje técnico.
ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO (Cadetes y juveniles 1er año y 2º año)	
OBJETIVOS GENERALES	DESARROLLO de los fundamentos y acciones específicas del juego.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Formación especializada del joven futbolista. Lograr un elevado nivel de ejecución de las misiones específicas que debe dominar el jugador en su demarcación. Iniciación a sistemas tácticos complejos. Perfeccionar las acciones técnico-tácticas en función a los sistemas trabajados. Predominio del trabajo físico general e inicio en el segundo año cadete de la preparación física específica.
ETAPA DE RENDIMIENTO (juveniles de 3er año y seniors)	
OBJETIVOS GENERALES	Lograr la máxima eficacia en las acciones que el futbolista debe dominar en la Competición. Periodo de culminación del proceso.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Formación específica del jugador. Lograr el máximo nivel de ejecución en sus acciones. Perfeccionamiento sistemas tácticos usuales complejos Perfeccionar las acciones técnico-tácticas en función a los sistemas trabajados. Desarrollo final del trabajo físico específico progresivamente en los tres años de la categoría juvenil, alcanzando valores cercanos al máximo y finalmente, valores máximos

RESUMEN DE LOS CONTENIDOS FÍSICOS SEGÚN LA EDAD DEL JOVEN FUTBOLISTA

Propuesta esquemática de contenidos aplicables según la edad según (Wanceulen Ferrer et al., 2011)

BENJAMÍN	<p>Iniciación a la resistencia aeróbica</p> <p>Iniciación a la velocidad de reacción, gestual y de desplazamiento.</p> <p>Iniciación a la Fuerza (Actividad física en general)</p> <p>Iniciación a la flexibilidad</p> <p>Aplicación a través de formas jugadas</p> <p>Aplicación en Actividades polideportivas</p> <p>Iniciación de la agilidad</p> <p>Desarrollo de la coordinación d. general, Segmentaria, Visomotora y equilibrio.</p> <p>Desarrollo de habilidades perceptivas.</p>
ALEVÍN	<p>Actividades de calentamiento para los distintos grupos articulares y musculares. Activación cardiovascular y pulmonar.</p> <p>Desarrollo de resistencia aeróbica.</p> <p>Desarrollo de la velocidad de reacción, gestual y de desplazamiento.</p> <p>Iniciación a la técnica de carrera.</p> <p>Desarrollo de fuerza resistencia –abdominal, dorso-lumbar, tren superior e inferior.</p> <p>Desarrollo flexibilidad.</p> <p>Desarrollo agilidad.</p> <p>Desarrollo de la coordinación d. general, Segmentaria, Visomotora y equilibrio.</p> <p>Iniciación en el desarrollo de la fuerza explosiva</p>
INFANTIL	<p>Mejora de la condición física y su interrelación con la técnica.</p> <p>Mejora de resistencia aeróbica, potencia aeróbica, introducción nuevos sistemas continuos</p> <p>Mejora de resistencia anaeróbica</p> <p>Mejora fuerza-resistencia, fuerza-explosiva (iniciación): predominio de autocargas, inicio de sobrecargas ligeras e inicio de multisaltos.</p> <p>Mejora de velocidad de reacción, velocidad de desplazamiento</p> <p>Desarrollo de la técnica de carrera.</p> <p>Mejora de la flexibilidad</p> <p>Mejora de la agilidad</p> <p>Desarrollo de la coordinación d. general, segmentaria, visomotora y equilibrio</p> <p>Progresión en la capacidad de entrenamiento. Participación activa, consciente, autoexigente y continuada en las sesiones.</p>

CADETE	<p>Dirección de diferentes tipos de calentamiento al resto del grupo.</p> <p>Potenciación de resistencia/potencia aeróbica.</p> <p>Potenciación de resistencia anaeróbica.</p> <p>Potenciación de resistencia esfuerzos submàximos</p> <p>Potenciación de la velocidad de reacción, velocidad gestual y velocidad de desplazamiento específica</p> <p>Mejora de la técnica de carrera.</p> <p>Potenciación de fuerza-explosiva, fuerza-resistencia.</p> <p>Potenciación flexibilidad</p> <p>Potenciación agilidad</p> <p>Reeducación de la coordinación y el equilibrio.</p> <p>Potenciación de la capacidad de recuperación de esfuerzos submàximos.</p> <p>Diseño y realización de ejercicios de entrenamiento basados en situaciones contextualizadas.</p> <p>Familiarización con el trabajo de sobrecargas: técnica correcta, precauciones y orientaciones previas.</p> <p>La capacidad agonística en la realización de esfuerzos máximos, la recuperación responsable, la auto exigencia y determinación en la mejora de su condición física en el seno del equipo y a nivel individual.</p>
JUVENILES	<p>Dirección de diferentes tipos de calentamiento al resto del grupo.</p> <p>Potenciación y mantenimiento de resistencia/potencia aeróbica.</p> <p>Potenciación y mantenimiento de resistencia a repetidos esfuerzos submàximos.</p> <p>Potenciación y mantenimiento de la velocidad de reacción, velocidad gestual, y velocidad de desplazamiento específica.</p> <p>Mejora y mantenimiento de la técnica de carrera.</p> <p>Potenciación y mantenimiento de fuerza-explosiva y fuerza-resistencia.</p> <p>Potenciación y mantenimiento de flexibilidad.</p> <p>Potenciación y mantenimiento de agilidad.</p> <p>Desarrollo de la coordinación d. general y equilibrio: en calentamiento y asociado a la técnica.</p> <p>Potenciación y mantenimiento de capacidad de recuperación de esfuerzos submàximos</p> <p>Diseño y realización de ejercicios de entrenamiento basados en situaciones contextualizadas.</p> <p>Familiarización con el trabajo de sobrecargas</p> <p>La capacidad agonística en la realización de esfuerzos máximos, la recuperación responsable, la auto exigencia y determinación en la mejora de su condición física en el seno del equipo y a nivel individual</p>

Metodología de entrenamiento en fútbol

En el proceso de la enseñanza/aprendizaje del fútbol, se debe intentar utilizar métodos de enseñanza eficaces, es decir, aquellos que permitan asimilar más y mejor los aprendizajes. Según (Sánchez, Molinero, María, & Cabezón, 2012) y después de una revisión bibliográfica sobre los métodos de enseñanza que son utilizados actualmente en el fútbol de formación, define los siguientes métodos:

- **Método Analítico.** Consiste en presentar la tarea descompuesta por partes aisladas del juego real, habitualmente a modo de repeticiones. El juego se descompone de forma que solo se tienen en cuenta algunos elementos y aspectos.
- **Método Global o Integral.** Consiste en presentar una situación de juego real de forma completa donde intervienen varios elementos (balón, reglamento, compañeros, adversarios) y varios aspectos (entrenadores, tácticos, preparación física).
- **Método Mixto.** Consiste en combinar el método analítico y el método global. La ejecución de este método se comienza con un ejercicio global, después se realiza un ejercicio analítico, y se termina volviendo a un ejercicio global. La secuencia sería: Tarea Global – Tarea Analítica – Tarea Global
- **Método Sistémico.** Consiste en presentar actividades como un todo, en las que se lleva a cabo un proceso cognitivo donde el jugador es el verdadero protagonista del aprendizaje. El jugador interviene activamente en la toma de decisiones.

De los métodos mencionados, los tres primeros han sido muy analizados por los diferentes autores. En cambio, la metodología sistémica es un método poco utilizado en el fútbol formativo. (Verdú, Nicolás, Damiano, Martínez, & Pérez, 2015)

Por ello, se expondrá a continuación más información sobre la metodología sistémica, extraída de (Pol, 2011)

METODOLOGÍA SISTÉMICA DEL ENTRENAMIENTO

Según (Seirul-lo, 2003), *“en deportes como el nuestro, también cobran gran importancia mecanismos cognitivos vinculados a la percepción, interpretación, decisión y planificación motriz”*. Estos aspectos produjeron la necesidad de definir un nuevo método de enseñanza que fuera más allá de los aspectos técnicos, tácticos y físicos. Con este objetivo, se establece el método sistémico.

Como hemos podido durante la revisión de los diferentes modelos de periodización, el desarrollo del deportista y la evolución del deporte se basaba en modelos ideales contruidos por evolución contrastadas en base a factores ajenos al propio deportista. Según (Pol, 2011) *“la visión mecanicista del ser humano con la consecuente metáfora del hombre-máquina, empezó a modificarse con la aparición de nuevos enfoques. Se empieza a considerar al ser humano como un sistema dinámico complejo e inestable, un sistema que cambia de estado a partir de situaciones de desequilibrio que acumula durante su experiencia vital”*. Todas estas concepciones se basan en la Teoría de los Sistemas Dinámicos aplicada al entrenamiento deportivo.

Continuando con (Pol, 2011) *“Un sistema dinámico es un conjunto de elementos o partes que interacciones entre sí a fin de alcanzar un objetivo concreto. De los vínculos del sistema se crea información adicional no visible antes, surgiendo nuevas propiedades que no pueden explicarse a partir de las propiedades de los elementos aislados, las que conocemos cómo propiedades emergentes.”* Además un cambio en cualquiera de estas partes influirá en el resto de las partes, por lo que al plantear el proceso de entrenamiento deberemos valorar cómo influirá nuestra acción sobre alguna de las partes del sistema en el comportamiento general del mismo, substituyendo así el paradigma de disyunción/reducción/unidimensionalación por un paradigma de distinción/conjunción que permita distinguir sin desarticular, o asociar sin identificar o reducir como cita (Pol, 2011)

Características de los sistemas dinámicos:

- Sistema de redes organizativamente cerradas, pero abiertas a los flujos de energía y recursos. De esta forma hablaremos de sistemas de auto-organizados, ya que su orden y comportamiento no son impuestos desde el exterior.

- Son sistemas que muestran co-adaptación. La situación de juego hace cambiar la actuación del jugador y el equipo, de forma que el jugador se adapta para buscar mayor eficacia y eficiencia posible, pero esa adaptación modifica a la vez el entorno, de forma que existe un constante proceso de co-adaptación.

- Sus características funcionales emergen de las relaciones organizacionales entre las partes, de manera que la dinámica global no se puede reducirse a la dinámica de sus unidades constituyentes. No podemos entender el funcionamiento de los sistemas como una simple agregación de componentes.

- Tendencia a un comportamiento sub-óptimo. Los sistemas evolucionan por supervivencia y desarrollan aquellas capacidades que les son más necesarias para mantenerse competitivos en su entorno. Por lo tanto, será importante en la formación de jugadores, mantener elevados los niveles de exigencia para su competitividad en el juego.

- Gran sensibilidad a condiciones iniciales. La aplicación de un mismo plan de entrenamiento puede tener resultados significativamente diferentes en función del jugador o el equipo con el que se lleva a cabo el proceso de entrenamiento.

- Los sistemas exhiben una gama muy rica de conductas cuando se encuentran al borde del caos. Un sistema demasiado ordenado tiende a que la dinámica sea más previsible, donde el comportamiento de los jugadores no podrá adaptarse a las exigencias cambiantes del juego. En cambio, un equipo con un nivel de orden muy bajo, hace que el equipo se convierta en una colección de individualidades sin un comportamiento colectivo. En el borde del caos, el sistema tiene suficiente orden para no ser anárquico, i además preserva la expresión de conductas individuales.

Continúa comentando (Pol, 2011) *“no se puede comprender la metodología sistémica desde la visión clásica de que el jugador es un elemento independiente del contexto en el que actúa. De la interacción del futbolista con su entorno emergerán unas u otras posibilidades de interactuar con el entorno, y estas oportunidades de interacción con el entorno son específicas de las características del entorno y del jugador en su interacción con el mismo.”*

Los modelos ideales de forma física quedan obsoletos, pasando a respetarse las necesidades propias de cada equipo y de cada jugador. Así (Pol, 2011), se abandona el modelo de trabajo basado en ejercicios y cargas crecientes pasando a buscar la auto-estructuración del deportista estimulándolo con secuencias de situaciones que provoquen el desarrollo de posibilidades de interacción entre los sistemas.

Lo que se propone es una serie de tareas a los futbolistas que ellos resolverán de forma particular, adaptándose también a los requisitos contextuales que el juego conlleva. Al interactuar cada jugador de una forma particular, la respuesta al entrenamiento será individualizada y ajustada a las características de cada jugador.

Según (Pol, 2011) *“el proceso de entrenamiento no sólo deberá respetar la globalidad del ser entendida como la interacción y retroacción que se produce entre cada una de sus sub-unidades, a través de las que surgen las denominadas propiedades emergentes, sino que también deberá respetar la globalidad del sistema complejo que forman el conjunto de los jugadores.”*

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

PLANIFICACION A LARGO PLAZO EN FUTBOL

Las teorías conductistas o las teorías mecanicistas, son teorías en las cuales se han apoyado las metodologías reduccionistas y clásicas del deporte del fútbol, las cuales, nos llevan a la división del todo en pequeñas partes más sencillas.

Tal y como afirma (Pol, 2011) *“El método está basado en la resolución recursiva de un problema dividiéndolo en dos o más sub-problemas de igual tipo o similar. El proceso continúa hasta que estos llegan a ser lo suficientemente sencillos como para que se resuelvan directamente. Al final, las soluciones a cada uno de los sub-problemas se combinan para dar una solución al problema original”*.

De esta manera se ha dividido tradicionalmente la preparación del deportista en componente táctico, componente técnico, componente físico y componente psicológico, asignando un responsable de su mejora. Esta tendencia evoluciona de los deportes

Esto algunos autores han utilizado una metodología ATR adaptada al fútbol con pequeñas modificaciones, mesociclos más cortos en el tiempo encontrándose resultados positivos en la mejora de la condición física de sus futbolistas.(Castillo, 2011)

Según (Gómez et al., 2005) utilizando esta metodología en pretemporada se consigue una mejora en el rendimiento en las capacidades mediadas con el test de cooper, test de abdominales y test de agilidad. Y sigue *“Se produjeron mejoras importantes en resistencia aeróbica lo cual aconseja la utilización del sistema de entrenamiento por bloques "ATR" como una de las formas idóneas de planificar la temporada en el fútbol de competición.”*

Siguiendo con (Miraut, 2016) un planificación basada en el modelo ATR priorizara los componentes físico-condicionales, por otra parte la periodización táctica planifica en función del juego del equipo.

Además (Sanchez, 2014) en su obra propone una planificación deportiva combinando el modelo ATR y el modelo de periodización tática. Para llevarlo a cabo parte de versión modificada como la de (martin costa, 2009), priorizando en la planificación el modelo de juego atendiendo a los principios y subprincipios del juego, siempre respetando el horizonte condicional, consiguiendo mejoras en la potencia del tren inferior y la potencia aeróbica.(Sánchez, 2014).

Por lo expuesto anteriormente, y atendiendo a que el nivel de concreción del presente trabajo se centra en la parte condicional, se optara por utilizar un modelo ATR para realizar las planificaciones de todos los equipos del CE Binissalem. El componente técnico, táctico y psicológico no se tratarán en el presente trabajo, pero no por ello no se tendrá en cuenta en la planificación, ya que como en el siguiente apartado se comentará, se propondrá utilizar una metodología que permitirá trabajar estos componentes juntamente con el componente condicional.

METODOLOGÍAS UTILIZADAS PARA EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO EN FUTBOL

Como comentan (Goodman & Knapp, 1981) mientras no lleguemos a contar con datos experimentales sobre cada habilidad, probablemente sea mejor en lo que se refiere a las habilidades implicadas en la educación física y la recreación, comenzar con el método global, manteniendo a la vez libertad para centrarse en una parte que representa una dificultad y constituye un punto débil que impide la ejecución o el perfeccionamiento de la habilidad global.

Según (Sánchez et al., 2012), un programa de entrenamiento que incluya juegos reducidos (metodología global) puede ser utilizado con futbolistas pre púberes para mejorar ciertas cualidades físicas y algunos aspectos técnicos. Indican que hay mejoría en la habilidad de desplazarse con balón.

En la misma línea (Sánchez et al., 2012) comenta que la utilización de juegos de aplicación táctica es un buen estímulo para el aprendizaje de la conducción lineal y con cambios de dirección. En lo que respecta a la condición física, quienes utilizaban un programa de juegos reducidos consiguen mejoras significativas en resistencia aeróbica.

Según (Verdú, Ariño, Antonio, & Martínez, 2017) y comentando los resultados obtenidos de la aplicación de un programa de metodología mixta en jóvenes de categoría alevín, *“se han detectado ligeras mejoras en todas las variables técnicas valoradas, y prácticamente estabilidad en las físicas. No obstante, dichas mejoras no son estadísticamente significativas.”*

La utilización del método mixto es respaldada en investigaciones como la de (Sánchez et al., 2012), quienes revelan que *“la planificación del aprendizaje deportivo debería combinar la estrategia analítica y global, pues para introducir al niño en el manejo de habilidades menos comunes hay que emplear el programa técnico, mientras que para mejorar la motricidad vinculada al lado dominante debe emplearse el programa táctico”*.

El aprendizaje de las acciones que implican desplazamiento se logra en mayor grado a través de tareas globales, esto no indica que el uso de una estrategia cognitiva no supone la pérdida de habilidad, sino que además algunos jugadores pueden llegar a ser mejores que sus compañeros entrenados con propuestas directamente dirigidas a fomentar el mecanismo de ejecución.(Sánchez et al., 2012)

Aquellas acciones que menos se dominan, parece que deberían ser afrontadas con estrategias más directivas (Harrison, J. M., Preece, L. A., Blackmore, C. L., Richards, R. P., Wilkinson, C., & Fellinghan, 1999). Además, otras investigaciones como la Sans y Frattarola (2007), nos aportan más luz al tema comentando que el método global incide simultáneamente en aspectos técnicos, tácticos, y físicos, lo que permite, durante un juego, desarrollarlos todos en forma conjunta, aunque sea de forma genérica.

Asimismo, (Sans Torrelles, A. & Frattarola Alcaraz, 2000), expresan que *“la elección de un método no implica la marginación del otro, que más bien para la formación completa del jugador se requiere la utilización de ambos, aunque con un porcentaje menor el método analítico”*. Además, agregan que el método global, no es suficiente para la formación completa del joven jugador. El programa debe de contemplar la utilización del método analítico, aunque en porcentaje inferior al utilizado para el método global.

Siguiendo con esta pequeña revisión de la bibliografía sobre metodología en el fútbol, Según (Balagué, Torrents, Pol, & Seirulo, 2014), *“cuando hablamos de entrenamiento integrado conviene precisar a qué tipo de integración nos estamos refiriendo. Mientras que la integración sumatoria y lineal, o proporcional, es característica de las máquinas, la integración dinámica y no lineal, mucho menos estudiada, es propia de los seres vivos.”*

En una integración lineal cada estructura y función actúa, siempre de la misma manera y lo hace de forma proporcional. Esta integración lineal, no puede explicar cómo creamos nuevas coordinaciones de movimiento ni cómo las adaptamos a contextos de juego diferentes(Balagué et al., 2014).

Continuando con (Balagué et al., 2014), el carácter emergente y no lineal de las acciones técnicas y tácticas desarrolladas en contextos de competición no se considera en la mayoría de propuestas metodológicas de entrenamiento actuales. El concepto no lineal se atribuye en este caso, a un cambio coordinativo en un proceso continuo fisiológico, psicológico u orgánico.

Teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente, dado que el fútbol se trata de un deporte multidisciplinar, donde concurren diferentes elementos cambiantes, además ateniendo a la filosofía del club y a mis propias convicciones, propongo utilizar una Metodología Sistémica, en todas las categorías del club. Se ha tomado la decisión de utilizar este sistema predominantemente en las

categorías de formación, ya que el número de sesiones totales es muy bajo, y esta metodología permite abarcar más contenidos en cada una de las sesiones. Además, y como se ha expuesto anteriormente en este apartado, no se despreciarán ni mucho menos las otras metodologías, dándole más importancia al método mixto y analítico en las etapas formativa y de perfeccionamiento donde los niveles de ejecución de las habilidades puedan ser más bajo.

PROPUESTA DE PLANIFICACIÓN A LARGO PLAZO

Hay que aclarar que a la preparación física la caracterizan dos aspectos relacionados entre sí: el grado de asimilación de la técnica del movimiento y el nivel del desarrollo de las cualidades motoras.

Los datos demuestran que, durante un partido de fútbol, un jugador permanece inmóvil durante un 20% del encuentro, andando durante un 40%, desplazándose mediante carreras de baja intensidad durante un 30% y a carreras de alta intensidad durante un 10%. En cambio, los Sprint sólo representan el 1% sobre el total (Krustup, Mohr, Ellingsgaard, & Bangsbo, 2005; Mohr, Krustup, & Bangsbo, 2003). En edades de formación los datos muestran unos porcentajes de actividad de alrededor de un 3% inmóviles, un 55% caminando, un 31,5% carrera de baja intensidad y un 8,5% trote a alta intensidad (Stroyer, Hansen, & Klausen, 2004)

Los datos extraídos de partidos oficiales indican que los sujetos de élite suelen recorrer entre 11-12 km por partido, En categorías de formación, se recorren distancias entre 5 y 6 km por partido (Calahorra, Torres-Luque, Lara, & Zagalaz, 2011). Esto parece indicar que las exigencias físicas de la competición aumentan con la edad y con nivel de los sujetos.

Por todo lo expuesto anteriormente, se expondrán a continuación las planificaciones de los diferentes equipos de los que se compone cada club, pero antes de ello conviene presentar la clasificación de las etapas formativas, los objetivos físicos de cada etapa formativa, el modelo de planificación a largo plazo escogido, la metodología a usar, las cualidades físicas a entrenar en cada categoría.

Justificación de la propuesta realizada.

Para elaborar la propuesta se ha intentado buscar a diferentes autores para enriquecer de alguna manera nuestra el marco teórico referido a la etapas formativas, pero dado la poca disponibilidad de libros sobre la materia a los que se ha podido acceder, se ha optado por utilizar la clasificación aportada por los autores (Martín Costa, 2009; Wanceulen Ferrer, 2016; Wanceulen Ferrer et al., 2011)

Para elaborar los objetivos de la planificación según la etapa formativa se ha tenido en cuenta a diferentes autores (Martín Costa, 2009; Rius, 2014; Wanceulen Ferrer, 2016; Wanceulen Ferrer et al., 2011), además de las propias limitaciones del club en cuanto a recursos materiales. Además, como ya se ha comentado durante el trabajo, el objetivo estará referidos a la mejora de la parte condicional. Por todo ello se exponen a continuación los objetivos de cada etapa formativa.

Iniciación:

- Iniciar en las habilidades motrices básicas y desarrollar las habilidades motrices específicas del fútbol.
- Mejorar las capacidades coordinativas generales en base a las habilidades y destrezas básicas del fútbol.
- Iniciación y desarrollo de la resistencia aeróbica e iniciación a la potencia aeróbica.
- Iniciación y desarrollo de la velocidad de reacción y velocidad gestual.
- Iniciación y desarrollo a la amplitud de movimiento.
- Iniciación y desarrollo a la agilidad

Desarrollo:

- Perfeccionar las habilidades motrices básicas y desarrollar las habilidades motrices específicas del fútbol.
- Desarrollar y perfeccionar las capacidades coordinativas generales en base a las habilidades y destrezas básicas del fútbol.

- Mejorar la condición física general y su interrelación con la técnica.
- Mejorar la resistencia aeróbica e potencia aeróbica.
- Iniciar y desarrollar el trabajo de capacidad anaeróbica, potencia anaeróbica y ritmo competición.
- Desarrollar y potenciar la velocidad de reacción, velocidad gestual e iniciar en la velocidad de competición.
- Iniciación y desarrollo a la amplitud de movimiento.
- Desarrollo a la agilidad.
- Iniciación al trabajo de fuerza explosiva y fuerza resistencia.

Perfeccionamiento:

- Perfeccionar las habilidades motrices específicas del fútbol.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinativas generales en base a las habilidades y destrezas básicas del fútbol.
- Potenciar la condición física general y su interrelación con la técnica.
- Potenciación y mantenimiento de la eficiencia, capacidad y potencia aeróbica.
- Mejorar la fuerza explosiva y fuerza resistencia.
- Mejorar y desarrollar el trabajo de capacidad anaeróbica, potencia anaeróbica y ritmo competición.
- Desarrollar y potenciar la velocidad de reacción, velocidad gestual y velocidad de competición.
- Desarrollar la amplitud de movimiento.
- Potenciación de la agilidad.

Alto rendimiento:

- Potenciar la condición física general y su interrelación con la técnica.
- Potenciar la eficiencia, capacidad y potencia aeróbica.
- Potenciar la fuerza explosiva y fuerza resistencia.
- Potenciar el trabajo de capacidad anaeróbica, potencia anaeróbica y ritmo competición.
- Perfeccionar y potenciar la velocidad de reacción, velocidad gestual y la velocidad de competición.
- Potenciar la amplitud de movimiento.

En cuanto a las capacidades físicas y las manifestaciones a trabajar, se ha optado por aunar las propuestas que se han expuesto en el marco teórico, de los autores (Rius, 2014; Solé Fortó, 2008).

Manifestaciones de la resistencia: Eficiencia aeróbica, Capacidad Aeróbica, Potencia Aeróbica, Capacidad Anaeróbica, Potencia Anaeróbica y ritmo competición

Manifestaciones de la fuerza: Fuerza resistencia, Fuerza Explosiva y Fuerza Máxima.

Manifestaciones de Velocidad: Velocidad de Reacción, Velocidad de desplazamiento o cíclica y Velocidad de competición o acíclica.

Además para secuenciar los contenidos condicionales a trabajar durante la temporada se he seguido la propuesta de (martin costa, 2009).

Capacidades a entrenar	Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Juvenil
------------------------	----------	--------	----------	--------	---------

RESISTENCIA	Eficiencia aeróbica					
	Capacidad aeróbica					
	Potencia aeróbica					
	Capacidad anaeróbica					
	Potencia anaeróbica					
	Ritmo competición					
FUERZA	Fuerza resistencia					
	Fuerza explosiva					
	Fuerza Máxima					
VELOCIDAD	Velocidad de reacción					
	Velocidad de desplazamientos					
	Velocidad de competición					
ADM	Estática					
	Dinámica					

Como se ha comentado en el apartado de revisión bibliográfica, se ha optado por una planificación a largo plazo con un modelo ATR y con una metodología sistémica por los motivos que se ha expuesto anteriormente.

OTRAS CONSIDERACIONES:

Se han omitido las planificaciones de los equipos de categoría Pre benjamín, ja que dado que el componente físico es el protagonista en esta propuesta y dado que este componente es prácticamente nulo en la categoría citada.

Para realizar la planificación se han omitido los contenidos de Fuerza máxima, ja que el club no dispone del material necesario para poder desarrollar una sesión de fuerza máxima, además de que el desconocimiento de la técnica por parte de los deportistas puede derivar en lesiones importantes.

En cuanto a la amplitud de movimiento no se ha trabajara en ningún entrenamiento como única cualidad, sino que se enmarcara dentro de los entrenamientos de recuperación y en otras sesiones, compartiendo protagonismo con otras capacidades.

El trabajo de fuerza resistencia tendrá un carácter de trabajo de compensación de la musculatura más utilizada en nuestra modalidad deportiva. Los test no se realizarán en las categorías benjamín, Alevín, y tampoco al infantil de primer año, dado que en estas edades el objetivo formativo está por encima del objetivo físico.

Las planificaciones se han ajustado al calendario competitivo, dándole mayor importancia a las etapas de perfeccionamiento y alto rendimiento. Se podrá observar como a medida que se va observando las planificaciones de categorías más inferiores, los macrociclos son más amplios, dándole más importancia a la fase de acumulación, para crear una buena base al deportista. Por ultimo hay que aclarar el carácter educativo de casi todos los equipos a excepción de los equipos amateurs, juveniles, cadete A e infantil A. Estos dos últimos tienen por objetivo ascender de categoría y por ello en las planificaciones se tendrá más el calendario, sin perder el carácter educativo antes mencionado.

Los calendarios deportivos de los diferentes equipos no se han incluido en el presente trabajo por motivos de espacio en el mismo, aunque se ha incluido en la misma planificación el calendario de cada equipo. La información relativa al calendario se extrajo de la web de la Federación Balear de fútbol.

LEYENDA

Eficiencia aeróbica	EA	Fuerza resistencia	FR	Recuperación	R
Capacidad aeróbica	CA	Fuerza explosiva	FE	Test	T
Potencia aeróbica	PA	Fuerza Máxima	FM	Partido amistoso	P
Capacidad anaeróbica	C An	V. de reacción	VR		
Potencia anaeróbica	P An	V. de desplazamientos	VD	Partido oficial	P
Ritmo competición	RC	V. de competición	VC		

Planificación Física a largo plazo en cada etapa

PLANIFICACIÓN FÍSICA 1ER EQUIPO AMATEUR (TERCERA DIVISIÓN)

MES		AGOSTO						SEPTIEMBRE						OCTUBRE						NOVIEMBRE						DICIEMBRE						ENERO						FEBRERO						MARZO						ABRIL						MAYO					
DÍA		16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27														
SEMANA		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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46														
MACROCICLO		1											2											3											4																										
MESOCICLO		ACUMULACION			TRANSFORMACIÓN			REALIZACION			ACUMULACION			TRANSFORMACIÓN			REALIZACION			ACUMULACIÓN			TRANSFORMACIÓN			REALIZACIÓN			ACUMULACIÓN			TRANSFORMACIÓN			REALIZACIÓN			VACACIONES																							
RIVAL							MALLORCA B	CONSTANCIA A	ESPORLES A	UD IBIZA-EVISSA	FELANITX	COLLERNSE A	POBLENSE A	SERVESENSE	FERRIOLENS/ SAN RAFAEL	SON CLADERA	STA CAT ALINA AT/ MANACOR	SANTANYI	ALCUDIA	CE MERCADAL	LLOSETENSE A	PETRA	PLATGES DE CALVIA A				MALLORCA B	CONSTANCIA A	ESPORLES A	UD IBIZA-EVISSA	FELANITX	COLLERNSE A	POBLENSE A	SERVESENSE	FERRIOLENS/ SAN RAFAEL	SON CLADERA	STA CATALINA AT	MANACOR			SANTANYI	ALCUDIA	CE MERCADAL	LLOSETENSE A	PETRA	PLATGES DE CALVIA A															
PERIODO		PREPARATORIO											COMPETITIVO																																			CUPERACION													
MICROCICLO		AJUSTE	CARGA	IMPACTO	CARGA	CARGA	ACTIVACION	M1	M1-	M1+	M1	M1-	M1+	M1	M2	M1-	M2	M1	M1	M1+	M1+	M1-	M0	M1	RECUPERADOR	M0	M1+	M1	M1	M1+	M1	M1-	M1+	M1	M2	M1-	M1-	M1	M0	M1	M1	M1+	M1	M1	RECUPERADOR	RECUPERADOR															
PLAN DE TRABAJO		DIA SEMANA	PRETEMPORADA	PRETEMPORADA	PRETEMPORADA	PRETEMPORADA	PRETEMPORADA	1 JORNADA	2 JORNADA	3 JORNADA	4 JORNADA	5 JORNADA	6 JORNADA	7 JORNADA	8 JORNADA	9 Y 10 JORNADA	11 JORNADA	12 Y 13 JORNADA	14 JORNADA	15 JORNADA	16 JORNADA	17 JORNADA	18 JORNADA	SELECCIÓN BALEAR	19 JORNADA	VACACIONES NAVIDAD	20 JORNADA	21 JORNADA	22 JORNADA	23 JORNADA	24 JORNADA	25 JORNADA	26 JORNADA	27 JORNADA	28 Y 29 JORNADA	30 JORNADA	31 JORNADA	32 JORNADA	VACACIONES SEMANA SANTA	33 JORNADA	34 JORNADA	35 JORNADA	36 JORNADA	37 JORNADA	38 JORNADA																
L	EA	EA	EA	PA	CA	C An							R	CA	R	R	R	R	R	R	R	R	R	T	FR	EA	CA	FR		R	R	R	R	R	R	R	R	R	T	P An	R	R	R	R	FR	R															
M	FR	FR	F Ex	CA	PA		R	R	R	R					VLR	VLD											R																																		
X	T	P	CA	P	F Ex	RC	P An	RC	FR	RC	F Ex	PA	FR	P	F Ex	R	C An	F Ex	P An	RC	RC	EA	CA	CA	PA	PA	C An	P An	RC	F Ex	P An	RC	EA	VLC	F Ex	PA	FR	F Ex	RC	F Ex	RC	RC	F Ex	RC																	
J	T														R		R																				P																								
V	CA	CA	VLR	CA	VLR	VLC	VLD	VLC	VLC	VLC	VLR	VLR	VLR	VLR	VLD	VLD	VLD	VLD	VLC	VLC	VLC	VLC	F Ex	VLR			F Ex	VLD	VLD	VLD	VLC	VLC	VLC	VLC	R	VLR	VLD	VLD	C An	VLC	VLC	VLC	VLC	VLC	VLC																
S			P		P																																																								
D	P	P		P		P	P	P	P	P																																																			

PLANIFICACIÓN FÍSICA 2º EQUIPO AMATEUR(1ª REGIONAL)

MES	AGOSTO					SEPTIEMBRE				OCTUBRE					NOVIEMBRE				DICIEMBRE					ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO													
DIA	30	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27									
SEMANA	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44									
MACROCICLO	1										2										3										4																						
MESOCICLO	ACUMULACION					TRANSFORMACION				REALIZACIÓN					ACUMULACIÓN					TRANSFORMACION				REALIZACIÓN					ACUMULACIÓN				TRANSFORMACION				REALIZACIÓN																
RIVAL						CONSELL	SON SARDINA A	OLIMNPI DE FELANIT	CAMPANET	SANT MARÇAL B	JUVENTD SON OLIVA	PLA DE NA TESA	VALDEMOSSA AT	STAMARIA		ESTABLIMENTS	SHORTA	PLATGES CALVIA B	POLLENÇA I PORT	BALEARES SIN FRONT	MONTAURA Y ESPANYA	CALA MILLOR					ARENAL	STA PONSA	CONSELL	SON SARDINA A	OLIMNPI DE FELANIT	CAMPANET	SANT MARÇAL B	JUVENTD SON OLIVA	PLA DE NA TESA	VALDEMOSSA AT	STAMARIA	ESPANYA	ESTABLIMENTS	SHORTA	PLATGES CALVIA B	POLLENÇA I PORT	BALEARES SIN FRONT	MONTAURA	CALA MILLOR	ARENAL	STA PONSA						
PERIODO	PREPARATORIO										COMPETITIVO																																										
MICROCICLO	AJUSTE	CARGA	IMPACTO	CARGA	ACTIVACIÓN	M1+	M1	M1	M1-	M1+	M1+	M1-	M1	M0	M1-	M1-	M1	M1	M1	M2	M1+	M0	M0	M1-	M1-	M1	M1+	M1+	M1	M1-	M1-	M1+	M1	M1-	M1-	M1-	M1-	M1	M1	M1	M1	M1+	M1-	M1-									
PLAN DE TRABAJO	DIA SEMANA	PRETEMPORADA	PRETEMPORADA	PRETEMPORADA	PRETEMPORADA	1 JORNADA	2 JORNADA	3 JORNADA	4 JORNADA	5 JORNADA	6 JORNADA	7 JORNADA	8 JORNADA	9 JORNADA	10 JORNADA	11 JORNADA	12 JORNADA	13 JORNADA	14 JORNADA	15 JORNADA	10 Y 16 JORNADA	17 JORNADA	VACACIONES NAVIDAD	18 JORNADA	19 JORNADA	20 JORNADA	21 JORNADA	22 JORNADA	23 JORNADA	24 JORNADA	25 JORNADA	26 JORNADA	27 JORNADA	28 JORNADA	29 JORNADA	30 JORNADA	31 JORNADA	32 JORNADA	33 JORNADA	34 JORNADA	35 JORNADA	36 JORNADA	37 JORNADA	38 JORNADA									
	L	EA	CA	EA	PA										T																																						
	M	T	EA	CA	F Ex	PA	FR	R	PA	PA	F Ex	R	F Ex	R		PA	F Ex	PA An	F Ex	PA An	VLC	R		F Ex	R	CA An	R	CA An	PA An	F Ex	R	R	R	T	FR/AD	EA	F Ex	PA		PA An													
	X	T	P		CA		CA An								FR						P			EA																													
	J	FR				F Ex		F Ex	PA An	FR	RC	RC	EA	CA		CA An	PA	PA	RC	RC	R	FR		F Ex	CA	PA	FR	PA	PA	RC	RC	F Ex	RC	CA		CA	VLD																
	V	CA	CA	F Ex	VLR	VLD	VLD	VLD	VLD	VLC	VLC	VLC	VLR	VLR	F Ex	VLD	VLD	VLD	VLC	VLC	VLC	VLC		P	VLR	VLD	VLD	VLD	VLD	VLC	VLC	VLC	VLC	VLR	VLR	VLR		VLD	VLD	VLD	VLC	VLC	VLC	VLC									
	S				P	P		P	P	P					P			P	P	P	P					P		P	P	P					P		P	P	P														
	D		P	P			P											P								P																											

PLANIFICACIÓN FÍSICA JUVENIL B (2ª REGIONAL)

MES	AGOSTO			SEPTIEMBRE				OCTUBRE					NOVIEMBRE				DICIEMBRE					ENERO				FEBRERO				MARZO			ABRIL					MAYO				JUNIO								
DIA	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10						
SEMANA	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44						
MACROCICLO	1												2												3																									
MESOCICLO	ACUMULACION			TRANSFORMACIÓN				REALIZACIÓN					ACUMULACION				TRANSFORMACIÓN					REALIZACIÓN				ACUMULACIÓN			TRANSFORMACIÓN					REALIZACIÓN																
RIVAL								DESCANSA	ARENALB	STAMARIA	STA CATALINA/ SAN FRANCISCO C	DESCANSA	CALA D'OR/ PILARES DE LA SOLEDAD	UNION LATINA	SANT JORDI B	POBLENSE B	SON SARDINA B	AT MANACOR	PLATGES CALVIA C/ ESTABLIMENTS	SANTANYI					JUV CAN PICAFORT	MARGARITENSE	SP SANT MARÇAL	ESTABLIMENTS	ARENALB	STA MARIA	STA CATALINA	SAN FRANCISCO C	CALA D'OR	PILARES DE LA SOLEDAD	UNION LATINA	SANT JORDI B	POBLENSE B	SON SARDINA B	AT MANACOR	PLATGES DE CALVIA C					SANTANYI	JUV CAN PICAFORT	MARGARITENSE	SP SANT MARÇAL		
PERIODO	PREPARATORIO												COMPETITIVO																																					
MICROCICLO	AJUTE	CARGA	CARGA	IMPACT	AJUSTE	CARGA	IMPACTO	ACTIVACIÓN	M1-	M2	M0	M2	M1-	M1-	M1+	M-	M1	M2	M1+	M0	M0	M0	M1+	M1	M1+	M1-	M1-	M1-	M1-	M1+	M1-	M1-	M0	M1-	M1+	M1+	M1	M1	M0	M1+	M1	M1-	M1+							
PLAN DE TRABAJO	DIA SEMANA	PRETEMPORADA	PRETEMPORADA	PRETEMPORADA	PRETEMPORADA	PRETEMPORADA	PRETEMPORADA	JORNADA 1	JORNADA 2	JORNADA 3	JORNADA 4 Y 5	JORNADA 6	JORNADA 7 Y 8	JORNADA 9	JORNADA 10	JORNADA 11	JORNADA 12	JORNADA 13	JORNADA 14 Y 15	JORNADA 16	VACACIONES INAVIDAD	JORNADA 17	JORNADA 18	JORNADA 19	JORNADA 34	JORNADA 21	JORNADA 22	JORNADA 23	JORNADA 24	JORNADA 25	JORNADA 27	JORNADA 28	VACACIONES SEMANA SANTA	JORNADA 29	JORNADA 30	JORNADA 31	JORNADA 32	JORNADA 33	JORNADA 35	JORNADA 36	JORNADA 37	JORNADA 38								
	L	T	EA	CA			PA	C An	PA	R	R	RC	R	P An	EA	EA	FR	R	R	T		FR	R	R	CA	PA	R	RC	R	R	CA	CA	T	P An	EA	CA	EA	CA/AD		FR	EA	EA	EA	CA						
	M	T	P	F Ex	F Ex	PA	C An																PA																											
	X										P		P											C An	P																									
	J	EA	CA	EA	CA	FR	F Ex	F Ex	FR	C An	R	F Ex	R	RC	FR	F Ex	CA	CA	R	F Ex	PA	F Ex	CA	C An	F Ex	C An	P An	RC	RC	F Ex	RC	FR	F Ex	PA	C An	PA	C An	F Ex	FR	C An	P An	RC	RC	RC	RC	RC	RC			
	V	CA	FR	VLR/AD	EA	VLR/AD	VLR/AD		VLD	VLD	VLC		VLC	VLC	VLC	VLR	VLR	VLR	VLR	VLR	VLR		PA	VLD	VLD	VLD	VLC	VLC	VLC	VLC	VLC	VLR	VLR	VLR/AD		VLD	VLD/AD	VLD	VLD	VLD		VLC	VLC	VLC	VLC					
	S							P		P	P				P	P	P	P							P	P	P		P		P	P	P																	
	D			P	P	P					P		P						P	P	P		P	P				P								P														

PLANIFICACIÓN FÍSICA ALEVIN B (2º REGIONAL GRUPO B)

MES		SEPTIEMBRE			OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO							
DIA		3	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20		
SEMANA		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	32	33	34	35	36	37		
MACROCICLO		1							2							3							4							5										
MESOCICLO		ACUMULACIÓN			TRANSFORMACIÓN				ACUMULACIÓN				TRANSFORMACIÓN				ACUMULACIÓN				TRANSFORMACIÓN				ACUMULACIÓN				TRANSFORMACIÓN				ACUMULACIÓN				TRANSFORMACIÓN			
RIVAL					MARGARITENSE AT	SINEU	MURENSE B	CARDASSAR AT	AT MONTAURA	MARIA DE LA SALUT	AT BALEARES B	STA MARIA	JUV CANPICAFORT A	DECANSA	JUV CONSTANCIA B	ALCUDIA AT B				ACLUCUDIA AT A	LLOSETENSE B	DESCANSA	MARGARITENSE AT	SINEU	MURENSE B	CARDASSAR AT	AT MONTAURA	MARIA DE LA SALUT	AT BALEARES B	STA MARIA				JUV CANPICAFORT A	DECANSA	JUV CONSTANCIA B	ALCUDIA AT B	ALCUDIA AT A	LLOSETENSE B	DESCANSA
PERIODO		PREPARATORIO							COMPETITIVO																															
MICROCICLO		AJUSTE	CARGA	IMPACTO	ACATIVACION	M1	M1-	M1	M1-	M1+	M1	M1-	M0	M1	M1+	M0	M0	M0	M1-	M1+	M0	M1+	M1	M1-	M1	M1-	M1	M1-	M1+	M1		M1-	M0	M1	M1+	M1-	M1+	RECUPERADOR		
PLAN DE TRABAJO		DIA SEMANA	PRETEMPORADA	PRETEMPORADA	PRETEMPORADA	JORNADA 1	JORNADA 2	JORNADA 3	JORNADA 4	JORNADA 5	JORNADA 6	JORNADA 7	JORNADA 8	JORNADA 9	JORNADA 10	JORNADA 11	JORNADA 12	VACACIONES NAVIDAD	JORNADA 13	JORNADA 14	JORNADA 15	JORNADA 16	JORNADA 17	JORNADA 18	JORNADA 19	JORNADA 20	JORNADA 21	JORNADA 22	JORNADA 23	VACACIONES SEMANA SANTA	JORNADA 24	JORNADA 25	JORNADA 26	JORNADA 27	JORNADA 28	JORNADA 29	JORNADA 30			
L	EA	EA	CA	VLR	VLD	PA	VLD	EA	EA	VLR	EA	EA	CA	CA	VLD	EA			CA	VLD	PA	VLD	VLD	EA	VLR	CA	PA	VLD	VLD	EA	EA	EA	CA	VLD	PA	VLD				
M																																								
X	EA	CA	PA	CA	CA	PA	CA	CA	CA	EA	CA	CA	PA	PA	CA				EA	EA	CA	CA	PA	PA	CA	CA	PA	PA	PA	EA	CA	CA	PA	PA	CA	PA				
J																																								
V	EA	VLR	VLR	VLD	VLD	VLD	VLR	VLR	VLR	VLR	VLR		VLD	VLD					P	VLD	VLD		VLD	VLD	VLR	VLR	VLR	VLD	VLD	VLD		VLR		CA	VLD	VLD	VLD			
S		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P		P	P					P	P		P	P	P	P	P	P	P	P		P			P	P	P				
D	P																																							

PLANIFICACIÓN FÍSICA BENJAMÍN A (1º REGIONAL GRUPO C)

MES		SEPTIEMBRE			OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE					ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO												
DIA		3	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27							
SEMANA		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	32	33	34	35	36	37	38							
MACROCICLO		1												2												3																				
MESOCICLO		ACUMULACIÓN												ACUMULACIÓN												ACUMULACIÓN																				
RIVAL									URBANITZACIONS	SP AT CIUTAT DE PALMA	GENOVA A	LA SALLE AT / SAN CAY		CIDE	SOLLERENSE A	LA UNION A	PENYA ARRABAL	BALEARES A	POBLENSE			CONSTANCIA B	SAN FRANCISCO	SON SARDINA A	SP SANT MARÇAL	URBANITZACIONS	SP AT CIUTAT DE PALM	GENOVA A	LA SALLE AT	SAN CAYETANO B	CIDE	SOLLERENSE A		LA UNION A	PENYA ARRABAL	BALEARES A	POBLENSE	CONSTANCIA B	SAN FRANCISCO	SON SARDINA A	SP SANT MARÇAL					
PERIODO																																														
MICROCICLO				AJUSTE	CARGA	IMPACTO	ACTIVACIÓN	M1	M1	M2	M+	M1	M1	M+	M1	M1	M+	M0	M0	M0	M1	M1	M1	M1	M1	M1	M1	M1	M1	M+	M1	M0	M1	M+	M1	M+	M1	M1	M1	M1	M1					
PLAN DE TRABAJO		DIA SEMANA	RECUPERADOR	RECUPERADOR	PRETEMPORADA	PRETEMPORADA	PRETEMPORADA	JORNADA 1	JORNADA 2	JORNADA 3	JORNADA 4 Y 5	JORNADA 6	JORNADA 7	JORNADA 8	JORNADA 9	JORNADA 10	JORNADA 11	VACACIONES NAVIDAD			JORNADA 12	JORNADA 13	JORNADA 14	JORNADA 15	JORNADA 16	JORNADA 17	JORNADA 18	JORNADA 19	JORNADA 20	JORNADA 21	JORNADA 22	VACACIONES SEMANA SANTA		JORNADA 23	JORNADA 24	JORNADA 25	JORNADA 26	JORNADA 27	JORNADA 28	JORNADA 29	JORNADA 30					
L																																														
M				EA	EA	EA	EA	EA	EA	EA	EA	EA	EA	EA	EA	EA	EA				EA	EA	EA	EA	EA	EA	EA	EA	EA	EA	EA	EA	EA	EA	EA	EA	EA	EA	EA	EA	EA	EA	EA	EA	VLR	VLR
X											P																																			
J				EA	VLR	CA	VLR	VLR	VLR	VLR	VLR	VLR	VLR	VLR	VLR	VLR	VLR				EA	VLR	VLR	VLR	VLR	VLR	VLR	VLR	VLR	VLR	VLR	VLR	VLR	VLR	VLR	VLR	VLR	VLR	VLR	VLR	VLR	VLR	VLR	VLR	VLR	
V							P	P				P		P	P		P				P		P	P	P	P																	P			
S				P	P				P	P			P									P						P	P	P		P													P	
D																																														

EVALUACIÓN DE LA PLANIFICACIÓN PROPUESTA

La evaluación no puede descuidar la importancia de la propia evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje programado por los entrenadores. Por ello es necesario realizar una autoevaluación con los aspectos más importantes a la hora de impartir el contenido, y así reflexionar, detectar y tomar las decisiones pertinentes para mejorarlos en este proceso.

En la obra de (Gil Madrona, 2004), resalta que las definiciones de varios autores convergen en que se trata de una planificación, un diseño metodológico en la recogida de datos, una interpretación de los mismos y un juicio de valor sobre el estudio evaluado, de dónde habrá una toma de decisiones de mejora acerca del programa, material o centro, para cambiar, continuar, ampliar, modificar o suprimir.

Las características básicas que debe tener el proceso de evaluación las concretan, son cuatro: Útil, Factible, Ética y Exacta

AMBITOS A EVALUAR

(Gimenez Fuentes & Lopez Buñuel, 2003) clasifican los ámbitos y aspectos a evaluar en el baloncesto, en nuestro caso la utilizaremos para nuestra disciplina:

AMBITOS	ASPECTOS	INSTRUMENTOS
COGNITIVO	Reglamento. Nociones de higiene, de preparación física o nutrición. Aspectos técnico-tácticos y estratégicos. Creatividad .	Pruebas teórico-prácticas Cuestionarios Entrevistas Observación
AFECTIVO	Motivación Intereses Actitudes sociales Autoestima	Observación Listas de control Sociograma Autoevaluación
MOTRIZ	Datos físicos Condición física Gestos técnico-tácticos	Medición corporal Test Pruebas motrices Observación

Por lo Tanto, queda claro que nuestra intervención estará centrada en el ámbito motriz, en el aspecto de la condición física, y que los instrumentos a utilizar serán test y pruebas motrices. Para ofrecer más claridad al tema, expondremos el cuadro resumen de aspectos formativos susceptibles de ser evaluados más extensa.(Wanceulen Ferrer, 2016):

ASPECTOS FORMATIVO A EVALUAR	FORMA DE EVALUAR
CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ • Velocidad	<ul style="list-style-type: none"> • Distancias o acciones en las que se utilizan. • Porcentajes de utilización

<ul style="list-style-type: none"> • Fuerza • Resistencia • Amplitud de movimiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Registros o mediciones cardiovasculares. • Test físicos
<p>COMPORTAMIENTO TÉCNICO-TÁCTICO INDIVIDUAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad • Resistencia • Fuerza • Amplitud de movimiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Acciones totales • Eficacia perceptiva/decisional • Porcentajes • Grado de dominio • Variedad de las acciones • Eficacia mecánica • Zona y/o momento en el que se desarrolla la acción.
<p>COMPORTAMIENTO TÉCNICO-TÁCTICO COLECTIVO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acciones técnicas y tácticas colectivas 	<ul style="list-style-type: none"> • Jugadores • Momentos de realización • Desarrollo de las acciones • Porcentajes de utilización • Causas del éxito o no éxito • Puntos fuertes o débiles • Patrones de juego
<p>COMPORTAMIENTO PSICO-SOCIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relaciones en el juego • Conductas • Adaptación al grupo • Actitud • Respeto a las normas 	<ul style="list-style-type: none"> • Grado y forma de participación • Expresiones, gestos • Pasividad, esfuerzo, sacrificio • Reacciones ante situaciones de éxito o no éxito • Frustraciones
<p>CONOCIMIENTO Y COMPRENSIÓN DEL DEPORTE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Problemas y situaciones de juego • Reglamento • Valoración del deporte • Formas de practicarlo • Organización de competiciones 	<ul style="list-style-type: none"> • Resolver de forma teórica y práctica situaciones del juego • Organización y arbitraje de competiciones • Modificación de reglas • Valoración del deporte: aceptación social, etc.
<p>FACTORES MÉDICOS Y ANTROPOMETRICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pliegues, talla, envergadura, peso, nutrición 	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar con los medios adecuados.

Cierto es que teniendo la presente propuesta se centra en el componente condicional, la evaluación en edades tempranas queda desvirtuada, ya que, si bien se trabajan las diferentes capacidades, el peso del proceso formativo recae sobre el componente táctico y técnico. Por lo tanto, sólo se presentará una evaluación de los aspectos formativos a evaluar concernientes a la condición física y motriz. Para llevar a cabo la evaluación y siguiendo la propuesta de (martin costa, 2009) proponemos los siguientes test de valoración de la condición física., A continuación se van a presentar la información de los test físicos de la batería Eurofit escogidos, según los autores(Eurofit, 1993; Gálvez Garrido, 2010; Olivás Bravo, Gullás González, & Vázquez de Agredos, 2010). Se ha estimado realizar dichos test físicos, y no otros o más, por su fácil aplicación, por su relación directa con el rendimiento deportivo en fútbol y por los recursos materiales de los que dispone el club.

PRUEBA DE VELOCIDAD 5X10 METROS

Se trata de una prueba que mide la velocidad, en concreto la capacidad de aceleración, un aspecto determinante en nuestra modalidad deportiva.

Terreno: Superficie plana, que no resbale, con 2 líneas paralelas a 5m de distancia una de la otra y con unos márgenes exteriores de 5m.

Descripción:

- Posición Inicial: Al sentir la señal " preparado ", el ejecutante debe situarse detrás de la línea de salida.
- Desarrollo: ¡Al oír la voz de "ya!", ha de salir al sprint (máxima velocidad para traspasar con los 2 pies, las líneas dibujadas a 5m de distancia. Cada línea debe traspasarse 5 veces.
- Finalización: En el último desplazamiento, habrá de traspasar la línea de salida. En ese momento se parará el cronómetro.

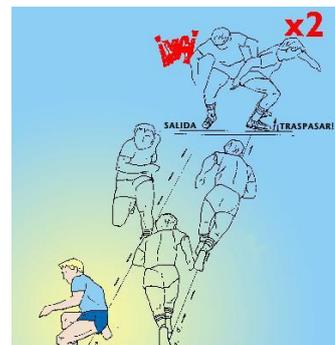


IMAGEN 20: DESCRIPCIÓN GRÁFICA DE LA PRUEBA DE VELOCIDAD. (GÁLVEZ GARRIDO, 2010)

Valoración de la prueba: Se registrarán los segundos y décimas de segundos invertidos en realizar la prueba.

PRUEBA DE FUERZA: SALTO HORIZONTAL

Se trata de una prueba que mide la fuerza explosiva del tren inferior.

Terreno: Superficie plana y antideslizante, con una línea dibujada en el suelo.

Descripción:

- Posición Inicial: El ejecutante ha de situarse derecho con los pies ligeramente separados y la punta de los pies detrás de la línea de salida.
- Desarrollo: Ha de tomar impulso para saltar, flexionando las piernas y empujando con los brazos desde detrás hacia adelante. Se salta haciendo una rápida extensión de las piernas y estirando los brazos hacia adelante.
- Finalización: En el momento de la caída, el ejecutante ha de mantener los pies en el mismo sitio donde ha tomado contacto con el suelo sin perder el equilibrio.

Valoración de la prueba: Se registrará la distancia en centímetros. Hay que anotar el mejor de los 2 resultados.

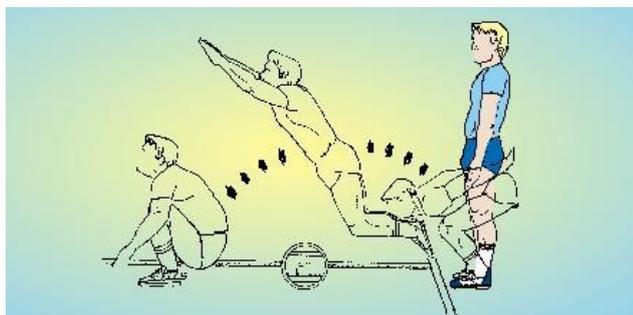


IMAGEN 21: DESCRIPCIÓN GRÁFICA DE LA PRUEBA DE SALTO HORIZONTAL. (GÁLVEZ GARRIDO, 2010)

PRUEBA DE RESISTENCIA: COURSE-NAVETTE.

Se trata de una prueba que mide la potencia aeróbica máxima. Con esta prueba podemos determinar el VO₂ máx. del jugador. Para esta prueba cabe destacar que se necesitara conos, un radiocasete y una cinta con el audio de la course-navette.

Terreno: Espacio llano con 2 líneas paralelas de a 20 m de distancia y con unos márgenes exteriores de 1 metro como mínimo.

Descripción:

- Posición Inicial: Los ejecutantes han de colocarse detrás de la línea de salida, a 1 m de distancia unos de otros.
- Desarrollo: Se pone en marcha el magnetófono. Al escuchar la señal sonora, los ejecutantes se desplazarán hasta la línea opuesta (20m), traspasándola y esperando a oír la siguiente señal sonora. Hay que tratar de seguir el ritmo marcado por el magnetófono.
- Finalización: El ejecutante tratará de seguir el ritmo impuesto por la cinta sonora, el mayor tiempo posible. La prueba acabará en el momento en que sea incapaz de seguir el ritmo de la señal sonora.

Valoración de la prueba: Se registrarán los paliers y medias fracciones de paliers. Se anotará el último palier o período anunciado antes de que el ejecutante, haya abandonado la prueba. Después se consultará la tabla de resultados. Véase *anexo 1*



IMAGEN 22: DESCRIPCIÓN GRÁFICA PRUEBA VELOCIDAD(GÁLVEZ GARRIDO, 2010)

OTROS DATOS A RECOGER.

A mayores también recogerán los datos de peso y talla, además de calcular el IMC con la fórmula: $IMC = \frac{PESO (KG)}{ESTATURA(M)^2}$

Los resultados en las diferentes pruebas obtenidos en pretemporada se compararan con los resultados obtenidos en temporada por el mismo sujeto, comparando los resultados y observando si hay mejoría o no. A mayores se compararan los resultados obtenidos con las tablas de percentiles de por edad y sexo de cada una de las pruebas, obtenidas en el estudio(Eurofit, 1993) observando así la comparación con otros sujetos de la misma edad. Véase *anexos 2-9*.

Se ha incluido únicamente los rangos de edades en los que se realizara la evaluación de la planificación propuesta. Por ello solo se han incluido en los anexos los baremos de chicos de 13 años en adelante y de las chicas, 13 y 14 años, ja que la federación balear no permite los equipos mixtos a partir de la categoría cadete, y nuestro modesto club no dispone de sección femenina a pesar de tener varias jugadoras en las categorías inferiores.

DESEMPEÑO Y DESARROLLO PROFESIONAL

Competencias necesarias para el desarrollo de esta intervención

El grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte impartido en la UDC, presenta un total de 64 competencias a adquirir por parte del alumnado, de las cuales, 36 son específicas del mismo, 20 de carácter transversal/genérico y 8 nucleares de la titulación. Además, la Guía Docente de la asignatura dice: El TFG estará orientado a la adquisición de las competencias generales y nucleares de la titulación establecidas en la Memoria del Título y que, conforme al Real Decreto 861/2010, debe garantizar, como mínimo, las siguientes:

- El dominio de las fuentes bibliográficas y de información.
- La capacidad de realizar un proyecto contextualizado para hacer frente a situaciones concretas del ámbito profesional específico.
- El establecimiento de sistemas de evaluación y control que permitan comprobar la consecución de los objetivos, tanto durante el proceso como al final del mismo.
- La aplicación de los conocimientos adquiridos a la regulación de la conducta propia, especialmente en el ámbito profesional.

Por ello en el presente apartado va a realizarse una reflexión sobre las competencias de la titulación necesarias para el desarrollo de esta intervención y una reflexión sobre las adquiridas.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DEL GRADO

A2	Identificar y aplicar las peculiaridades didácticas de cada especialidad deportiva en la intención pedagógica de los diferentes ámbitos de intervención.
Materias para su adquisición:	
<ul style="list-style-type: none"> - Pedagogía de la actividad física y el deporte. - Juegos y Recreación deportiva - Aprendizaje y control motor. - Bases de la educación física y deportiva - Hab. Gimnásticas y su didáctica - Act. Física en el medio natural - A.F. e deporte Adaptado - Sociología de la actividad física. - Planificación del proceso de enseñanza/aprendizaje de la actividad física y del deporte. - Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. 	
<p>Reflexión: Lo más importante es ser consciente y saber a quién va dirigida la planificación. Esta competencia nos enseña a planificar actividades lúdico-deportivas y comprender su valor a la hora de relacionarse con las demás personas, sin importar la edad, el sexo o capacidades individuales, consiguiendo que sean prácticas equitativas para todos los participantes.</p>	
Grado de adquisición de la competencia:	
A3	Conocer y analizar la cultura deportiva y proponer los cambios necesarios, en la propia y en la de las personas con las que trabaja, desde la ética y el juego limpio, las diferencias de género y la visibilidad de los discapacitados.
Materias para su adquisición:	
<ul style="list-style-type: none"> - A.F. e deporte Adaptado - Expresión corporal y danza. - Pedagogía de la actividad física y el deporte. - Juegos y Recreación deportiva - Bases de la educación física y deportiva - Hab. Gimnásticas y su didáctica 	

<ul style="list-style-type: none"> - Act. Física en el medio natural - Teoría e historia de la actividad física y el deporte. - Hab. De lucha y su didáctica - Hab. De deslizamiento y su didáctica - Baloncesto y su didáctica - Balonmano y su didáctica. - Fútbol y su didáctica. 	
<p>Reflexión: Debemos respetar las diferencias culturales deportivas que existen. Aprender a no analizar ni juzgar con el mismo baremo el deporte masculino que femenino, pues cada uno es diferente y también a cómo conseguir que el deporte sea accesible a todo el mundo. También es nuestra labor la de inculcar y transmitir valores éticos y de juego limpio.</p>	
<p>Grado de adquisición de la competencia: MEDIO-ALTO</p>	
A4	Conocer y comprender las bases que aporta la educación física a la formación de las personas
<p>Materias para su adquisición:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pedagogía de la A.F. y el Deporte - Bases de la E.F. y deportiva - Teoría y práctica del ejercicio - Proceso de enseñanza/aprendizaje de la A.F. y el Deporte - Planificación del proceso de enseñanza/aprendizaje de la A.F. y el Deporte - A.F. y Deporte Adaptado - Sociología - A.F. Saludable y calidad de vida I y II - Practicum 	
<p>Reflexión: Es imprescindible conocer y comprender las bases que aporta la educación física a la formación de cada individuo, para así poder transmitir estos valores y usar correctamente la actividad física y el deporte en su educación.</p>	
<p>Grado de adquisición de la competencia: ALTO</p>	
A5	Fomentar la convivencia, estimulando y poniendo en valor la capacidad de constancia, esfuerzo y disciplina de los participantes en las actividades de educación física y deportiva.
<p>Materias para su adquisición:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sociología de la actividad física y del deporte - Pedagogía de la A.F. y Deporte - Juegos y recreación deportiva - Psicología de la A.F y del Deporte - Teoría y práctica del ejercicio - Metodología del rendimiento deportivo - A.F. en el medio natural - Teoría y práctica del entrenamiento deportivo - Practicum 	
<p>Reflexión: Se busca transmitir unos valores deportivos éticos y morales correctos así como unos valores de trabajo, sacrificio y respeto por las normas para alcanzar los objetivos propuestos.</p>	
<p>Grado de adquisición de la competencia: ALTO</p>	
A6	Diseñar y ordenar estrategias y espacios de aprendizaje que respondan a la diversidad social (sexo, género, edad, discapacidad, culturas...) y al respeto de los derechos que conforman los valores que aporta la educación física y deportiva a la formación integral de los ciudadanos.
<p>Materias para su adquisición:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pedagogía de la A.F. y el Deporte - Sociología de la actividad física y del Deporte - Bases de la E.F. y deportiva 	

<ul style="list-style-type: none"> - Habilidades atléticas y su didáctica - Habilidades acuáticas y su didáctica - Voleibol y su didáctica - Habilidades gimnásticas y su didáctica - Fútbol y su didáctica - Teoría y práctica del ejercicio - Aprendizaje y control motor - Balonmano y su didáctica - Baloncesto y su didáctica - Habilidades de lucha y su didáctica - A.F. y Deporte adaptado - Proceso de enseñanza/aprendizaje de la A.F. y Deporte - Practicum 	
<p>Reflexión: Como profesionales de la educación debemos atender a la diversidad y actuar de la mejor manera posible para sacar el máximo rendimiento en cada situación, buscando transmitir a los educados unos valores correctos.</p>	
<p>Grado de adquisición de la competencia:</p>	
<p>MEDIO-ALTO</p>	
<p>A7</p>	<p>Promover y evaluar la formación de hábitos de actividad física y deporte a lo largo del ciclo vital, considerando que la edad, el género o la discapacidad son variables que necesitan de la intervención consciente para favorecer la igualdad de oportunidades.</p>
<p>Materias para su adquisición:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Pedagogía de la A.F. y el Deporte - Sociología de la actividad física y del Deporte - Planificación del proceso de enseñanza/aprendizaje de la A.F. y Deporte - Aprendizaje y control motor - A.F. saludable y calidad de vida I - Fisiología del ejercicio II - A.F. y Deporte adaptado - Proceso de enseñanza/aprendizaje de la A.F. y Deporte - Actividad física saludable y calidad de vida II - A.F. en el medio natural - Juegos y recreación deportiva - Practicum 	
<p>Reflexión: Una de las principales funciones de un profesional de la E.F. es la de promover unos hábitos de vida saludables para toda la población. Conseguir que nuestras enseñanzas sean significativas y perduren en el tiempo es el objetivo.</p>	
<p>Grado de adquisición de la competencia:</p>	
<p>ALTO</p>	
<p>A8</p>	<p>Diseñar, desarrollar, y evaluar los procesos de enseñanza – aprendizaje, relativos a la actividad física y el deporte, con atención y tutorización según las características individuales y contextuales de las personas (género, edad, discapacidad, culturas, etc.).</p>
<p>Materias para su adquisición:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Pedagogía de la A.F. y el Deporte - Habilidades atléticas y su didáctica - Habilidades gimnásticas y su didáctica - Habilidades acuáticas y su didáctica - Voleibol y su didáctica - Fútbol y su didáctica - Balonmano y su didáctica - Baloncesto y su didáctica - Habilidades de lucha y su didáctica 	

<ul style="list-style-type: none"> - Habilidades de deslizamiento y su didáctica - Planificación del proceso de enseñanza/aprendizaje de la A.F. y Deporte - A.F. y Deporte adaptado - Proceso de enseñanza/aprendizaje de la A.F. y Deporte - Teoría y práctica del Entrenamiento Deportivo. - Practicum 	
Reflexión: Es fundamental saber planificar, diseñar y evaluar planes de entrenamiento y procesos de enseñanza-aprendizaje para poder diferenciar entre el éxito o el fracaso de nuestro trabajo.	
Grado de adquisición de la competencia: MEDIO-ALTO	
A14	Diseñar, planificar, evaluar técnico-científicamente y desarrollar programas de ejercicios orientados a la prevención, la reeducación, la recuperación y readaptación funcional en los diferentes ámbitos de intervención: educativo, deportivo y de calidad de vida, considerando, cuando fuese necesario las diferencias por edad, género, o discapacidad
Materias para su adquisición:	
<ul style="list-style-type: none"> - Anatomía y cinesiología del movimiento humano - Fisiología del deporte I - Fisiología del deporte II - Aprendizaje y control motor - Biomecánica del movimiento humano - Metodología del rendimiento deportivo - Metodología de la investigación de la actividad física - Actividad física y calidad de vida I - Actividad física y calidad de vida II - Actividad física y deporte adaptado - Practicum 	
Reflexión: Importante competencia a adquirir por parte de un profesional de la A.F. ya que es necesario dominar este tema para favorecer un correcto estado de salud. Cabe destacar que es una competencia poco trabajada en el Grado.	
Grado de adquisición de la competencia: MEDIO-ALTO	
A15	Conocer, saber seleccionar y saber aplicar las técnicas de modificación de conducta que puede utilizar el profesional de Educación Física y Deportes en los diferentes ámbitos de su competencia laboral.
Materias para su adquisición:	
<ul style="list-style-type: none"> - Pedagogía de la A.F. y el Deporte - Aprendizaje y control motor - Psicología de la A.F. y el Deporte - Sociología de la actividad física y del Deporte - A. Saludable y Calidad de vida I y II - Metodología de la investigación en A.F. - Prácticum 	
Reflexión: Aspecto fundamental para un profesional de la educación, que ha de saber gestionar y sacar partido de cualquier situación en la que se encuentre, siendo consciente de que siempre hay una manera de mejorar o solucionar alguna situación conductual. Es fundamental sobretodo dominarlo con niños y en deportes de élite.	
Grado de adquisición de la competencia: ALTO	
A19	Planificar, desarrollar, controlar y evaluar técnica y científicamente el proceso de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles y en las diferentes etapas de la vida deportiva, de equipos con miras a la competición, teniendo en cuenta las diferencias biológicas entre hombres y mujeres y la influencia de la cultura de género en la actuación del entrenador y en los deportistas.
Materias para su adquisición:	

<ul style="list-style-type: none"> - Bases de la E.F. y el Deporte - Metodología del rendimiento deportivo - Teoría y práctica del ejercicio. - Teoría y práctica del entrenamiento deportivo - Fisiología del ejercicio II - Biomecánica del movimiento humano - Metodología de la investigación de la A.F. - A. F. saludable y calidad de vida I - Practicum 	
<p>Reflexión: Una competencia clave para la correcta planificación y programación de las diferentes variables que comprende el proceso de entrenamiento deportivo. Busca dar coherencia a una propuesta de entrenamiento, ya que sin ella, carecería de lógica interna.</p>	
<p>Grado de adquisición de la competencia: MEDIO-ALTO</p>	
A22	<p>Comprender los fundamentos neurofisiológicos y neuropsicológicos subyacentes al control del movimiento y, en su caso, las diferencias por género. Ser capaz de realizar la aplicación avanzada del control motor en la actividad física y el deporte.</p>
<p>Materias para su adquisición:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Psicología de la actividad física y el deporte - Sociología de la actividad física y del deporte - Aprendizaje y control motor - Biomecánica del mov. humano - Anatomía y cinesiología del mov humano - Fisiología del ejercicio I y II - Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. 	
<p>Reflexión: Competencia fundamental para la prescripción de ejercicio físico, ya que es necesario conocer el funcionamiento del organismo para poder manejarlo y dominarlo y alcanzar nuestros objetivos.</p>	
<p>Grado de adquisición de la competencia: ALTO</p>	
A23	<p>Evaluar técnica y científicamente la condición física y prescribir ejercicios físicos en los ámbitos de la salud, el deporte escolar, la recreación y el rendimiento deportivo, considerando las diferencias biológicas por edad y género..</p>
<p>Materias para su adquisición:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bases de la E.F. y el Deporte - Aprendizaje y control motor - Teoría y práctica del ejercicio - Metodología de la investigación de la A.F. - Planificación del proceso de E-A de la A.F y el D. - A.F. saludable y calidad de vida I - A.F. saludable y calidad de vida II - Fisiología del ejercicio I y II - Teoría y práctica del entrenamiento deportivo 	
<p>Reflexión: Es fundamental el principio de individualización adquirido con esta competencia. Saber que cada persona es diferente y que para la prescripción de ejercicio es necesario conocer al sujeto con el que estamos trabajando nos permite alcanzar los objetivos marcados.</p>	
<p>Grado de adquisición de la competencia: MEDIO-ALTO</p>	
A25	<p>Identificar y comprender los requisitos psicomotores y sociomotores de las habilidades deportivas, ejecutando básicamente las habilidades motrices específicas de un conjunto de deportes, considerando las diferencias por género.</p>
<p>Materias para su adquisición:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bases de la E.F. y el Deporte 	

<ul style="list-style-type: none"> - Juegos y recreación deportiva - Habilidades atléticas y su didáctica - Habilidades gimnásticas y su didáctica - Balonmano y su didáctica - Habilidades de lucha y su didáctica - Fútbol y su didáctica - Baloncesto y su didáctica - Vóley y su didáctica. - Proceso de enseñanza/aprendizaje de la A.F. y Deporte - Hab. de deslizamiento - Teoría y práctica del ejercicio 	
<p>Reflexión: Competencia clave para un educador, ya que ha de conocer y comprender el funcionamiento al completo de cualquier disciplina para poder enseñarla. Nos permite diseñar y ajustar las tareas a nuestros objetivos específicos de cada modalidad.</p>	
Grado de adquisición de la competencia:	
ALTO	
A26	Identificar y aplicar las peculiaridades didácticas de cada especialidad deportiva en la intención pedagógica de los diferentes ámbitos de intervención.
Materias para su adquisición:	
<ul style="list-style-type: none"> - Pedagogía de la A.F. y el deporte - Sociología - Habilidades atléticas y su didáctica - Habilidades gimnásticas y su didáctica - Habilidades acuáticas y su didáctica - Voleibol y su didáctica - Fútbol y su didáctica - Balonmano y su didáctica - Baloncesto y su didáctica - Habilidades de lucha y su didáctica - Hab. De deslizamiento. - Planificación del proceso de enseñanza/aprendizaje de la A.F. y Deporte - A.F. y Deporte adaptado - Proceso de enseñanza/aprendizaje de la A.F. y Deporte 	
<p>Reflexión: Competencia básica para saber desarrollar las metodologías específicas para cada ámbito. Esta capacidad de identificar peculiaridades y sacarle partido hará que nuestra labor sea más eficaz.</p>	
Grado de adquisición de la competencia:	
ALTO	
A27	Aplicar los principios cinesiológicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales en los contextos educativo, recreativo, de la actividad física y salud y del entrenamiento deportivo, reconociendo las diferencias biológicas entre hombres y mujeres y la influencia de la cultura de género en los hábitos de vida de los participantes.
Materias para su adquisición:	
<ul style="list-style-type: none"> - Anatomía y cinesiólogía del movimiento humano - Fisiología del ejercicio I - Fisiología del ejercicio II - Aprendizaje y control motor - Sociología de la actividad física y del deporte - Biomecánica del movimiento humano - Psicología de la A.F. - Pedagogía de la A.F. - Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. 	

<ul style="list-style-type: none"> - A.F. saludable y calidad de vida I y II - Bases de la E.F. y D. 	
<p>Reflexión: Como profesionales de la materia, debemos dominar todos estos principios para que nuestra planificación y diseño de tareas y actividades alcancen los objetivos marcados de manera eficaz.</p>	
<p>Grado de adquisición de la competencia: ALTO</p>	
A28	Realizar e interpretar pruebas de valoración funcional en los ámbitos de la actividad física saludables y del rendimiento deportivo.
<p>Materias para su adquisición:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teoría y práctica del ejercicio - Teoría y práctica del entrenamiento deportivo - A.F. saludable y calidad de vida I y II - Fisiología del ejercicio I y II - Practicum 	
<p>Reflexión: Competencia importantísima para evaluar si nuestro trabajo es el correcto y para obtener feedbacks y provocar mejoras en nuestros métodos o corregir errores.</p>	
<p>Grado de adquisición de la competencia: MEDIO-ALTO</p>	
A33	Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad físico-deportiva en el contexto educativo, deportivo, recreativo y de la actividad física y salud.
<p>Materias para su adquisición:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juegos y recreación deportiva. - Habilidades atléticas y su didáctica - Habilidades gimnásticas y su didáctica - Habilidades acuáticas y su didáctica - Voleibol y su didáctica - Fútbol y su didáctica - Balonmano y su didáctica - Baloncesto y su didáctica - Habilidades de lucha y su didáctica - Hab. De deslizamiento. - Teoría y práctica del entrenamiento deportivo - A.F. y Deporte adaptado - A.F. en el medio natural. - Proceso de enseñanza/aprendizaje de la A.F. y Deporte - Practicum 	
<p>Reflexión: Es imprescindible para un profesional del deporte dominar los recursos materiales existentes para cada disciplina y que nos puedes ayudar y facilitar la obtención de nuestros objetivos, así como ayudar en la prevención de lesiones o riesgos para la salud.</p>	
<p>Grado de adquisición de la competencia: ALTO</p>	
A36	Conocer y saber aplicar las nuevas tecnologías de la información y la imagen, tanto en las ciencias de la actividad física y del deporte, como en el ejercicio profesional.
<p>Materias para su adquisición:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tecnología en A.F. - Biomecánica del mov. humano - Dirección y gestión deportiva. - Aprendizaje y control motor - Teoría y práctica del ejercicio - Metodología de la investigación de la A.F. - Planificación del proceso de E-A de la A.F y el D. 	

<ul style="list-style-type: none"> - A.F. saludable y calidad de vida I - A.F. saludable y calidad de vida II - Fisiología del ejercicio I y II - Teoría y práctica del entrenamiento deportivo - Fútbol y su didáctica - Baloncesto y su didáctica. - Balonmano y su didáctica. - Hab. Gimnásticas y su didáctica. - Practicum 	
<p>Reflexión: En un mundo cada vez más tecnológico, es fundamental dominar y saber aprovechar todas las ventajas que nos aportan las nuevas tecnologías. Esta competencia se desarrolla a lo largo de toda la carrera en diferentes marcos y es fundamental para nuestra formación, ya sea para la elaboración de trabajos y documentos, como para el diseño y análisis de tareas y acciones susceptibles de ser medidas para su mejora o corrección de errores (nos aporta unos feedbacks excelentes).</p>	
Grado de adquisición de la competencia:	ALTO

COMPETENCIAS TRANSVERSALES O GENÉRICAS.

B1	Conocer y poseer la metodología y estrategia necesaria para el aprendizaje en las ciencias de la actividad física y del deporte.
Materias para su adquisición:	
- Todas las materias del Grado.	
<p>Reflexión: Durante todo el Grado se le dio especial importancia a esta competencia, buscando aprender estrategias y la metodología adecuada para cada proceso de enseñanza-aprendizaje. Muy útil a la hora de realizar el TFG, ya que es preciso conocer y elaborar una buena metodología y estrategias que se adapten al trabajo para alcanzar los objetivos.</p>	
Grado de adquisición de la competencia:	
ALTO	
B2	Resolver problemas de forma eficaz y eficiente en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte.
Materias para su adquisición:	
- Todas las materias del Grado.	
<p>Reflexión: Esta competencia está vinculada a la gran cantidad de obstáculos y dificultades a superar a lo largo del Grado y a la manera de resolverlos. Como profesionales de nuestro ámbito, es necesario ser capaces de abordar cualquier contingencia, o conocer como poder solucionarla.</p>	
Grado de adquisición de la competencia:	
MEDIO-ALTO	
B3	Trabajar en los diferentes contextos de la actividad física y el deporte, de forma autónoma y con iniciativa, aplicando el pensamiento crítico, lógico y creativo
Materias para su adquisición:	
- Todas las materias del Grado.	
<p>Reflexión: Esta competencia es fundamental, pues nos prepara para los diferentes ámbitos de trabajo relacionados con nuestros estudios y nos permite ser reflexivos con nuestra propia actuación, con el fin de ir mejorando cada día para estar cada día más cerca de la perfección. En ciertas materias del Grado es imprescindible el desarrollo de esta competencia para poder obtener aprendizajes significativos, como es el caso de este TFG.</p>	
Grado de adquisición de la competencia:	
MEDIO-ALTO	
B4	Trabajar de forma colaboradora, desarrollando habilidades, de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.
Materias para su adquisición:	
- Todas las materias del Grado.	

Reflexión: Aprender a colaborar e interrelacionarse con otras personas con el fin de alcanzar nuestros objetivos también es una competencia fundamental dentro de nuestra carrera universitaria. Saber dirigir, tomar decisiones, escuchar y aportar ideas...son aspectos que debemos dominar como profesionales que interactuamos con otras personas y durante todo nuestro periplo universitario hemos trabajado en dominar dicha competencia.	
Grado de adquisición de la competencia:	
ALTO	
B5	Comportarse con ética y responsabilidad social como ciudadano.
Materias para su adquisición:	
- Todas las materias del Grado.	
Reflexión: Competencia que todas las personas deberían tener, independientemente de haber realizado una carrera universitaria. Durante el grado se trata de reforzar estos valores éticos y morales considerados correctos.	
Grado de adquisición de la competencia:	
ALTO	
B6	Dinamizar grupos en los diferentes ámbitos del ejercicio profesional.
Materias para su adquisición:	
- Todas las materias del Grado.	
Reflexión: Como comentamos anteriormente, es otra competencia fundamental dentro de nuestro ámbito, ya que como profesionales de la E.F. y el deporte, nos encontraremos con situaciones en las que es fundamental saber controlar a grupos de personas para sacarles el máximo partido y que alcancen los objetivos que estamos buscando.	
Grado de adquisición de la competencia:	
ALTO	
B7	Gestionar la información.
Materias para su adquisición:	
- Todas las materias del Grado.	
Reflexión: Es una competencia muy importante, ya que es fundamental saber discriminar la gran cantidad de información que existe hoy en día, y quedarse solo con aquella que es fiable y esta contrastada. Esta competencia se desarrolla durante toda la carrera, pero resulta imprescindible para una buena elaboración del TFG, donde es necesario gestionar gran cantidad de información para luego seleccionar la más interesante.	
Grado de adquisición de la competencia:	
ALTO	
B8	Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en los diferentes ámbitos del ejercicio profesional.
Materias para su adquisición:	
- Todas las materias del Grado.	
Reflexión: La búsqueda continua de mejorar y evolucionar se desarrolla a lo largo de toda la carrera y es otra cualidad muy necesaria para nuestro mundo, ya que está en continuo cambio y es necesario ir formándose e instruyéndose cada día, buscando alcanzar la perfección. Sobre todo, este TFG, junto con el Practicum, nos ayudan a darnos cuenta de cuanto camino nos queda por recorrer y la importancia de buscar siempre la mejor calidad, que dará como resultado consecución de los objetivos.	
Grado de adquisición de la competencia:	
MEDIO-ALTO	
B10	Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
Materias para su adquisición:	
- Todas las materias del Grado.	
Reflexión: Fundamental en la era tecnológica el saber dominar esta competencia, ya que nos servirá de gran ayuda para nuestro desempeño profesional. Se trabaja a lo largo de toda la carrera, ya que	

vivimos en la era de la tecnología. Es imprescindible la continua formación en dicha competencia, ya que esta en continua evolución.	
Grado de adquisición de la competencia:	
ALTO	
B11	Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.
Materias para su adquisición:	
- Todas las materias del Grado.	
Reflexión: El proceso formativo del Grado se basa precisamente en esta competencia, es decir, en desarrollar las capacidades de los alumnos para que sean capaces de afrontar y solucionar situaciones y problemas diversos. Como comenté antes, con el Practicum y el TFG creo que es cuando más vivencias esa capacidad de adaptación.	
Grado de adquisición de la competencia:	
ALTO	
B12	Conocer los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional y actuar de acuerdo con ellos.
Materias para su adquisición:	
- Todas las materias del Grado.	
Reflexión: Imprescindible esta competencia para dar un servicio de calidad a nuestros deportistas o clientes, justificada por una titulación universitaria. Nunca se debe olvidar que trabajamos con personas y que lo más importante, más allá de sacar el máximo rendimiento, es su salud, por lo que los principios éticos son fundamentales para el ejercicio profesional y el ganar no justifica los medios.	
Grado de adquisición de la competencia:	
MEDIO-ALTO	
B13	Conocer y aplicar metodologías de investigación que faciliten el análisis, la reflexión y cambio de su práctica profesional, posibilitando su formación permanente
Materias para su adquisición:	
- Todas las materias del Grado.	
Reflexión: Es importantísimo saber desenvolverse solo y saber buscar información fidedigna que nos permita actualizar nuestros conocimientos para seguir estando al día en los avances de nuestro ámbito. Esta competencia es la base sobre la que se asienta el Grado, por lo que se desarrolla a lo largo de toda la carrera.	
Grado de adquisición de la competencia:	
MEDIO-ALTO	
B15	Comprender y saber utilizar las importantes posibilidades que la educación física y el deporte tienen para generar hábitos sociales y valores democráticos (coeducación de géneros, respeto a la diversidad social y cultural, cooperación, competición respetuosa, compromiso con el entorno...).
Materias para su adquisición:	
- Todas las materias del Grado.	
Reflexión: Competencia básica dentro de nuestro ámbito, ya que la E.F y el deporte son una herramienta fundamental en la formación de dichos valores de respeto, cooperación, compromiso... Volviendo a los valores éticos y morales, somos los responsables de transmitirlos y es preciso ser inflexibles en esta época de postmodernidad de decadencia, donde todo vale para alcanzar el resultados.	
Grado de adquisición de la competencia:	
ALTO	
B16	Dominar habilidades de comunicación verbal y no verbal necesarias en el contexto de la actividad física y el deporte.
Materias para su adquisición:	
- Todas las materias del Grado.	
Reflexión: Todas las materias del grado ayudaron en mayor o menor medida a desarrollar esta competencia, que resulta imprescindible para alguien de nuestra profesión, ya que trabajamos con	

personas. Aunque creo podría trabajarse más y que cuando se incrementará nuestra destreza de verdad será según vayamos ganando experiencia laboral.	
Grado de adquisición de la competencia:	
	MEDIO-ALTO
B19	Ejercer la profesión con responsabilidad, respeto y compromiso
Materias para su adquisición:	
- Todas las materias del Grado.	
Reflexión: Competencia muy importante para que nuestra profesión adquiriera el reconocimiento que se merece. Durante todo el grado hemos aprendido de todos los profesores como se debe ejercer nuestra labor profesional, y la hemos vivenciado en el TFG, donde todo lo realizado ha de estar argumentado y ha de ser válido y fiable.	
Grado de adquisición de la competencia:	
	ALTO
B20	Ejercer la profesión con responsabilidad, respeto y compromiso
Materias para su adquisición:	
- Todas las materias del Grado.	
Reflexión: Otra de las competencias que considero cruciales para nuestra formación. Vivenciar una realidad laboral y poder poner en práctica todos los aprendizajes y competencias adquiridas es crucial para que nos sirva a nosotros mismos de baremo y poder continuar con nuestro aprendizaje sabiendo nuestro puntos fuertes y débiles.	
Grado de adquisición de la competencia:	
	MEDIO-ALTO

COMPETENCIAS NUCLEARES DE LA TITULACIÓN.

C1	Expresarse correctamente, tanto de forma oral como escrita, en las lenguas oficiales de la comunidad autónoma.
Materias para su adquisición:	
- Todas las materias del Grado.	
Reflexión: Dominar ambas lenguas, amplía mis posibilidades, ya que cuantos más medios para comunicarte, más relaciones personales y más fuentes podrás consultar.	
Grado de adquisición de la competencia:	
	MEDIO-ALTO
C2	Dominar la expresión y la comprensión de forma oral y escrita de un idioma extranjero.
Materias para su adquisición:	
- Todas las materias del Grado.	
Reflexión: Competencia fundamental en este mundo globalizado en el que vivimos. No se desarrolla mucho a lo largo del Grado. Se debería hacer más hincapié en esto, ya que el dominar otros idiomas te abre muchas puertas profesionales.	
Grado de adquisición de la competencia:	
	MEDIO
C3	Utilizar las herramientas básicas de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) necesarias para el ejercicio de su profesión y para el aprendizaje a lo largo de su vida.
Materias para su adquisición:	
- Todas las materias del Grado.	
Reflexión: Competencia que se desarrolla en casi todas las materias del Grado, y que nos sirven y nos servirán de gran ayuda en nuestro futuro profesional. Es una competencia en la que siempre hay que estar formándose.	
Grado de adquisición de la competencia:	
	ALTO
C6	Valorar críticamente el conocimiento, la tecnología y la información disponible para resolver los problemas con los que deben enfrentarse
Materias para su adquisición:	
- Todas las materias del Grado.	

Reflexión: Competencia clave que tiene su máxima exposición en este TFG, donde deberemos usar todos los medios a nuestro alcance para conseguir la información más fiable y válida, sabiendo desechar aquella que no nos interesa. El Grado nos enseña a ser competentes en la búsqueda de información más que a la memorización de datos.	
Grado de adquisición de la competencia:	MEDIO-ALTO
C7	Asumir como profesional y ciudadano la importancia del aprendizaje a lo largo de la vida.
Materias para su adquisición:	
- Todas las materias del Grado.	
Reflexión: Como profesionales de este campo sabemos que estamos en continua evolución, por lo que será imprescindible una formación continua para estar siempre en la vanguardia y que nuestro trabajo sea mejor.	
Grado de adquisición de la competencia:	ALTO

BIBLIOGRAFÍA

- Arellano, R. (1989). Los inicios de 6 décadas. *Educación Física*, 60(218), 2–3.
- Arjol, J. L. (2012). La planificación actual del entrenamiento en fútbol: análisis comparado del enfoque estructurado y la periodización táctica. *Acción Motriz*, 8, 27–37.
- Balagué, N., Torrents, C., Pol, R., & Seirulo, F. (2014). Entrenamiento integrado. Principios dinámicos y aplicaciones. *Apunts Educación Física y Deportes*, 116, 60–68. [https://doi.org/DOI:http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2014/2\).116.06](https://doi.org/DOI:http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2014/2).116.06)
- Calahorra, F., Torres-Luque, G., Lara, A. J., & Zagalaz, M. L. (2011). Parameters Related to the Competition's Physical Training. *Journal of Sport and Health Research*, 3(2), 113–128.
- Cano Velásquez, O. A. (2010). Modelos de planificación y su aplicabilidad en la preparación de equipos de fútbol profesional que participan en el torneo colombiano categoría primera A. *Universidad De Antioquia Instituto Universitario De Educación Física Medellín, Colombia*, 1–95. Retrieved from <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/243-modelos.pdf>
- Castillo, A. (2011). Aumento del rendimiento físico a través de método ATR en fútbol amateur. *EF y Deportes. Revista Digital*, 159.
- CEBinissalem. (2017). Pagina Oficial del club. Retrieved April 4, 2018, from <http://cdbinissalem.com/>
- Chorro Hernández, D. (n.d.). La preparación física deportiva en el fútbol desde sus inicios hasta la actualidad. Retrieved April 5, 2018, from <https://www.davidchorro.com/la-preparacin-fsica-evolucion>
- Dantas, E. H. M. (2003). The practical one of the physical preparation. *Fitness & Performance Journal*, 2(2), 73.
- Eurofit. (1993). *La Bateria Eurofit a Catalunya*. (1a edició). Barcelona: Direcció General de l'Esport (Departament de la Presidència de la Generalitat de Catalunya).
- Gálvez Garrido, A. J. (2010). Medición y evaluación de la condición física. *EF y Deportes. Revista Digital*, 141. Retrieved from <http://www.efdeportes.com/efd141/bateria-de-test-eurofit.htm>
- García, J.M; Navarro, M & Ruiz, J. A. (1996). *Planificación del entrenamiento deportivo*. (1st ed.). Gymnos.
- Gil, S; Ruiz, F; Irazusta, A; Gil, J & Irazusta, J. (2007). Selection Of young soccer players in terms of anthropometric and physiological factors. *Journal Os Sports Medicine & Physical Fitness*, 47(1), 25–32.
- Gil Madrona, P. (2004). *Evaluación de la educación física en Educacion Infantil*. Sevilla: Wanceulen.
- Gimenez Fuentes, F. J., & Lopez Buñuel, P. (2003). *Aspectos teóricos y prácticos de la iniciacion al baloncesto*. Sevilla: Wanceulen.
- Gómez, J. R., Núñez, V. M., Hernan, B. J., Edir, M., Garcia, J., Lancho, J. ., & ALVERO, J. . (2005). Modificaciones morfo- funcionales con un sistema de entrenamiento A.T.R. en un equipo de fútbol profesional. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 147, 11–22.
- Goodman, J., & Knapp, C. . (1981). Beyond a philosophy of outdoor environmental education. *Journal of Physical Education & Recreation*, 52(4), 23–25.
- Harrison, J. M., Preece, L. A., Blackmore, C. L., Richards, R. P., Wilkinson, C., & Fellinghan, G. W. (1999). Effects of two instructional models-skill teaching and mastery learning-non skill development, knowledge, self-efficacy, and game play in volleybol. *Journal of Teaching in Physical Education*, 19(1), 34–57.

- Hegedus, J. (1988). *La ciencia del entrenamiento deportivo*. Buenos aires. Argentina.: Editorial Stadium.
- Henrique, E., Dantas, M., García-Manso, J. M., & Esposito-Araujo, C. A. (2010). Aplicabilidad de los modelos de periodización del entrenamiento deportivo. Una revisión sistemática. *International Journal of Sport Science*, 6(20), 231–241. <https://doi.org/10.5332/ricyde2010.02005>
- Kautzner Marques junior, N. (2012). Periodização do treino. *Educação Física Em Revista*, 6(2).
- Krustup, P., Mohr, M., Ellingsgaard, H., & Bangsbo, J. (2005). Physical Demands during an Elite Female Soccer Game: Importance of Training Status. *Medicine Sciences Sports Exercise*, 37(7), 1241–1248.
- martin costa, A. (2009). *Estructura y planificación de una temporada en el fútbol base de un club de élite* (1st ed.). Sevilla: Wanceulen.
- Matveyev, L. (1977). *La periodización del entrenamiento deportivo*. (Tutor, Ed.).
- Miraut, A. (2016). ATR y Periodización Táctica ¿Compatibles? Retrieved May 5, 2018, from <https://mundoentrenamiento.com/atr-periodizacion-tactica-compatibles/>
- Mohr, M., Krustup, P., & Bangsbo, J. (2003). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *Journal Os Sports Sciences*, 21, 519–528.
- Navarro Valdivieso, F. (2009). La Estructura convencional de planificación del entrenamiento versus la estructura contemporánea. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 13(1).
- Olivas Bravo, Á., Gulías González, R., & Vázquez de agredos, E. C. (2010). EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL ALUMNADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA Y EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE CASTILLA-LA MANCHA. *CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN DE LA JUNTA DE COMUNIDADES DE CASTILLA - LA MANCHA*.
- Pol, R. (2011). *La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad*. (8th ed.). MC SPORTS.
- Ribera-Nebot, D. (2009). Planificación a largo plazo en los deportes colectivos. Apuntes de Seirul-lo. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 23(4), 21–38.
- Rius, J. (2014). *Cicle formatiu de grau mitjà. Tècnica d'esports en futbol*. Lleida: Federació de futbol catalana.
- Roca, A. (2008). El proceso de entrenamiento en el fútbol. Metodología de trabajo en un equipo profesional (FC Barcelona). *Preparación Futbolística "Ponencias,"* 1–72. Retrieved from www.mcsports.es
- Salas, Albert & Barjacoba, D. (2013). *100 anys sent Binissalem*. Palma: Consell de Mallorca.
- Sanchez, J. (2014). ¿La periodización táctica compromete la condición física del futbolista? *Habilidad Motriz*, 42, 36–46.
- Sánchez, J. S., Molinero, O., María, J., & Cabezón, Y. (2012). Incidencia de dos metodologías de entrenamiento-aprendizaje sobre la técnica individual de futbolistas de 6 a 10 años de edad Effects of two training-learning methodologies on the individual technique of players from 6 to 10 years old, *2041*, 29–32.
- Sans Torrelles, A. & Frattarola Alcaraz, C. (2000). *Entrenamiento en el fútbol base*. Barcelona: Paidotribo.
- Seirul-lo, F. (1987). Opción de planificación en los deportes de largo período de competiciones.

Revista de Entrenamiento Deportivo, I(3), 53–62.

Seirul-lo, F. (2003). La preparación física en deportes de equipo. In *Entrenamiento estructurado*. Dirección general de deportes. Comunitat Valenciana.

Silva, M. (2008). *El desarrollo del jugar, siguiendo la periodización táctica*. MC SPORTS.

Solé, J; Quevedo, Il. & Massafret, M. (1999). Vision y deporte: hacia una metodología integradora. Un ejemplo en el baloncesto. *Apunts. Educacion Física y Deportes*, 55, 85–89.

Solé Fortó, J. (2006). *Planificación del entrenamiento deportivo* (1st ed.). Barcelona: Sicropat sports.

Solé Fortó, J. (2008). *Teoría del entrenamiento deportivo*. (S. Sports, Ed.) (1st ed.). barcelona.

Stolen, T; Chamari, K; Castagna, C. & wisloff, U. (2005). Physiology of soccer. *Sports Medicine*, 35(6), 501–536.

Stroyer, J., Hansen, L., & Klausen, K. (2004). Physiological Profile and Activity Pattern of Young Soccer Players during Match Play. *Medicine Sciences Sports Exercise*, 36(1), 168–174.

Tamarit, X. (2007). *¿Qué es la “Periodización táctica”? Vivenciar el “juego” para condicionar el juego* (1st ed.). MC SPORTS.

Verdú, N. P., Ariño, D. G., Antonio, J., & Martínez, C. (2017). Análisis comparativo de la metodología mixta y la basada en juegos reducidos en el fútbol base Comparative analysis mixed methodology and small-sided games in young soccer players. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física*, 2041(32), 199–203.

Verdú, N. P., Nicolás, E., Damiano, A., Martínez, J. A., & Pérez, J. A. (2015). Análisis de los diferentes métodos de enseñanza utilizados en el fútbol base Analysis of different teaching methods in young soccer players, 2041, 94–97.

Wanceulen Ferrer, A. (2016). *Las escuelas de fútbol. Objetivos, contenidos, metodología y evaluación*. (1st ed.). Sevilla: Wanceulen.

Wanceulen Ferrer, A., Valenzuela Lozano, M., Wanceulen Moreno, J. F., & Wanceulen Moreno, A. (2011). *Fútbol Formativo: Aspectos metodológicos*. (1st ed.). Sevilla: Wanceulen.

Wikipedia. (2014). Binissalem. Retrieved May 5, 2018, from <https://es.wikipedia.org/wiki/Binissalem>

ANEXOS

1. Tabla de predicción del Vo2 máx. a partir de los valores obtenidos en la course-navette.(Martin costa, 2009)

Palier (min)	Velocidad (Km/h)	VO ₂ máx (ml·kg ⁻¹ ·min ⁻¹)										
		Edad del jugador										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18 ó más
1	8,5	43,0	41,1	39,1	37,2	35,2	33,3	31,4	29,4	27,5	25,5	23,6
2	9	45,2	43,4	41,5	39,6	37,8	35,9	34,1	32,2	30,3	28,5	26,6
3	9,5	47,5	45,7	43,9	42,1	40,3	38,5	36,7	35,0	33,2	31,4	29,6
4	10	49,7	48,0	46,3	44,6	42,9	41,2	39,4	37,7	36,0	34,3	32,6
5	10,5	51,9	50,3	48,7	47,0	45,4	43,8	42,1	40,5	38,9	37,2	35,6
6	11	54,2	52,6	51,1	49,5	47,9	46,4	44,8	43,3	41,7	40,2	38,6
7	11,5	56,4	54,9	53,4	52,0	50,5	49,0	47,6	46,0	44,6	43,1	41,6
8	12	58,6	57,2	55,8	54,4	53,0	51,6	50,2	48,8	47,4	46,0	44,6
9	12,5	60,9	59,6	58,2	56,9	55,6	54,2	52,9	51,6	50,3	48,9	47,6
10	13	63,1	61,9	60,6	59,4	58,1	56,9	55,6	54,4	53,1	51,9	50,6
11	13,5	65,3	64,2	63,0	61,8	60,6	59,5	58,3	57,1	56,0	54,8	53,6
12	14	67,6	66,5	65,4	64,3	63,2	62,1	61,0	59,9	58,8	57,7	56,6
13	14,5	69,8	68,8	67,8	66,8	65,7	64,7	63,7	62,7	61,6	60,6	59,6
14	15	72,0	71,1	70,2	69,2	68,3	67,3	66,4	65,4	64,5	63,6	62,6
15	15,5	74,3	73,4	72,5	71,7	70,8	69,9	69,1	68,2	67,3	66,5	65,6
16	16	76,5	75,7	74,9	74,1	73,4	72,6	71,8	71,0	70,2	69,4	68,7
17	16,5	78,7	78,0	77,3	76,7	75,9	75,2	74,5	73,8	73,0	72,3	71,6
18	17	81,0	80,3	79,7	79,1	78,4	77,8	77,2	76,5	75,9	75,3	74,6
19	17,5	83,2	82,7	82,1	81,5	81,0	80,4	79,9	79,3	78,7	78,2	77,6
20	18	85,4	85,0	84,5	84,0	83,5	83,0	82,5	82,1	81,6	81,1	80,6



2. Tabla de percentiles Eurofit chicos de 13 años(Olivas Bravo et al., 2010)

		BATERÍA EUROFIT		CHICOS - 13 AÑOS				EVALUACIÓN CONDICIÓN FÍSICA DEL ALUMNADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA Y EDUCACIÓN SECUNDARIA DE CASTILLA-LA MANCHA - 2010						
		TALLA	PESO	INDICE MASA CORPORAL (IMC)	EGUILIBRIO UN PIE	TEST GOLPEO PLACAS	FLEXIBILIDAD TRONCO	SALTO HORIZONTAL	DINAMOMETRÍA MANUAL	ABDOMINALES EN 30 s	SUSPENSION BRAZOS	VELOCIDAD 6 X 10 m.		COURSE NAVETTE
MEDIA		161,86	54,78	20,75	9,10	12,81	14,29	165,20	27,60	24,18	15,82	20,34	6,33	MEDIA
DESVIACIÓN TÍPICA		10,04	11,67	3,77	6,30	1,82	6,74	29,73	7,65	5,15	13,83	2,32	2,53	DESVIACIÓN TÍPICA
P e r c e n t i l e s	3	141	36,0	14,00	25	17,51	0	103	16	13	0,00	24,98	2,0	3
	5	145	37,3	15,61	25	16,17	2	119	16	15	0,00	24,46	3,0	5
	10	148	40,2	17,02	20	15,04	5	128	19	17	0,23	23,11	3,5	10
	15	152	43,0	17,41	17	14,63	6	132	20	20	1,93	22,65	4,0	15
	20	154	44,8	17,91	13	14,38	7	136	21	20	2,66	22,41	4,0	20
	25	155	47,8	18,39	12	13,90	10	142	22	20	4,63	21,99	4,5	25
	30	156	48,6	18,66	10	13,67	11	150	22	21	6,39	21,53	5,0	30
	35	157	49,9	18,99	10	13,58	12	152	23	21	7,94	21,33	5,0	35
	40	159	50,6	19,25	8	13,40	13	158	24	22	9,52	21,07	5,0	40
	45	160	52,0	19,50	8	12,87	14	161	26	23	10,60	20,69	5,5	45
	50	161	53,5	19,76	7	12,37	15	168	27	24	11,22	20,35	6,0	50
	55	162	54,2	20,40	7	12,16	16	171	29	25	13,32	19,95	6,0	55
	60	164	55,2	20,68	6	11,99	17	174	29	26	17,00	19,87	6,5	60
	65	166	56,8	21,14	5	11,82	18	178	30	26	19,56	19,42	7,0	65
	70	167	58,5	22,00	5	11,71	18	180	32	27	21,80	19,16	8,0	70
	75	170	61,2	22,90	4	11,47	19	185	33	28	23,50	18,84	8,5	75
	80	171	66,2	23,27	4	11,36	21	190	34	29	25,67	18,52	8,5	80
	85	173	67,1	25,35	4	11,12	22	192	37	30	29,98	17,76	9,0	85
	90	177	72,9	26,38	3	10,70	23	204	39	31	38,66	16,86	10,0	90
95	178	78,7	28,11	3	10,13	24	215	40	33	44,19	16,42	10,5	95	
97	180	82,2	30,82	2	10,03	25	228	41	33	48,72	16,05	12,0	97	

3. Tabla de percentiles Eurofit chicas 13 años(Olivas Bravo et al., 2010)

		BATERÍA EUROFIT CHICAS - 13 AÑOS													
		TALLA	PESO	INDICE MASA CORPORAL (IMC)	EQUILIBRIO UN PIE	TEST GOLPEO PLACAS	FLEXIBILIDAD TRONCO	SALTO HORIZONTAL	DINAMOMETRÍA MANUAL	ABDOMINALES EN 30 s	SUSPENSION BRAZOS	VELOCIDAD 6 X 10 m.	COURSE NAVETTE		
MEDIA		159,45	53,35	20,91	8,24	12,39	19,08	145,25	24,53	21,24	7,28	21,40	4,39	MEDIA	
DESVIACIÓN TÍPICA		7,02	9,61	3,14	6,17	1,44	7,80	25,33	5,21	4,61	6,13	2,16	2,15	DESVIACIÓN TÍPICA	
P e r c e n t i l e s	3	146	35,0	15,51	25	15,64	3	93	15	14	0,00	25,41	1,5	3	
	5	148	37,8	15,66	25	15,23	4	102	15	14	0,00	25,35	2,0	5	
	10	150	41,7	16,78	15	14,51	7	114	19	15	1,22	24,72	2,0	10	
	15	152	42,9	17,46	14	13,74	12	120	19	16	2,29	24,33	2,5	15	
	20	154	44,1	18,29	13	13,60	13	123	20	17	2,65	23,46	2,5	20	
	25	155	45,1	18,75	12	13,24	13	130	21	18	2,96	22,84	3,0	25	
	30	156	48,3	18,90	10	13,04	15	130	22	19	3,35	22,39	3,0	30	
	35	157	50,2	19,38	10	12,89	16	135	23	19	4,08	22,20	3,0	35	
	40	158	51,5	20,21	9	12,73	17	137	23	20	4,21	21,83	3,5	40	
	45	159	52,3	20,47	8	12,41	18	140	24	20	4,66	21,27	4,0	45	
	50	160	53,9	20,71	7	12,13	19	145	24	21	5,00	21,06	4,0	50	
	55	160	55,1	21,04	6	11,82	20	149	25	21	5,94	20,82	4,5	55	
	60	161	55,8	21,51	5	11,69	21	151	25	22	6,51	20,78	4,5	60	
	65	162	56,2	21,83	5	11,53	22	157	26	23	7,36	20,43	5,0	65	
	70	163	57,9	22,56	4	11,50	24	158	26	23	8,44	20,19	5,0	70	
	75	164	60,0	22,91	4	11,35	24	160	28	25	10,25	19,68	5,5	75	
	80	164	61,7	23,58	2	11,26	27	165	29	25	11,85	19,23	6,0	80	
	85	166	63,4	24,38	2	10,98	27	170	30	27	14,24	18,68	6,5	85	
90	167	64,9	25,23	2	10,84	29	175	32	28	16,69	18,48	7,5	90		
95	173	67,8	26,30	1	10,59	31	192	34	29	21,41	18,00	9,0	95		
97	175	72,1	27,64	1	10,09	35	206	35	30	24,13	17,48	10	97		

4. Percentiles Eurofit chicos 14 años(Olivas Bravo et al., 2010)

 BATERÍA EUROFIT		CHICOS - 14 AÑOS											 EVALUACIÓN CONDICIÓN FÍSICA DEL ALUMNADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA Y EDUCACIÓN SECUNDARIA DE CASTILLA-LA MANCHA - 2010		
		TALLA	PESO	INDICE MASA CORPORAL (IMC)	EQUILIBRIO UN PIE	TEST GOLPEO PLACAS	FLEXIBILIDAD TRONCO	SALTO HORIZONTAL	DINAMOMETRÍA MANUAL	ABDOMINALES EN 30 S	SUSPENSIÓN BRAZOS	VELOCIDAD 6 X 10 m.			COURSE NAVETTE
MEDIA		167,01	61,59	21,99	11,07	12,11	16,24	172,32	31,83	24,34	17,77	19,71	6,87	MEDIA	
DESVIACIÓN TÍPICA		9,22	13,46	4,15	7,31	1,71	6,85	30,96	6,54	5,53	15,53	2,57	2,47	DESVIACIÓN TÍPICA	
P e r c e n t i l e s	3	146	38,9	16,58	25	15,57	4	107	20	13	0,00	26,34	2,0	3	P e r c e n t i l e s
	5	148	40,9	16,67	25	14,89	5	124	22	15	0,41	23,94	3,0	5	
	10	156	46,4	17,67	25	14,02	8	134	23	16	1,50	22,91	3,5	10	
	15	160	49,3	18,07	20	13,82	10	135	25	18	3,95	22,05	4,0	15	
	20	161	50,9	18,43	17	13,44	10	141	26	19	5,06	21,56	4,5	20	
	25	162	51,4	18,89	16	12,91	12	143	27	20	7,12	20,89	5,0	25	
	30	164	53,7	19,63	15	12,65	13	153	27	21	9,40	20,74	5,0	30	
	35	165	56,0	19,87	13	12,57	13	160	29	22	9,95	20,56	6,0	35	
	40	166	56,4	20,04	11	12,36	14	163	30	22	10,52	20,14	6,5	40	
	45	167	58,3	20,43	10	12,20	15	165	31	24	11,93	20,04	6,5	45	
	50	168	59,3	20,69	10	12,08	16	174	32	25	13,36	19,87	7,0	50	
	55	168	62,4	21,24	9	11,89	17	179	32	25	15,69	19,65	7,5	55	
	60	169	63,2	22,08	8	11,70	18	180	33	26	16,53	18,90	7,5	60	
	65	170	64,6	23,06	7	11,42	19	187	34	27	19,73	18,65	7,5	65	
	70	171	66,9	23,44	6	11,28	20	194	35	28	21,19	18,40	8,0	70	
	75	173	68,5	24,31	5	11,03	20	200	37	28	24,44	18,00	9,0	75	
	80	175	73,4	24,99	4	10,51	22	201	39	29	26,59	17,70	9,5	80	
	85	176	76,1	26,18	3	10,33	23	208	40	30	31,41	16,96	10,0	85	
90	178	84,9	28,66	3	9,92	25	210	41	32	41,36	16,40	10,0	90		
95	182	88,8	29,86	1	9,61	31	225	42	33	58,05	15,54	10,5	95		
97	184	89,2	33,79	1	9,54	33	231	45	35	63,35	14,87	11,0	97		

5. Percentiles batería Eurofit chicas 14 años(Olivas Bravo et al., 2010)

		BATERÍA EUROFIT CHICAS - 14 AÑOS													
		TALLA	PESO	INDICE MASA CORPORAL (IMC)	EQUILIBRIO UN PIE	TEST GOLPEO PLACAS	FLEXIBILIDAD TRONCO	SALTO HORIZONTAL	DINAMOMETRÍA MANUAL	ABDOMINALES EN 30 s	SUSPENSIÓN BRAZOS	VELOCIDAD 5 X 10 m.	COURSE NAVETTE		
MEDIA		159,75	53,94	21,12	9,13	12,16	21,63	146,05	25,08	21,98	8,84	21,33	4,30	MEDIA	
DESVIACIÓN TÍPICA		6,68	9,46	3,41	7,72	1,66	8,46	21,19	4,43	4,80	7,70	2,13	1,55	DESVIACIÓN TÍPICA	
P e r c e n t i l e s	3	146	39,7	16,04	25	16,63	6	105	18	11	0,00	26,65	1,5	3	P e r c e n t i l e s
	5	147	40,2	16,75	25	16,16	7	109	20	14	0,00	26,65	2,0	5	
	10	150	42,9	17,64	25	14,13	12	114	20	16	0,00	24,03	2,5	10	
	15	152	44,1	18,08	24	13,66	13	119	21	18	1,12	23,32	3,0	15	
	20	154	45,7	18,37	15	13,46	14	125	21	18	2,00	22,73	3,0	20	
	25	156	47,6	18,77	12	13,12	16	132	22	18	2,57	22,57	3,0	25	
	30	157	48,9	19,08	11	12,55	17	135	22	19	3,34	22,04	3,5	30	
	35	157	49,8	19,62	9	12,30	18	140	22	20	3,78	21,78	3,5	35	
	40	159	50,5	19,85	8	12,16	20	142	23	21	5,16	21,60	3,5	40	
	45	159	52,1	20,22	7	12,09	21	144	24	21	6,70	21,32	4,0	45	
	50	160	53,0	20,61	6	11,84	21	146	24	22	7,28	20,97	4,0	50	
	55	160	54,5	20,88	5	11,63	22	150	25	22	8,00	20,58	4,5	55	
	60	161	54,8	21,41	5	11,50	23	155	26	23	8,84	20,40	4,5	60	
	65	162	55,9	21,75	5	11,40	24	156	26	23	10,82	20,22	5,0	65	
	70	163	57,0	21,88	4	11,19	25	160	27	24	13,90	19,97	5,0	70	
	75	164	57,9	22,43	4	10,97	25	162	28	26	14,13	19,82	5,0	75	
	80	166	60,0	23,41	4	10,89	28	165	29	27	15,09	19,71	5,5	80	
	85	167	63,1	24,19	3	10,80	31	170	30	27	16,60	19,42	6,0	85	
90	168	71,0	25,64	1	10,47	35	172	32	28	20,36	19,14	6,5	90		
95	171	72,2	28,20	1	9,90	38	180	34	29	22,00	18,70	8,0	95		
97	174	76,2	29,56	1	9,69	42	184	35	33	28,82	17,98	8	97		

6. Percentiles batería Eurofit Chicos 15 años(Olivas Bravo et al., 2010)

		BATERÍA EUROFIT CHICOS - 15 AÑOS													
		TALLA	PESO	INDICE MASA CORPORAL (IMC)	EQUILIBRIO UN PIE	TEST GOLPEO PLACAS	FLEXIBILIDAD TRONCO	SALTO HORIZONTAL	DINAMOMETRÍA MANUAL	ABDOMINALES EN 30 S	SUSPENSION BRAZOS	VELOCIDAD 5 X 10 m.	COURSE NAVETTE		
MEDIA		172,45	64,51	21,64	7,06	11,15	17,05	193,97	37,08	26,68	27,14	19,17	7,96	MEDIA	
DESVIACIÓN TÍPICA		7,75	11,93	3,43	5,94	1,40	9,31	25,50	7,06	6,37	14,81	2,65	3,00	DESVIACIÓN TÍPICA	
P e r c e n t i l e s	3	156	43,9	16,23	21	14,07	0	137	22	13	0,92	24,32	1,5	3	P e r c e n t i l e s
	5	164	47,0	16,82	20	13,38	0	145	22	13	2,04	22,75	1,5	5	
	10	164	51,0	18,00	16	13,09	3	151	28	19	4,71	22,09	3,0	10	
	15	164	54,9	18,86	14	12,21	5	163	29	20	5,65	21,35	4,5	15	
	20	166	55,8	19,10	12	12,01	10	170	30	22	8,53	21,17	5,0	20	
	25	168	57,5	19,56	10	11,78	11	181	33	23	16,27	20,98	6,0	25	
	30	169	59,3	19,83	9	11,65	14	184	34	24	20,98	20,52	7,0	30	
	35	169	60,4	20,14	8	11,50	14	190	35	24	22,03	20,05	7,5	35	
	40	170	61,2	20,58	8	11,35	15	193	36	25	24,54	19,62	8,0	40	
	45	171	61,9	20,74	6	11,26	16	195	36	25	27,09	19,13	8,0	45	
	50	173	62,6	21,09	5	11,11	18	198	37	26	29,56	18,99	8,5	50	
	55	173	63,3	21,61	5	11,02	18	202	38	27	31,99	18,75	9,0	55	
	60	175	63,9	21,85	4	10,82	19	204	40	28	34,79	18,47	9,0	60	
	65	175	66,7	22,35	4	10,68	21	206	40	29	35,88	18,15	9,5	65	
	70	176	68,8	22,86	3	10,40	23	208	40	31	36,56	17,62	10,0	70	
	75	178	69,5	22,95	2	10,33	23	212	42	32	37,29	17,31	10,0	75	
	80	179	72,8	23,50	2	10,11	24	219	43	32	39,58	16,94	10,5	80	
	85	181	75,5	24,54	1	9,82	27	220	45	33	42,59	16,72	11,0	85	
90	182	81,7	25,92	1	9,48	29	223	47	36	45,10	16,65	11,0	90		
95	185	88,5	28,33	1	9,13	32	230	49	38	50,37	15,41	11,5	95		
97	187	97,7	31,61	1	8,37	36	232	51	38	55,10	14,49	13,5	97		

7. Percentiles batería Eurofit chicos 16 años(Olivas Bravo et al., 2010)

		BATERÍA EUROFIT CHICOS - 16 AÑOS													
		TALLA	PESO	INDICE MASA CORPORAL (IMC)	EQUILIBRIO UN PIE	TEST GOLPEO PLACAS	FLEXIBILIDAD TRONCO	SALTO HORIZONTAL	DINAMOMETRÍA MANUAL	ABDOMINALES EN 30 S	SUSPENSION BRAZOS	VELOCIDAD 6 X 10 m.	COURSE NAVETTE		
MEDIA		174,12	66,67	21,94	6,78	11,01	17,12	198,87	37,04	26,40	29,71	18,68	7,18	MEDIA	
DESVIACIÓN TÍPICA		6,79	12,00	3,49	5,79	1,69	8,57	27,15	10,25	6,11	16,84	1,79	2,29	DESVIACIÓN TÍPICA	
P e r c e n t i l e s	3	161	50,3	16,98	25	16,13	0	133	9	15	1,07	22,26	2,5	3	P e r c e n t i l e s
	5	163	51,7	17,04	22	14,20	0	150	12	17	5,39	21,72	4,0	5	
	10	166	52,4	18,21	14	13,31	3	167	26	18	8,13	21,10	4,0	10	
	15	167	53,7	18,63	13	12,24	7	170	28	20	10,58	20,42	4,5	15	
	20	168	54,3	19,01	11	11,81	11	174	31	21	14,49	20,23	5,0	20	
	25	169	57,1	19,97	10	11,60	13	179	31	22	17,23	19,87	5,0	25	
	30	170	60,3	20,22	9	11,39	13	181	34	22	18,88	19,71	6,0	30	
	35	171	61,0	20,55	8	11,28	14	189	34	24	22,18	19,33	6,0	35	
	40	172	62,8	20,79	7	11,18	15	194	35	24	24,90	19,06	6,5	40	
	45	173	63,3	21,17	6	11,10	16	198	36	26	25,85	18,90	7,0	45	
	50	174	64,7	21,27	5	10,65	18	201	37	27	27,14	18,81	7,0	50	
	55	174	65,8	21,64	5	10,54	19	206	39	28	29,04	18,65	7,5	55	
	60	175	68,2	22,11	4	10,44	20	210	40	29	31,04	18,38	8,0	60	
	65	177	69,4	22,67	3	10,04	21	213	41	30	34,15	18,30	8,0	65	
	70	178	71,2	22,82	3	9,91	22	218	43	30	40,85	17,95	8,5	70	
	75	178	72,5	23,35	2	9,70	23	220	45	30	43,08	17,38	8,5	75	
	80	181	74,6	23,98	2	9,65	24	220	46	31	45,79	17,20	9,5	80	
	85	183	79,6	25,07	2	9,47	26	227	47	32	48,05	16,49	10,0	85	
90	183	82,4	26,07	1	9,35	29	233	50	33	54,31	15,81	10,5	90		
95	186	92,5	29,93	1	9,07	32	240	52	37	59,04	15,62	11,0	95		
97	188	97,5	30,82	1	9,00	32	241	52	41	66,94	15,02	11,5	97		

8. Percentiles batería Eurofit chicos 17 años(Olivas Bravo et al., 2010)

 BATERÍA EUROFIT		CHICOS - 17 AÑOS											 EVALUACIÓN CONDICIÓN FÍSICA DEL ALUMNADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA Y EDUCACIÓN SECUNDARIA DE CASTILLA-LA MANCHA - 2010		
		TALLA	PESO	INDICE MASA CORPORAL (IMC)	EQUILIBRIO UN PIE	TEST GOLPEO PLACAS	FLEXIBILIDAD TRONCO	SALTO HORIZONTAL	DINAMOMETRÍA MANUAL	ABDOMINALES EN 30 S	SUSPENSIÓN BRAZOS	VELOCIDAD 6 X 10 m.			COURSE NAVETTE
MEDIA		174,34	67,46	22,15	8,50	11,38	18,47	196,26	39,19	24,86	27,93	18,86	7,74	MEDIA	
DESVIACIÓN TÍPICA		7,30	9,34	2,31	7,10	1,81	7,70	30,90	7,80	5,56	14,39	2,26	2,32	DESVIACIÓN TÍPICA	
P e r c e n t i l e s	3	161	47,3	17,71	25	16,51	7	112	25	14	0,23	24,39	2,0	3	P e r c e n t i l e s
	5	162	50,0	17,94	25	15,13	7	126	26	15	2,32	23,94	3,0	5	
	10	163	53,5	19,12	22	13,77	8	160	28	17	8,52	20,86	4,5	10	
	15	166	57,7	19,87	16	13,17	10	169	31	18	12,76	20,54	5,5	15	
	20	168	60,2	20,24	15	13,06	11	175	32	19	13,39	20,41	6,0	20	
	25	169	61,6	20,86	13	12,59	12	180	33	20	16,00	20,06	6,0	25	
	30	172	61,9	21,13	10	12,38	13	180	33	22	19,20	19,73	7,0	30	
	35	172	63,5	21,27	10	12,08	15	184	35	23	20,47	19,63	7,0	35	
	40	172	65,1	21,51	9	11,38	15	188	37	23	22,44	19,40	7,5	40	
	45	173	67,2	21,66	6	11,16	16	190	39	24	25,27	19,35	7,5	45	
	50	173	67,7	21,86	5	10,91	18	195	40	25	28,72	19,22	8,0	50	
	55	175	68,6	22,07	5	10,85	20	202	41	25	31,99	19,17	8,5	55	
	60	176	69,8	22,64	5	10,73	21	212	42	28	33,10	18,87	9,0	60	
	65	176	70,3	22,96	5	10,42	21	215	42	28	35,88	18,49	9,0	65	
	70	176	70,7	23,25	4	10,06	23	216	43	29	38,27	18,29	9,0	70	
	75	177	75,0	23,67	3	9,91	24	218	45	30	38,81	17,97	9,0	75	
	80	178	75,2	23,80	3	9,77	26	221	47	30	41,33	16,90	9,5	80	
	85	182	76,5	24,12	2	9,59	29	225	49	30	43,37	16,42	10,0	85	
90	185	78,9	25,56	1	9,43	30	237	50	32	46,89	14,70	11,0	90		
95	188	83,3	26,88	1	9,05	31	245	52	34	52,13	14,45	11,0	95		
97	194	88,4	28,53	1	8,45	34	247	53	36	55,39	14,39	11,5	97		

9. Percentiles de la batería Eurofit para chicos de 18 o más años(Eurofit, 1993)

	Peso kg	Altura cm	"Plate tapping" s	Flexión de tronco cm	Velocidad 10 x 5 m s	Flexión de brazos s	Salto horizontal cm	Abdominales en 30 s repeticiones	Dinamometría manual kg	"Course navette"(1) periodos
1	43,2	151,6	19"9/10	7,4	20"9/10	0"0/10	159	16	19,6	4,0
5	51,5	162,0	13"0/10	12,9	20"2/10	9"3/10	173	20	26,0	5,5
10	55,0	163,0	12"0/10	15,6	19"7/10	14"1/10	185	21	35,0	6,5
15	57,0	165,0	11"5/10	17,5	19"3/10	16"8/10	196	22	38,0	7,0
20	58,5	166,2	11"2/10	18,4	18"7/10	18"7/10	201	23	40,0	7,0
25	60,0	168,0	11"0/10	19,7	18"5/10	22"1/10	205	24	40,7	7,5
30	61,3	168,0	10"7/10	20,4	18"0/10	24"4/10	208	25	42,0	8,0
35	62,0	169,0	10"5/10	21,1	17"7/10	25"8/10	210	25	43,5	8,0
40	63,2	170,0	10"3/10	22,6	17"3/10	27"3/10	213	26	44,2	8,0
45	64,0	171,7	10"1/10	23,4	17"0/10	29"1/10	219	26	45,0	8,5
50	65,4	172,0	10"0/10	24,0	16"9/10	31"4/10	221	27	46,5	9,0
55	66,0	173,0	9"9/10	25,0	16"7/10	34"4/10	224	28	47,0	9,0
60	67,5	174,0	9"8/10	26,4	16"5/10	37"7/10	226	28	48,0	9,5
65	68,5	174,0	9"6/10	27,4	16"3/10	40"2/10	228	29	49,4	9,5
70	70,0	175,0	9"5/10	28,4	*16"1/10	41"7/10	231	29	50,0	10,0
75	70,9	175,0	9"4/10	29,5	15"9/10	44"3/10	232	30	52,0	10,0
80	71,8	177,0	9"3/10	30,9	15"7/10	47"4/10	235	31	52,9	10,5
85	74,0	179,0	9"1/10	32,5	15"6/10	51"5/10	238	32	55,0	11,0
90	77,5	181,0	8"9/10	34,5	15"5/10	55"7/10	240	34	57,5	11,0
95	81,3	184,0	8"6/10	36,7	15"0/10	60"7/10	254	38	59,8	12,0
99	99,3	190,3	7"6/10	40,1	12"9/10	70"5/10	272	49	70,6	13,5