

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN**

**FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA**

**SUBDIRECCIÓN DE POSGRADO**



**EL EFECTO DE LA APLICACIÓN DE UN PDC EN EL  
RENDIMIENTO DEPORTIVO DE JUGADORES DE  
FÚTBOL CATEGORIA SUB 14**

**Por:**

**Lic. RODOLFO AVALOS AGUILAR**

**PRODUCTO INTEGRADOR**

**Como requisito parcial para obtener el grado como**

**MAESTRIA EN ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE CON  
ORIENTACIÓN EN ALTO RENDIMIENTO**

**San Nicolás de los garza, Nuevo León**

**Diciembre 2015**



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN**  
**FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA**  
**SUBDIRECCIÓN DE POSGRADO**

Los miembros del Comité de Titulación de la Maestría en Actividad Física y Deporte con Orientación en Alto Rendimiento por la Facultad de Organización Deportiva recomendamos que el producto integrador "EL EFECTO DE LA APLICACIÓN DE UN PDC EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE JUGADORES DE FÚTBOL CATEGORIA SUB 14". Realizado por el Lic. Rodolfo Avalos Aguilar sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestría en Actividad Física y Deporte con Orientación en Alto Rendimiento.

**COMITÉ DE TITULACIÓN**

Dr. Fernando Alberto Ochoa Ahmed

Asesor Principal

Dr. Germán Hernández Cruz

Co-Asesor

Dr. Ricardo López García

Co-Asesor

Dra. Jeanette M. López Walle

Subdirectora de Posgrado

San Nicolás de los Garza, Nuevo León

## **Dedicatoria**

Primeramente ha dios quien es quien me permite hoy estar terminando esta etapa de mi vida importantísima, a mis familia entera a mis papas, hermanos, primos, tíos, abuelos y a mi hija quienes son sin duda parte esencial de mi vida y es por ellos que soy quien soy en estos momentos importantes de mi vida.

## **Agradecimientos**

Quisiera empezar a agradecer a mi familia quienes sin duda son el motor de mi vida día con día.

A mi mamá Nelly quien es sin duda la incondicional en mi vida aun y cuando me equivoco siempre está conmigo y me hace sentir su apoyo y su amor incondicional.

A mi padre Rodolfo quien es mi ejemplo a seguir quien siempre me da motivos para ser mejor en todos los aspectos de mi vida y quien muy a su manera me demuestra que me ama y que siempre estará conmigo de una forma incondicional.

A mis hermanos Karla y Osvaldo quienes son parte importantísima en mi vida pues son ellos quienes me motivan a ser mejor persona para poder ser un buen ejemplo para ellos.

Gracias al Dr. Germán Hernández Cruz y a la Dra. Blanca Roció Rangel Colmenero quienes fueron parte importantísima en mi desarrollo académico y profesional y a quienes le estaré agradecido toda mi vida.

Gracias al Dr. José Tristán por todo su apoyo y confianza hacia mi persona, por ser una excelente persona y ser humano.

Gracias al Dr. Fernando Ochoa por todo el conocimiento transmitido hacia mi persona, toda esa experiencia que no duda ni un segundo en transmitirla y quien es un ejemplo a seguir en esta hermosa profesión.

Gracias a todos mis amigos quienes son parte importantísima para ese equilibrio humano que toda persona necesita. Quiero hacer mención especial a mi amigo buen Daniel Salas quien es sin duda un ejemplo de persona y como profesional y a mi buen amigo Manuel Candia quien ayudo a la elaboración de este proyecto y con quien se que podre confiar durante toda mi vida.

Agradecer incansablemente al Prof. Carlos Alvarado por toda esa confianza y apertura que tuvo hacia mi persona desde el momento que llegue al C.F. Tigres, al Prof. Carlos Muñoz, Miguel Raso, Andrés Carranza, Dr. Edgar Albo y David Morín quienes son sin duda parte importante para que este proyecto funcionara.

Por último y la persona a quien más amo a mi hija Camila a quien dedico todo lo que soy y lo que hago.

## Índice

I.	Introducción.....	1
II.	Justificación.....	4
III.	Nivel de Aplicación.....	6
IV.	Objetivos.....	7
V.	Tiempo de realización.....	8
VI.	Marco Teórico.....	10
	Planificación del entrenamiento.....	11
	Entrenamiento Deportivo.....	13
	Modelos de entrenamiento.....	15
	Planificación contemporánea ATR.....	15
	Microciclo Estructurado.....	17
	Periodización Táctica.....	20
	Periodo directo a competencia.....	23
VII.	Estrategias y actividades.....	27
VIII.	Recursos.....	43
IX.	Resultados.....	44
X.	Conclusiones.....	45
XI.	Bibliografía.....	46

## **INTRODUCCION**

La planificación del entrenamiento es un método importante para asegurar un aumento continuo del rendimiento y para capacitar a los jóvenes atletas a que logren los mejores resultados deportivos en el periodo de Alto Rendimiento (Harre, 1983).

La preparación del deportista es un proceso multifacético en el que intervienen de forma racional todos los factores (principios, medios, métodos) que de una manera directa influyen en el rendimiento del deportista, asegurándole las condiciones necesarias para que pueda alcanzar elevadas marcas deportivas (Lanier, 2004).

Una profunda y minuciosa investigación ha dado con una media docena de diferentes juegos en los cuales hay aspectos que remiten el origen y desarrollo histórico del fútbol, el cual en su inicio es muy similar a lo que ahora se conoce como Rugby pero es en la Universidad del Rugby donde se da esa separación entre esos deportes. Siendo los griegos y los romanos los principales en practicar este deporte y quienes lo llevan a las islas británicas, en donde el fútbol se convierte en el deporte nacional inglés. Es aquí en las Islas Británicas donde se desarrolla gran parte del fútbol desde sus principales reglas, hasta el primer partido oficial de este deporte y la creación de su federación. Desde el 1900, los Juegos Olímpicos incluyeron un torneo de fútbol cuyo campeón era considerado el campeón mundial.

Teniendo en cuenta que el fútbol soccer es un deporte de conjunto es un deporte que requiere de una exigente demanda de las capacidades físicas condicionales y coordinativas en sus practicantes, motivo por el cual se ha profundizado en el estudio y búsqueda de los diferentes sistemas de planificación del entrenamiento deportivo desde los considerados tradicionales hasta los considerados como contemporáneos, para crear un modelo ideal para este tipo de disciplina deportiva y sus respectivas exigencias. Por lo anterior y con la intención de cubrir la necesidad de extender la forma deportiva del futbolista dentro de instancias de muy alto rendimiento deportivo.

Dentro de la planificación del fútbol no se conoce el cómo prolongar la forma deportiva del futbolista, si bien se sabe que el periodo de competencia dentro de una planificación tradicional o el periodo de realización dentro de un ATR son los periodos en los cuales el futbolista tiende a obtener y desarrollar su mejor forma deportiva. Mas sin embargo sabemos que las competencia de fútbol tienen ciertas características y la más importante es cuando se clasifica y se disputa por la obtención del título, motivo por el cual es de suma importancia la prolongación de la forma deportiva en el sujeto, esto con el fin de poder alcanzar los objetivos planteados al inicio de la temporada.

Una de las herramientas metodológicas más utilizadas en deportes individuales es el Periodo Directo de Competencia, el cual nos permite prolongar la forma deportiva del sujeto en momentos cruciales de la competencia. Y es por ello

que se opta por la implementación de esta herramienta dentro del fútbol con el fin de prolongar la forma deportiva del futbolista dentro de la disputa directa del título es decir en la liguilla.

Este trabajo tiene como finalidad mi desarrollo profesional y laboral dentro del fútbol profesional, aplicando mis conocimientos y desarrollando planificaciones, las cuales puedan cumplir con las necesidades de la competencia y los deportistas.



## **JUSTIFICACIÓN**

Para el presente estudio y por las necesidades del mismo, se tomo en cuenta la aplicación de un Periodo Directo a Competencia dentro de una planificación de ATR propuesto por Issurin y Kaverin (Navarro, 1998) pues consideramos que el PDC es la herramienta metodológica ideal para la prolongación de la forma deportiva en futbolistas, puesto que el nivel de la competencia dentro del cual el equipo se encuentra y el avance de la competición la cual va muy adelantada, requieren prolongar la forma deportiva del futbolista para cumplir con los objetivos deportivos planteados al inicio de la temporada.

El equipo en el cual se aplico dicha herramienta metodológica es un equipo sub 14, el cual tiene un proceso de 2 años en fuerzas básicas, el cual compite con equipos sub 15 y sub 16 motivo por el cual es de vital importancia llegar en la mejor forma deportiva posible.

Esta herramienta metodológica busco generar un efecto residual considerable para enfrentar las últimas 3 jornadas del torneo y la liguilla, la cual es la fase más importante dentro la competencia.

Lo que marco pauta durante la aplicación de esta herramienta metodológica fue la característica de los microciclos que se desarrollaron durante el PDC, los cuales tenían un cierto tipo de enfoque según sea la predominancia de sus tipos de tareas. Por ejemplo dentro de los primero tres microciclos encontramos una predominancia de las tareas generales, motivo por el cual podremos decir que

tiene un enfoque de preparación general, posteriormente nos encontramos con cuatro microciclos que tienen como característica una mayor predominancia en tipos de tareas especiales, motivo por el cual podemos decir que tiene un enfoque de preparación especial y por último tenemos cuatro microciclos con una predominancia de tareas competitivas, el cual nos relaciona directamente con la preparación competitiva. Es importante mencionar que durante todos los microciclos se desarrollan tareas generales, especiales y competitivas, pero sin embargo hay una mayor predominancia de cada una de ellas en ciertas fases de PDC.

## **NIVEL DE APLICACIÓN**

Durante el periodo que realice mis prácticas profesionales en el Club de fútbol Tigres como preparador físico, incursione por primera vez dentro del alto rendimiento profesional y semi-profesional, logrando con ello adentrarme a las necesidades que tienen cada uno de estos ámbitos dentro del fútbol, adquirí experiencias en relación a los tiempos y las adaptaciones que se deben de hacer según vaya avanzando la competencia.

Las evaluaciones que se aplicaron fueron el Course Navette, 30 metro de velocidad, sit and Reach y test de Sargent. Dichas pruebas se realizaron previo al inicio del torneo, a mediados del torneo y al finalizar el torneo.

En definitiva lo más complicado al llevar a cabo la planeación es cumplir con las necesidades que van surgiendo, así mismo las indicaciones que se dan por el primer equipo y tener que cumplir con ello, las dobles fechas y lo más importante los resultados que se van dando si el equipo no va bien se les pide mayor intensidad y se tienen que cubrir otras necesidades que el entrenador va observando.

## **OBJETIVOS**

Antes de proceder a la distribución y aplicación de las cargas, se analizo como es que había sido la dosificación de las cargas en los microciclos más recientes y como es que había sido la adaptación de los futbolistas a dichas cargas y los resultados obtenidos durante la competencia se implemento un Periodo Directo a Competencia buscando prolongar la forma deportiva del equipo durante 11 microciclos, los cuales abarcan 3 jornadas del torneo regular y la liguilla.

### **Objetivo General**

Comprobar que el PDC es una herramienta metodológica la cual puede ser utilizada buscando prolongar la forma deportiva de deportes de conjunto.

### **Objetivos específicos**

- Desarrollar las capacidades físicas de una forma simultánea durante el PDC
- Prolongar la forma deportiva del futbolista en momentos de alto nivel de exigencia.
- Presentar el PDC como una herramienta metodológica la cual permita la prolongación de la forma deportiva.

## **TIEMPO DE REALIZACIÓN**

Esta aplicación tuvo inicio durante mis prácticas profesionales en que se sostuvo comunicación con el entrenador de la categoría sub 14. Esta herramienta se aplicó en esta categoría debido a las necesidades que tenía y en busca de cumplir con los objetivos planteados al inicio de la temporada.

La distribución de la planificación quedó en un 28% del PDC general y un 36% del PDC especial y competitivo. La aplicación de la herramienta tuvo una duración desde la segunda semana de octubre hasta la tercera semana de diciembre, que fue el final de la última competencia que el equipo tenía este 2015. Se trabajaron 83 horas totales, 55 sesiones de entrenamiento, 15 sesiones del PDC general y 20 sesiones del PDC especial y competitivo, 4 días de evaluación y 11 días de descanso.

### **Etapas del PDC general.**

Esta etapa tiene un total de 3 microciclos comenzando el 5 de octubre y concluyendo el 25 de octubre. Teniendo 30 horas totales, 15 sesiones de entrenamiento y 3 días de descanso.

### **Etapas del PDC especial.**

Esta etapa cuenta con 4 microciclos, comenzó el 26 de octubre y concluyó el 22 de noviembre. Teniendo 40 horas totales, 20 sesiones de entrenamiento, 2 días de evaluación y 4 días de descanso.

**Etapa del PDC competitivo**

Esta etapa cuenta con 4 microciclos, comenzó el 23 de noviembre y concluyó el 20 de diciembre. Teniendo 40 horas totales, 20 sesiones de entrenamiento, 2 días de evaluación y 4 días de descanso.

## MARCO TEÓRICO

El Fútbol es el deporte más popular y practicado en todo el mundo y que mayor afluencia tiene cada fin de semana en cualquier país que este se practique. El fútbol es un deporte en el que compiten dos equipos compuestos por once jugadores que se enfrentan entre sí, cada equipo, dispone de diez jugadores ubicados en ciertas zonas del campo y de un portero el cual está ubicado en la portería, el objetivo de cada equipo es tratará de lograr que el balón ingrese en la portería del equipo rival de la manera que el reglamento te lo permite, es decir con cualquier parte del cuerpo excepto las manos.

Actualmente el fútbol infantil está encaminado hacia la competencia. Competencia a la que lo llevan dirigentes, padres y técnicos. Competencia para la cual los niños no están preparados. Esto no quiere decir que cuando el niño juega, no compite; por el contrario, sí lo hace, y con el objetivo de ganar, porque para eso juega. Nadie juega para perder. Pero deben entender los mayores y, por consiguiente, inculcarle a sus alumnos, hijos o niños a cargo, que son muchas más las veces que se pierde que las que se gana; de hecho, uno solo es campeón, el resto se queda en el intento.

### **Planificación del entrenamiento**

La planificación del entrenamiento es un método importante para asegurar un aumento continuo del rendimiento y para capacitar a los jóvenes atletas a que logren los mejores resultados deportivos en el periodo de Alto Rendimiento (Harre, 1983).

La planificación del entrenamiento es un procedimiento destinado a conseguir un objetivo de entrenamiento, que tiene en cuenta el estado de rendimiento individual y se inscribe en un proceso de entrenamiento a largo plazo, previsor, sistemático y orientado en función de las experiencias prácticas del entrenamiento y de los avances en la ciencia del deporte (Starischka, 1988).

La planificación marca una organización, objetivación y distribución de las tareas a cumplir durante el periodo al que se refiera la planificación. Con un correcto plan de entrenamiento y distribución de las tareas adyacentes podemos conseguir una adecuada formación del atleta.



La planificación tiene como objetivo prever una secuencia lógica de las tareas necesarias para el correcto desarrollo del atleta en el sentido de que este pueda obtener los mejores resultados deportivos. La planificación de la preparación del atleta debe respetar los principios y normas que regulan el entrenamiento deportivo que son:

- La unidad entre preparación general y específica.
- La continuidad del proceso de entrenamiento.
- El aumento progresivo de la carga.
- La alternancia de los contenidos del entrenamiento (Raposo, 2005)

## **Entrenamiento deportivo**

La preparación del deportista es un proceso multifacético en el que intervienen de forma racional todos los factores (principios, medios, métodos) que de una manera directa influyen en el rendimiento del deportista, asegurándole las condiciones necesarias para que pueda alcanzar elevadas marcas deportivas (Lanier, 2004).

La disposición del deportista para alcanzar determinadas metas es una consecuencia de un estado dinámico caracterizado por dicho deportista, en relación con su capacidad física y psíquica por el grado de perfeccionamiento, por su capacidad de ejecución y dominio de habilidades (Granell, 2001).

El entrenamiento deportivo representa la estructura principal para poner en práctica la preparación del deportista. Es la forma fundamental de preparación del deportista basada en ejercicios sistemáticos, y en esencia, constituye un proceso organizado pedagógicamente con el objetivo de dirigir la evolución del deportista cuyos rasgos son:

- El entrenamiento deportivo representa un proceso didácticamente organizado que se caracteriza por aplicar rigurosamente todas las formas del proceso de enseñanza, educación y autoeducación.
- La base del entrenamiento está constituida por un sistema metodológico para la aplicación de los ejercicios físicos con objetivo de lograr el mayor efecto posible de desarrollo. (Matveev, 1985; Granell, 2001).

Dentro de la historia del Fútbol soccer en relación a los sistemas de planificación deportiva que se han aplicado para la obtención de un rendimiento óptimo del futbolista nos encontramos una gran variedad de modelos como lo son la Periodización Táctica, Microciclo Estructurado y el modelo ATR. En la actualidad hay dos tendencias las cuales están marcando pauta a nivel mundial como lo son el Microciclo estructurado y la periodización táctica.

## **Modelos de entrenamiento**

### **PLANIFICACIÓN CONTEMPORÁNEA: ATR ( ISSURIN y KAVERIN 1985)**

Nace del trabajo con piragüistas soviéticos. Concepto de periodización que busca la permutación de la orientación preferencial del entrenamiento. Esta, se logra alternando tres tipos de mesociclos, cada uno compuesto a su vez por microciclos (4 a 9).

- 1. Mesociclo de Acumulación: mejora de la fuerza máxima, la resistencia aeróbica y el perfeccionamiento técnico. En general se acumula bastante volumen de entrenamiento.
- 2. Mesociclo de Transformación: mejora de los aspectos relacionados con la fatiga. Sobre la base creada de fuerza máxima, se desarrolla la resistencia a la fuerza específica y la fuerza explosiva, y sobre la base de la resistencia aeróbica, se desarrolla la resistencia aeróbica-anaeróbica y la tolerancia a la fatiga de la técnica.
- 3. Mesociclo de Realización: se centra mucho en una preparación integrada, velocidad y táctica competitiva. Se realiza una modelación de la actividad competitiva.

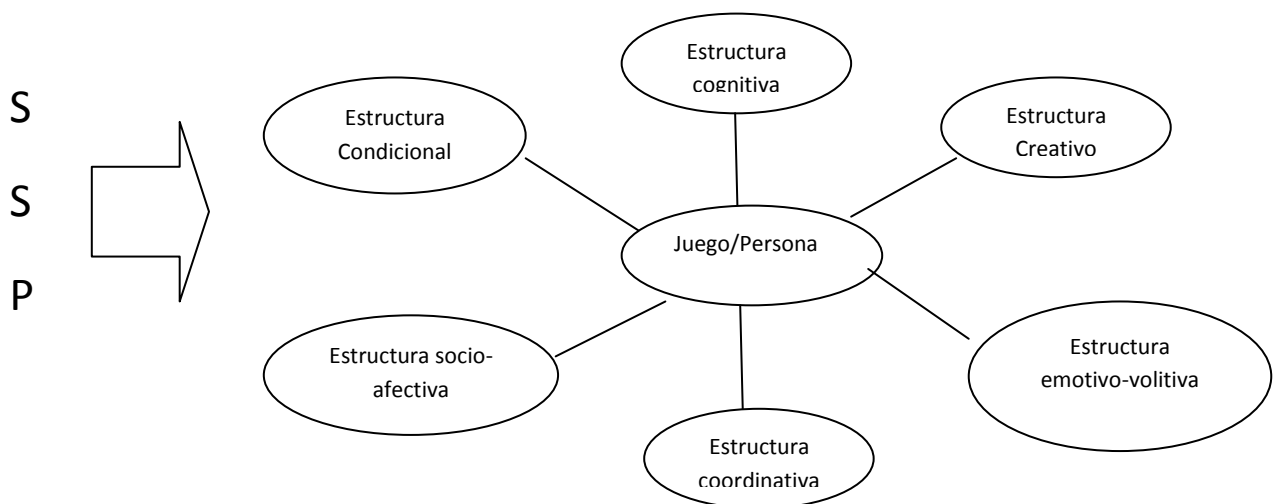
Estos mesociclos tienen que ordenarse de forma consecuyente y con su suma se forman macrociclos que siempre responden a los tres mesociclos básicos.

Al final de cada Mesociclo de realización, el deportista se encuentra en condiciones de alcanzar elevados registros, por lo que en ese momento se deben introducir competencias.

## PLANIFICACIÓN CONTEMPORÁNEA: MICROCICLO

### ESTRUCTURADO (Francisco Seirul,o)

- Tendencia ideológica:
  - ✓ HOLÍSTICA; comprende los procesos de preparación de deportistas de forma global, como un producto de interacciones de los diversos aspectos que comportan el rendimiento deportivo
  - ✓ TEORÍA GENERAL DE LOS SISTEMAS; continua interrelación y dinamismo de todas las estructuras que conforman el ser humano. Realidad cambiante.
- Considera a la persona como una estructura hipercompleja que se articula a través de las relaciones de seis capacidades



SSP (situaciones de simulación preferencial): tareas reales de interacción en las que para resolverlas es necesario la optimización de alguno de estos sistemas de manera preferente con respecto a otros.

### 1. Cambio en el concepto de intensidad.

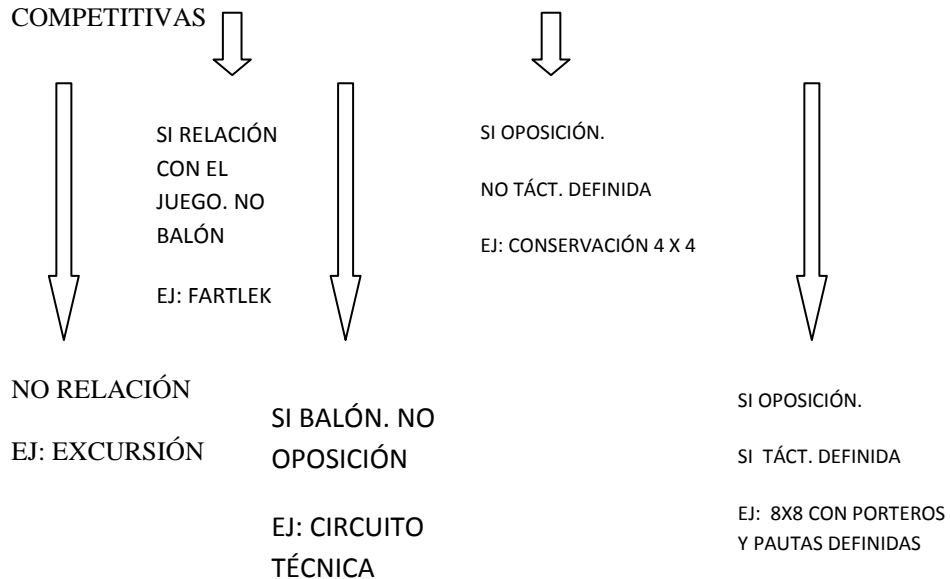
Pasa de ser un parámetro físico a ser un parámetro relacionado con la especificidad de mi juego (parámetro cognitivo)

### 2. Cambio en la periodización.

La palabra clave es el microciclo. Alrededor de él gira toda la programación de la planificación. Es la entidad mayor: la semana

### 3. CAMBIO EN LA CLASIFICACIÓN DE LAS TAREAS:

GENÉRICAS / GENERALES / DIRIGIDAS / ESPECÍFICAS O ESPECIALES /  
COMPETITIVAS



#### **4. DINÁMICA DE CARGAS DE LA SEMANA**

Conforme avanza la semana, disminuye el volumen y aumenta la intensidad, entendida esta como especificidad.



## **PLANIFICACIÓN CONTEMPORÁNEA: PERIODIZACIÓN TÁCTICA**

**(Víctor Frade 1990)**

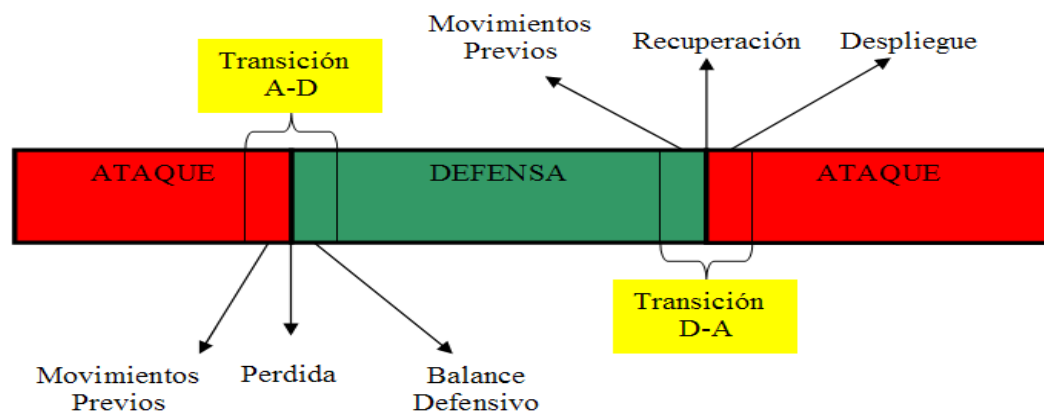
### POSTULADOS CLAVE

#### **1. Modelo de juego**

- Modelo de juego es algo que identifica a un equipo determinado. No es solo un sistema de juego, no es solo el posicionamiento de sus jugadores, sino, es la forma como eso jugadores se relacionan entre si y como expresan su forma de ver el fútbol.
- La identidad de un equipo, la afirmación como regularidad de la afirmación que preconiza
- Visión futura de lo que pretendemos que el equipo manifieste de forma regular en las diferentes fases del juego.

## 2. Fases del Juego

- ATAQUE / DEFENSA / TRANSICIÓN DEF - AT / TRANSICIÓN AT - DEF



## 3. Tipos de tareas

- No específicas: no guardan relación con el modelo de juego
- específicas: relacionadas con el modelo de juego
- realizadas a la máxima intensidad relativa a la propia tarea
- no confundir específica con integrada.

LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA TRATA DE QUE TODAS LAS TAREAS DE ENTRENAMIENTO SEAN ESPECÍFICAS.

#### **4. Definir el modelo de juego**

- Se realiza estableciendo los principios y sub principios del juego que tú tengas como entrenador.
- Se desarrollan mediante las tareas de entreno gracias al principio de las propensiones ( repetición de tareas que favorece la aparición posterior de las conductas deseadas)
- Primer paso clave es saber cómo quieres que juegue tu equipo una vez conocido todos los datos que rodean al mismo, junto con tu forma de entender el juego

#### **5. Microciclo**

- Excepto la primera semana de pretemporada, desde la segunda semana a la última se trabaja igual (variando los contenidos para evitar caer en la monotonía). Tareas específicas relativas al modelo de juego (principios y sub principios) llevadas a cabo a la máxima intensidad relativa a la tarea

➤ PARÁMETROS :

- ✓ VOLUMEN; Fracciones de intensidades máximas relativas acumuladas. Duración de la sesión una hora media, para ajustarla al tiempo de duración de un partido
- ✓ INTENSIDAD; Concentración táctica
- ✓ FRACTAL; en cada una de las partes que trabaje, por pequeña que sea, está directamente relacionada con el TODO que es mi juego.

### **Periodo Directo a Competencia (PDC)**

El periodo de preparación directa a competencia (PDC) es un resultante de la periodización múltiple del entrenamiento deportivo, que tiene como meta y objetivo la obtención de la forma deportiva en los diferentes macrociclos, pero todos deben estar en función del último macrociclo y su competencia fundamental.

Las características del PDC son:

- Los medios para el desarrollo de la forma deportiva son cada vez más especiales.
- Su duración viene determinada por el tiempo de los primeros macrociclos.
- El tiempo mínimo de duración de un PDC debe ser de ocho semanas.
- La utilización del PDC tiene como objetivo competir en la confrontación más importante del año para obtener el mejor resultado en ella.
- El no cumplimiento de la aplicación de los principios metodológicos del entrenamiento deportivo en el primero y segundo macrociclo, dificulta el objetivo fundamental del PDC.
- La violación de la aplicación del tiempo mínimo del PDC lleva a errores en los resultados competitivos.
-

- El PDC viene dado en si por las relaciones en la aplicación de cargas y medios empleados en los diferentes macrociclos.
- La planificación del entrenamiento, los controles individuales son los que en definitiva determinan el trabajo dentro de un PDC.
- La generalización del trabajo en los equipos, dentro de un PDC lo hace insuficiente e irreal a los efectos de los resultados personales y también colectivos.
- La aplicación de las ciencias auxiliares dentro del PDC determinan el camino a seguir en la aplicación de las cargas de entrenamiento.

Es necesario hacer la siguiente precisión en cuanto al PDC:

El PDC o periodo directo a competencia es una estructura especial de la periodización múltiple, no es propiamente un macrociclo. Su duración es menor o igual a 12 semanas o mayor o igual a 8 semanas. El PDC siempre es posterior al periodo competitivo y a la competencia fundamental.

El PDC no se divide en periodos ni mesociclos. Es una estructura donde la organización y dosificación de la carga se estructura por microciclos, el control es estricto, microciclo por microciclo, fundamentalmente a través de los test pedagógicos y el control médico-biológico.

El PDC solo es aplicable a deportistas con alta maestría deportiva, utilizando medios muy especiales y de competencia.

Una de las características del PDC es que durante su aplicación se requiere de una intensidad de >80% de su FC y un volumen bajo de trabajo.

Dentro de nuestro trabajo distinguimos tres tipos de PDC llamados PDC general, PDC especial y PDC competitivo, dichos nombres fueron asignados debido a las características que cada uno de ellos presenta en relación al tipo de tareas que predominan durante cada uno de ellos.

### **PDC General.**

Se caracteriza por una predominancia en el tipo de tareas generales las cuales se definen como aquellas tareas que se relacionan al deporte pero no interviene el implemento fundamental con el que se practica. La repartición en relación a los tipos de tareas que se implementaron dentro de estos micros son los siguientes:  
Tareas generales 60%, especiales y dirigidas 30% y competitivas 10%

### **PDC Especial.**

Se caracterizan por una predominancia en el tipo de tareas especiales y dirigidas, las primeras se definen como aquellas que se relacionan al deporte si hay una oposición pero no hay un trabajo táctico definido, y las segundas como aquellas donde si hay relación con el deporte, no hay oposición pero interviene de manera muy directa el implemento fundamental del deporte. La repartición a

los tipos de tareas que se implementaron dentro de los micros son los siguientes:

Tareas generales 30%, especiales y dirigidas 60% y competitivas 10%.

### **PDC Competitivo.**

Se caracterizan por una predominancia en el tipo de tareas competitivas, las cuales se definen como aquellas que se relacionan al deporte si hay una oposición y si hay un trabajo táctico definido. La repartición a los tipos de tareas que se implementaron dentro de los micros son los siguientes:

Tareas generales 10%, especiales y dirigidas 20% y competitivas 70%.



## **ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES**

El objetivo de este producto integrador es prolongar la forma deportiva dentro de un equipo de fútbol sub 14 dentro de una planificación de ATR mediante la aplicación de un PDC. En este producto integrador se trabajo con un grupo de atletas de fútbol de una edad de 14 años, es una grupo de alto rendimiento el cual ha sido muy afectado por la petición de otras categorías mayores, las cuales han necesitado de jugadores indispensables para el buen accionar del equipo y debido a esto se ve en la necesidad de jugar con jugadores que van ingresando al club y los cuales les falta aun mucho proceso de desarrollo. Dicho equipo tiene diversas competencia fundamentales en las cuales es muy importante tener un buen desempeño durante dichos torneos y sobre todo que dicho equipo será el que competirá dentro de la categoría sub 15 representando al CF Tigres.

El plan de entrenamiento se realizo desde el 27 de julio y finalizara hasta el día 20 de diciembre. Dicha planificación presenta una serie de torneos muy importantes a finales de noviembre y el mes de diciembre, en los cuales se pretende calificar a liguilla, obtener el torneo shopping rain y la copa FC Dallas, motivo por el cual se tiene la necesidad de prolongar la forma deportiva de los sujetos durante esas fechas, en las cuales se tiene una carga de partidos de alto rendimiento. En dichas fechas se tuvo la necesidad de aplicar un PDC buscando prolongar la forma deportiva de los sujetos con el fin de obtener los

objetivos planteados al inicio de la temporada, dichos PDC tienen ciertas características en relación a los tipos de tareas esto con el fin antes mencionado, mas sin embargo en todos los micros se manejo una intensidad alta de 80% de su FC con un volumen bajo no mayor a 90 minutos durante la sesión de entrenamiento.

Este trabajo de preparación se llevo a cabo con un grupo de sujetos que practican fútbol y forman parte de las FB del CF Tigres dicho grupo tiene un proceso de 1 año de trabajo juntos esto debido a que muchos de ellos son foráneos.

Durante la aplicación del PDC se incluyo el microciclo estructurado, el cual es uno de las estructuras que te permite trabajar de una forma en donde ataques todos los aspectos de los futbolistas.

### **Etapa PDC General**

Las primeras sesiones de entrenamiento de esta etapa comenzaron el 5 de octubre y finalizó el día 25 de octubre, teniendo un total de 23 hrs, 15 sesiones de entrenamiento y 3 días de descanso. Se hicieron un total de 3 semanas.

En lo que respecta al entrenamiento se buscó el estímulo de las capacidades que poseen un efecto residual mayor. En lo que respecta al entrenamiento de fuerza el componente que se trabajó fue la fuerza máxima utilizando un porcentaje del 80% de su RM.

En lo que respecta al entrenamiento de la resistencia tuvo el objetivo del desarrollo de la resistencia base, que su eficiente desarrollo es, en todas las modalidades, un requisito previo básico para incrementar la capacidad de rendimiento deportivo, y produce los siguientes efectos: aumento de la capacidad del rendimiento físico, optimización de la capacidad de recuperación, minimización de lesiones, aumento de la capacidad de carga psíquica, velocidad de acción y reacción elevada en todo momento, reducción de los errores técnicos (Weineck, 2005).


Dentro de estos micros hay una mayor predominancia de tareas generales, a diferencia de las tareas especiales y competitivas, las cuales se van presentando al acercarse la competencia de la semana.

# Microciclos PDC General

## Micro 1

Tabla 1.

**SINERGIA DEPORTIVA S.A. de C.V.**



**TIGRES 2001**

PERIODO	GENERAL											
RIVAL												
FECHA												
TIPO DE PREPARACION	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	
	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%
Volumen	38	42%	27	30%	20	0%	24	28%	18	20%	0	#¡DIV/0!
Físico	FUERZA		RESISTENCIA		MOVILIDAD		VELOCIDAD		MOVILIDAD		PARTIDO	
Volumen	23	26%	29	32%	0	0%	29	34%	23	25%	0	#¡DIV/0!
COORDINACION	ADAPTACION		DIFERENCIACION		EQUILIBRIO		RITMO		REACCION			
Volumen	20	22%	23	25%	0	0%	22	26%	0	0%	0	#¡DIV/0!
TECNICO	INTRODUCCION A LOS DUELOS 1-1 Y 2-2		EXAGONO TRABAJO TECNICO CON RECEPCION ORIENTADA				TRIANGULACION CON PROFUNDIDAD Y DEFINICION					
Volumen	10	11%	12	13%	60	0%	11	13%	40	45%	0	#¡DIV/0!
TACTICO	4x4 ESP. REDUCIDO		POLACO		INTERESCUADRAS		POLACO MODIFICADO		CORRECTIVO			
TOTALES	91	101%	91	100%	80	0%	86	100%	81	90%	0	#¡DIV/0!
Intensidad Gral.	80		90		100		85		70		0	
LUGAR	INDE		INDE		INDE		INDE		INDE			
HORA	15:30		15:30		15:30		15:30		15:30			

PREPARACION	MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
	%	Vol	%	Vol	%	Vol	%	Vol	%	Vol	%	
P. Fisica	38	42%	27	30%	20	25%	24	28%	18	22%	0	#¡DIV/0!
Coordinacion	23	25%	29	32%	0	0%	29	34%	23	28%	0	#¡DIV/0!
P. Tecnica	20	22%	23	25%	0	0%	22	26%	0	0%	0	#¡DIV/0!
P. Tactica	10	11%	12	13%	60	75%	11	13%	40	49%	0	#¡DIV/0!
TOTALES	91	100%	91	100%	80	100%	86	100%	81	100%	0	#¡DIV/0!

PREPARACION	Número	Porcentaje
FISICO	127	30
COORDINACION	104	26
TECNICO	65	15
TACTICO	133	31
TOTAL	429	100

**CARGA SEMANAL**

**PORCENTAJE TOTAL SEMANAL**

%	Vol	Int.	Dia
30	##	##	Lunes
24	##	##	Martes
15	##	##	Miércoles
21	##	##	Jueves
##	##	##	Viernes
##	##	##	Sábado
0	0	0	DOMINGO

Micro 2

Tabla 2.

SINERGIA DEPORTIVA S.A. de C.V.												
PERIODO	GENERAL											
RIVAL	TIGRES 2001											
FECHA												
TIPO DE PREPARACION	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	
	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%
Volumen	45	50%	54	60%	72	80%	45	50%	18	20%	0	#¡DIV/0!
Físico	FUERZA		VELOCIDAD		FUERZA, VELOCIDAD DIRIGIDA		RESISTENCIA		VELOCIDAD DE FRECUENCIA		PARTIDO	
Volumen COORDINACION	27	30%	27	30%	0	0%	5	5%	9	10%	0	#¡DIV/0!
	ADAPTACION		DIFERENCIACION		EQUILIBRIO		RITMO		REACCIÓN			
Volumen TECNICO	18	20%	9	10%	18	20%	0	0%	9	10%	0	#¡DIV/0!
	2ns2 con apoyos en esp red		DOBLE CUADRO		TRIANGULACIÓN CON DEFINICION		RONDO 20X20		BALON TENIS			
Volumen TACTICO	0	0%	0	0%	0	0%	40	45%	54	60%	0	#¡DIV/0!
							DOBLE AREA		CORRECTIVO 4-4-2			
TOTALES	90	100%	90	100%	90	100%	90	100%	90	100%	0	#¡DIV/0!
Intensidad Gral.	70		80		90		85		60		0	
LUGAR	INDE		INDE		INDE		INDE		INDE			
HORA	15:30		15:30		15:30		15:30		15:30			

PREPARACION	MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%
P. Física	45	50%	54	60%	72	80%	45	50%	18	20%	0	#¡DIV/0!
Coordinacion	27	30%	27	30%	0	0%	5	6%	9	10%	0	#¡DIV/0!
P. Técnica	18	20%	9	10%	18	20%	0	0%	9	10%	0	#¡DIV/0!
P. Táctica	0	0%	0	0%	0	0%	40	44%	54	60%	0	#¡DIV/0!
TOTALES	90	100%	90	100%	90	100%	90	100%	90	100%	0	#¡DIV/0!

Tabla Para el Grafico			
%	Vol	Int.	Dia
52	90	90	Lunes
15	90	70	Martes
12	90	90	Miércoles
21	90	90	Jueves
90	90	90	Viernes
90	90	90	Sábado
0	0	0	DOMINGO

**CARGA SEMANAL**

Día	Minutos	Intensidad %
Lunes	90	70
Martes	90	80
Miércoles	90	90
Jueves	90	85
Viernes	90	60
Sábado	90	90

**PORCENTAJE TOTAL SEMANAL**

Tipo de Preparación	Porcentaje
P. Táctica	44%
P. Técnica	20%
Coordinación	6%

	Minutos	Porcentaje
FÍSICO	234	52
COORDINACION	68	15
TECNICO	54	12
TACTICO	94	21
SOMA	450	100

Micro 3

Tabla 3.

SINERGIA DEPORTIVA S.A. de C.V.												
PERIODO	GENERAL											
RIVAL												
FECHA												
<b>TIGRES 2001</b>												
TIPO DE PREPARACION	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	
	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%
Volumen	36	40%	45	50%	54	60%	27	30%	9	10%	0	0%
Físico	FUERZA		RESISTENCIA		FUERZA		RESISTENCIA		VELOCIDAD		PARTIDO	
Volumen	27	30%	27	30%	9	10%	9	10%	9	10%	0	0%
COORDINACION	EQUILIBRIO		ADAPTACIÓN		DIFERENCIACIÓN		ORIENTACIÓN		REACCIÓN			
Volumen	27	30%	18	20%	27	30%	18	20%	18	20%	0	0%
TECNICO	PERFILES		DOBLE TRIANGULO Y ROMBO		ENFRENTAMIENTOS 1VS1 CON DEFINICION EN ESP RED		EXAGONO		TACTICA FIJA			
Volumen	0	0%	0	0%	0	0%	36	40%	54	60%	0	0%
TACTICO							DOBLE AREA		CORRECTIVO			
TOTALES	90	100%	90	100%	90	100%	90	100%	90	100%	0	0%
Intensidad Gral.	80		90		95		80		70		0	
LUGAR	INDE		INDE		INDE		INDE		INDE			
HORA	15:30		15:30		15:30		15:30		15:30			

PREPARACION	MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
P. Física	36	40%	45	50%	54	60%	27	30%	9	10%	0	#iDIV/0!
Coordinacion	27	30%	27	30%	9	10%	9	10%	9	10%	0	#iDIV/0!
P. Tecnica	27	30%	18	20%	27	30%	18	20%	18	20%	0	#iDIV/0!
P. Tactico	0	0%	0	0%	0	0%	36	40%	54	60%	0	#iDIV/0!
TOTALES	90	100%	90	100%	90	100%	90	100%	90	100%	0	#iDIV/0!

Tabla Para el Grafico	%	Vol	Int.	Dia
	38	171	38	Lunes
	50	90	50	Martes
	50	90	50	Miércoles
	55	90	55	Jueves
	50	90	50	Viernes
	70	0	70	Sábado
	0	0	0	DOMINGO

**CARGA SEMANAL**

**PORCENTAJE TOTAL SEMANAL**

PREP	Minutos	Porcentaje
FISICO	171	38
COORDINACION	81	18
TECNICO	108	24
TACTICO	90	20
SOMA	450	100

### **Etapa PDC Especial**

Las primeras sesiones de entrenamiento de esta etapa comenzaron el 26 de octubre y finalizaron el día 22 de noviembre, teniendo un total de 30 hrs, 20 sesiones de entrenamiento y 4 días de descanso. Se hicieron un total de semanas. Dentro de esta etapa se tuvo dos días de evaluaciones en los cuales se programaron velocidad máxima 30 metros lanzados, test de Sargent, y Course Navette, los cuales se desarrollaron los días 26 y 27 de octubre.

En lo que respecta al entrenamiento se buscó el estímulo de las capacidades que poseen un efecto residual medio. En lo que respecta al entrenamiento de fuerza el componente a desarrollar será fuerza explosiva, resistencia-velocidad, resistencia anaeróbica láctica, técnica en fatiga y táctica en fatiga.

En estos micros hubo una mayor predominancia de tareas tipos especiales y dirigidas dejando las generales al inicio del micro y las competitivas muy próximas a la competencia de la semana.

Micro 4

Tabla 4.

SINERGIA DEPORTIVA S.A. de C.V.												
PERIODO	GENERAL											
RIVAL	TIGRES 2001											
FECHA												
TIPO DE PREPARACION	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	
	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%
<u>Volumen</u>	20	24%	25	28%	20	20%	21	23%	20	30%	0	#iDIV/0!
<u>Fisico</u>	FUERZA		RESISTENCIA		MOVILIDAD		VELOCIDAD		MOVILIDAD		PARTIDO	
<u>COORDINACION</u>	18	20%	25	28%	0	0%	26	29%	20	25%	0	#iDIV/0!
	ADAPTACION		DIFERENCIACION				RITMO		REACCION			
<u>Volumen TECNICO</u>	31	35%	25	28%	0	0%	31	34%	0	0%	0	#iDIV/0!
	INTRODUCCION A LOS DUELOS 1-1 Y 2-2		EXAGONO TRABAJO TECNICO CON RECEPCION ORIENTADA				VELOCIDAD DIRIGIDA EN SIMULACION DE ACCIONES DE					
<u>Volumen TACTICO</u>	16	18%	15	17%	70	80%	12	13%	40	45%	0	#iDIV/0!
	4x4 ESP. REDUCIDO		POLACO		INTERESCLADRAS		POLACO		CORRECTIVO			
<b>TOTALES</b>	<b>85</b>	<b>97%</b>	<b>90</b>	<b>100%</b>	<b>90</b>	<b>100%</b>	<b>90</b>	<b>100%</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>	<b>0</b>	<b>#iDIV/0!</b>
<i>Intensidad Gral.</i>	90		80		90		85		70		0	
LUGAR	INDE		INDE		INDE		INDE		INDE			
HORA	15:30		15:30		15:30		15:30		15:30			

PREPARACION	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	%	Vol	Int.	Dis		
P. Fisica	20	24%	25	28%	20	22%	21	23%	20	25%	0	#iDIV/0!
Coordinacion	18	21%	25	28%	0	0%	26	29%	20	25%	0	#iDIV/0!
P. Tecnica	31	36%	25	28%	0	0%	31	34%	0	0%	0	#iDIV/0!
P. Tactica	16	19%	15	17%	70	78%	12	13%	40	50%	0	#iDIV/0!
<b>TOTALES</b>	<b>85</b>	<b>100%</b>	<b>90</b>	<b>100%</b>	<b>90</b>	<b>100%</b>	<b>90</b>	<b>100%</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>	<b>0</b>	<b>#iDIV/0!</b>

**CARGA SEMANAL**

MINUTOS

INTENSIDAD PORCENTAJE

**PORCENTAJE TOTAL SEMANAL**

%

TIPOS DE PREPARACION

TOTAL	Minutos	Porcentaje
FISICO	106	24
COORDINACION	89	20
TECNICO	87	20
TACTICO	153	35
SEMRA	435	100



Micro 5

Tabla 5.

SINERGIA DEPORTIVA S.A. de C.V.												
PERIODO	GENERAL											
RIVAL	TIGRES 2001											
FECHA												
TIPO DE PREPARACION	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	
	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%
Volumen	18	20%	20	22%	20	20%	19	21%	20	30%	0	#DIV/0!
Fisico	FUERZA		RESISTENCIA		MOVILIDAD		VELOCIDAD		MOVILIDAD		PARTIDO	
Volumen	14	15%	20	22%	0	0%	24	27%	20	25%	0	#DIV/0!
COORDINACION	ADAPTACION		RITMO				ACOPLAMIENTO		REACCION			
Volumen	32	35%	28	31%	0	0%	28	31%	0	0%	0	#DIV/0!
TECNICO	DOBLE APOYO CON ENFRENTAMIENTO		DOBLE CIADRO				TRIANGULACION CON PASADA POR FUERA					
Volumen	26	30%	22	25%	70	80%	19	21%	40	45%	0	#DIV/0!
TACTICO	63+1		DOBLE AREA		INTERESCIADRAS		SITUACION REAL DE JUEGO CON LLEGADA POR BANDAS		CORRECTIVO			
TOTALES	90	100%	90	100%	90	100%	90	100%	80	100%	0	#DIV/0!
Intensidad Gral.	90		80		100		85		70		0	
LUGAR	INDE		INDE		INDE		INDE		INDE			
HORA	15:30		15:30		15:30		15:30		15:30			

PREPARACION	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	%	Vol	Int.	Dis						
P. Fisica	18	20%	20	22%	20	22%	19	21%	20	25%	0	#DIV/0!	22	##	##	Lunes
Coordinacion	14	16%	20	22%	0	0%	24	27%	20	25%	0	#DIV/0!	18	10	10	Martes
P. Tecnica	32	36%	28	31%	0	0%	28	31%	0	0%	0	#DIV/0!	10	10	10	Miércoles
P. Tactica	26	29%	22	24%	70	78%	19	21%	40	50%	0	#DIV/0!	40	10	100	Jueves
TOTALES	90	100%	90	100%	90	100%	90	100%	80	100%	0	#DIV/0!	10	10	100	Viernes
													80	70		Sábado
													0	0		DOMINGO

**CARGA SEMANAL**

MINUTOS

INTENSIDAD PORCENTAJE

**PORCENTAJE TOTAL SEMANAL**

%

TIPOS DE PREPARACION

T A L E	Minutos	Porcentaje
FISSICO	97	22
COORDINACION	78	18
TECNICO	88	20
TACTICO	177	40
SINCLA	440	100

Micro 6

Tabla 6.

SINERGIA DEPORTIVA S.A. de C.V.												
PERIODO	GENERAL											
RIVAL	TIGRES 2001											
FECHA												
TIPO DE PREPARACION	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	
	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%
Volumen	20	22%	25	28%	20	20%	20	22%	20	55%	0	#DIV/0!
Fisico	FUERZA		RESISTENCIA		MOVILIDAD		VELOCIDAD		MOVILIDAD		PARTIDO	
COORDINACION	23	25%	20	22%	0	0%	20	22%	0	0%	0	#DIV/0!
Volumen	ADAPTACION		ACOPLAMIENTO				REACCION					
TECNICO	32	35%	30	33%	0	0%	25	28%	0	0%	0	#DIV/0!
Volumen	PASE LARGO CON CARRERA DE APROXIMACION		CUADRO CON APOYOS				CARRERA DE PERSECUICION CON DEFINICION					
TACTICO	16	18%	15	17%	70	80%	25	28%	60	45%	0	#DIV/0!
Volumen	ESP. REDUCIDO CON 4 PORTERIAS		POLACO		INTERESCLADRAS		POLACO		CORRECTIVO			
TOTALES	91	80%	90	100%	90	100%	90	100%	80	100%	0	#DIV/0!
Intensidad Gral.	80		90		100		85		70		0	
LUGAR	INDE		INDE		INDE		INDE		INDE			
HORA	15:30		15:30		15:30		15:30		15:30			

PREPARACION	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	%	Vol	Int.	Dis
P. Fisica	20	22%	25	28%	20	22%	20	25%	0	#DIV/0!
Coordinacion	23	25%	20	22%	0	0%	20	0%	0	#DIV/0!
P. Tecnica	32	35%	30	33%	0	0%	25	28%	0	#DIV/0!
P. Tactica	16	18%	15	17%	70	78%	25	28%	60	75%
TOTALES	91	100%	90	100%	90	100%	90	100%	80	100%

TOTAL	Minutos	Porcentaje
PRECO	105	24
COORDINACION	63	14
TECNICO	87	20
TACTICO	186	42
SINCLA	441	100

**CARGA SEMANAL**

DIA	MINUTOS	INTENSIDAD PORCENTAJE
Lunes	20	22%
Martes	25	28%
Miércoles	20	20%
Jueves	20	22%
Viernes	20	55%
Sábado	0	0%
Domingo	0	0%

**PORCENTAJE TOTAL SEMANAL**

TIPO DE PREPARACION	Porcentaje
P. Fisica	22%
P. Tecnica	35%
P. Tactica	18%
SINCLA	25%

Micro 7

Tabla 7.

SINERGIA DEPORTIVA S.A. de C.V.												
PERIODO	GENERAL											
RIVAL	TIGRES 2001											
FECHA												
TIPO DE PREPARACION	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	
	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%
<i>Volumen</i>	21	24%	25	28%	20	20%	20	22%	20	30%	0	#iDIV/0!
<i>Fisico</i>	FUERZA		RESISTENCIA		MOVILIDAD		VELOCIDAD		MOVILIDAD		PARTIDO	
<i>Volumen</i>	18	20%	25	28%	0	0%	25	28%	20	25%	0	#iDIV/0!
<i>COORDINACION</i>	ADAPTACION		ACOPLAMIENTO				RITMO		REACCION			
<i>Volumen</i>	32	35%	25	28%	0	0%	30	33%	0	0%	0	#iDIV/0!
<i>TECNICO</i>	DUELOS 1-1, 2-2, 3-3		DOBLE TRIANGULO				DOBLE APOYO CON SALIDA POR BANDA Y DEFINICION					
<i>Volumen</i>	16	18%	15	17%	70	80%	15	17%	40	45%	0	#iDIV/0!
<i>TACTICO</i>	4x4 ESP. REDUCIDO CON APOYOS		POLACO		INTERESCLADRAS		POLACO		CORRECTIVO			
<b>TOTALES</b>	<b>87</b>	<b>97%</b>	<b>90</b>	<b>100%</b>	<b>90</b>	<b>100%</b>	<b>90</b>	<b>100%</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>	<b>0</b>	<b>#iDIV/0!</b>
<i>Intensidad Gral.</i>	80		90		100		80		70		0	
LUGAR	INDE		INDE		INDE		INDE		INDE			
HORA	15:30		15:30		15:30		15:30		15:30			

PREPARACION	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	%	Vol	Int.	Dis		
<i>P. Fisica</i>	21	24%	25	28%	20	22%	20	22%	20	25%	0	#iDIV/0!
<i>Coordinacion</i>	18	21%	25	28%	0	0%	25	28%	20	25%	0	#iDIV/0!
<i>P. Tecnica</i>	32	37%	25	28%	0	0%	30	33%	0	0%	0	#iDIV/0!
<i>P. Tactica</i>	16	18%	15	17%	70	78%	15	17%	40	50%	0	#iDIV/0!
<b>TOTALES</b>	<b>87</b>	<b>100%</b>	<b>90</b>	<b>100%</b>	<b>90</b>	<b>100%</b>	<b>90</b>	<b>100%</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>	<b>0</b>	<b>#iDIV/0!</b>

**CARGA SEMANAL**

DIA	MINUTOS	INTENSIDAD PORCENTAJE
Lunes	21	24%
Martes	25	28%
Miércoles	20	20%
Jueves	20	22%
Viernes	20	30%
Sábado	0	0%
Domingo	0	0%

**PORCENTAJE TOTAL SEMANAL**

TIPO DE PREPARACION	Porcentaje
P. Fisica	24%
P. Tecnica	37%
P. Tactica	18%
Sema	100%

**T A B L A**

	Minutos	Porcentaje
PHISICO	106	24
COORDINACION	88	20
TECNICO	87	20
TACTICO	156	36
SEMA	437	100

### **Etapa PDC Competitivo**

Las primeras sesiones de entrenamiento de esta etapa comenzaron el 23 de noviembre y finalizaron el día 20 de diciembre, teniendo un total de 30 hrs, 20 sesiones de entrenamiento y 4 días de descanso. Se hicieron un total de 4 semanas de trabajo. Dentro de esta etapa se tuvo dos días de evaluaciones en los cuales se programaron velocidad máxima 30 metros lanzados, test de Sargent, y Course Navette, los cuales se desarrollaron los días 23 y 24 de noviembre.

En lo que respecta al entrenamiento se buscó el estímulo de las capacidades que poseen un efecto residual bajo. En lo que respecta al entrenamiento los componentes a desarrollar fueron la fuerza, resistencia y velocidad competitiva.

En estos micros hubo una mayor predominancia de tareas tipos competitivo dejando las generales y las dirigidas o especiales con un menor volumen dentro de los micros.

Micro 8

Tabla 8.

SINERGIA DEPORTIVA S.A. de C.V.												
PERIODO	GENERAL											
RIVAL	TIGRES 2001											
FECHA												
TIPO DE PREPARACION	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	
	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%
Volumen	18	20%	18	20%	10	10%	18	20%	20	30%	0	#DIV/0!
Fisico	FUERZA		RESISTENCIA		MOVILIDAD		VELOCIDAD		MOVILIDAD		PARTIDO	
COORDINACION	14	15%	15	17%	0	0%	14	15%	20	25%	0	#DIV/0!
	ADAPTACION		ACOPLAMIENTO				RITMO		REACCION			
Volumen TECNICO	23	25%	27	30%	0	0%	23	25%	0	0%	0	#DIV/0!
	CIERRE DE LINEA DE PASE		DOBLE CIADRO				ROMPIMIENTOS DESPUES DE BALON PARADO					
Volumen TACTICO	36	40%	30	33%	80	90%	36	40%	40	45%	0	#DIV/0!
	4x4 ESP. REDUCIDO CON APOYOS y liberar pasar en situaciones ofensivas		POLACO		INTERESCIADRAS		POLACO		CORRECTIVO			
TOTALES	91	100%	90	100%	90	100%	91	100%	80	100%	0	#DIV/0!
Intensidad Gral.	80		90		100		80		70		0	
LUGAR	INDE		INDE		INDE		INDE		INDE			
HORA	15:30		15:30		15:30		15:30		15:30			

PREPARACION	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	%	Vol	Int.	Dis		
P. Fisica	18	20%	18	20%	10	11%	18	20%	20	25%	0	#DIV/0!
Coordinacion	14	15%	15	17%	0	0%	14	15%	20	25%	0	#DIV/0!
P. Tecnica	23	25%	27	30%	0	0%	23	25%	0	0%	0	#DIV/0!
P. Tactica	36	40%	30	33%	80	89%	36	40%	40	50%	0	#DIV/0!
TOTALES	91	100%	90	100%	90	100%	91	100%	80	100%	0	#DIV/0!

TOTAL	Minutos	Porcentaje
PRECO	84	19
COORDINACION	63	14
TECNICO	73	17
TACTICO	222	50
SINCLA	442	100

**CARGA SEMANAL**

**PORCENTAJE TOTAL SEMANAL**

Micro 9

Tabla 9.

SINERGIA DEPORTIVA S.A. de C.V.												
PERIODO	GENERAL											
RIVAL	TIGRES 2001											
FECHA												
TIPO DE PREPARACION	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	
	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%
Volumen	13	15%	13	15%	20	20%	15	15%	22	25%	0	#DIV/0!
Fisico	FUERZA		RESISTENCIA		MOVILIDAD		VELOCIDAD		MOVILIDAD		PARTIDO	
Volumen	14	15%	18	20%	0	0%	14	16%	20	30%	0	#DIV/0!
COORDINACION	ADAPTACION		ACOPLAMIENTO				DIFERENCIACIÓN		REACCIÓN			
Volumen	27	30%	27	30%	0	0%	21	24%	0	0%	0	#DIV/0!
TECNICO	PASE LARGO Y CARREERA DE APROXIMACIÓN CON PERFILES		DOBLE APOYO Y CAMBIO LARGO				CIRCUITO DE CONDUCCIÓN					
Volumen	36	40%	32	35%	70	80%	40	45%	30	45%	0	#DIV/0!
TACTICO	ENFRENTAMIENTOS 2X2 EN 3/4		6X3+1		INTERESCLADRAS		DOBLE AREA		CORRECTIVO OFENSIVO Y DEFENSIVO			
TOTALES	90	100%	90	100%	90	100%	90	100%	72	100%	0	#DIV/0!
Intensidad Gral.	80		90		100		80		70		0	
LUGAR	INDE		INDE		INDE		INDE		INDE			
HORA	15:30		15:30		15:30		15:30		15:30			

PREPARACION	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	%	Vol	Int.	Dis		
P. Fisica	13	14%	13	14%	20	22%	15	17%	22	31%	0	#DIV/0!
Coordinacion	14	16%	18	20%	0	0%	14	16%	20	28%	0	#DIV/0!
P. Tecnica	27	30%	27	30%	0	0%	21	23%	0	0%	0	#DIV/0!
P. Tactica	36	40%	32	36%	70	78%	40	44%	30	42%	0	#DIV/0!
TOTALES	90	100%	90	100%	90	100%	90	100%	72	100%	0	#DIV/0!

**CARGA SEMANAL**

**PORCENTAJE TOTAL SEMANAL**

TOTAL	Minutos	Porcentaje
FISICO	83	19
COORDINACION	66	15
TECNICO	75	17
TACTICO	208	48
SEMBLA	432	100

Micro 10

Tabla 10.

SINERGIA DEPORTIVA S.A. de C.V.												
PERIODO	GENERAL											
RIVAL	TIGRES 2001											
FECHA												
TIPO DE PREPARACION	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	
	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%
Volumen	14	15%	18	20%	20	20%	20	22%	18	20%	0	#DIV/0!
Fisico	FUERZA		RESISTENCIA		MOVILIDAD		VELOCIDAD		MOVILIDAD		PARTIDO	
COORDINACION	14	15%	18	20%	0	0%	16	18%	22	25%	0	#DIV/0!
Volumen	ADAPTACION		ACOPLAMIENTO				DIFERENCIACIÓN		REACCIÓN			
TECNICO	27	30%	22	25%	0	0%	18	20%	0	0%	0	#DIV/0!
Volumen	CIRCUITO DE PASES		DOBLE CUADRO CON PARED Y PASADA				ROMBO CON 1 Y DOS APOYOS					
TACTICO	36	40%	32	35%	70	80%	36	40%	40	55%	0	#DIV/0!
Volumen	4ª ESP. REDUCIDO CON APOYOS		POLACO		INTERESCLADRAS		ESPACIO REDUCIDO CON SITUACIÓN DE PARTIDO		CORRECTIVO			
TOTALES	91	100%	90	100%	90	100%	90	100%	80	100%	0	#DIV/0!
Intensidad Gral.	80		90		100		80		70		0	
LUGAR	INDE		INDE		INDE		INDE		INDE			
HORA	15:30		15:30		15:30		15:30		15:30			

PREPARACION	MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		%	Vol	Int.	Dis
P. Fisica	14	15%	18	20%	20	22%	20	22%	18	23%	0	#DIV/0!	20	22	22	Lunes
Coordinacion	14	15%	18	20%	0	0%	16	18%	22	28%	0	#DIV/0!	16	18	18	Martes
P. Tecnica	27	30%	22	24%	0	0%	18	20%	0	0%	0	#DIV/0!	18	20	20	Miércoles
P. Tactica	36	40%	32	36%	70	78%	36	40%	40	50%	0	#DIV/0!	40	50	50	Jueves
TOTALES	91	100%	90	100%	90	100%	90	100%	80	100%	0	#DIV/0!	80	100	100	Viernes
													80	70	70	Sábado
													0	0	0	DOMINGO

**CARGA SEMANAL**

**PORCENTAJE TOTAL SEMANAL**

TOTAL	Minutos	Porcentaje
PRELUD	90	20
COORDINACION	70	16
TECNICO	67	15
TACTICO	214	49
SEMBLA	441	100

Micro 11

Tabla 11.

SINERGIA DEPORTIVA S.A. de C.V.												
PERIODO	GENERAL											
RIVAL	TIGRES 2001											
FECHA												
TIPO DE PREPARACION	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	
	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%
Volumen	18	20%	23	26%	20	20%	20	20%	20	30%	0	#iDIV/0!
Fisico	FUERZA		RESISTENCIA		MOVILIDAD		VELOCIDAD		MOVILIDAD		PARTIDO	
COORDINACION	18	20%	10	11%	0	0%	20	25%	20	25%	0	#iDIV/0!
	ADAPTACION		ACOPLAMIENTO				RITMO		REACCION			
Volumen TECNICO	22	25%	25	28%	0	0%	0	0%	0	0%	0	#iDIV/0!
	CIERRE DE LINEA DE PASE		EXAGONO									
Volumen TACTICO	32	35%	32	35%	70	80%	40	35%	40	45%	0	#iDIV/0!
	4ra ESP. REDUCIDO CON APOYOS		POLACO		INTERESCLADRAS		CORRECTIVO		CORRECTIVO			
TOTALES	90	100%	90	100%	90	100%	80	80%	80	100%	0	#iDIV/0!
Intensidad Gral.	80		90		100		80		70		0	
LUGAR	INDE		INDE		INDE		INDE		INDE			
HORA	15:30		15:30		15:30		15:30		15:30			

PREPARACION	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	%	Vol	Int.	Dis						
P. Fisica	18	20%	23	26%	20	22%	20	25%	20	25%	0	#iDIV/0!	23	25	25	Lunes
Coordinacion	18	20%	10	11%	0	0%	20	25%	20	25%	0	#iDIV/0!	16	10	10	Martes
P. Tecnica	22	24%	25	28%	0	0%	0	0%	0	0%	0	#iDIV/0!	11	10	10	Miércoles
P. Tactica	32	36%	32	36%	70	78%	40	50%	40	50%	0	#iDIV/0!	30	10	100	Jueves
TOTALES	90	100%	90	100%	90	100%	80	100%	80	100%	0	#iDIV/0!	80	10	100	Viernes
													80	70		Sábado
													0	0		DOMINGO

**CARGA SEMANAL**

Día	Minutos	Intensidad %
Lunes	18	20%
Martes	23	26%
Miércoles	20	20%
Jueves	20	25%
Viernes	20	30%
Sábado	0	0%
Domingo	0	0%

**PORCENTAJE TOTAL SEMANAL**

TIPO DE PREPARACION	Porcentaje
P. Fisica	20%
P. Tecnica	24%
P. Tactica	36%
Simula	20%

**T A B L A**

	Minutos	Porcentaje
FISICO	101	23
COORDINACION	68	16
TECNICO	47	11
TACTICO	214	50
SIMULA	430	100



## **RECURSOS**

Se utilizaron las siguientes instalaciones:

- Cancha de fútbol del INDE
- Cancha de Zuazua
- Cancha de polideportivo tigres
- Gimnasio de polideportivo tigres
- Cronometro
- Cinta de medir

## RESULTADOS

El rendimiento de los sujetos durante la aplicación de esta herramienta fue satisfactorio, estableciendo mejorías en la mayoría de los sujetos tras cada evaluación aplicada en velocidad en 30 metros lanzados, Course Navette y test de Sargent. Hablando de resultados deportivos se cumplió con lo establecido al inicio de la temporada el equipo califico a liguilla compitiendo con sujetos con mayor edad y mayor experiencia deportiva, en la cual se llevo a cuartos de final y se perdió en penales. En el torneo de shopping rain se gano todos los partidos lo cual nos acredita como campeón del torneo y nos da medio boleto para Copa Dallas y en relación a la copa FC Dallas aun no se lleva a cabo dicha copa se desarrollara en la tercer semana de diciembre.

**Tabla 12**

Nombre	30 Metros T1	30 Metros T2	Test de Sargent T1	Test de Sargent T2	Course Navette T1	Course Navette T2
Alejandro Montelongo	3.71	3.58	45	49	42.1	61
Daniel López	4.12	3.88	38	52	47.5	50.2
Brayan Ramos	3.85	3.82	45	45	52.9	61
Rubén Pérez	4.13	4.20	37	40	50.2	52.9
Miguel Hernández	3.74	3.66	47	53	52.9	61
Pablo Esquivel	3.80	3.80	48	51	58.3	58.3
Allan Acevedo	3.81	3.73	64	64	61	63.7
Brayan Blancas	4.39	Lesionado	46	Lesionado	52.9	Lesionado
Johan Banda	4.19	3.63	46	48	58.3	58.3
Raúl López	3.91	3.56	54	54	55.6	58.3
Diego Arrambide	3.82	3.89	43	45	55.6	58.3
Pablo Martínez	3.78	3.64	43	49	52.9	61

### **Conclusiones**

Después de llevar a cabo el presente estudio, el autor recomienda la aplicación del Periodo Directo a Competencia (PDC) para un equipo de fútbol con el objetivo de prolongar la forma deportiva de los sujetos.

La aplicación de esta herramienta metodológica produjo una prolongación de la forma deportiva en sujetos que practican fútbol, los cuales al verse en la necesidad de desarrollar un buen papel en diferentes competencias durante cierto tiempo, esta herramienta nos ha permitido desarrollar un mejor papel en todas y cada una de las competiciones.

En definitiva se puede concluir que la aplicación de un PDC en deportes de conjunto, es sin duda la mejor opción para buscar prolongar la forma deportiva del sujeto y sin duda la aplicación de esta herramienta tendría que estar dentro de la estructuración de los planes de entrenamiento en el Fútbol Soccer.

## BIBLIOGRAFIA

Granell, J.C. 2001. Teoría y planificación del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.

Harre, D. 1987. Teoría del entrenamiento deportivo. Stadium

Manso, J.M. 1996. Planificación del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos.

Navarro, F. 1998. La estructura convencional d planificación del entrenamiento versus la estructura contemporánea. Revista de Actualización en Ciencias del Deporte.

Raposo, A. V. 2005. Planificación y organización del entrenamiento deportivo. Madrid. Paidotribo.

Weineck, J. 2005. Entrenamiento total. Barcelona: Paidotribo.

Vargas, R. 2007. Diccionario de teoría del entrenamiento deportivo. Universidad Nacional Autónoma de México

Bompa, T. O. 2006. Periodización del entrenamiento deportivo. Madrid. Paidotribo.

Forteza, A. 1999. Entrenamiento deportivo alta metodología carga, estructura y planificación. Medellín. Komeki.

Cometti, Ch. J. 2006. La preparación física en el fútbol. Barcelona. Paidotribo.

## ANEXOS

Tabla 13

MESES:		JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE																	
LUNES	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21
MARTES	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22
MIÉRCOLES	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23
JUEVES	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24
VIERNES	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25
SÁBADO	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26
DOMINGOS	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27
PERIODOS	D	E	A	T	REALIZACIÓN																		D	
ADAPTACION																								
EVALUACION FISICA																								
TORNEOS A																								
DATOS	DIAS	126																						
	JUEGO	1																						
	ENTRENAMIENTOS	5																						
	HORAS	1.5																						
	FECHA DE INICIO	27 de Julio																						
FECHA DE FINALIZACION	19 de Diciembre																							
MACRO																								
126 DIAS																								
PREPARATORIO																								
30																								
38 COMPETITIVO																								
GENERAL ESPECIAL																								
40 60 70																								
DIAS	15.12	22.68	88.20	126.00																				
MICROCICLOS	2.16	3.24	12.60	18.00																				
ENTRENAMIENTO	10.80	16.20	63.00	90.00																				
HORAS	16.20	24.30	94.50	135.00																				
				TOTALES																				
FECHAS				MICROS	HRS																			
ACUMULACION				27 de julio al 9 de agosto	2	16																		
TRANSFORMACION				10 al 30 de agosto	3	24																		
REALIZACION				31 de agosto al 19 de diciembre	13	95																		
PDC																								
FECHAS				MICROS	HRS																			
PDC GENERAL				5 de octubre al 23 de octubre	3	23																		
PDC ESPECIAL				26 de octubre al 20 de noviembre	4	30																		
PDC COMPETITIVO				23 de noviembre al 19 de diciembre	4	30																		

Tabla 14

<b>TIGRES 2001</b>						
		DISTRIBUCION DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO POR PERIODOS Y CAPACIDADES				
		PERIODOS		REAL	REAL	REAL
				PDCG	PDCE	PDCC
				%	%	%
C A D P A D C E I S		FUERZA	20	20	6	
	CONDICIONALES	RESISTENCIA	20	15	7	
		RAPIDEZ	5	20	15	
		FLEXIBILIDAD	5	5	4	
	COORDINATIVAS	COORDINACION	15	10	8	
	COGNOSCITIVAS	TECNICA	20	10	10	
		TACTICA	10	20	30	
		TEORICA	5	0	10	
		PSICOLOGICA	0	0	10	
		TOTAL	100	100	100	