



**FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y
EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL CIENCIAS DEL DEPORTE**

Tesis:

INFLUENCIA DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PLANIFICACIÓN RICSE EN
LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS JUGADORES DE F. C. GENERACIÓN 2000 DE LA
LIGA DE INDEPENDENCIA 2016.

Presentado por:

Ricse Armas, Percy

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN CIENCIAS DEL DEPORTE.

Asesores:

Mg. Díaz M. Jimmy

Dr. Encalada A. Iván

LIMA – PERU

2018

DEDICATORIA

Con todo el inmenso cariño a mis Padres, dedico esta tesis, quienes desde el principio y en forma constante me apoyaron a seguir adelante. Por ser ellos, el motivo que me impulsa a ser cada vez mejor.

AGRADECIMIENTO

Agradezco infinitamente a Dios por darme la vida, la fuerza espiritual y la iluminación intelectual que me impulsa a realizar este Programa de Entrenamiento (Planificación Ricse) con esfuerzo y perseverancia. Agradezco infinitamente a los docentes de la Universidad Alas Peruanas, Facultad de Ciencias Empresariales y Educación, Escuela Profesional Ciencias del Deporte, por su orientación y experiencia en las enseñanzas compartidas. Así mismo a los asesores Mg. Díaz Manrique Jimmy, Dr. Encalada Iván, por su apoyo, tolerancia, comprensión y paciencia en la elaboración del presente trabajo, al F.C. Generación 2000, por la oportunidad para desarrollar el programa de entrenamiento.

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo general, determinar la Influencia del Programa de Entrenamiento **Planificación Ricse 2016** en la condición física en los jugadores del equipo F.C. Generación 2000 de la Liga de Independencia 2016. El Diseño de la investigación es Cuasi Experimental, pre test /post test con dos grupos; la investigación aplicada es la utilización de conocimiento para solucionar el problema y el tipo es de nivel es Experimental. La investigación es de enfoque cuantitativo, la población de estudio son los jugadores de la Liga de Independencia, la muestra es de 22 futbolistas de F. C. Generación 2000, el grupo de control es de 10 jugadores y el grupo experimental de 12 jugadores; I. En el Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016, se aplicó la técnica de análisis de documento instrumento, ficha de observación de una escala politómica y su confiabilidad de KR 18, que indica una confiabilidad alta, y para la variable II. Condición física, se aplicó la técnica de la observación; y el instrumento que se aplicó es el Test de Cooper (12 minutos) resistencia aeróbica con una escala politómica de KR19, lo que indica una confiabilidad alta. La validez del instrumento, según Dr. Kenneth H. Cooper, el test de velocidad de 60mt, según: (Martínez López, 2002) que la fiabilidad de esta prueba se sitúa en el 0,86. El test de salto horizontal La prueba denominada fuerza de salto, forma parte de la Bateria Eurofit, denominándose Dinamometría manual (Grosser y Starischka, 1988). La fiabilidad en esta prueba de fuerza de salto 0,99 y el test de sentar y alcanzar para la flexibilidad Según: Grosser (1992) fue de 0,93 en hombres y 0,96 en mujeres de confiabilidad alta, Los resultados obtenidos después del procesamiento y análisis de los datos nos indican que: El programa de entrenamiento Planificación Ricse influye significativamente en la condición física de los futbolistas de F. C. Generación 2000 de la Liga de Independencia 2016. Variable x: variable independiente: Programa de entrenamiento Planificación Ricse, Dimensión: D1 P. preparatorio, D2 Competitivo, Variable y: variable dependiente: Condición física Dimensión: D1 resistencia, D2 velocidad, D3 fuerza, D4 flexibilidad.

Palabras claves: Condición Física, Entrenamiento, Test de Campo, Jugadores de Fútbol, Influencia del programa.

ABSTRACT

This research is to determine the influence in general the objective of the training program **PLANNING RICSE** Physical capacity in the soccer players of F. C. Generación 2000 League team of Independence 2016. The research design is cause experimental pretest / posttest with only one group-applied research is use of knowledge to solve the problem and the type of Experimental level, the research is quantitative approach. The study population are the league of Independence. The study population was 22 soccer player, one group of control of 10 jugadores, and group experimental of 12 jugadores, for data collection in the variable I Ricse Planning Training Program 2016, the document analysis technique and instrument applies a tab observation a polytomous scale and reliability KR18 that indicating a high reliability and to the variable II Physical capacity technique and instrument observation that the test applied was applied Cooper, 12 minutes aerobic resistance with a polytomous scale of this instrument was KR19, that indicating a high reliability, the validity of the instruments provided two thematic and methodologist who agree determine which is applicable instruments, the speed test de 60mt, According: (Martínez López, 2002) the reliability of this test is located in 0,86. The horizontal jump test the test called jump force is part of the battery Euro fit, called manual dynamometry (Grosser y Starischka, 1988). The reliability in this test is of 0,99. The test sit and reach for flexibility According: Grosser (1992) it was of 0,93 in men and 0,96 in women of high reliability.

For the process of statistical data placing, the statistic applies. The results obtained after processing and data analysis indicates that: Planning training program Ricse significantly influences the physical abilities of the soccer of F. C. Generación 2000 of the league de Independence 2016, this is demonstrated with statistical test place Variable x: independent variable: Planning training program Ricse, Dimension: D1 P. preparatory, D2 P. Competitive Variable and: dependent variable: Physical capacity Dimension: D1resistance, D2 speed, D3strength, D4 flexibility.

Keywords: Physical Condition, Training, Field test, Football Players, Influence of the Program.

INDICE

DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
RESUMEN	
ABSTRACT	
INDICE	
INTRODUCCIÓN.....	01
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	02
1.1 PROBLEMA.....	02
1.1.1 DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA.....	03
1.1.2 DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	05
1.1.2.1 DELIMITACIÓN ESPECIAL.....	05
1.1.2.2 DELIMITACIÓN TEMPORAL.....	05
1.1.2.3 DELIMITACIÓN SOCIAL.....	05
1.1.2.4 DELIMITACIÓN CONCEPTUAL.....	05
1.1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	07
1.1.3.1 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA PRINCIPAL.....	07
1.1.3.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA SECUNDARIO.....	07
1.1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	07
1.1.4.1 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN PRINCIPAL.....	07
1.1.4.2 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN SECUNDARIO.....	07
1.1.5 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN.....	08
1.1.5.1 JUSTIFICACIÓN.....	08
1.1.5.2 IMPORTANCIA.....	08
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	09
2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	09
2.2 BASES TEÓRICAS.....	12
2.2.1 TEORÍA DE LA VARIABLE I.....	12
2.2.2 TEORÍA DE LA VARIABLE II.....	28
2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS.....	34
2.3.1 TÉRMINOS.....	34

CAPÍTULO III: HIPÓTESIS, VARIABLES E INDICADORES	36
3.1 HIPÓTESIS.....	36
3.2 VARIABLES.....	36
CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	38
4.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	38
4.1.1 TIPO DE LA INVESTIGACIÓN.....	38
4.1.2 NIVEL DE LA INVESTIGACIÓN.....	39
4.1.3 MÉTODO.....	39
4.2 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	39
4.3 TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	40
4.4 INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN.....	41
CAPÍTULO V: CONTRASTACIÓN Y COMPARACIÓN DE LA HIPOTESIS EN EL TRABAJO OPERACIONAL	42
5.1 ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	42
CAPÍTULO VI:	56
6.1 CONCLUSIONES.....	56
6.2 RECOMENDACIONES.....	52
6.3 MATRÍZ.....	58
6.4 TEST INSTRUMENTOS VALIDEZ Y VALORACIÓN.....	60
6.5 ANEXOS:.....	72
PROGRAMACIÓN DE ENTRENAMIENTO PLANIFICACIÓN RICSE 2016.....	72
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	151

INTRODUCCIÓN

Se pone a vuestra consideración este proyecto de intervención que esta basado en la aplicación del Programa de Entrenamiento, Planificación Ricse en la Condición Física de los jugadores de F.C. Generación 2000 de la Liga de Independencia 2016. La cual cumplimos con lo exigido por las normas y reglamentos de la Universidad y la Asamblea Nacional de Rectores para optar el grado de Licenciado en Ciencias del Deporte. El presente programa de entrenamiento constituye una contribución al mejoramiento de las variables, Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016 y la Condición Física. Los hallazgos del presente estudio permitirán reforzar la actitud hacia las dimensiones; Resistencia, Velocidad, Fuerza, Flexibilidad, de los jugadores de F.C. Generación 2000, sirviendo en un futuro a los diferentes equipos de fútbol, Instituciones, Academias y Clubes del Perú. En este marco situacional se presenta esta investigación, cuyo objetivo es determinar la Influencia del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse en la condición física de los jugadores de F.C. Generación 2000 de la Liga de Independencia 2016, lo que va a permitir brindar conclusiones y sugerencias para mejorar el equilibrio en ambas variables a nivel del diseño Cuasi Experimental, Pre test y post test con grupo de control y grupo de nivel experimental, la información se ha estructurado en capítulos teniendo en cuenta el esquema de investigación sugerido por la Universidad. En el capítulo I: Planteamiento del Problema, se ha considerado la introducción de la investigación. En capítulo II: Marco Teórico, se registra el marco metodológico. En el capítulo III: Las Hipótesis, variables; así como el tipo y metodología a emplear. Capítulo IV: De la metodología de la Investigación, como diseño, muestra, población, Capítulo V: Contrastación y Comparación de la Hipótesis en el trabajo operacional, Capítulo VI: De los Instrumentos de Investigación y Resultados, en los siguientes encontramos las Conclusiones, Anexos, Matriz, Recomendaciones, Valoración de los Instrumentos, los Endociclos y Bibliografía.

CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

1.1 DETERMINACIÓN DEL PROBLEMA.

Actualmente el entrenamiento de fútbol, cada día requiere de más importancia, la pedagogía y los lineamientos metodológicos para orientar correctamente los contenidos de trabajo que se realizan en las diferentes etapas de formación del deportista, por lo tanto el fútbol como deporte colectivo, complejo y competitivo presenta situaciones de juego cambiantes que exige al deportista percibir, analizar y decidir adecuadamente una solución inmediata.

Son de reciente tratamiento en la historia de la metodología del entrenamiento deportivo, en la década de los sesenta, estuvo marcado en lo que se refiere a la investigación realizada por Matveiev (1965) la periodización del entrenamiento deportivo (sistemas de periodización simple, doble y triple) citado por A. Vasconcelos (2005) y tienen como soporte científico el “síndrome general de adaptación” de Selye. Que fue aplicado a la mayoría de las modalidades. Años más tarde se establecen de forma muy significativa correlaciones entre los periodos de entrenamiento y las adaptaciones producidas en el organismo. En el año ochenta varios entrenadores y autores publicaron nuevos tipos de entrenamiento (Periodización en Bloques y el ATR) que hasta la actualidad se práctica en deportistas de alto nivel. Según: A. Vasconcelos (2005) la planificación es anticipar, prever una secuencia lógica y coherente del desarrollo de las tareas que nos llevan a alcanzar objetivos previamente definidos. Según: V. Issurin (2015) en su publicación Entrenamiento Deportivo Periodización en Bloques, el entrenamiento deportivo en su sentido más estricto significa la aplicación de cargas físicas a través del ejercicio físico con la intención de asegurar una participación satisfactoria en la competición,

1.1.1 DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA

La planificación del deporte a nivel internacional, obliga a conocer la condición física predominante de los futbolistas para obtener resultados en su rendimiento, por ello es importante conocer los perfiles funcionales, técnicos y tácticos, de cada jugador para conseguir la perfección y los objetivos previstos, lo cual va favorecer la labor del entrenador y el rendimiento de los futbolistas; el presente estudio se considera deporte de largo periodo competitivo, esta forma de competición es clásica en los deportes de conjunto y como lo expone: Manso, Valdivieso y Caballero (1998) “para poder racionalizar correctamente la forma de trabajo a lo largo de la temporada se deben tener presente tres aspectos, a) la forma de competición, b) las competiciones más importante, c) número de competiciones” este tipo de competiciones de larga duración, incluyen todo tipo de torneos (copas, juegos nacionales e internacionales) que tienen y poseen una importancia determinada en función de los intereses del club o del deportista. Las consecuencias de nuestros jugadores a nivel Nacional, Amateur, Copa Perú, Segunda Profesional y Primera Profesional, es de poco nivel de competitividad en lo futbolístico, y como principal problema es la baja condición física, no llegan a mantenerse los 90 minutos de juego a una intensidad media o alta, por lo tanto, no implementan un programa de entrenamiento, organizado y planificado para conseguir mejoras en las condiciones físicas de los deportistas, creo yo aquí se suman temas importantes para la formación del deportista como (alimentación, educación física, entrenamiento, psicológico y social). En los colegios le dan poca importancia a la educación física, en los clubes y academias no hay una formación de psicomotricidad e iniciación al fútbol a la medida del niño, es imposible exigirles que sean buenos jugadores de fútbol cuando ya son adolescentes. El proyecto está basado, que el programa Entrenamiento Planificación Ricse 2016 influye significativamente en la condición física de los jugadores de Fútbol Club Generación 2000 de la Liga de Independencia, y obvio buscar la mejor forma de los deportistas para conseguir el ansiado título de dicha Categoría, el Fútbol Peruano, el torneo local no es la mejor de Sudamérica por la falta de una correcta formación de jugadores, se suma la ausencia de infraestructura. Ningún equipo peruano ha ganado la Copa Libertadores ni hemos llegado al punto de celebrar una clasificación a cuartos o semifinales en forma repetitiva. “El fútbol peruano vive mirándose el ombligo”, dice el Sociólogo, Sánchez León A. “Secretamente a los clubes nacionales les gustaría que los suspendieran de la competencia internacional. Así jugarían solo entre ellos y no se expondrían al papelón de compararse con los de afuera.”

Cero inversiones en menores, con directivos incapaces, mal asesorados en gestión deportiva, tampoco se logran la transferencia de jugadores peruanos al extranjero que no supera a tres por año. Como consecuencia tenemos pocos jugadores en el exterior compitiendo en equipos de primer nivel, por lo cual los clubes tradicionales en nuestra ciudad carecen de una metodología de enseñanza de fútbol, el Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016, está dirigido a jóvenes de 15 a 17 años de F. C. Generación 2000 de la liga de Independencia, se desarrollará el programa con 12 jugadores de manera experimental del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016, y 10 jugadores pertenecientes al grupo de control, la preparación tiene la duración de seis meses.

1.1.2 DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Como en todo proceso de investigación de estudios tienen limitaciones en un proyecto esta puede tener las siguientes limitaciones.

1.1.2.1 DELIMITACIÓN ESPACIAL

La planificación de entrenamiento se realizó en el campo de fútbol de la Liga de Independencia, ciudad de Lima, los jugadores viven dentro de la jurisdicción del distrito. Los datos y medición de pre/test y post/test se obtendrán en los futbolistas de F. C. Generación 2000.

1.1.2.2 DELIMITACIÓN TEMPORAL

El objeto de la planificación tomará como punto de partida el mes de Julio del año 2016 hasta Diciembre del mismo año, por considerar ser un periodo que permitirá establecer los objetivos planteados durante el periodo de entrenamiento, asistencia de los jugadores, el compromiso, la puntualidad, para conseguir los objetivos al final de la planificación.

1.1.2.3 DELIMITACIÓN SOCIAL

El grupo social objeto de estudio son los jugadores de F. C. Generación 2000 que residen en el Distrito de Independencia Ciudad de Lima, sin hacer ninguna diferenciación de clase social de la población disponible para el estudio.

1.1.2.4 DELIMITACIÓN CONCEPTUAL

Las investigaciones sobre el nivel de la condición física de los futbolistas tienen referencias importantes que le dan soporte y relevancia al estudio, de ahí que se consideran algunas de ella, y expondremos a continuación.

Según: Vasconcelos, A. (2005) la planificación es pues, el proceso que el entrenador sigue para poder definir las líneas de orientación del entrenamiento y por lo tanto, el éxito de cualquier planificación está determinado por el que debe preceder a su elaboración, a su ejecución y a una permanente evaluación. Y el valor de la carga será aplicado a los contenidos pedagógicos y metodológicos que corresponden a diferentes capacidades motoras, la resistencia, la velocidad, la fuerza y la flexibilidad. Según: Issurin, V. (2015) Considera las partes esenciales de la preparación deportiva, la condición física. Es su elemento más extenso y comprensivo, consta de ejercicios físicos y pretende aumentar las capacidades físicas (motrices) fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y agilidad. Estas capacidades motrices se basan en ciertos pre-requisitos fisiológicos que también están sujetos a mejorar. Según: Gonzales, A. (2002) la preparación física o preparación condicional del futbolista es el proceso de perfeccionamiento morfológico y funcional por el cual su organismo alcanza un óptimo estado para la práctica del fútbol. Por la cual la condición se define como la suma de cualidades motoras fuerza, velocidad, resistencia y movilidad. Para: Bosco, C. (1991) señala que: “el jugador, además de destacar en cualidades técnico-tácticas individuales, debe poseer determinadas cualidades físicas que deben mantenerse siempre en un alto estado de eficacia” es decir estas se deben entrenar adecuadamente en función de la calidad y cantidad de trabajo requerido en las distintas condiciones de juego, que siempre son variables y no demasiado previsible anticipadamente, por lo tanto un buen jugador debe poseer y mantener durante todo el campeonato un determinado nivel (medio-alto) de eficiencia física y orgánica que le debe servir para enfrentar situaciones en cualquier momento del campeonato. Según: Sneyer, (1991) Por su parte le da relevancia a las capacidades físicas cuando afirma que: El valor de un equipo está determinado en gran parte por, (a) las cualidades técnicas de los jugadores, (b) el juego colectivo y la táctica de todo el equipo, (c) la forma física de cada jugador, estas tres condiciones deben ser promovidas al más alto nivel con el fin de obtener un equipo capaz de conseguir regularmente buenos resultados.

1.1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.

1.1.3.1 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA PRINCIPAL

¿Cómo influye el Programa de Entrenamiento **Planificación Ricse** en la condición física de los jugadores de F. C. Generación 2000, de la Liga de Independencia 2016?

1.1.3.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA SECUNDARIO

- ¿Cómo influye el Programa de Entrenamiento **Planificación Ricse** en la resistencia de los jugadores de F. C. Generación 2000 de la Liga del Independencia 2016?
- ¿Cómo influye el Programa de Entrenamiento **Planificación Ricse** en la velocidad de los jugadores de F. C. Generación 2000 de la Liga del Independencia 2016?
- ¿Cómo influye el Programa de Entrenamiento **Planificación Ricse** en la fuerza de los jugadores de F. C. Generación 2000 de la Liga del Independencia 2016?
- ¿Cómo influye el Programa de Entrenamiento **Planificación Ricse** en la flexibilidad de los jugadores de F. C. Generación 2000 de la Liga del Independencia 2016?

1.1.4 OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN

1.1.4.1 OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN PRINCIPAL

Determinar la influencia del programa de entrenamiento **Planificación Ricse** en la condición física, de los Jugadores de F. C. Generación 2000 de la Liga de Independencia 2016.

1.1.4.2 OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN SECUNDARIO

- Determinar la influencia del Programa de Entrenamiento **Planificación Ricse** en la resistencia de los jugadores de F. C. Generación 2000 de la Liga de Independencia 2016.
- Determinar la influencia del Programa de Entrenamiento **Planificación Ricse** en la velocidad de los jugadores de F. C. Generación 2000 de la Liga de Independencia 2016.
- Determinar la influencia del Programa de Entrenamiento **Planificación Ricse** en la fuerza de los jugadores de F. C. Generación 2000 de la Liga de Independencia 2016.
- Determinar la influencia del Programa de Entrenamiento **Planificación Ricse** en la flexibilidad de los jugadores de F. C. Generación 2000 de la Liga de Independencia 2016.

1.1.5. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1.5.1 JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo se ocupa de ver cómo influye el Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016 en la condición física de los jugadores de fútbol de manera más satisfactoria para alcanzar el rendimiento máximo, el programa de entrenamiento pretende brindar información sobre los beneficios que se lograrían de la condición física en los jugadores de F. C. Generación 2000, de la liga de Independencia. Este programa va dirigido a los entrenadores de fútbol, Preparadores Físicos, Preparadores Personales que conciben su trabajo diario en los Centros Educativos, Academias de Fútbol, Clubes Amateurs, dando énfasis fundamental a la condición física y la práctica del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016,

1.1.5.2 IMPORTANCIA

Una de las mayores motivaciones para realizar este proyecto es la falta de programas de entrenamiento sobre la condición física de jugadores de fútbol, es por la cual el Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016, va dirigido al grupo de jugadores de F.C. Generación 2000, para observar la influencia del programa en la condición física, en una competencia de la Copa Perú, tanto individualmente como colectivamente repotenciar el nivel óptimo de cada jugador, con ello poder resolver con eficacia las situaciones de juego en el campo, como la correcta toma de decisiones ante situaciones difíciles, el nivel de la condición física va ser fundamental para conseguir el objetivo de muchos jóvenes y equipos de fútbol que no llegan a campeónar. Por ello ofrecemos una metodología y conceptos con soporte científico que deberán seguir la línea para alcanzar los objetivos del entrenamiento y lograr el resultado esperado. El proyecto propone como objetivo: Determinar la influencia del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016, en la condición física de cada jugador, y el desarrollo del Macro ciclo del entrenamiento, cumplidos los objetivos serán revisados y procesados por una herramienta estadística y así comprobar que son válidas para que respalde la Hipótesis; que será el inicio para servir en el futuro y proporcionar el desarrollo de la condición física fundamental en el deporte del fútbol.

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del Problema.

Álvarez Escalona (2011) Tesis, desarrolló la investigación llamada la difusión del fútbol en Lima en la Universidad UNMSM del Perú, en la cual fue: investigación de tipo aplicada descriptiva donde el objetivo general es establecer las características del proceso de difusión del fútbol en Lima, utilizando el instrumento de la entrevista y análisis, cuyo diseño es no experimental es descriptiva para una población o muestra de los habitantes de la ciudad de Lima, la cual se concluyó en que el fútbol es un deporte introducido en Lima pocos años antes de la guerra del pacífico, la guerra impidió su extensión de su práctica hasta la última década del siglo XIX, en ese entonces era practicada por una reducida élite formada por inmigrantes y marineros ingleses y por escasos jóvenes de la élite, pero a fines de esa década el fútbol empezó a difundirse entre peruanos.

Manturano Cuba y Sánchez Ponce (2011) Tesis, Programa de entrenamiento físico para desarrollar la resistencia en alumnos de la selección de fútbol de la I.E. "LA VICTORIA" del Tambo. El presente estudio es una investigación aplicada, llegando al nivel explicativo. Problema ¿Cómo influye un programa de entrenamiento físico para desarrollar la resistencia en alumnos de la selección de fútbol de la I.E "LA VICTORIA" del Tambo? Donde el objetivo general fue: Determinar cómo influye un programa de entrenamiento físico para desarrollar la resistencia en alumnos de la selección de fútbol de la I.E "LA VICTORIA" del Tambo. Método cuasi experimental, Diseño de la investigación es de **01 X 02**. Población estuvo constituida por todos los alumnos y alumnas de la I.E. "LA VICTORIA" del Tambo. Técnicas, La evaluación. Instrumento el Test de Cooper aplicado.

Cifuentes y Córdor (1999), Tesis, “influencia de un plan de entrenamiento físico en el rendimiento deportivo del equipo de fútbol de la Universidad Nacional del Centro del Perú,” problema, ¿Cómo influye un plan de entrenamiento físico en el rendimiento deportivo del equipo de fútbol de la Universidad Nacional del Centro del Perú? Donde el objetivo Principal fue: Determinar cómo influye un plan de entrenamiento físico en el rendimiento deportivo del equipo de fútbol de la Universidad Nacional del Centro del Perú, cuyo método fue experimental y diseño **01 X 02**, los resultados obtenidos al aplicar el post test y pre test a los jugadores de fútbol de la Universidad estadísticamente influye en el rendimiento deportivo llegando a campeonar obteniendo 32 puntos de un total de 39 en un porcentaje de 82%. Población o muestra los alumnos de la selección de la Universidad Nacional Del Centro del Perú, Facultad Académica Profesional de Educación Física y Psicomotricidad.

Ramírez Salazar (2008) tesis, desarrolló la investigación llamada capacidades físicas en jugadores de fútbol Venezolano de 2da División caso nuevo Cádiz en la universidad de León, país de Venezuela en la cual la investigación fue: de tipo cualitativa y cuantitativa. Donde el objetivo general es el desarrollo de las capacidades físicas del futbolista venezolano de la segunda división de nuevo Cádiz, utilizando el instrumento de análisis cuyo diseño experimental para una población o muestra jugadores de fútbol de la segunda división de venezolana es de 10 equipos y 250 jugadores. Y la selección de muestra es de 15 jugadores del equipo Nueva Cádiz. La cual se concluyó en términos generales los resultados obtenidos de los diferentes grupos evaluados los presenta con un nivel físico ligeramente inferior a otras poblaciones evaluadas de similar características respecto de la actividad física deportiva, pueden ser atribuibles entre otros factores al programa de formación deportiva que integran, el nivel de entrenamiento y experiencia en el deporte sistematizado.

Vallejo Cuellar, (2012) Tesis, desarrolló la investigación, llamada desarrollo de la condición física y sus efectos sobre el rendimiento físico y la composición corporal de los púberes futbolistas, en la universidad Autónoma de Barcelona, facultas ciencias de educación de España, en la cual la investigación fue: de tipo experimental expuesto a la variable independiente, donde el objetivo general es analizar los efectos de un programa de intervención educativa del desarrollo de la condición física de los futbolistas púberes, utilizando el instrumento de análisis cuyo diseño grupo cuasi-experimental para una población o muestra de treinta y tres futbolistas púberes de Cataluña en la cual se concluyó en que la evaluación nos permite tomas decisiones, reformular las actividades del programa para la mejora de los procesos.

Pazo Haro (2010) Tesis, desarrolló la investigación llamada “El proceso de formación de los jugadores españoles de fútbol de alta competición” en la universidad de Huelva, facultad de ciencias de educación de España en la cual la investigación fue: de tipo comparativa , donde el objetivo general es de Determinar la importancia de las distintas dimensiones, (físicas, técnicas y tácticas antropométricas y psicológicas), comparativamente en relación a la formación de los jugadores que llegan a la élite, Analizando dentro de cada dimensión, cuáles son los aspectos más relevantes para la formación de jugadores que alcanzan el éxito deportivo, utilizando la elaboración de instrumento y recolección de la información: a través de la entrevista validada por expertos. Se ha entrevistado a once jugadores, así como a los preparadores físicos, médicos, coordinadores y psicólogos de las siete canteras más importantes de España. Cuyo diseño es una solución al problema a través de metodología cualitativa, donde influyen en el proceso de formación de jugador de fútbol español. Para una población o muestra de las escuelas de formación de los clubes españoles.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016. La planificación del entrenamiento según: Vasconcelos, A (2005) La planificación tiene como objetivo prever una secuencia lógica de las tareas necesarias para el correcto desarrollo del atleta en el sentido que este puede obtener los mejores resultados deportivos. Es buscar de una forma muy efectiva del mejoramiento de sus niveles de rendimiento, la cual se consigue con lograr el equilibrio adecuado en la aplicación de las diferentes cargas y la utilización de las diferentes formas de periodización para lograr las metas., dentro de este plan de trabajo es sobre todo la importancia de la planificación del entrenamiento Planificación Ricse 2016, es prever con suficiente anticipación los hechos, acorde a las necesidades y posibilidades reales con el aprovechamiento pleno de los recursos disponibles en el momento y previsibles en el futuro, con el manejo adecuado de los diferentes componentes de las cargas, Dentro de la planificación lo más importante es como se organice la periodización del entrenamiento deportivo, es la organización de los diferentes periodos y fases por las cuales tiene que transcurrir el proceso del entrenamiento durante un tiempo que está determinado dentro de un macrociclo. Para: Matveiev, (1965) la planificación se estructuraba en tres periodos o fases que tienen sus características propias ya que un ciclo de entrenamiento puede reproducirse, según la disciplina deportiva una o dos veces al año. Para: Vasconcelos, A. (2005) la periodización del entrenamiento está íntimamente unida a la noción de fases de la forma deportiva (una primera fase, desarrollo de adquirir una base general y específica, segunda fase conservación de niveles adquiridos y tercera fase reducción temporal de niveles de rendimiento) Para: Tudor O, Bompa.(2014) las fases se planifican según el programa de competición y cada una de ellas tiene una meta específica, finalmente todo el programa de entrenamiento tiene como objetivo conseguir un rendimiento pico máximo durante las competiciones del año. El macrociclo abarca tres periodos según: Vasconcelos, A. (2005) *Periodo Preparatorio:* Es el inicio de toda periodización, es la base donde vamos desarrollar el plan elaborado que nos debe llevar al logro del objetivo, Es un periodo al cual se da el espacio de tiempo para que abarque la base de la preparación y, conociendo cual es la condición física del deportista, tiene por objetivo la preparación física general, iremos aumentado el volumen de manera progresiva desarrollaremos la resistencia aeróbica, fuerza general, flexibilidad y velocidad, el volumen de carga es alto y la intensidad baja. Orientado a crear una amplia base de trabajo de cara al futuro entrenamiento.

Dentro de este periodo encontramos dos Etapas, *General*: Aplicando un programa global de preparación establecimiento de una base sólida de la condición física. *Específica*: se va acentuando la intensidad dentro de este periodo de manera progresiva, reduciendo el volumen los ejercicios de carácter general e incrementando los de específico. No es aconsejable competir en esta fase del proceso, *Periodo Competitivo*: Es la más importante del plan está basado a la perfección de todos los factores del entrenamiento, ya que en la etapa anterior ha servido para preparar al deportista para este momento, permitiendo mejorar sus habilidades y poder competir exitosamente en las competencias principales, este periodo presenta dos etapas, *Pre-Competitiva*: tiene como objetivo la participación en varias competiciones de segundo rango con la finalidad de que el entrenador pueda valorar el nivel de preparación de su atleta en todos los aspectos del entrenamiento. *Competitiva*: estabilización del rendimiento en competiciones, el objetivo principal es de lograr que el deportista llegue en el mejor estado y forma deportiva. *Periodo de Transición*: tiene como principal objetivo la regeneración de las funciones del organismo y del aspecto psicológico del deportista, pero este periodo de trabajo no es pasivo totalmente sino que se desarrolla de un forma activa siendo progresivo la disminución de las cargas. Las etapas consta de mesociclos mencionamos a continuación, Mesociclo *Entrante*: son los que se utilizan al comienzo de una temporada y crean la base de la condición física que es indispensables para afrontar con garantía todo el programa. Mesociclo *Básico Desarrollador*: se utilizan cargas fundamentales del entrenamiento de la temporada y es donde se adquieren nuevos ámbitos motrices que generan nuevas capacidades de trabajo, la carga sufre un ascenso progresivamente. Mesociclo *Básico Estabilizador*: el deportista consolida y automatiza los logros alcanzados, se interrumpe temporalmente el crecimiento de la carga para posibilitar el proceso de adaptación. Mesociclo *Pre-Competitivos*: se corrigen errores técnico- tácticos y se eliminan las deficiencias conocidas, se crean condiciones técnicas, tácticas, físicas y ambientales de competición. Incluye competencias de preparación que garanticen un buen ritmo de competición. Mesociclo *Restablecedor control*: descarga relativa o alivios en las exigencias de las cargas en forma de descanso activo con el fin de no perder la forma deportiva. Dura entre 15 días y un mes, Son muy utilizados cuando el calendario competitivo es muy prolongado, como ocurre en el deporte moderno, donde son muchas competencias en el año. Mesociclo de *Pulimiento*: Habitualmente preceden a los meso ciclos competitivos y aparecen dentro del mismo periodo competitivo, se caracteriza porque en él se modelan con la mayor similitud posible, las actividades que tendrán los deportistas donde se ubica la competencia fundamental.

Mesociclos *Competitivos*: se estabiliza y se conserva la forma deportiva para las competencias principales dependiendo las características y exigencias del deporte y el número de eventos en la competencia, los microciclos están constituidos por una serie de sesiones de entrenamiento, organizados proporcionado por un corto periodo de tiempo su duración mínima puede ser de dos días de entrenamiento. Tipos, Microciclo *Corriente*: Aumento uniforme de la carga se utiliza con mayor frecuencia en los mesociclos de preparación general y especial. Microciclo de *Choque*: El volumen y la intensidad se elevan y tienden a igualarse Se utiliza en los mesociclos básicos desarrolladores, Es aconsejable el poco uso en los deportistas con gran experiencia. Microciclo de *Aproximación*: Se realiza cerca de las competencias su objetivo es moldear las situaciones presentes en la competencia Mesociclos pre-competitivos y Competitivo. Microciclo de *Recuperación*: abarca después de entrenamientos de alta intensidad o competencias principales, y los días de entrenamiento que se le conoce como Endociclos: Esto hace referencia al entrenamiento diario, del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

PLAN ESCRITO DE LA PLANIFICACION RICSE 2016

DATOS INFORMATIVO:

NOMBRE DEL CLUB: FÚTBOL CLUB GENERACION 2000

DEPORTE: FÚTBOL

CATEGORIA: 99-01

SEXO: MASCULINO

DIRECCION: AV. EL PACÍFICO N° 1456 INDEPENDENCIA.

DURACION DEL MACRO CICLO: 06 MESES

FRECUENCIA DEL ENTRENAMIENTO: 3 VECES POR SEMANA (M-J-S)

HORARIO DE ENTRENAMIENTO: 2.00pm a 4:00pm.

TIPO DE DEPORTE EN RELACIÓN AL MOVIMIENTO: (CÍCLICO Y ACÍCLICO)

NOMBRE DEL ENTRENADOR: PERCY RICSE ARMAS

HERMOGÉNESIS: Que requerimientos energéticos tienen este deporte.

70% Aeróbico

15% Anaeróbico láctico

15% Anaeróbico aláctico

FUNDAMENTACIÓN DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO:

En la historia de nuestro fútbol el país sufre más de tres décadas en formación de menores, la cual hace que nuestros jugadores no emigren al extranjero a las ligas más competitivas, por lo tanto son pocos los jugadores de alto nivel que nos representa a nivel nacional, el programa de entrenamiento Planificación Ricse 2016, está dirigido al equipo de F.C. Generación 2000, para determinar la influencia de la condición física, siendo el inicio de partida para desarrollar el programa con otros Clubes, Colegios, Institutos, Academias, Ligas de fútbol, para el correcto alcance de la condición física, el Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016 contiene nuevos conceptos científicos y métodos, para desarrollar un proceso de largo plazo de la condición física de fútbol. Por consiguiente la respuesta de los menores al cual dirigiremos el presente año sirva para ver cómo influye el programa de entrenamiento planificación Ricse 2016. En la condición física que es el pilar para este deporte llamado fútbol y por ende que necesitan los deportistas, lo cual está orientado a la enseñanza de los fundamentos del deporte, Condición Técnica , Iniciación a la Táctica, Conceptos Teóricos, aspectos psicológicos y dando relevancia en el desarrollo de las Condiciones Físicas deportivas.

OBJETIVOS:

Objetivo general:

- Determinar la influencia del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016. De la condición física de los jugadores F.C. Generación 2000.
- Ejecutar el plan de entrenamiento “Planificación Ricse 2016”
- Lograr el título de la categoría en el campeonato tercera división
- Nos orientamos a mejorar y potenciar la organización que rodea al fútbol de menores.

Objetivo específico:

- Determinar la influencia del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016. De la resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad. de los jugadores F.C. Generación 2000.
- Lograr el proceso de adaptación de las condiciones físicas específicas en el fútbol buscando pasar de un enfoque general-cuantitativo (fase general) a un enfoque específico-cualitativo (fase específica), intentando de crear la forma deportiva.
- Lograr los principales fundamentos: La conducción, pase, recepción, y control del balón, el driblen, amagues, cabeceo, remates y disparo. Que engloba a los aspectos físicos, técnicos, tácticos, teóricos y psicológicos.

En el aspecto Físico: En la amplia bibliografía específica existente, podemos encontrar infinidad de trabajos relacionados con el entrenamiento físico del futbolista, todos ellos clasificados, determinados y definidos a partir de una serie de características. Vemos en un gran número de libros, artículos, etc., como se nos presentan todo tipo de ejercicios para trabajar las diferentes cualidades del futbolista. Gonzales, A (2002) la preparación física en el fútbol. A partir de aquí y, tomando como referencia mi experiencia diaria. Lograr una formación del futbolista a través del desarrollo de la condición físicas básicas y específicas. Manteniendo el nivel de la condición física del futbolista en el proceso de competencias, fortaleciendo y recuperando lesiones fisiológicas. Se aplica los Principios de las diferencias individuales, Principio de súper compensación, Principio de sobrecarga, Principio de adaptaciones específicas a necesidades impuestas, Principio del síndrome de adaptación general, Principio de uso-desuso y Principio de especificidad. *En el aspecto Técnico:* Se llevará a la práctica los fundamentos del fútbol, buscando las mejores condiciones técnicas utilizando los elementos necesarios, buscando siempre la predisposición para la consecución de resultados cada vez más positivos. Practicando todos los fundamentos técnicos con sus diferentes formas y clases, hasta llegar a automatizarlos como él (pase, conducción, driblen, remate, recepción, juego de cabeza, etc.) *En el aspecto Táctico:* Emplearemos la estrategia para conseguir resultados óptimas tanto en el ataque como en la defensa de acuerdo a las circunstancias, cada domingo, partido y compromiso. Repasando todos los principios tácticos defensivos y ofensivos como también acciones tácticas, los fundamentos tácticos del juego y los sistemas a emplear en cada partido utilizando la estrategia. *En el aspecto Psicológico:* Con un conjunto de elementos biológicos, Psicológicos y Sociales determinaremos el perfil de desarrollo del ser humano como persona y por ende como deportista. Se dará tareas basadas en la formación de la personalidad relacionado con el rendimiento deportivo. Y la formación de la personalidad a través de: Evaluación de las características de la personalidad, evaluación del nivel de concentración, evaluación del control emocional y moral, y La adaptación a condiciones difíciles de competencia. *En el aspecto Teórico:* este aspecto emplearemos a todos los deportistas tareas basadas en las Reglas de juego respetar al rival, a los compañeros, etc. *la Nutrición:* tener una alimentación equilibrada de carbohidratos, proteínas, lípidos y rehidratante. *La Fisiología:* conocer las partes del cuerpo y la importancia de sus funcionamientos de cada órgano y así evitar algunas lesiones. *Higiene:* Que cada jugador lleve sus tocadores, toallas, sandalias, etc.

PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PLANIFICACIÓN RICSE 2016.

Para V, Isurrin. (2015) La periodización del entrenamiento se aplicó inicialmente durante la década de 1950 en la antigua URSS y Matveiev la estableció como concepto científico en 1964, esta teoría se diseminó por Europa (Ozolin 1970) (Harre 1973) (Martín 1980 y Bompa, 1984) construyendo una parte obligatoria de la planificación del entrenamiento. En la cual menciona dos diseños el tradicional y el diseño de periodización en bloques, empleando ampliamente a deportista de alto rendimiento, (CPB) teniendo diferentes efectos como ATR. El diseño Tradicional es apropiado para deportistas de nivel bajo y medio por la cual haremos el proyecto basándonos en el diseño tradicional para los jugadores de F.C. Generación 2000 de la Tercera división de la Liga de Independencia.

Fase de evaluación e implementación: Antes de comenzar nuestro proyecto haremos una evaluación cine antropométrico y exámenes médicos a cada uno de los jugadores para evitar alguna lesión, detectando algunas enfermedades patológicas. Contaremos con los primeros auxilios para cualquier emergencia, se buscara el clima, ambiente más adecuado para llevar a cabo el plan de entrenamiento Planificación Ricse.

Periodo Preparatorio: se pone en marcha el plan de entrenamiento planificación Ricse. Elaborado anteriormente que da inicio a toda periodización, por donde, se toma una posición y se formulan Los objetivos, contenido y métodos que darán la forma al entrenamiento, para su ejecución del año competitivo. Para Matveiev. (1965) es esencialmente momentos de estados sucesivos de un proceso biológico; representan etapas de cambios fisiológicos, biomecánicos y morfológicos que se producen en el organismo del deportista.

Etapas de Preparación General: Aquí se busca el desarrollo de las condiciones físicas basadas en (resistencia - fuerza – velocidad y flexibilidad) cuyo objetivo del entrenamiento es de construir la forma deportiva, potenciando el nivel del organismo, mejorando el VO₂, desarrollo de las cualidades motoras de forma general, mejorar el nivel técnico y establecer las metas a conseguir.

Etapas de Preparación Especial: se produce una alteración en el contenido del programa aquí se busca el desarrollo de las condiciones físicas específicas en el fútbol buscando pasar de un enfoque general a lo específico. Ya creando la forma deportiva de cada jugador por puestos. Donde los trabajos (driles, ejercicios etc.) se realizan con el balón, buscando que el futbolista ordene sus condiciones físicas al trato del balón (sensibilidad, coordinación, balance).

Periodo Competitivo: Es la consecución de la forma deportiva caracterizándose el nivel óptimo para la competición procurando mantener en un alto nivel, es el periodo en la cual es la conservación de la forma deportiva. También cuenta con dos etapas:

Etapas Pre competitiva: Evaluaremos la ejecución del plan de entrenamiento planificación Ricse 2016. Realizando test para ver los efectos alcanzados para la competición del campeonato, corrigiendo algunos errores y afianzando al equipo general utilizando estrategias a lo largo del campeonato,

Etapas Competitiva: Cuyo objetivo es hacer que se mantenga todo lo logrado en el período anterior y que el jugador logre su forma deportiva, máximo rendimiento en sus aspectos físicos, técnicos, psicológicos y teóricos prolongando lo que más pueda y conseguir el objetivo.

Periodo de recuperación: Este periodo comprende entre la finalización de un campeonato y el inicio del otro, tiene por finalidad provocar procesos de recuperación y cuenta con una fase dar al jugador durante sus vacaciones, un programa de entrenamiento para que mantenga su actividad a través de deportes recreativos muchas veces diferente al fútbol, como por ejemplo natación, tenis, básquet etc.

FÚTBOL CLUB GENERACIÓN 2000

PERIODIZACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DE LAS CARGAS DE TRABAJO						
PERIODOS/TAREAS	Preparatorio 70%		Competitivo 30%		Transitorio	
	General 40%	Específica 30%	Pre. Co 20%	Compt. 10%		
Parte Física:	70%	70%	15 %			
Parte Física General	50%	20%	5 %			
Parte Física Específica	20%	50%	10%			
Parte Técnica	10%	10%	15 %			
Parte Táctica	10%	15%	50 %			
Parte Psicológica	5%	2%	10 %			
Parte Teórica	5%	3%	10 %			
Total	100%	100%	100 %			

Cuadro 1. Distribución de las cargas según el modelo de Mateiev. Periodización simple.

DESCRIPCIÓN DEL MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO

FRECUENCIA DE ENTRENAMIENTO:		M-J-S	(06 meses)
HORARIO:		2:00 pm – 4:00pm	(2 horas)
VOLUMEN TOTAL:		158 horas	
SESIONES TOTAL:		79 días	
INICIO: 02 de Julio del 2016		TÉRMINO: 31 de Diciembre de 2016	
E.GENERAL 40%	E.ESPEC.30%	E.PRE.COM. 20%	E.COMPET. 10%
Volumen 70 %: 110.6 horas		Volumen 30%: 47.4 horas	
Etapa General 40 %:	E. Específica 30%	E.Pre. Comp 20%	E.Pre.Comp 10%
62 horas 31 sesiones Inicio: 02 de julio Término: 10 de Set.	48 Horas 24 sesiones Inicio: 13 de Set. Término: 5 de Nov.	32 horas 16 sesiones Inicio: 08 de Nov Término: 13 de Dic.	16 horas 08 sesiones Inicio: 15 dic. Término: 31 dic.
<u>Meso I Julio</u> 13 sesiones 26 horas Tipo: Entrante Inicio: 2 de Julio Termino: 30 de Julio	<u>Meso I Setiembre</u> 8 sesiones 16 horas Tipo: básico desarro. Inicio: 13 de Setiembre Término: 29 de Set.	<u>Meso I Noviembre</u> 20horas 10 sesiones Tipo: pulimiento Inicio: 8 de Nov. Término: 29 de Nov.	<u>Meso 1 diciembre</u> 16 horas 8 sesión Tipo: competitivo Inicio: 15 de Dic. Término: 31 de Dic.
<u>Meso II Agosto</u> 13 sesiones 26 horas Tipo: Básico desarrollador Inicio: 02 de Agosto Término: 30 de Agosto	<u>Meso II Octubre</u> 13 sesiones 26 horas Tipo: básico estabilizador Inicio: 1 de Octubre Término: 29 Octubre	<u>Meso II Diciembre</u> 12 horas 6 sesiones Tipo: pre competitivo Inicio: 01 de Dic. Término: 13 de Dic.	
<u>Meso III Setiembre</u> 5 Sesiones 10 horas Tipo: Básico estabilizador Inicio: 1 de Setiembre Término: 10 de Set.	<u>Meso III Noviembre</u> 3 sesiones 06 horas Tipo: control Inicio: 1 de Nov. Término 5 de Nov.		

Gráfico 1: Descripción del Macrociclo de Planificación Ricse 2016.

TIPOS DE MICROCICLO

PERIODO PREPARATORIO 70% 55 DIAS.		PERIODO COMPETITIVO 30% 24 DIAS	
E.GENERAL 40% 31 DIAS	E.ESPECÍFICA 30% 24 DIAS	E.PRE.COMPET 20% 16 DIAS	E.COMPET. 10% 8 DIAS
<p style="text-align: center;"><u>MESO JULIO</u> Tipo. Entrante</p> <p style="text-align: center;"><u>MICRO N°1.</u> <u>ORDINARIO</u> Inicio: 2 al 7 de Julio</p> <p style="text-align: center;"><u>MICRO N° 2.</u> <u>ORDINARIO</u> Inicio: 9 al 14 de Julio</p> <p style="text-align: center;"><u>MICRO N° 3.</u> <u>ORDINARIO</u> Inicio: 16 al 21 de Julio</p> <p style="text-align: center;"><u>MICRO N°4</u> <u>RECUPERADOR</u> Inicio: 23 al 28 de Julio</p> <p style="text-align: center;"><u>MESO AGO-SET.</u> Tipo: Básico Desarrollador</p> <p style="text-align: center;"><u>MICRO N° 5</u> <u>ORDINARIO</u> Inicio: 30 de Jul-4 de Agosto</p> <p style="text-align: center;"><u>MICRO N° 6</u> <u>CHOQUE</u> Inicio: 6 al 11 de Agosto</p> <p style="text-align: center;"><u>MICRO N° 7. RECUPERADOR</u> Inicio: 13 al 18 de Agosto</p> <p style="text-align: center;"><u>MICRO N° 8</u> <u>CHOQUE</u> Inicio: 20 al 25 de Agosto</p> <p style="text-align: center;"><u>MICRO N° 9</u> <u>CHOQUE</u> Inicio: 27 de Agosto. Al 01 Set</p> <p style="text-align: center;"><u>MICRO N° 10 RECUPERADOR</u> Inicio: 03 al 10 de Setiembre</p>	<p style="text-align: center;"><u>MESO SET- OCT.</u> Tipo: Básico estabilizador</p> <p style="text-align: center;"><u>MICRO N° 11</u> <u>ORDINARIO</u> Inicio: 13al 17 Setiembre.</p> <p style="text-align: center;"><u>MICRO N° 12</u> <u>APROXIMACIÓN</u> Inicio: 20 al 24 de Setiembre</p> <p style="text-align: center;"><u>MICRO N° 13</u> <u>RECUPERADOR</u> Inicio: 27 al 01 de Octubre</p> <p style="text-align: center;"><u>MICRO N° 14.</u> <u>APROXIMACIÓN</u> Inicio: 04 al 08 de Octubre</p> <p style="text-align: center;"><u>MICRO N° 15</u> <u>COMPETICIÓN</u> Inicio: 11 al 15 de Octubre</p> <p style="text-align: center;">Tipo: Básico Control</p> <p style="text-align: center;"><u>MICRO N° 16</u> <u>APROXIMACIÓN</u> Inicio: 18 al 22 Octubre</p> <p style="text-align: center;"><u>MICRO N° 17</u> <u>APROXIMACIÓN</u> Inicio: 25 al 29 de Octubre.</p> <p style="text-align: center;"><u>MICRO N ° 18</u> <u>COMPETICIÓN</u> Inicio: 01 al 05 de Noviembre</p>	<p style="text-align: center;"><u>MESO NOVIEMBRE</u> Tipo: Pulimiento</p> <p style="text-align: center;"><u>MICRO N° 19</u> <u>APROXIMACIÓN</u> Inicio: 08 al 12 Noviembre</p> <p style="text-align: center;"><u>MICRO N° 20</u> <u>APROXIMACIÓN</u> Inicio: 15 al 19 de Noviembre</p> <p style="text-align: center;"><u>MICRO N° 21</u> <u>RECUPERADOR</u> Inicio: 22 al 26 de Noviembre</p> <p style="text-align: center;">Tipo: Pre Competitivo</p> <p style="text-align: center;"><u>MICRO N° 22</u> <u>APROXIMACIÓN</u> Inicio: 29 de Nov al 03 de Dic.</p> <p style="text-align: center;"><u>MICRO N° 23</u> <u>COMPETITIVO</u> Inicio: 06 al 10 de Diciembre</p>	<p style="text-align: center;"><u>MESO DICIEMBRE</u> Tipo: Competitivo</p> <p style="text-align: center;"><u>MICRO N° 24</u> <u>COMPETITIVO</u> Inicio: 13 al 17 de Diciembre</p> <p style="text-align: center;"><u>MICRO N°25</u> <u>COMPETITIVO</u> Inicio: 20 al 24 de diciembre</p> <p style="text-align: center;"><u>MICRO N° 26</u> <u>COMPETITIVO</u> Inicio: 27 al 31 de diciembre</p>

Gráfico 2: Descripción del Microciclo de Planificación Ricse 2016.

**PLAN GRÁFICO
MACROCICLO TEMPORADA 2016-II
F. C. GENERACIÓN 2000**

DIRECTOR TÉCNICO:	PERCY RICSE ARMAS	
LUGAR DE ENTRENAMIENTO:	CAMPO DE LA LIGA DE INDEPENDENCIA	
FUTBOL CLUB GENERACIÓN 2000	FECHA DE INICIO 02-07-2016	FECHA FINAL: 31-12-2016

TOTAL DÍAS POR SEMANA:	3
TOTAL DE MESOCICLOS:	6
TOTAL DE MICROCICLOS:	26
TOTAL DE ENDOCICLOS:	79

DÍAS Y HORAS DE ENTRENAMIENTO	
MARTES	DE 2:00 a 4:00pm
JUEVES	DE 2:00 a 4:00pm
SABADO	DE 2:00 a 4:00 pm

PERIODOS	PERIODO PREPARATORIO 70%																	PERIODO COMPETITIVO 30%								
	ETAPA GENERAL 40%									ETAPA ESPECIAL 30%								ETAPA PRE COMPETITIVO 20%			E. COMPETITIVO 10%					
	ENTRANTE			BÁSICO DESARROLLADOR						BÁSICO ESTABILIZADOR				BÁSICO CONTROL				PULMIENTO		PRE COMPETIT.	COMPETITIVO					
	JULIO			AGOSTO						SEIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE			DICIEMBRE					
MICRO	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
FECHA	02_05_07	09_12_14	16-19-21	23-26-28	30-02-04	06_09_11	13-16-18	20-23-25	27-30-01	3-6-8-10	13-15-17	20-22-24	27-29-01	04_06_08	11-13-15	18-20-22	25-27-29	01_03-05	08_10-12	15-17-19	22-24-26	29_01_03	06_08_10	13_15_17	20-22-24	27-29-31
EVALUACIÓN	X	X																			X	X. Prac.				
TIPO DE MICRO	ORDINA.	ORDINA.	ORDINA.	RECUP.	ORDINA	CHOQUE	RECUP.	CHOQUE	CHOQUE	RECUP.	ORDINA	APROXI.	RECUP.	APROX.	COMPET.	APROX.	APROXI.	COMPET.	APROX.	APROX.	RECUP.	APROX.	COMPET.	COMPET.	COMPET.	COMPET.
VOLUMEN	ALTO	ALTO	ALTO	MEDIO	ALTO	MEDIO	ALTO	MEDIO	ALTO	ALTO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	BAJA	ALTO	MEDIO	BAJA	BAJA	BAJA
INTENSIDAD	BAJA	BAJA	BAJA	MEDIO	BAJA	MEDIO	BAJA	MEDIO	BAJA	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	ALTO	MEDIO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO
DESCANSO	TOTAL	TOTAL	TOTAL	MEDIO	MEDIO	TOTAL	MEDIO	MEDIO	MEDIO	TOTAL	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO
MINUTOS	360'	360'	360'	360'	360'	360'	360'	360'	360'	360'	360'	360'	360'	360'	360'	360'	360'	360'	360'	360'	360'	360'	360'	360'	360'	360'
P.FÍSICA	255'	227'	180'	150'	160'	150'	170'	170'	160'	180'	125'	140'	150'	170'	150'	200'	160'	165'	150'	150'	270'	215'	180'	110'	145'	145'
P.TÉCNICA	X	28'	50'	60'	55'	60'	50'	55'	60'	90'	65'	60'	60'	60'	60'	35'	55'	55'	50'	50'	X	25'	20'	60'	45'	50'
P.TÁCTICA	X	20'	40'	60'	55'	60'	50'	55'	60'	90'	80'	70'	60'	60'	60'	35'	55'	60'	65'	65'	X	30'	50'	100'	80'	80'
PAUSA-CALENT.	105'	95'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	120'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'

Grafico 4: Programa de entrenamiento Planificación Ricse 2016, basada en la periodización simple (Mateiev 1965)

**MARCO DE PERIODOS TEMPORADA 2016-II
F. C. GENERACION 2000**

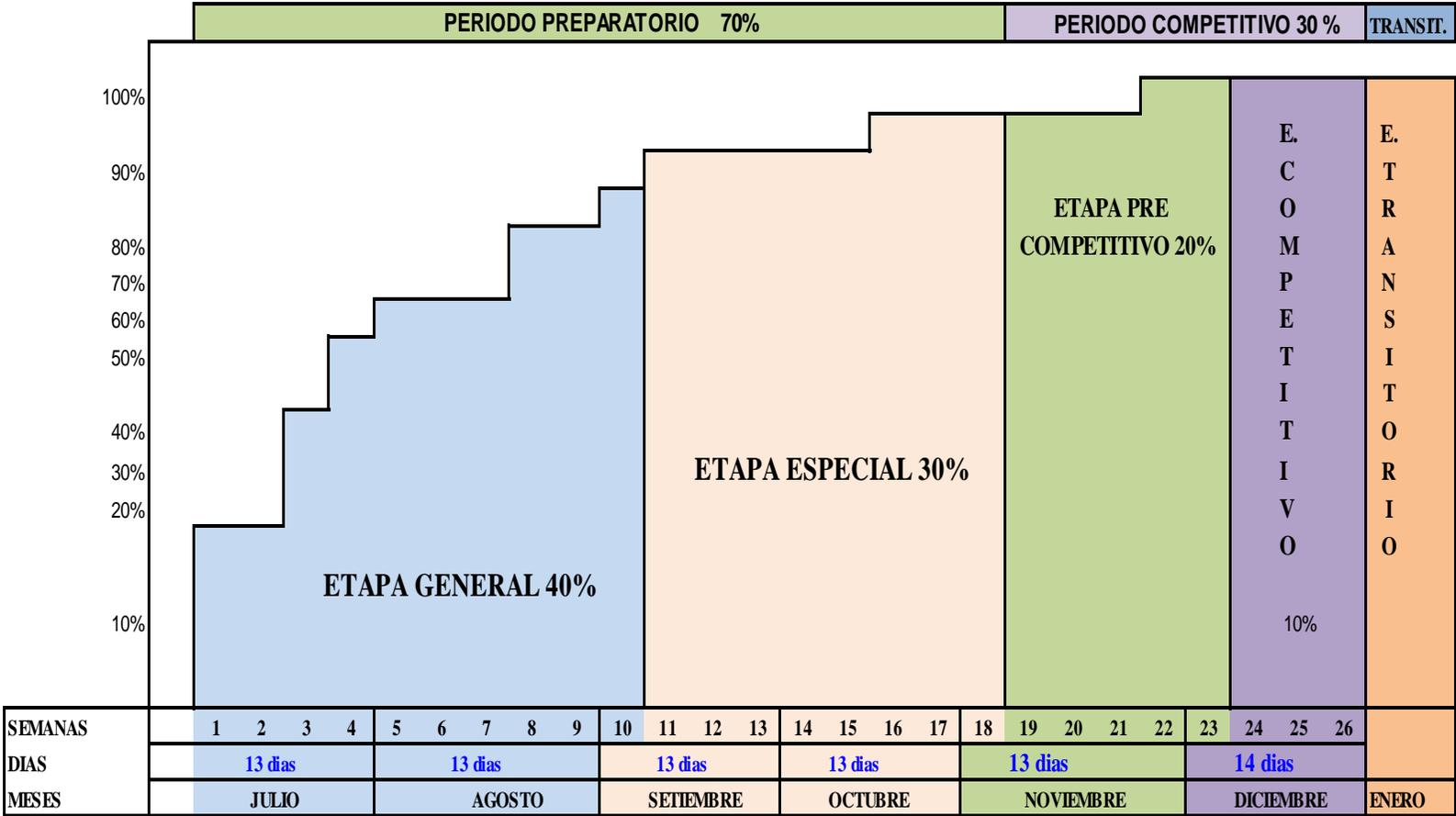
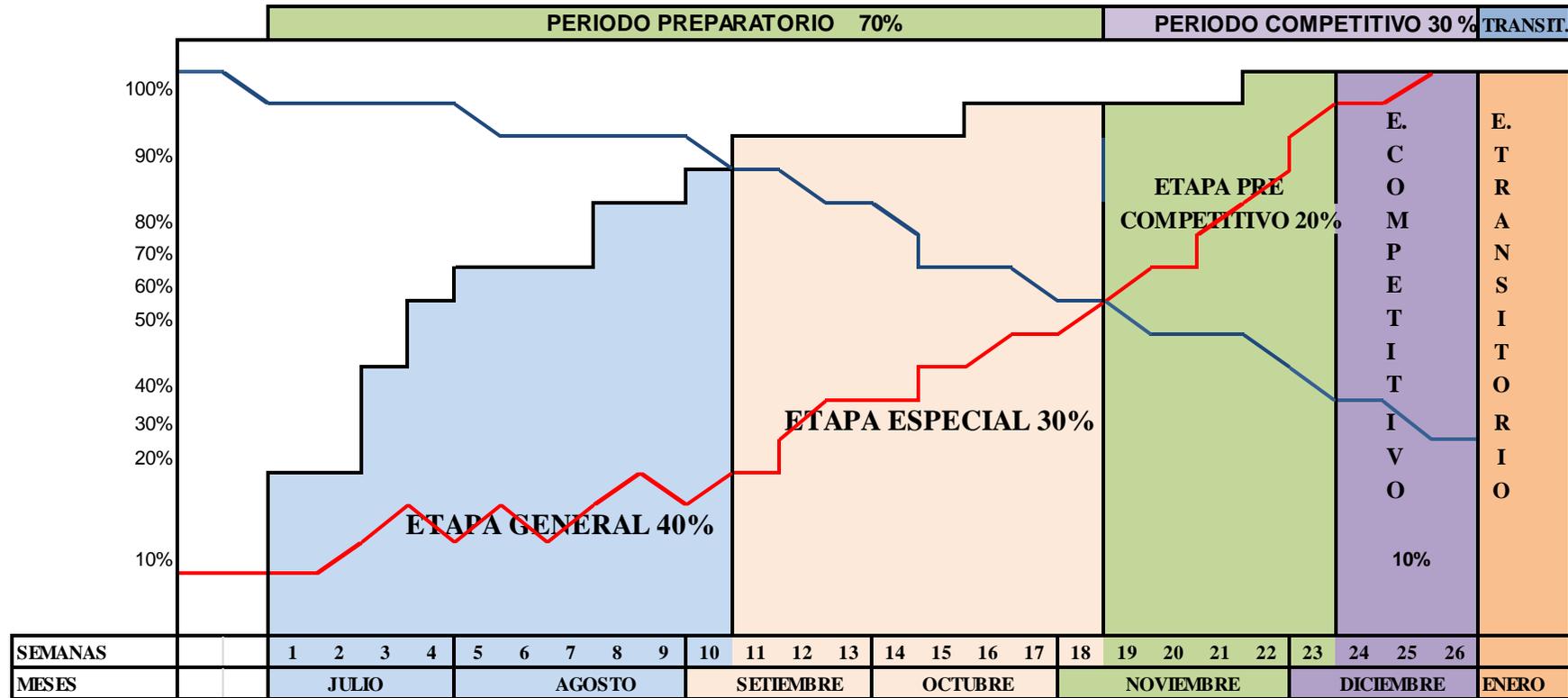


Grafico 5: Periodización del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

GRÁFICA DE LA DISTRIBUCIÓN DE LA CARGA 2016-II F. C. GENERACIÓN 2000



LEYENDA:
VOLUMEN: —
INTENSIDAD: —

Gráfico 6: Distribución de la Intensidad y Volumen del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

METODOLOGÍA

- ✓ Método de Mando Directo
- ✓ Método Analítico o Deductivo.- que va de lo general a lo particular
- ✓ Sintético o Inductivo.- que va de lo particular a lo general
- ✓ Entrevistas personales y grupales.
- ✓ Los trabajos serán realizados en forma explicativa y demostrativa con interrupciones y correcciones.

Para la parte física: Serán empleados los siguientes:

- a).- Larga Distancia (carrera continua)
- b).- Circuit Training (estaciones).
- c).- Gimnasio (con y sin balón).
- d).- Fraccionados.
- e).- Intervalo Training (con y sin balón).

Para la parte técnica: El aspecto fundamental es la adquisición de los gestos o fundamentos técnicos básicos, los que por su repetición en una edad muy receptiva se harán reflejos inconscientes automatizados; adquirir la técnica individual básica a través de la enseñanza, corrección y repetición constante de los gestos técnicos. Y el entrenamiento están dirigido tanto a la enseñanza como al perfeccionamiento de las acciones técnicas (habilidades motrices) objeto de la especialidad deportiva, que le dan una base directa o indirecta a la misma. Son cargas bajas en cuanto a la duración del trabajo y al esfuerzo, sin descartar aquellos casos que requieran lo contrario.

- ✓ Tareas por parejas o grupales
- ✓ Tareas individuales con el balón
- ✓ Descubrimiento
- ✓ Mando directo

Para la parte táctica: Tomar conocimiento de la táctica individual y colectiva a través de la enseñanza de los principios de juego. Esta dirección es fundamental en deportes de conjunto y los entrenamientos persiguen perfeccionar a máximo las acciones de competencia. Generalmente se acumula mucho ácido láctico, por lo que se debe cuidar de los niveles de fatiga y los errores en las acciones realizadas.

- ✓ Enseñanza videos y pizarra
- ✓ Prácticas en el campo.
- ✓ Y constante preguntas y correcciones de errores.
- ✓ Ensayo de errores
- ✓ Repeticiones

Para la parte Psicológica: Es toda aquella que nos posibilita la internalización de los conceptos teóricos, sociales y valóricos relacionados con el juego, **a)** Desarrollar la cultura táctica, a través del conocimiento de los principios generales del juego, **b)** Desarrollar los conceptos cognoscitivos: Percepción, Sensación, Análisis, Pensamiento, Creatividad e Imaginación, **c)** Educar y/o desarrollar las particularidades psíquicas de la personalidad, el temperamento y el Carácter, **d)** Mantener el equilibrio de las actitudes incentivando aquellas propias del deporte, **e)** Desarrollar las relaciones interpersonales del grupo y colectivo.

Medios: Ejercicios generales, ejercicios específicos y competitivos, Driles técnicos, Sesiones de trabajo y campo de entrenamiento (Liga de Independencia)

Materiales:

- 15 balones reglamentarios.
- 2 docenas de chalecos de diferentes colores.
- 20 estacas y 30 conos.
- 5 escaleras coordinativas.
- 20 vallas, 10 colchonetas.
- 20 aros de colores,
- 4 arcos medianos movibles.

2.2.2. La condición física. Son capacidades individuales que se desarrollan y se manifiestan en las actividades físicas, son condiciones para realizar con éxito una tarea motriz determinada. Estas se desarrollan sobre la base de ciertas aptitudes determinadas por la estructura y funciones del organismo, y como resultado son las actividades del hombre, así mismo como influencias externas dirigidas al desarrollo de esas capacidades, las capacidades físicas condicionales son las que están determinadas por los factores energéticos que se liberen en los procesos de intercambio de sustancias que se produce en el organismo producto del trabajo físico, entonces, son capacidades energéticos-funcionales del rendimiento, que se desarrollan como resultado de la realización de los ejercicios físicos orientados a un fin, y que al mismo tiempo constituyen condiciones para su ejecución. Las capacidades se clasifican de la siguiente manera: resistencia (aeróbica y anaeróbica) velocidad (reacción, desplazamiento, gestual.) fuerza (máxima, fuerza-rápida, resistencia de fuerza) y flexibilidad (activa y pasiva) Sobre la importancia de las capacidades físicas y su entrenamiento.

Según: Platonov, (1991) plantea que: “que la preparación física es uno de los componentes más importantes del entrenamiento deportivo; se centra en el desarrollo de las cualidades motrices, fuerza, resistencia, flexibilidad y agilidad.” Posteriormente Platonov, (1994) completa que: “las manifestaciones de la adaptación de las cualidades físicas en el deporte son múltiples durante el entrenamiento, hay que amoldarse a cargas físicas de distintas tendencias, y utilizar una gran cantidad de ejercicios encaminados a desarrollar y estabilizar las cualidades físicas, perfeccionar la maestría técnica y táctica y las funciones psíquicas.” Por ello la planificación debe tener en cuenta tanto las exigencias de juego como las estructuras individual de la preparación, en relación con ello, según: Godik y Popov (1993), plantean que: “un 70-80% de los ejercicios deben realizarse teniendo en cuenta las exigencias de juego, mientras que un 20-30%, de acuerdo las particularidades individuales de los futbolistas.” Han sido extensos los estudios llevados a cabo para conocer las características fisiológicas del fútbol y del jugador. Entre los estudios desarrollados destacan el desarrollo de la fatiga y los posibles mecanismos fisiológicos que la causan en las distintas fases del juego. Comparaciones del patrón de desplazamiento en un partido de fútbol, estudio de los perfiles de la actividad de alta intensidad que realiza el jugador; comparar el patrón de desplazamiento, la frecuencia cardíaca y el desarrollo de la fatiga de jugadoras élite. Con población de menor de edad.

La velocidad: Es la capacidad física que permite realizar un movimiento en el mínimo tiempo posible. La velocidad es importante para la práctica de una actividad física para una competencia, pues se sabe que la rapidez del movimiento es fundamental ya que la efectividad en su ejecución depende, en gran medida, de la velocidad con la que se realice, a la vez nos permite realizar acciones motrices en el menor tiempo posible. Para: (Rafael Pol 2014) cita que: (García Manso y coautores 1998) incorporan el concepto de eficacia, entendiendo a la velocidad como la cualidad que nos permite a realizar acciones motrices en el menor tiempo posible y con la máxima eficacia. Según: Mirella, (2001) dice que: “la velocidad de cada movimiento representa la capacidad para realizar un gesto complejo lo más rápidamente posible”. Para: Platonov, (1994) señala que: “La velocidad se refiere a la relación entre el espacio recorrido y el tiempo empleado en el desplazamiento del cuerpo humano”. Es una cualidad típica de los deportes denominados de fuerza rápida y velocidad. También diremos que la velocidad aumenta en función a la fuerza, 22 años aproximadamente. Ya se habrá alcanzado el 100% de esta capacidad, la velocidad para su desarrollo depende de varios factores como los músculos, los nervios, genéticos. Pues la velocidad no es una capacidad pura, es bastante compleja e inherente al sistema neuromuscular del ser humano, y la velocidad se puede manifestar de varios tipos: (*Velocidad de desplazamiento*) es la distancia recorrida en el menor tiempo determinado. (*Velocidad gestual*) es la acción de realizar un gesto en un tiempo determinado, (*Velocidad de reacción*) es la capacidad de responder a un determinado estímulo en el menor tiempo posible. *Velocidad de resistencia*, es la capacidad para resistir la aparición de la fatiga en una carga de intensidad medio alto.

La resistencia: La resistencia es una capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible, Para: Massafre (1999, citado por Soler 2002) define la resistencia en los deportes colectivos como la capacidad para poder resistir las exigencias físicas, técnicas y tácticas por un determinado sistema de juego. Para A. Vasconcelos (2005) es la capacidad para aguantar psíquica y físicamente una carga durante un largo tiempo produciéndose en determinado momento una fatiga insuperable debido a la intensidad y duración de la misma. Para Beade (2006 citado por Rafael Pol 2014), define la resistencia del futbolista como “la capacidad bioenergética que permite soportar con el menor grado de fatiga, a lo largo de todo el tiempo real de competencia, la acumulación de diferentes esfuerzos intermitentes, con y sin balón, requiriendo por la acción de juego”. La resistencia general o aeróbica depende sobre todo de la eficacia de los sistemas que transportan oxígeno (cardiocirculatorio y respiratorio) la resistencia produce diversas adaptaciones en nuestro cuerpo que permiten mejorar la capacidad, la potencia y la eficiencia de quien sigue dicho proceso de entrenamiento, esto se resume en aumento tanto de las reservas energéticas de la célula muscular, así como el número de mitocondrias, y del cubillaje cardíaco e hipertrofia de la musculatura cardíaca, lo que implica un aumento del volumen minuto cardíaco, y del volumen sanguíneo, disminución de la frecuencia cardíaca en reposo, aumento del volumen de sangre, y de la capacidad de transportar oxígeno y aumento del números de alveolos pulmonares son todas estas las adaptaciones, producido por el entrenamiento de resistencia han servido como pretexto de la mayoría de trabajo en los deportes como en el fútbol, considerando los factores que condicionan la resistencia. (Las fuentes de energía, el consumo de oxígeno, la fatiga y el umbral anaeróbico) es una capacidad fisiológica múltiple en la cual aparecen tres aspectos importantes. (La capacidad de soportar esfuerzos de larga duración, la capacidad de resistir una fatiga, y la capacidad de tener una recuperación rápida.) En conclusión es un sistema de adaptación al organismo para combatir la fatiga, *Resistencia aeróbica:* La Resistencia aeróbica se define como la capacidad del organismo de realizar ejercicios de larga duración y baja o mediana intensidad. Se entiende por resistencia en el deporte la capacidad de resistencia del organismo contra el cansancio en ejercicios deportivos de una larga duración. *Resistencia anaeróbica:* se define como la capacidad de soportar esfuerzos de gran intensidad y corta duración, retrasando el mayor tiempo posible la aparición de la fatiga pese a la progresiva disminución de las reservas orgánicas.

(Resistencia anaeróbica Láctica) se define como la capacidad de mantener esfuerzos de gran intensidad máxima durante el mayor tiempo posible, se menciona así porque el proceso de utilización del ATP de reserva en el musculo se lleva a cabo en la ausencia de oxígeno y sin producción de ácido láctico como residuo. *(Resistencia anaeróbica A-láctica)* se define como la capacidad de soportar y retrasar la aparición de la fatiga en esfuerzos de alta intensidad. En este tipo de resistencia la obtención de energía se produce a partir de la producción de ATP gracias a diversas reacciones químicas que se realizan en deuda de oxígeno es decir, el consumo de oxígeno y quedando como resultado ácido láctico que se acumula en el musculo. Comúnmente se dice que son aquellos ejercicios realizados en "deuda de oxígeno".

La fuerza: La fuerza es una capacidad motora condicional definida Fisiológicamente como la capacidad de una fibra o conjunto de fibras de producir tensión. Para Willmore y Costill (1999 citado por Rafael Pol 2014) define la fuerza como la máxima tensión que un músculo o grupo muscular puede generar. Para A, Vasconcelos (2005) La fuerza muscular desempeña un papel determinante en el rendimiento deportivo de las especialidades individuales. Según: Grosser, Starischa, Zimmermann, (1981) la fuerza en el deporte es la capacidad de superar resistencias y contrarrestarlas por medio de la acción muscular, de igual forma se pronuncian: según: Matveiev, (1983) La fuerza para su estudio entendemos que debemos vincularla en primer término a la preparación del deportista o sea a su relación para resistir la aparición de la fatiga o la preparación específica o general de este. Si tomamos este criterio como básico para el inicio del estudio de la fuerza podemos dividir la fuerza en general y especial. Para: A, Vasconcelos, (2005) divide la fuerza en: (*fuerza máxima*) fuerza máxima se entiende la mayor tensión que el sistema neuromuscular puede producir en una contracción máxima, capacidad del músculo de desarrollar la máxima tensión posible, para ello se movilizan grandes cargas sin importar la aceleración teniendo como ejemplo la halterofilia en donde la velocidad del movimiento es mínima y las repeticiones donde se realizan son pocas, (*fuerza explosiva*) Por fuerza explosiva entendemos la capacidad del sistema neuromuscular para vencer resistencias con una elevada velocidad de contracción, (*fuerza resistencia*) fuerza resistencia entendemos la capacidad del organismo para resistir la aparición de la fatiga en pruebas que soliciten una prestación de fuerza durante un periodo de tiempo prolongado. la fuerza del futbolista no se limita sólo en las piernas, sino que abarca todo el cuerpo por tanto, los músculos deben desarrollarse armoniosamente desde edades muy tempranas mejora de la velocidad de la activación muscular, adaptación funcional y neuronal, construir un potencial de rendimiento dinámico y explosivo aumento de la masa muscular, que es la base de un nuevo desarrollo de la fuerza construir una base muscular atlética sólida que mejora el flujo energético en los músculos, cuando el futbolista ejecuta un movimiento, contrae uno o más músculos agonistas y relaja los músculos antagonistas. (Músculos opuestos) en los programas de entrenamientos se debe incluir ejercicios que involucren los músculos agonistas, pero también ejercicios que trabajen a los antagonistas del mismo grupo muscular.

La flexibilidad: Es la capacidad de realizar movimientos con gran amplitud basada en La movilidad articular La elasticidad de los músculos, tendones y ligamentos, La flexibilidad se manifiesta en forma externa en la amplitud del cierre abertura articular admitida por la estructura articular. La misma se mide por la amplitud máxima de los movimientos. Según: A, Vasconcelos, (2005) la flexibilidad es la capacidad que una articulación posee para ejecutar movimientos de gran amplitud solicitando sobre todo la elasticidad muscular. Para: (Fleitas Díaz I y colaboradores 1990) La flexibilidad consiste en la capacidad de movilización de una articulación o conjunto articular, Según: Colectivo de autores. (2011): Las cualidades físicas básica evolucionan y aumentan sus valores desde el nacimiento hasta la tercera o cuarta década de vida, en cambio la flexibilidad es la única que involucre es decir, sus valores mayores son en las edades tempranas y a medida que pasa el tiempo sus decrecen sobre todo a partir de los 30 años. Por ello esta es una cualidad cuyo inicio en el trabajo es temprano, se puede realizar con niños pequeños, se puede trabajar a diario en sesiones específicas o como parte de los calentamientos o periodos de recuperación en la parte principal o vuelta a la calma de un entrenamiento y también debemos tener en cuenta que las mujeres presentan mayores valores de flexibilidad que los varones. Otro autor la plantea como la máxima amplitud que posee una articulación y que depende en gran medida del componente anatómico. Para: Álvarez C.(1983) la define como “aquella cualidad que con base en la movilidad articular y extensibilidad y elasticidad muscular, permite el máximo de recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieren de gran agilidad y destreza” Esta como cualidad del aparato motor, es calificada por algunos autores como cualidad básica y otros la consideran como derivada o secundaria, la Flexibilidad se clasifica en: *Flexibilidad activa:* es la capacidad de realizar ejercicios con bastante movimientos de gran amplitud mediante la acción de los músculos que rodean la articulación correspondiente y forma dinámica. *Flexibilidad pasiva:* es la capacidad para lograr la mayor movilidad articular bajo la acción de fuerzas externas, (ayuda de un compañero) o fuerzas internas (uno mismo) para mantenerse en una postura determinada, mediante una actitud muscular pasiva.

2.3 DEFINICIONES DE TÉRMINOS BÁSICOS.

2.3.1 TÉRMINOS

Actividad física: "Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en gasto energético" (Caspersen, Powell & Christenson, 1985).

Adaptación: SGA Seyle H. (1956) hace referencia de estudios y bioquímicos de la ansiedad de los seres humanos. Especialmente causado por choques (estrés) repeticiones de ejercicios, capacita al organismo a responder de forma más fácil a subsecuentes sesiones de ejercicio. Ocurren comúnmente luego de varias semanas de entrenamiento, aunque algunas adaptaciones pueden aparecer, pasado cuatro o cinco días de entrenamiento. Teniendo sus fases de alarma, resistencia y agotamiento.

Condición Física: Para: Gonzales A. (2002) La condición física es el estado de la capacidad de rendimiento psico-física de una persona o animal en un momento dado. Se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

Condición Física: Para Grosser (1988) considera la suma ponderado de todas las capacidades físicas o condicionales.

Fútbol: es considerado por Pinto (1996) como un deporte tácticamente sofisticado requiriendo la coordinación entre jugadores durante su rendimiento en acciones interoceptivas dinámicas tales como, el pase, el chut y el regate, el golpe de cabeza y el control o golpeo de balón con el pie.

Táctica: Para Williams (2000), los jugadores de fútbol más talentosos pueden reconocer patrones de juegos más efectivos que sus compañeros menos habilidosos. La habilidad para codificar, obtener y reconocer información específica del deporte es debido a una memoria a largo plazo, compleja y discriminatoria, y es crucial para la anticipación en el fútbol.

Aeróbico: Que se desarrolla en presencia de oxígeno. Utilización de oxígeno.

Anaeróbica: Que se desarrolla sin la presencia de oxígeno.

Carga: La carga colocada sobre el trabajador (o el que se ejercita). El ritmo al cual se realiza el trabajo/ejercicio en cualquier momento.

Alta intensidad. El entrenamiento de intervalos de **alta intensidad** (HIIT, por sus siglas en inglés), también llamado ejercicio intermitente de **alta intensidad** (HIIE) o entrenamiento de sprint por intervalos (SIT), es una forma mejorada de entrenamiento por intervalos; una estrategia de ejercicio que alterna periodos de ejercicio.

Fatiga: Cansancio que se experimenta después de un intenso y continuado esfuerzo físico o mental. "es importante comenzar corriendo distancias cortas y parando cuando se comience a sentir la fatiga"

Frecuencia cardiaca: Es el número de contracciones del corazón o pulsaciones por unidad de tiempo. Se mide en condiciones bien determinadas (de reposo o de actividad) y se expresa en pulsaciones por minuto a nivel de las arterias periféricas y en latidos por minuto (lat/min) a nivel del corazón.

Fisiología: Parte de la biología que estudia los órganos de los seres vivos y su funcionamiento. Conjunto de propiedades y funciones de los órganos y tejidos del cuerpo de los seres vivos.

Biología: Ciencia que estudia la estructura de los seres vivos y de sus procesos vitales. "la biología contribuye, entre otros aspectos, al conocimiento de los procesos que ocurren en las células.

Consumo máximo de oxígeno (vo2max). Débito de oxígeno consumido por minuto, que refleja la capacidad para sintetizar ATP mediante procesos oxidativos y que, por lo tanto, evita la fatiga, debido a la acumulación precoz de ácido láctico. Se dice EL consumo máximo de oxígeno y EL VO2max.

Inherente: Que es esencial y permanente en un ser o en una cosa o no se puede separar de él, por formar parte de su naturaleza y no depender de algo externo.

CAPITULO III. HIPÓTESIS, VARIABLES E INDICADORES DE LA METOD.

3.1 HIPÓTESIS.

3.1.1 HIPÓTESIS PRINCIPAL

El Programa de Entrenamiento **Planificación Ricse** influye significativamente en la condición física de los jugadores de **F. C. Generación 2000** de la liga de Independencia 2016.

3.1.2 HIPÓTESIS SECUNDARIO

El Programa de Entrenamiento **Planificación Ricse** influye significativamente en la resistencia de los jugadores de **F. C. Generación 2000** de la liga de Independencia 2016.

El Programa de Entrenamiento **Planificación Ricse** influye significativamente en la velocidad de los jugadores de **F. C. Generación 2000** de la liga de Independencia 2016.

El Programa de Entrenamiento **Planificación Ricse** influye significativamente en la fuerza de los futbolistas de **F. C. Generación 2000** de la liga de Independencia 2016.

El Programa de Entrenamiento **Planificación Ricse** influye significativamente en la flexibilidad de los futbolistas de **F. C. Generación 2000** de la liga de Independencia 2016.

3.2 VARIABLES

3.2.1. VARIABLE INDEPENDIENTE PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

- Período Preparatorio
- Período Competitivo
- Período Transitorio

3.2.2. VARIABLE DEPENDIENTE CONDICIÓN FÍSICA.

- Resistencia
- Velocidad
- Fuerza
- Flexibilidad

Tabla 1 Operacionalización de variable **Independiente** Programa de Entrenamiento Planificación Ricse.

DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	NIVELES Y RANGOS
Periodo preparatorio.	Desarrollar el programa durante el periodo de duración.	Realizar pre test	Bajo y alto
Periodo competitivo.	Llegar a la forma deportiva y mantenimiento	Realizar post test	Bajo y alto
Periodo transitorio	Descanso	Descanso	Descanso

Tabla 2 Operacionalización de variable **Dependiente** condición física.

DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	NIVELES Y RANGOS
D1 Resistencia	I, 1 medir la frecuencia cardiaca una vez recorrido al campo.	Test de Cooper	3,250mt Excel. 2,100mt pésimo.
D2 Velocidad	I, 2 se desplaza de un lugar a otro en el menor tiempo posible.	Test de velocidad 60mts	5"50ml. Bueno 8"00ml malo
D3 Fuerza	I, 3 da mayor salto horizontal en un espacio marcado.	Test de salto horizontal.	2,70mt. Bueno 1,90mt. defíc.
D4 Flexibilidad	I.4 da movimientos amplios de brazos hacia atrás con ayuda de un amigo	Test de sentar y alcanzar.	19cm. Bueno 0.5cm malo

CAPITULO IV METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación proyectada es deductivo, por lo que evaluaremos a nuestra población en dos ocasiones antes de, y después de. Porque manipularemos nuestra variable respetando nuestro Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016. En vista de nuestro tipo de modelo de entrenamiento se le aplicarán los procedimientos y técnicas que se adecuan a este diseño, sumando así también los procesos de recolección de datos y procesamiento, análisis estadísticos e interpretación de los resultados. También contiene el procedimiento las técnicas empleadas para registrar e interpretar la información que se obtiene como producto de las menciones realizadas. La investigación se plantea como un estudio en campo experimental. Entendiéndose como lo define: Hernández, Fernández y Baptista (1997) “es aquella donde el investigador emprende su estudio en un tema poco tratado, obtiene datos, resume la información de manera cuidadosa, luego analiza definitivamente los resultados a fin de extraer generalizaciones significativas que contribuyen al avance del conocimiento”

Diseño de la investigación: Cuasi Experimental Pre test /post test con dos grupos,

Esquema. GE, O'y-----X-----Ox' y GC, O' -----O”

4.1.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Aunque el método científico es uno, existen diversas formas de identificar su práctica o aplicación en la investigación. De modo que la investigación se puede clasificar de diversas maneras pudiendo ser experimental o No experimental. Hernández (2010), *Tipo:* Investigación aplicada, utilización de conocimiento para solucionar el problema.

La investigación aplicada, guarda íntima relación con la básica, pues depende de los descubrimientos y avances de la investigación básica y se enriquece con ellos, pero se caracteriza por su interés en la aplicación, utilización y consecuencias prácticas de los conocimientos. La investigación aplicada busca el conocer para hacer, para actuar, para construir y para modificar.

4.1.2 NIVEL DE LA INVESTIGACIÓN

Nivel: Experimental

4.1.3 MÉTODO

El método hipotético-deductivo es el procedimiento o camino que sigue el investigador para hacer de su actividad una práctica científica. El método hipotético-deductivo tiene varios pasos esenciales: observación del fenómeno a estudiar, creación de una hipótesis para explicar dicho fenómeno, deducción de consecuencias o proposiciones más elementales que la propia hipótesis, y verificación o comprobación de la verdad de los enunciados deducidos comparándolos con la experiencia. Este método obliga al científico a combinar la reflexión racional o momento racional (la formación de hipótesis y la deducción) con la observación de la realidad o momento empírico (la observación y la verificación).

4.2 POBLACIÓN Y MUESTRA.

4.2.1 POBLACIÓN:

La población que será objetivo de nuestra investigación procede de los jugadores de la Liga de Independencia de la ciudad de Lima-Perú. Son jugadores con una base de formación de los 24 equipos que conforman la Categoría Tercera División.

4.2.2 MUESTRA:

La relación nos corresponde de 22 jugadores del primer equipo de: F.C. Generación 2000, en la cual las edades corresponden de 15 a 17 años de edad. Estos jugadores cumplen diferentes funciones en el terreno de juego, solo con 12 jugadores se hace el experimento.

4.2.2.1 CRITERIOS DE INCLUSIÓN.

Se ha incluido 22 jugadores que asistieron a todas las fechas para las respectivas evaluaciones.

4.2.2.2 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN.

No se consideró a 10 jugadores que solo asistieron para las respectivas evaluaciones y no a los entrenamientos.

4.3 TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

Observación: Consiste en una técnica de visualización de hechos, la cual se encuentra generalmente por una lista de cotejo que posee los principales criterios que se desean observar, y análisis documental, *Encuesta:* Consiste en una serie de preguntas con opciones múltiples referentes a una temática determinada que permite conocer el punto de vista de las personas hacia el problema que se trata y a su vez permite recopilar información sobre el grado de conocimiento de los temas tratados en la presente investigación, *Técnica de la Medición:* Se medirá todo los test necesarios para saber a qué nivel se encuentran nuestros deportistas, luego al final del programa de entrenamiento se hará un control para ver el avance significativo. *Entrevista:* Consiste en una conversación preparada como la dinámica de preguntas y respuestas abiertas, en las cuales se socializa sobre una temática determinada relacionada con la problemática a estudiar, esta técnica permite conocer el punto de vista de diferentes partes involucradas en la discusión.

4. 4 DE LOS INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

Test de Cooper: Es una prueba de resistencia que se basa en recorrer la mayor distancia posible en 12 minutos a una velocidad constante. Fue diseñado en 1968 por el Dr. Kenneth H. Cooper (Oklahoma, 1931) para el ejército de los Estados Unidos. Posteriormente se ha aplicado en diferentes instituciones, tanto públicas como privadas. La generalización de su uso hizo que Cooper ampliara el test para diferentes grupos de edad, incluyendo también a las mujeres para mejorar su salud. *Test Salto horizontal sin impulso:* La fuerza explosiva de las piernas presenta grandes diferencias entre los de varones y edades. La potencia de salto se relaciona directamente con la fuerza muscular, pero también con elementos de composición corporal e incluso con factores de proporcionalidad, en particular la longitud de las extremidades inferiores en relación con la estatura; Grosser y Müller (1992). La evolución de estas estimaciones en los varones, se va incrementando con la edad, alcanzando su valor máximo entre los 16 y 19 años. Las mujeres presentan fluctuaciones en sus valores, ya que no se aprecia un incremento lineal. Estos resultados coinciden con los estudios realizados por Cuadrado y cols. (2005), Martínez, E. (2002). Vallejo, C. (2002). *Test Flexibilidad total:* Para, Grosser y Müller (1992) “los periodos de una gran flexibilidad se mantienen hasta los doce años, a partir de aquí, la flexibilidad evolucionará de una forma negativa, haciéndose cada año más limitada, como consecuencia de la estabilización del esqueleto y aumento a la liberación de andrógenos y estrógenos, de la hipertrofia de la musculatura”, de igual forma las Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Evaluación de la condición física según, García manso, Navarro Valdivieso y Ruiz Caballero. (1996). *Test Carrera de 60 metros (Resistencia a la Velocidad).* Consiste en recorrer la distancia de 60 metros desde la posición de partida estática (PE) o lanzada (PL).

CAPÍTULO V: CONTRASTACIÓN Y COMPARACIÓN DE LA HIPÓTESIS EN EL TRABAJO OPERACIONAL.

5.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

ESTADÍSTICAS

F.C.G. 2000	Grupo	Resistencia pre test	Velocidad pre test	Fuerza pre test	Flexibilidad pre test	Resistencia post test	Velocidad post test	Fuerza post test	Flexibilidad post test
Válidos	22	22	22	22	22	22	22	22	22
Perdidos	00	00	00	00	00	00	00	00	00

Tabla de frecuencia y gráfico

F.C.G.2000		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
válidos	grupo experimental	12	54,5	54,5	54,5
	grupo control	10	45,5	45,5	100,0
	Total	22	100,0	100,0	

Tabla 1: Grupo experimental y control del programa de entrenamiento.

Gráfico

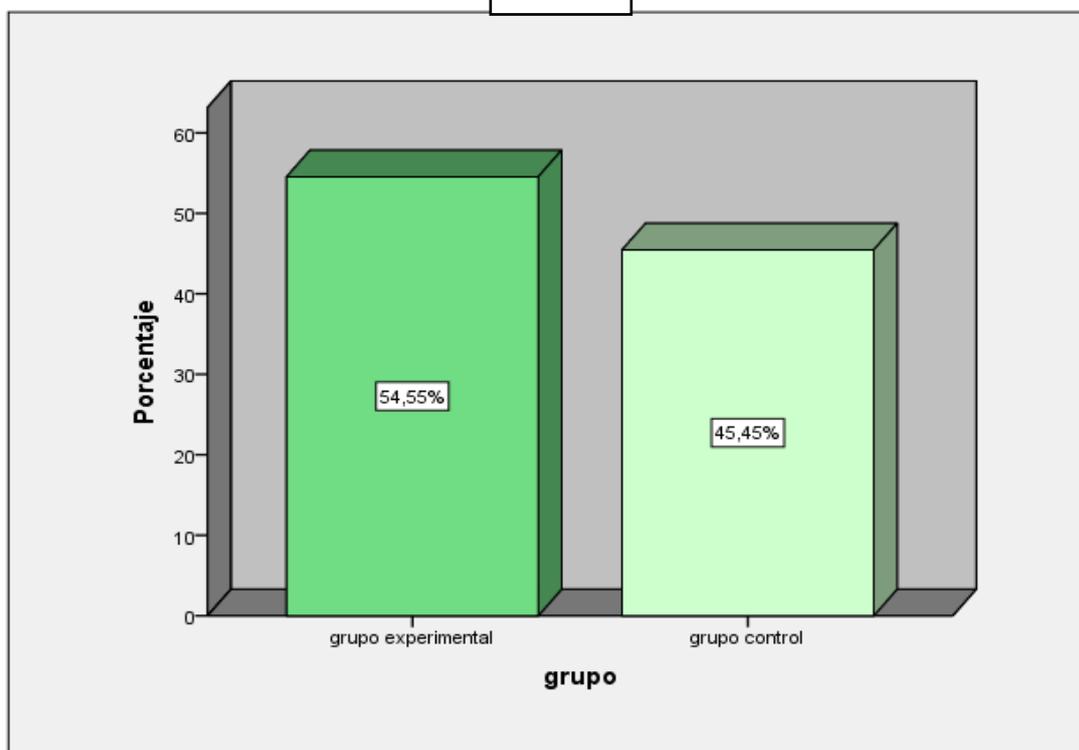


Gráfico 7: Distribución en porcentaje del grupo experimental y control del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

TABLA DE FRECUENCIA Y GRÁFICA

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Pésimo	8	36,4	36,4	36,4
	Mediocre	14	63,6	63,6	100,0
	Total	22	100,0	100,0	

Tabla 2: Frecuencia de la Resistencia pre/test

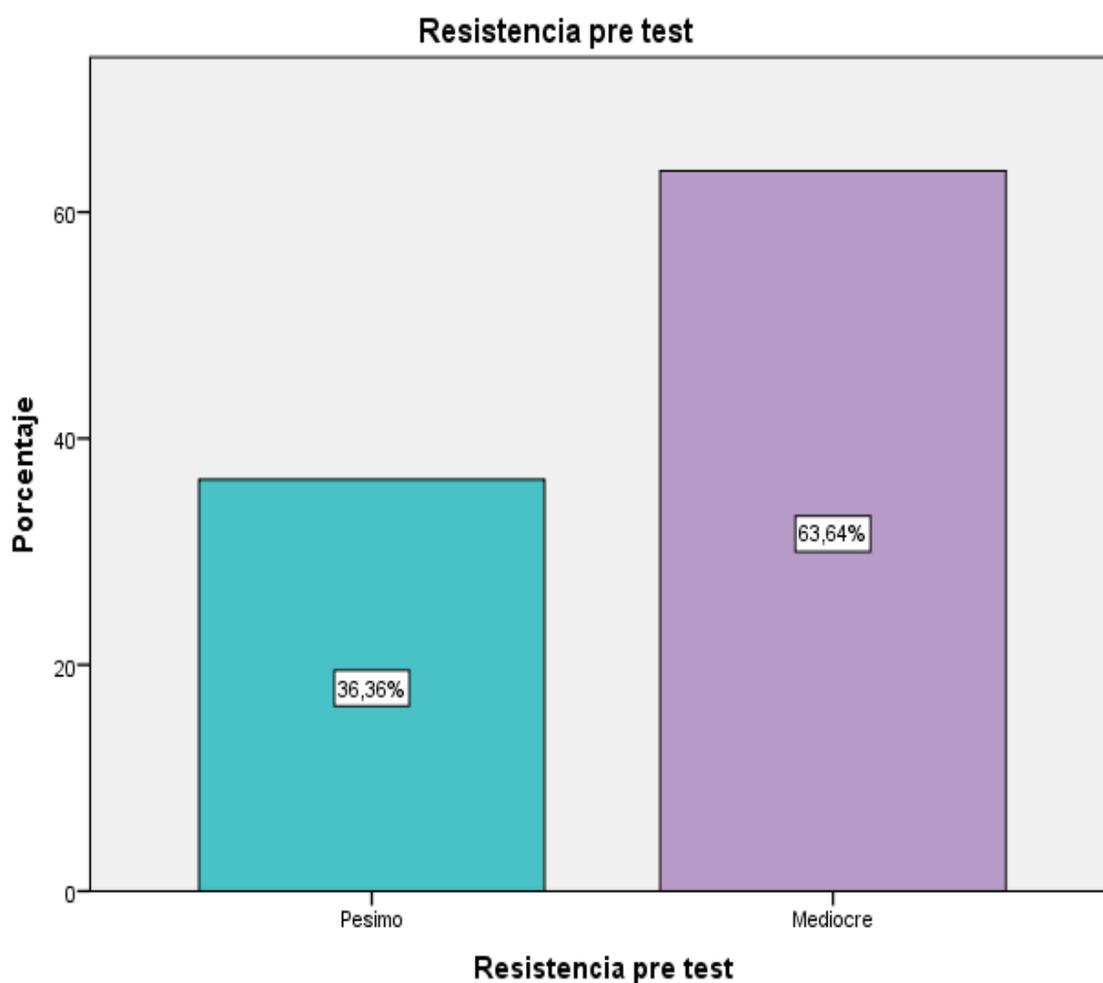


Gráfico 8: Presentación gráfica de la condición física (resistencia) del programa de entrenamiento Planificación Ricse 2016, de los jugadores de F.C. Generación 2000 de la liga de Independencia, Interpretación: se observa los resultados como, Mediocre y Pésimo que corresponde al pre/test.

TABLA DE FRECUENCIA Y GRÁFICA

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Pésimo	6	27,3	27,3	27,3
	Mediocre	4	18,2	18,2	45,5
	Bueno	7	31,8	31,8	77,3
	Óptimo	2	9,1	9,1	86,4
	Excelente	3	13,6	13,6	100,0
Total		22	100,0	100,0	

Tabla 3: Frecuencia de la Resistencia, post/test.

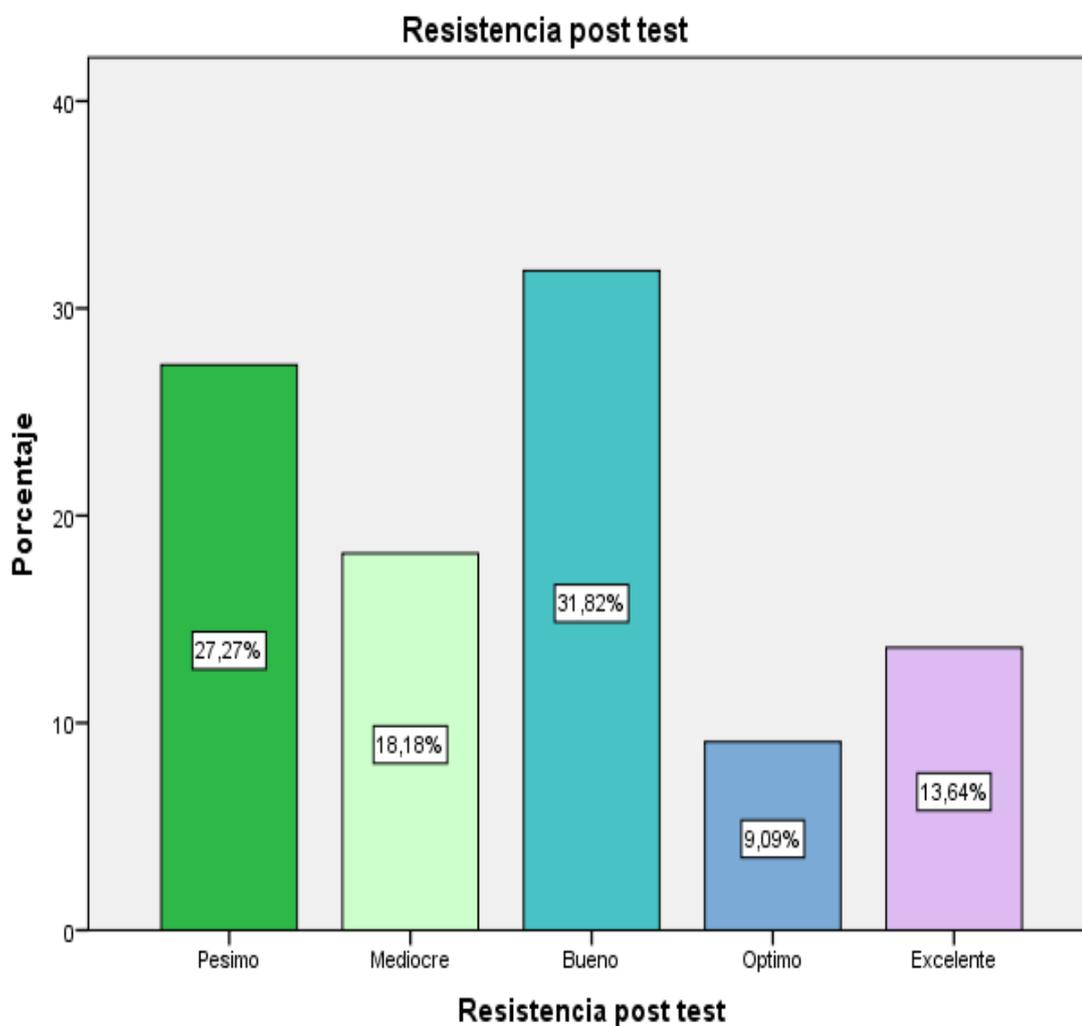


Gráfico 9: Presentación gráfica de la condición física (resistencia) del programa de entrenamiento Planificación Ricse 2016, post/test de los jugadores de F.C. Generación 2000 de la liga de Independencia.

Interpretación: se observa los resultados como, Excelente, Óptimo, Bueno. Mediocre y Pésimo.

TABLA DE FRECUENCIA Y GRAFICO

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mala	21	95,5	95,5	95,5
	Regular	1	4,5	4,5	100,0
	Total	22	100,0	100,0	

Tabla 4: Frecuencia de la Velocidad, pre/test.

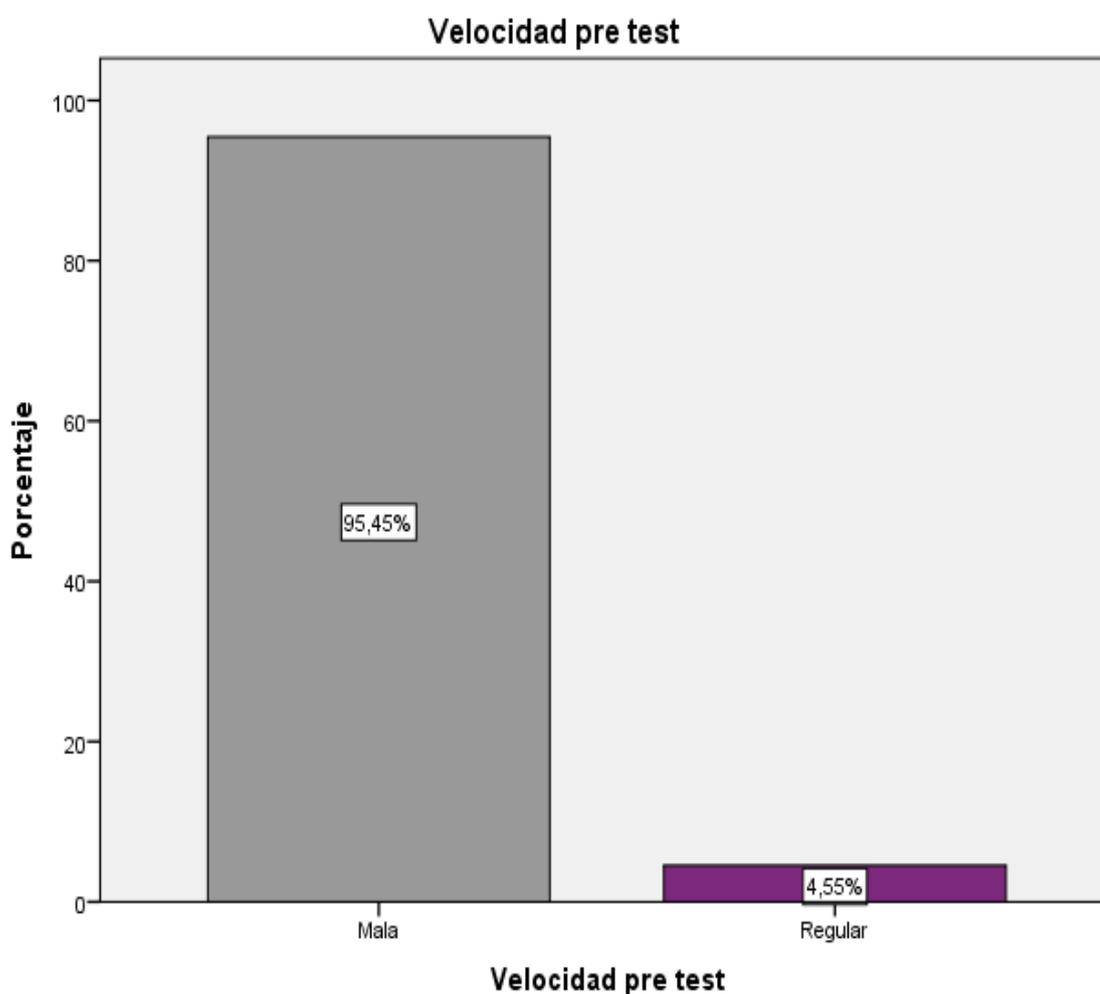


Gráfico 10: Presentación Gráfica de la condición física (velocidad) del programa de entrenamiento Planificación Ricse 2016, de los jugadores del F.C. Generación 2000 de la liga de Independencia
 Interpretación: se observa los resultados como, Regular y Mala que corresponde al pre/test.

TABLA DE FRECUENCIA Y GRÁFICO

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mala	10	45,5	45,5	45,5
	Bueno	12	54,5	54,5	100,0
	Total	22	100,0	100,0	

Tabla 5: Frecuencia de la Velocidad, post/test.

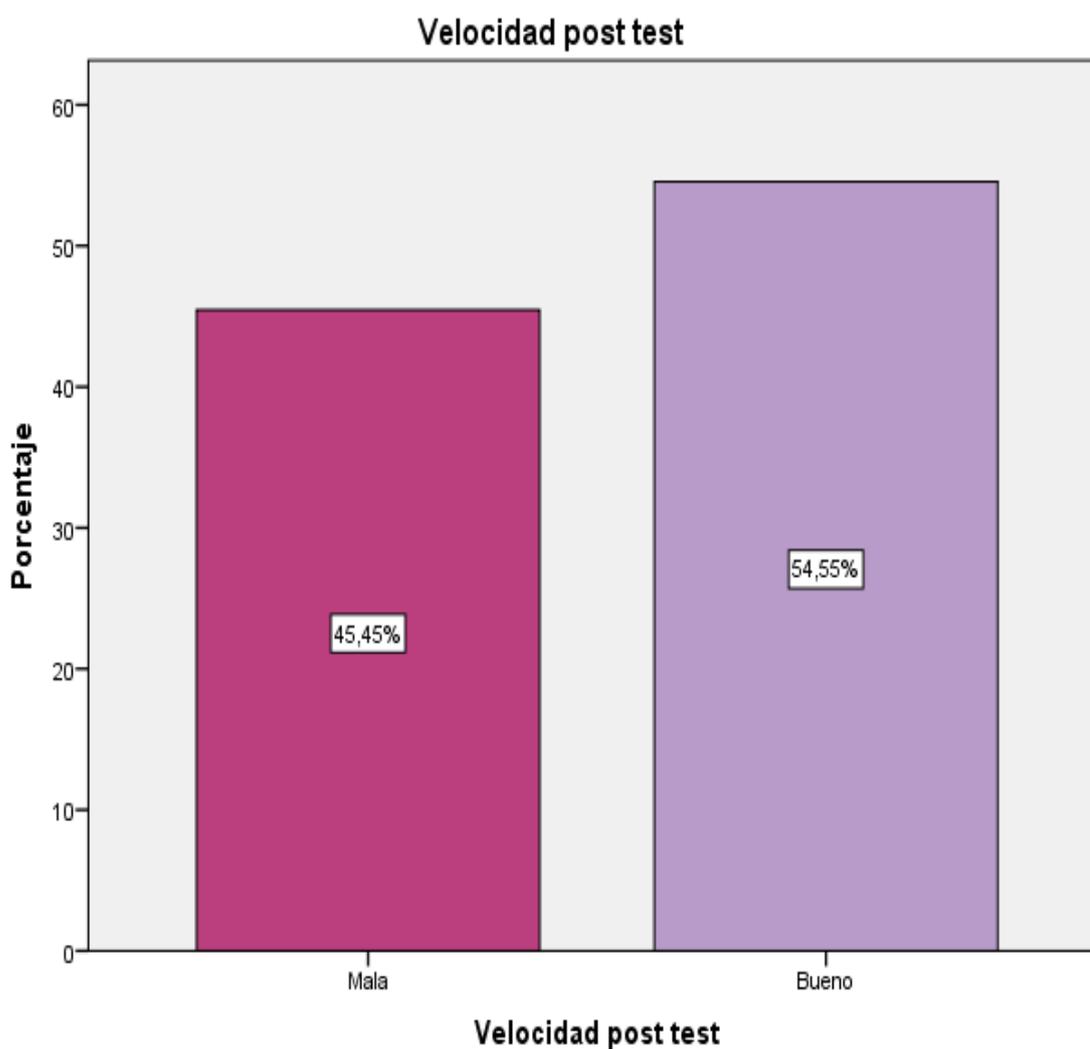


Gráfico 11: Presentación gráfica de la condición física (velocidad) del programa de entrenamiento Planificación Ricse 2016, post/test de los jugadores de F.C. Generación 2000 de la liga de Independencia.
Interpretación: se observa los resultados como, Bueno y Mala.

TABLA DE FRECUENCIA Y GRÁFICO

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Deficiente	19	86,4	86,4	86,4
	Regular	3	13,6	13,6	100,0
	Total	22	100,0	100,0	

Tabla 6: Frecuencia de la Fuerza, pre/test.

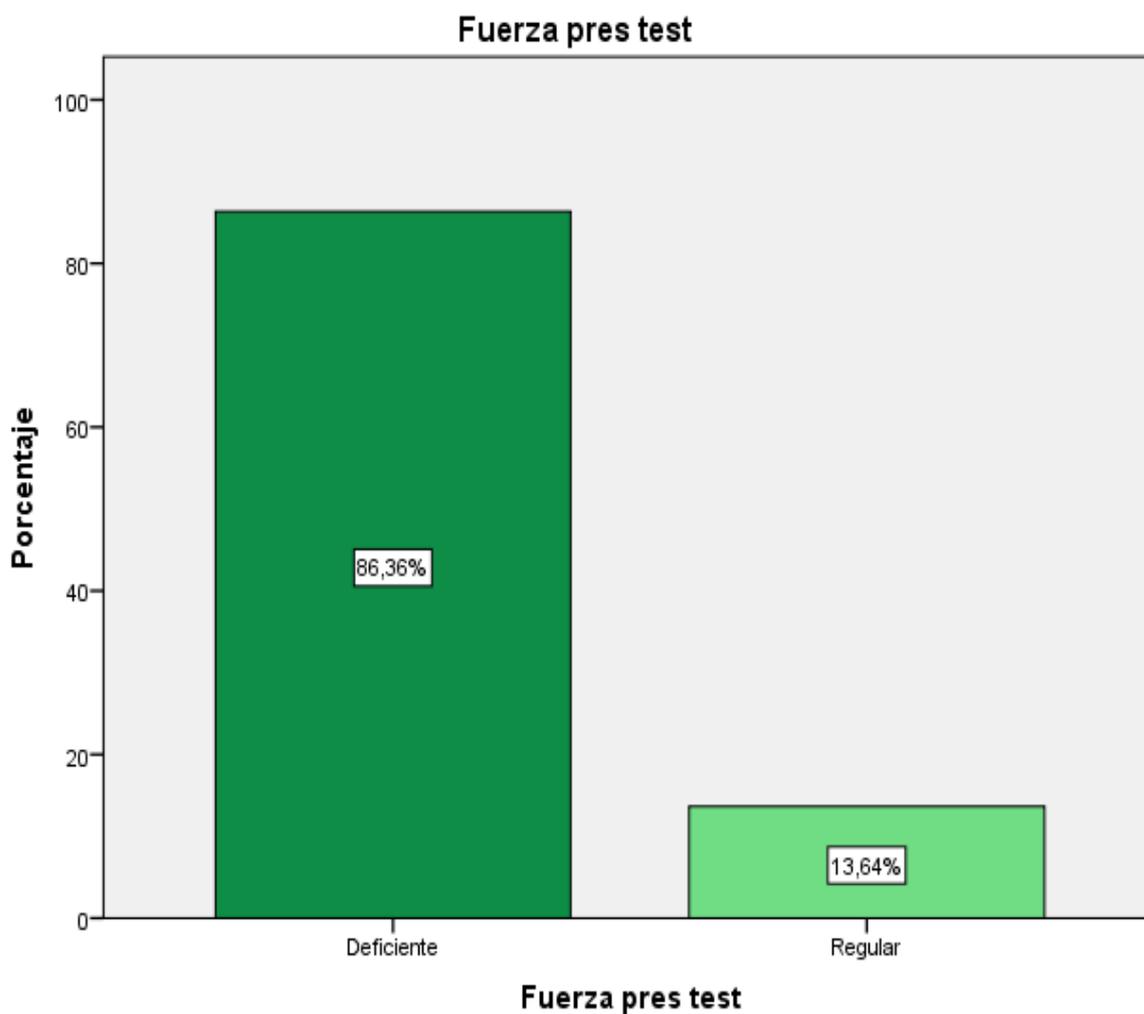


Gráfico 12: Presentación Gráfica de la condición física (fuerza) del programa de entrenamiento Planificación Ricse 2016, de los jugadores de F.C. Generación 2000 de la liga de Independencia, Interpretación: se observa los resultados como, Regular y Deficiente que corresponde al pre/test.

TABLA DE FRECUENCIA Y GRÁFICO

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Deficiente	10	45,5	45,5	45,5
	Regular	3	13,6	13,6	59,1
	Bueno	4	18,2	18,2	77,3
	Muy Bueno	5	22,7	22,7	100,0
	Total	22	100,0	100,0	

Tabla 7: Frecuencia de la Fuerza, post/test.

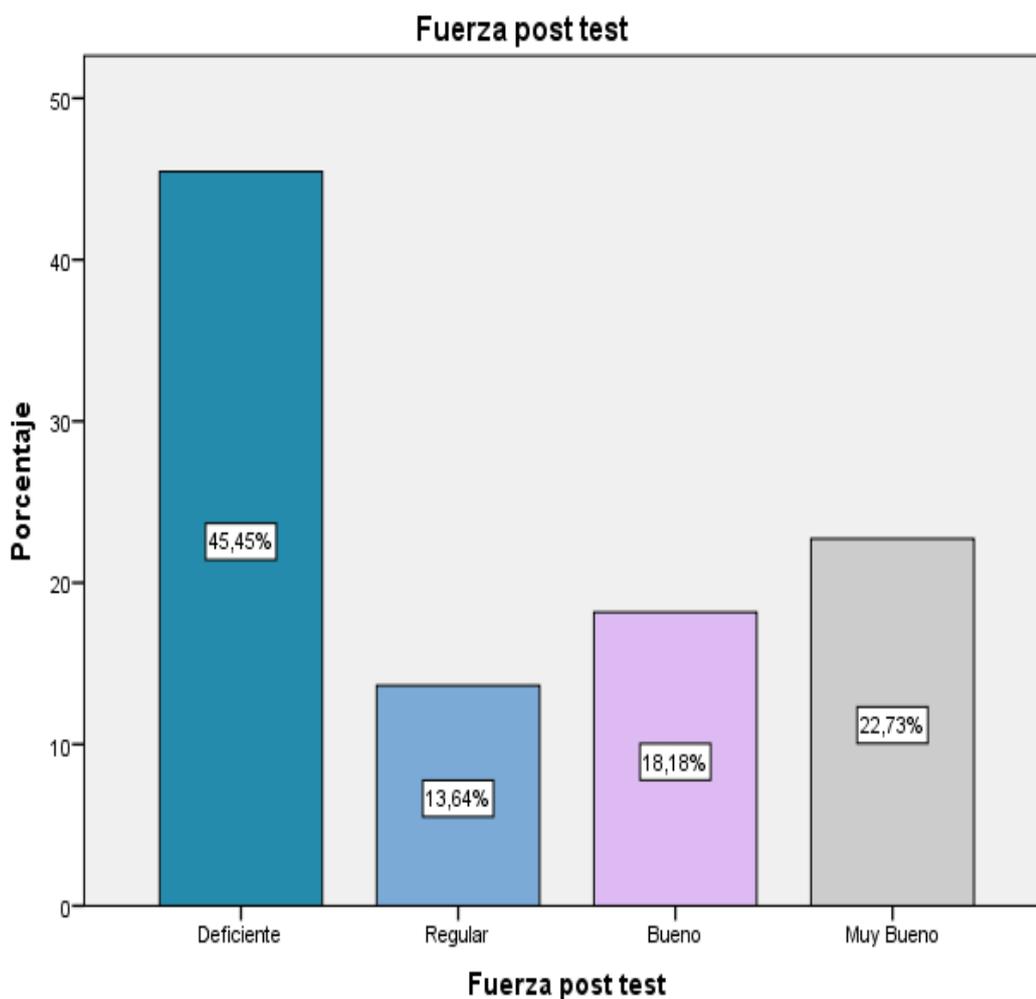


Gráfico 13: Presentación gráfica de la condición física (fuerza) del programa de entrenamiento Planificación Ricse 2016, post/test de los jugadores de F.C. Generación 2000 de la liga de Independencia. Interpretación: se observa los resultados como, Muy Bueno, Bueno, Regular y Deficiente.

TABLA DE FRECUENCIA Y GRÁFICA

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Malo	9	40,9	40,9	40,9
	Regular	8	36,4	36,4	77,3
	Bueno	5	22,7	22,7	100,0
	Total	22	100,0	100,0	

Tabla 8: Frecuencia de la Flexibilidad, pre/test.

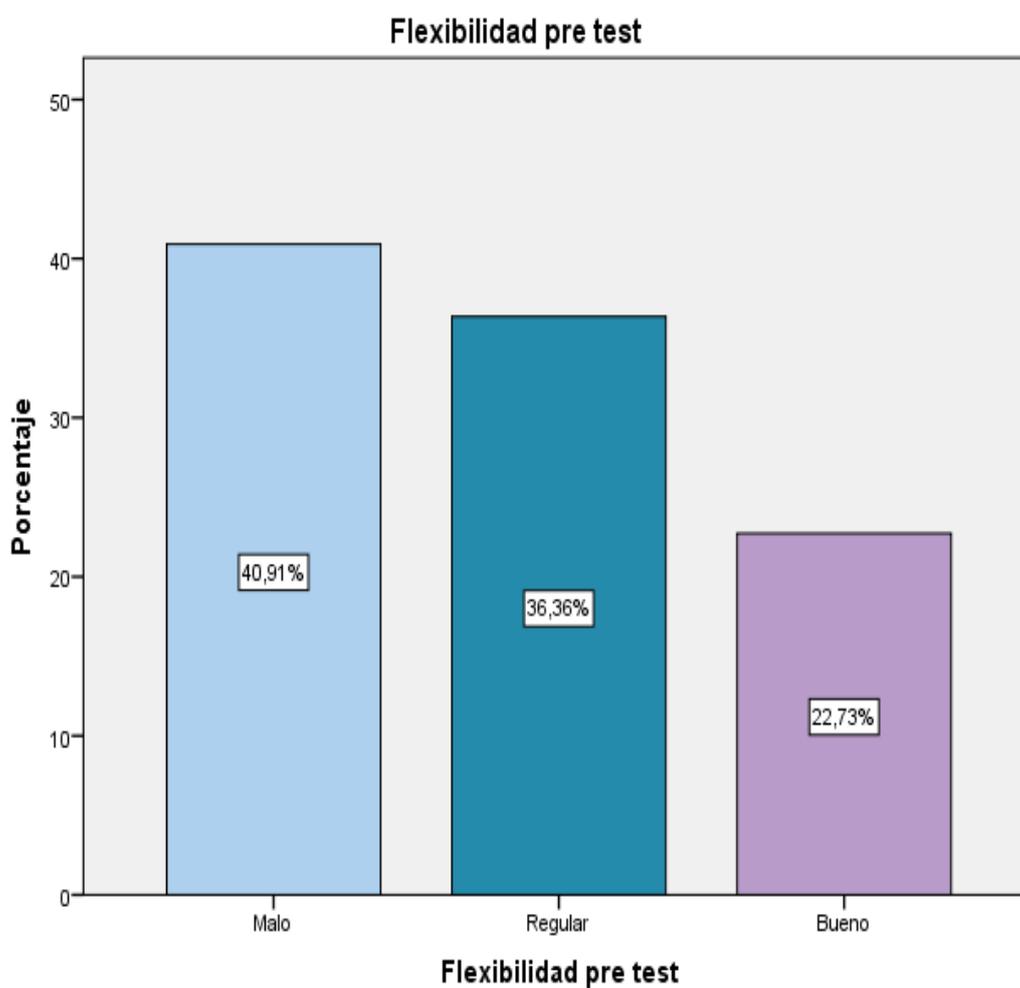


Gráfico14: Presentación Gráfica de la condición física (flexibilidad) del programa de entrenamiento Planificación Ricse 2016, de los jugadores del F.C. Generación 2000 de la liga de Independencia Interpretación: se observa los resultados como, Regular, Malo y Bueno que corresponde al pre/test.

TABLA DE FRECUENCIA Y GRÁFICA

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Malo	7	31,8	31,8	31,8
	Regular	3	13,6	13,6	45,5
	Bueno	5	22,7	22,7	68,2
	Muy bueno	7	31,8	31,8	100,0
	Total	22	100,0	100,0	

Tabla 9: Frecuencia de la Flexibilidad, post/test

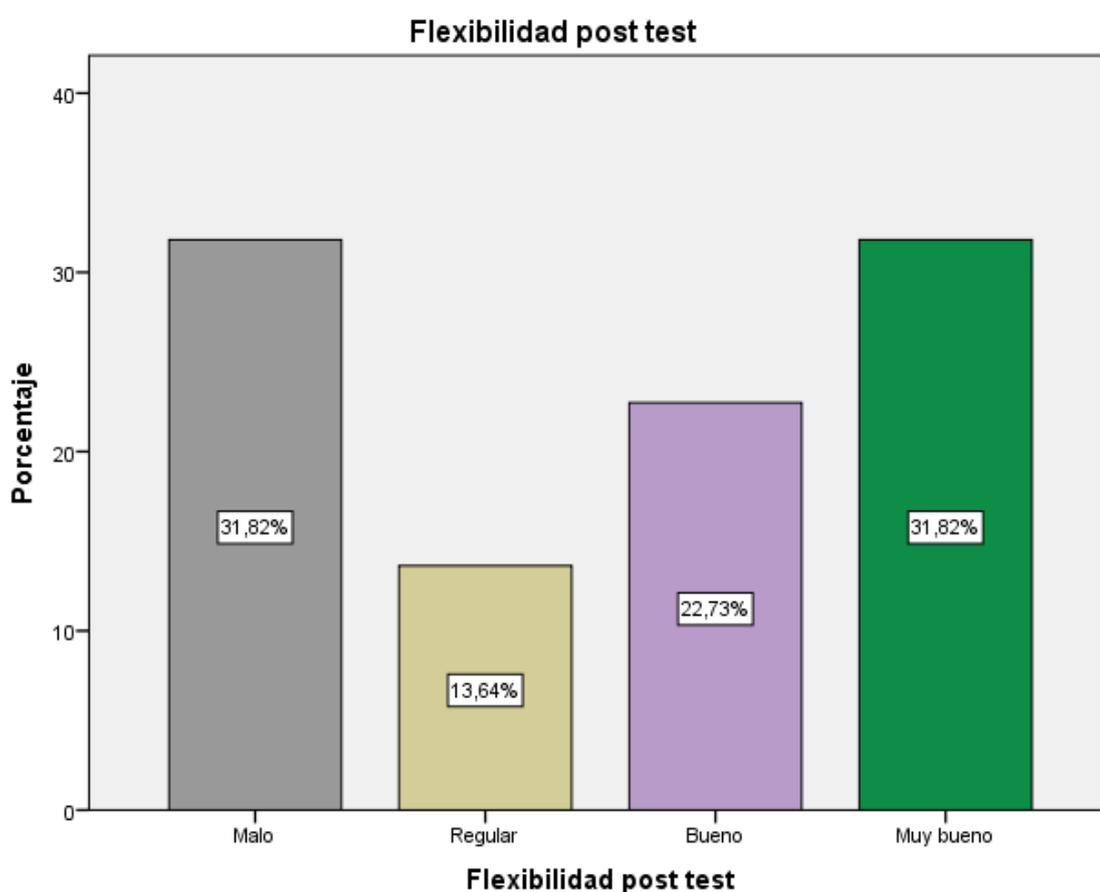


Gráfico 15: Presentación gráfica de la condición física (flexibilidad) del programa de entrenamiento Planificación Ricse 2016, post/test de los jugadores de F.C. Generación 2000 de la liga de Independencia.
Interpretación: se observa los resultados como, Bueno, Muy Bueno, Malo y Regular.

Prueba de Hipótesis del Trabajo:

Ho: El Programa de Entrenamiento **Planificación Ricse** NO influye significativamente en la condición física de los jugadores de **F. C. Generación 2000** de la liga de Independencia 2016.

Ha: El Programa de Entrenamiento **Planificación Ricse** SI influye significativamente en la condición física de los jugadores de **F. C. Generación 2000** de la liga de Independencia 2016.

MEDIA.**Resumen de procesamiento de casos**

	Casos					
	Incluido		Excluido		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Resistencia post test	22	100,0%	0	0,0%	22	100,0%
Velocidad post test	22	100,0%	0	0,0%	22	100,0%
Fuerza post test	22	100,0%	0	0,0%	22	100,0%
Flexibilidad post test	22	100,0%	0	0,0%	22	100,0%

Estadísticos informe

		Resistencia post test	Velocidad post test	Fuerza post test	Flexibilidad post test
N	Válido	22	22	22	22
	Perdidos	0	0	0	0
	Media	2,3600	6,4682	2,1055	8,200
	Mediana	2,4100	6,0000	2,1000	7,750
	Moda	2,00 ^a	5,70 ^a	1,90	,5 ^a
	Desviación estándar	,38991	,80675	,21738	6,5004
	Varianza	,152	,651	,047	42,255
	Mínimo	1,59	5,50	1,90	,5
	Máximo	3,00	7,50	2,64	19,0

Tabla 10: Informe y resultados estadísticos de media de las Dimensiones (Ricse 2016)

PRUEBA T

Estadísticas de grupo

	Grupo	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Resistencia	Experimental	12	2645,42	248,335	71,688
post/test	Control	10	2017,60	201,213	63,629

Prueba de muestras independientes

	Prueba de Levene de calidad de varianzas	prueba t para la igualdad de medias								
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
									Inferior	Superior
Resistencia post/test	Se asumen varianzas iguales	3,575	,001	6,422	20	,000	627,817	97,768	423,876	831,757
	No se asumen varianzas iguales			6,550	19,993	,000	627,817	95,853	427,866	827,767

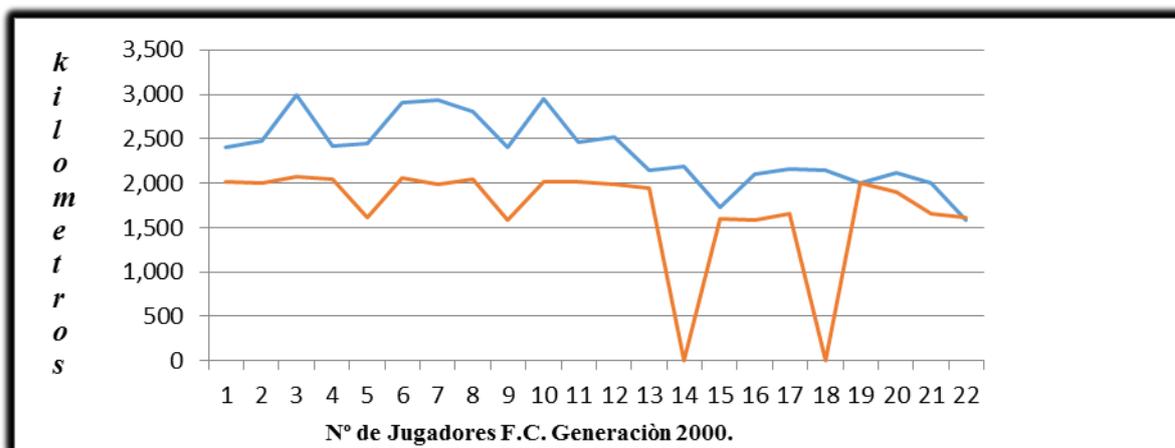


Gráfico 16: Representación de la resistencia post/test y pre/test, fuente Ricse 2016.
Leyenda: Resistencia Pre/test (línea naranja)
 Resistencia Post/test (línea azul)

Interpretación: según los resultados obtenidos de la aplicación del test de Cooper post/test, se entiende que el Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016, si influye significativamente en la condición física (resistencia) de los jugadores de F.C. Generación 2000 de la Liga de Independencia rechazando la hipótesis nula.

Nivel de significancia: $\alpha = 0,05 = (5\%)$

Resultado prueba de Hipótesis = Sig. (Bilateral ,000)

Estadísticas de grupo

Grupo		N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Velocidad post/test	Experimental	12	5,7667	,17753	,05125
	Control	10	7,3100	,19120	,06046

Prueba de muestras independientes

		Prueba de Levene de calidad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
									Inferior	Superior
Velocidad post/test	Se asumen varianzas iguales	,000	,003	-19,610	20	,000	-1,54333	,07870	-1,70750	-1,37917
	No se asumen varianzas iguales			-19,472	18,686	,000	-1,54333	,07926	-1,70941	-1,37726

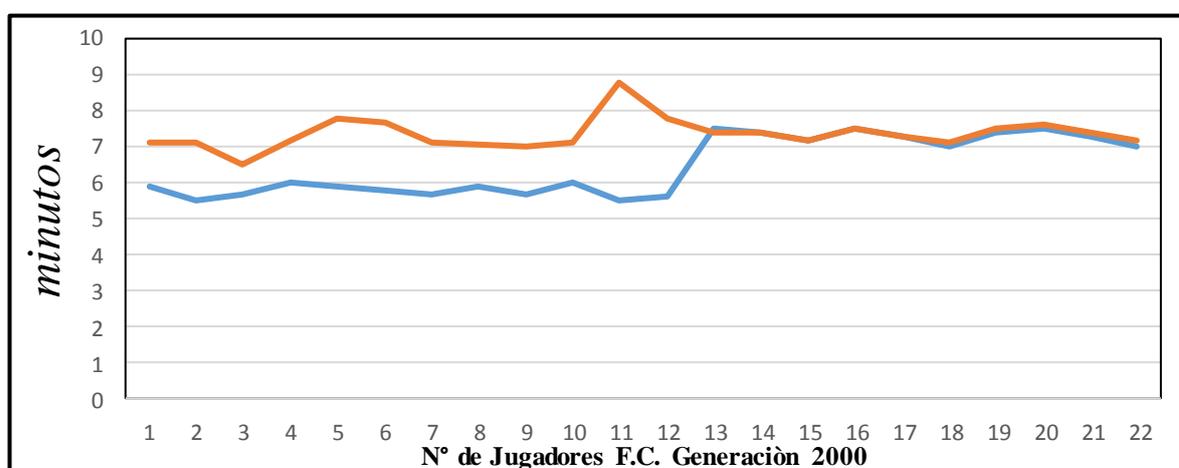


Gráfico 17: Representación de la Velocidad de post/test y pre/test, fuente Ricse 2016.

Leyenda: Velocidad Pre/test

Velocidad Post/test

Interpretación: según los resultados obtenidos de la aplicación del test de Velocidad post/test, se entiende que el Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016, si influye significativamente en la condición física (velocidad) de los jugadores de F.C. Generación 2000 de la Liga de Independencia. Rechazando la hipótesis nula.

Nivel de significancia: $\alpha = 0,05 = (5\%)$

Resultado prueba de Hipótesis = Sig. (Bilateral ,000)

Estadísticas de grupo

Grupo		N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Fuerza post/test	Experimental	12	2,3092	,16550	,04778
	Control	10	1,9590	,05021	,01588

Prueba de muestras independientes

		Prueba de Levene de calidad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
									Inferior	Superior
Fuerza post/test	Se asumen varianzas iguales	15,838	,001	6,426	20	,000	,35017	,05450	,23649	,46384
	No se asumen varianzas iguales			6,955	13,365	,000	,35017	,05035	,24170	,45863

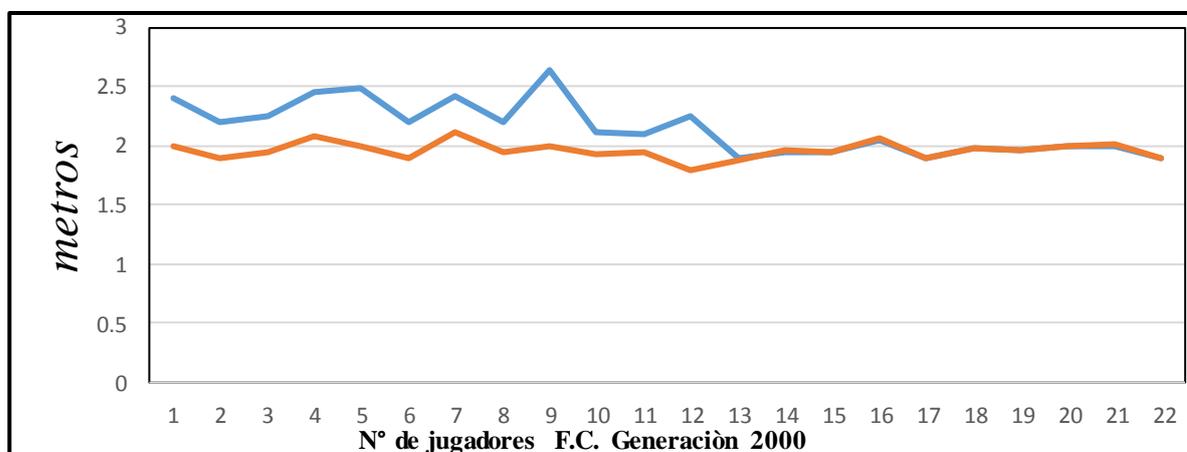


Gráfico 18: Representación de la Fuerza de post/test y pre/test, fuente Ricse 2016.

Leyenda: Fuerza Pre/test

Fuerza Post/test

Interpretación: según los resultados obtenidos de la aplicación del test de fuerza, post/test, se entiende que el Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016, si influye significativamente en la condición física (fuerza) de los jugadores de F.C. Generación 2000 de la Liga de Independencia. Rechazando la hipótesis nula.

Nivel de significancia: $\alpha = 0,05 = (5\%)$

Resultado prueba de Hipótesis = Sig. (Bilateral) ,000

Estadísticas de grupo

Grupo	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Flexibilidad Experimental	12	13,483	3,8560	1,1131
Flexibilidad post/test Control	10	2,160	1,7520	,5540

Prueba de muestras independientes

		Prueba de Levene de calidad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
								Inferior	Superior	
Flexibilidad post/test	Se asumen varianzas iguales	11,166	,003	8,554	20	,000	11,3233	1,3238	8,5619	14,0848
	No se asumen varianzas iguales			9,107	15,930	,000	11,3233	1,2434	8,6865	13,9601

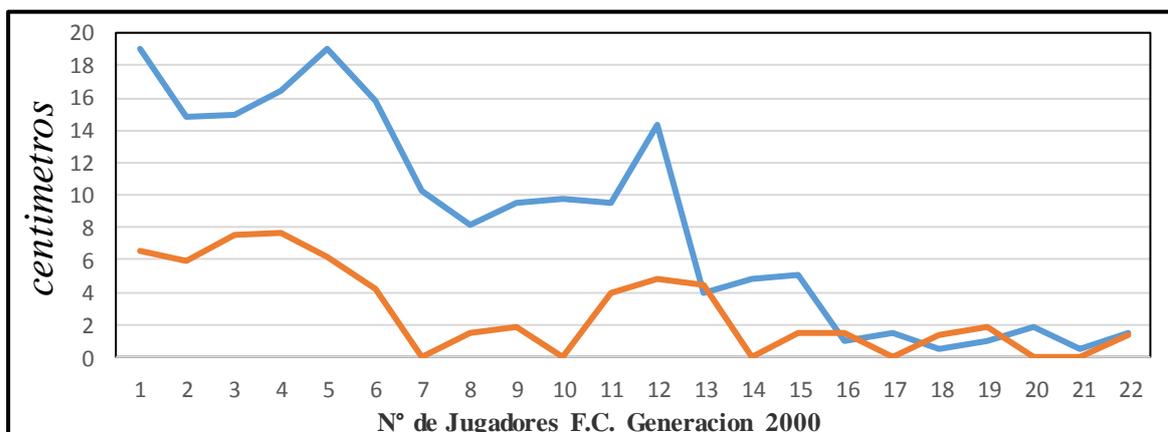


Gráfico 19: Representación de la Flexibilidad de post/test y pre/test, fuente Ricse 2016.

Leyenda: Flexibilidad Pre/test

Flexibilidad Post/test

Interpretación: según los resultados obtenidos de la aplicación del test de flexibilidad post/test, se entiende que el Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016, si influye significativamente en la condición física (Flexibilidad) de los jugadores de F.C. Generación 2000 de la Liga de Independencia Rechazando la hipótesis nula.

Nivel de significancia: $\alpha = 0,05 = (5\%)$

Resultado prueba de Hipótesis = Sig. (Bilateral) ,000

CAPITULO: VI

6.1. CONCLUSIONES:

De acuerdo al Programa de Entrenamiento, PLANIFICACION RICSE podemos decir que si influye significativamente en la resistencia en los jugadores de F.C. Generación 2000.

De acuerdo al Programa de Entrenamiento, PLANIFICACION RICSE podemos decir que si influye significativamente en la velocidad en los jugadores de F.C. Generación 2000.

De acuerdo al Programa de Entrenamiento, PLANIFICACION RICSE podemos decir que si influye significativamente en la fuerza en los jugadores de F.C. Generación 2000.

De acuerdo al Programa de Entrenamiento, PLANIFICACION RICSE podemos decir que si influye significativamente en la flexibilidad en los jugadores de F.C. Generación 2000.

6.2. RECOMENDACIONES:

- ✓ La importancia del proceso de adaptación durante el entrenamiento deportivo. el SGA.
- ✓ Hacer siempre el calentamiento y estiramiento, ya que son esenciales para preparar los músculos y evitar lesiones.
- ✓ Tener en cuenta el programa de entrenamiento (la planificación, edades, objetivo) la elaboración, la ejecución y la evaluación.
- ✓ Saber muy bien cuál será el calendario de competencias que nos toque afrontar.
- ✓ Tener en cuenta lo Institucional, sus recursos económicos en qué estado se encuentran; las instalaciones, los materiales que vamos utilizar durante el entrenamiento.

INFLUENCIA DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO, PLANIFICACION RICSE EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS JUGADORES DE FUTBOL DE F. C. GENERACIÓN 2000 DE LA LIGA DE INDEPENDENCIA 2016.								
TÍTULO	HIPOTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	P/ MUESTRA	METODOLOGIA	T/INTRUMENTO
¿Cómo influye el Programa de Entrenamiento Planificación Ricse en la condición física de los jugadores de F. C. Generación 2000 de la liga de Independencia 2016?	El Programa de Entrenamiento Planificación Ricse influye significativamente en la condición física de los jugadores de F.C. Generación 2000 de la liga de independencia 2016.	Determinar la influencia del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse en la condición física de los jugadores de F.C. Generación 2000 de la liga de Independencia 2016	VARIABLE X : VARIABLE INDEPENDIENTE: Programa de Entrenamiento Planificación RICSE 2016	<u>Periodo preparatorio</u> <u>Periodo competitivo</u> <u>Periodo transitorio</u>	Ejercicios Generales La forma deportiva Descanso	Intencional todos son varones que practican fútbol y de 15 a 17 años de edad. Cantidad de la población: N= 220 jugadores de fútbol de la liga de Independencia.	Tipo: investigación aplicada, utilización de conocimiento para solucionar el problema. Nivel: Experimental Diseño: Cuasi Experimental Pre test /post /test con grupo control y grupo experimental	Técnicas: T. observación. Ver. T. entrevista: T. de análisis: documentos leer. Instrumentos: 1.-Test de Cooper, 12 minutos resistencia Aeróbica. 2.-Test de salto horizontal impulso de piernas mide la fuerza. 3.-Test de velocidad 60m desplazamiento 4.-Test de sentar y alcanzar.
P. Específicos. ¿Cómo influye el Programa de Entrenamiento planificación Ricse en la resistencia de los jugadores de F. C. Generación 2000 de la Liga del Independencia 2016?	H. Específicos. El Programa de Entrenamiento Planificación Ricse influye significativamente en la resistencia de los jugadores de F. C. Generación 2000 de la liga de Independencia 2016.	O. específicos. Determinar la influencia del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse en la resistencia de los jugadores de F.C. Generación 2000 de la liga de Independencia 2016.	VARIABLE Y: VARIABLE DEPENDIENTE: Condición física.	<u>D1 resistencia.</u> <u>D2 velocidad.</u> <u>D3 fuerza</u> <u>D4 flexibilidad</u>	I1: medir la frecuencia cardiaca 1 minuto, recorrido alrededor del campo I2: se deslaza de un lugar a otro en el menor tiempo posible. I3: mayor salto en un espacio marcado horizontal. I4: movimientos de amplios de brazos hacia atrás (estático con ayuda del compañero)	Cantidad de la muestra: n = 22 jugadores de fútbol. de F.C. Generación 2000 Grupo control: 10 Grupo experimental: 12	Esquema: GE:Oy' ----X-----Ox" GC:O' -----O"	
¿Cómo influye el Programa de Entrenamiento planificación Ricse en la velocidad de los jugadores de F. C. Generación 2000 de la Liga del Independencia 2016?	El Programa de Entrenamiento Planificación Ricse influye significativamente en la velocidad de los jugadores de F.C. Generación 2000 de la liga de Independencia 2016.	Determinar la influencia del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse en la velocidad de los jugadores de F.C. Generación 2000 de la liga de Independencia 2016.						

Tabla 10: Matriz del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016

<p>¿Cómo influye el programa de entrenamiento planificación Ricse en la fuerza de los jugadores de F. C. Generación 2000 de la Liga del Independencia 2016?</p>	<p>El programa de entrenamiento Planificación Ricse influye significativamente en la fuerza de los Jugadores de F.C. Generación 2000 de la liga de Independencia 2016.</p>	<p>Determinar la influencia del programa de entrenamiento planificación Ricse en la fuerza de los jugadores de F.C. Generación 2000 de la liga de Independencia 2016.</p>						
<p>¿Cómo influye el programa de entrenamiento planificación Ricse en la flexibilidad de los jugadores de F. C. Generación 2000 de la Liga del Independencia 2016?</p>	<p>El programa de entrenamiento Planificación Ricse influye significativamente en la flexibilidad Jugadores F. C. Generación 2000 de la liga de Independencia 2016.</p>	<p>Determinar la influencia del programa de entrenamiento planificación Ricse en la flexibilidad de los jugadores de F. C. Generación 2000 de la liga de Independencia 2016.</p>						

6.4. VALORACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Los coeficientes de validez entre el test de El Test de Cooper (12 minutos) ($r = 0.67$) ($p < 0.05$) con el VO_2 máx. ($r = -0.96$). Tiene como principal objetivo medir la capacidad máxima aeróbica de media duración. Aunque esta prueba está catalogada como de medición aeróbica (carrera continua durante 12 minutos), es necesario añadir que el sobre esfuerzo que realiza el sujeto, en los últimos metros o minutos, con el objeto de aumentar la distancia recorrida crea una situación aeróbico - anaeróbica. Creada por el Dr. Kenneth Cooper para determinar el VO_2 Máx. En atletas varones. En 1977 fue adaptada por Gerchell para su aplicación en mujeres.

El Test de Cooper (Basado en García M., Navarro M. Y Ruiz J., 1998) Esta prueba consiste en recorrer durante 12 minutos la mayor cantidad de distancia posible. Se puede determinar el VO_2 Máx. De un individuo, ya que éste está relacionado con el agotamiento que sufre el cuerpo tras someterse a un esfuerzo constante. Sobre la marca conseguida y atendiendo a las siguientes ecuaciones se puede obtener una estimación del máximo consumo de oxígeno del alumno, además estos autores han estudiado la eficacia en la predicción del VO_2 Máx. Y le asignan un coeficiente de validez de entre 0,24 y 0,94.

La fórmula para determinar el consumo máximo de oxígeno es la siguiente:

$$VO_2 \text{ Max.} = 22.351 \times D \text{ en Km} - 11,288$$

Por ejemplo: Un jugador recorre 3000 metros en 12 minutos, entonces:

$$VO_2 \text{ Max.} = 22.351 \times 3 - 11.288$$

$$VO_2 \text{ Max.} = 67.053 - 11.288$$

$$VO_2 \text{ Max.} = 55.76$$

De acuerdo a la evaluación se puede determinar de manera indirecta que este jugador tiene un consumo máximo de oxígeno de 55.76 ml/kg/min

<i>Categoría de condición física</i>	<i>Distancia</i>	<i>Consumo de oxígeno (ml/kg/min.)</i>
<i>Excelente</i>	<i>Más de 2,800mt.</i>	<i>Más de 52</i>
<i>Optimo</i>	<i>2,800 - 2,400mt</i>	<i>52- 42</i>
<i>Bueno</i>	<i>2,400 - 2,000mt</i>	<i>42 -34</i>
<i>Mediocre</i>	<i>2,000 - 1,600mt</i>	<i>34 - 28</i>
<i>Pésimo</i>	<i>Menos de 1,600mt</i>	<i>Menos de 28</i>

Tabla valoración Cooper, Martínez López, E.J. (2004)/fuente: libro Autor: García-Navarro 1998.

Carrera de Velocidad 60 metros con salida de pie: El objetivo de esta prueba es medir la velocidad de reacción y aceleración del sujeto según: (Martínez López, 2002). El alumno ejecutante se colocará en posición de salida, atrás de la línea a la señal del controlador, el sujeto deberá recorrer la distancia de 60m en el menor tiempo posible, hasta sobrepasar la línea de llegada. Se medirá el tiempo empleado en recorrer la distancia de 60m, para Fleishman (1964), la fiabilidad de esta prueba se sitúa en el 0,86. Albl, Baldauf y col(s/f) la fiabilidad en sujetos masculinos de 12 años se sitúa entre los 0,93 y 0,95; 0,88 en sujetos de 13 a 15 años y 0,92 en sujetos de entre 17 y 18 años. Por otro lado, la objetividad alcanzada según Jeschke (1971) se sitúa entre el 0,82 y 0,90. Para realizar esta prueba, se requiere un terreno liso y plano, con dos líneas que marquen la salida y el final de los 30 metros, el material que se precisa es tiza y cronómetro.

<i>Tiempo en segundos</i>	<i>Clasificación</i>
<i>-4".6 – 4".8</i>	<i>Excelente</i>
<i>4".8 – 5".5</i>	<i>Bueno</i>
<i>5".5 – 6".5</i>	<i>Regular</i>
<i>6".5- 7".5</i>	<i>Malo</i>
<i>+7".5</i>	<i>Pésimo</i>

Nota: Tabla utilizada para el test de velocidad de 60 mts consultada de la página <http://www.futbolcarrasco.com> García Manso, J, Navarro, M y Ruiz, J. (1998) /docs/tests.htm Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo. Madrid, España: Editorial Gymnos.

El Test sit and reach, de Flexibilidad muy extendido por la extraordinaria influencia de la batería Eurofit, presenta diferentes resultados de criterios de calidad según los autores. Farrally y col. (1980) obtienen un coeficiente de fiabilidad de 0,89; así mismo Beunen y Simón (1977-78) presentan el 0,90 en jóvenes de entre 16 y 18 años. En 1989 Jackson y Langford, obtuvieron resultados de validez muy elevada, pero esta vez referidos a sujetos de entre 20 y 45 años, dando en su estudio sobre la flexibilidad de los isquiotibiales y lumbares, una correlación de $r = 0,89$, y $r = 0,59$ respectivamente. Para mujeres esta correlación es un poco inferior, obteniéndose resultados de $r = 0,70$ para isquiotibiales y $r = 0,12$ para la flexibilidad de la zona lumbar, para Litwin y Fernández (1984) la fiabilidad es de 0,98 cuando se permite al ejecutante realizar tres ensayos consecutivos previos. Según Grosser (1992) la valoración de esta prueba en sujetos adolescentes se realiza de acuerdo a las siguientes marcas: el coeficiente de fiabilidad tras la realización del re test en un periodo de dos meses; fue de 0,93 en hombres y 0,96 en mujeres, y la formula es la siguiente.

$$\text{Índice de valoración} = \frac{\text{distancia entre manos (cm.)}}{\text{anchura de hombros (cm.)}}$$

<i>Test sit & Reach</i>	<i>Excelente</i>	<i>Muy bueno</i>	<i>Bueno</i>	<i>Regular</i>	<i>Malo</i>
<i>Hombres</i>	+20-20	19-10	09-05	04-01	-00
<i>mujeres</i>	+21-20	19-11	10-06	05-02	-01

Nota: Los valores plasmados en el cuadro fueron utilizados para la medición del test de sit and reach sacada de la página <http://edufisicayrecreacion.blogspot.com/p/test-fisicos.html>.

La prueba denominada fuerza de salto, forma parte de la Batería Eurofit, denominándose Dinamometría manual (Grosser y Starischka, 1988). Esta prueba, con una modificación del protocolo, también está presente en la batería AFISAL-INEFC, batería que valora la condición física saludable en adolescentes (Rodríguez y cols., 1998). Los resultados obtenidos en la fiabilidad, en nuestra prueba de fuerza de salto ($r = 0,99$) y una buena validez ($f = 4463.2$ y $p = n.s$) e ($f = 4459.6$ y $p = n.s$). Los Fundamentos del entrenamiento de la Fuerza. Aplicación al Alto Rendimiento Deportivo. Barcelona, España: INDE Grosser, M. y Müller, H. (1992). Desarrollo muscular.

<i>Edad</i>	<i>Género</i>	<i>Excelente</i>	<i>Muy Bueno</i>	<i>Bueno</i>	<i>Regular</i>	<i>Deficiente</i>
<i>10-12</i>	<i>M</i>	+ 1.95	1.85-1.95	1.75-1.85	1.65-1.75	-1.65
	<i>F</i>	+ 1.90	1.80-1.90	1.70-1.80	1.60-1.70	-1.60
<i>13-14</i>	<i>M</i>	+ 2.20	2.00-2.20	1.90-2.00	1.80-1.90	-1.80
	<i>F</i>	+ 1.80	1.70-1.80	1.60-1.70	1.50-1.60	-1.50
<i>15-16</i>	<i>M</i>	+ 2.30	2.10-2.30	2.00-2.10	1.90-2.00	-1.90
	<i>F</i>	+ 1.80	1.70-1.80	1.60-1.70	1.50-1.60	-1.50
<i>17-20</i>	<i>M</i>	+ 2.40	2.20-2.40	2.10-2.20	2.00-2.10	-2.00
	<i>F</i>	+ 1.90	1.80-1.90	1.70-1.80	1.60-1.70	-1.60

Nota: tabla utilizada para la medición del test de salto sin impulso sacada de la página

<http://edufisicayrecreacion.blogspot.com/p/test-fisicos.html>.

EVALUACIÓN PRE /TEST DE COOPER

OBJETIVO: Medir la cantidad de metros que el deportista recorre en 12 minutos, y estimar indirectamente el VO₂ máximo.

INFRAESTRUCTURA: Pista atlética o tramo recto y llano sin obstáculos.

MEDIOS: Cronometro con precisión hasta en segundos. Banderines y conos para demarcar la línea de partida y las distancias.

INSTRUCCIONES: El jugador se coloca en posición de partida alta detrás de la línea de partida, a la orden correr la mayor distancia posible en 12 minutos. Dar la señal a falta de dos minutos para finalizar la prueba, controlar la frecuencia cardiaca indirectamente, al 1, 3, 4, 7, minutos.

F.C. GENERACIÓN 2000

FECHA 02-07-16

Nº	EDAD	DISTANCIA RE.	CLASIFICACIÓN
Alumno 1	17	2,010mt	Mediocre
Alumno 2	17	2,000mt	Mediocre
Alumno 3	16	2,080mt	Mediocre
Alumno 4	16	2,050mt	Mediocre
Alumno 5	17	1,610mt	Pésimo
Alumno 6	17	2,060mt	Mediocre
Alumno 7	16	1,980mt	Mediocre
Alumno 8	17	2,050mt	Mediocre
Alumno 9	17	1,590mt	Pésimo
Alumno 10	16	2,020mt	Mediocre
Alumno 11	17	2,010mt	Mediocre
Alumno 12	17	1,980mt	Mediocre
Alumno 13	16	1,950mt	Mediocre
Alumno 14	16	1,585mt	Pésimo
Alumno 15	16	1,600mt	Pésimo
Alumno 16	17	1,590mt	Pésimo
Alumno 17	17	1,650mt	Pésimo
Alumno 18	16	1,545mt	Pésimo
Alumno 19	16	2,000mt	Mediocre
Alumno 20	17	1,900mt	Mediocre
Alumno 21	16	1,670mt	Pésimo
Alumno 22	15	1,610mt	Mediocre

Cuadro 2: Evaluación pre/test de la Resistencia (Ricse 2016)

BAREMOS

Distancia recorrida	Clasificación
+ de 2,800	Excelente
2,800 - 2,400	Optimo
2,400 - 2,000	Bueno
2,000 - 1,600	Mediocre
- de 1,600	Pésimo

EVALUACIÓN POST /TEST DE COOPER

OBJETIVO: Medir la cantidad de metros que el deportista recorre en 12 minutos, y estimar indirectamente el VO2 máximo.

INFRAESTRUCTURA: Pista atlética o tramo recto y llano sin obstáculos.

MEDIOS: Cronometro con precisión hasta en segundos. Banderines y conos para demarcar la línea de partida y las distancias parciales.

INSTRUCCIONES: El jugador se coloca en posición de partida alta detrás de la línea de partida, a la orden, correr la mayor distancia posible en 12 minutos. Dar la señal a falta de dos minutos para finalizar la prueba, controlar la frecuencia cardiaca indirectamente, al 1, 3, 4, 7, minutos.

F.C. GENERACIÓN 2000		FECHA 22-11-16	
Nº	EDAD	DIS. RECORRIDA	CLASIFICACIÓN
Alumno 1	17	2,410	Bueno
Alumno 2	17	2,480	Bueno
Alumno 3	16	3,000	Excelente
Alumno 4	16	2,420	Bueno
Alumno 5	17	2,450	Bueno
Alumno 6	17	2,910	Excelente
Alumno 7	16	2,940	Excelente
Alumno 8	17	2,800	Optimo
Alumno 9	17	2,410	Bueno
Alumno 10	16	2,950	Optimo
Alumno 11	17	2,455	Bueno
Alumno 12	17	2,520	Bueno
Alumno 13	16	2,151	Mediocre
Alumno 14	16	2,185	Pésimo
Alumno 15	16	1,730	Pésimo
Alumno 16	17	2,100	Pésimo
Alumno 17	17	2,155	Pésimo
Alumno 18	16	2,145	Pésimo
Alumno 19	16	2,000	Mediocre
Alumno 20	17	2,120	Mediocre
Alumno 21	16	2,000	Pésimo
Alumno 22	15	1,590	Mediocre

Cuadro 3: Evaluación post/test de la Resistencia (Ricse 2016)

BAREMOS

Distancia recorrida	Clasificación
+ de 2,800	Excelente
2,800 - 2,400	Optimo
2,400 - 2,000	Bueno
2,000 - 1,600	Mediocre
- de 1,600	Pésimo

EVALUACIÓN PRE /TEST DE SALTO HORIZONTAL (FUERZA)

OBJETIVO: Medir la potencia horizontal de piernas, procurar alcanzar la mayor distancia.

INFRAESTRUCTURA: Campo llano y libre de obstáculos bien, marcadas los metrajes.

MEDIOS: Cinta métrica, platillos o conos, marcado la línea de partida, cinta embalaje.

INSTRUCCIONES: El sujeto se coloca detrás de la línea de partida con posición de salto con las piernas flexionadas sin carrera alguna, el salto que realiza es para adelante con los dos pies separadas a la altura de los hombros, se realiza dos intentos, y se registra el mejor intento.

F. C. GENERACIÓN 2000 **FECHA 05-07-16**

Nº	EDAD	DISTANCIA	CLASIFICACIÓN
Alumno 1	17	2,00mt	Regular
Alumno 2	17	1,90mt	Deficiente
Alumno 3	16	1,95mt	Deficiente
Alumno 4	16	2,08mt	Regular
Alumno 5	17	2,00mt	Deficiente
Alumno 6	17	1,90mt	Deficiente
Alumno 7	16	2,12mt	Regular
Alumno 8	17	1,95mt	Deficiente
Alumno 9	17	2,00mt	Deficiente
Alumno 10	16	1,92mt	Deficiente
Alumno 11	17	1,95mt	Deficiente
Alumno 12	17	1,80mt	Deficiente
Alumno 13	16	1,88mt	Deficiente
Alumno 14	16	1,96mt	Deficiente
Alumno 15	16	1,95mt	Deficiente
Alumno 16	17	2,06mt	Deficiente
Alumno 17	17	1,90mt	Deficiente
Alumno 18	16	1,98mt	Deficiente
Alumno 19	16	1,96mt	Deficiente
Alumno 20	17	2,00mt	Deficiente
Alumno 21	16	2,02mt	Deficiente
Alumno 22	15	1,90mt	Deficiente

Cuadro 4: Evaluación pre/test de la Fuerza (Ricse 2016)

BAREMOS

Clasificación	Distancia
<i>Excelente</i>	+240
<i>Muy bueno</i>	240-220
<i>Bueno</i>	220-210
<i>Regular</i>	210-200
<i>Deficiente</i>	-200

EVALUACIÓN POS /TEST DE SALTO HORIZONTAL (FUERZA)

OBJETIVO: Medir la potencia horizontal de piernas, procurar alcanzar la mayor distancia.

INFRAESTRUCTURA: Campo llano y libre de obstáculos bien, marcadas los metrajes.

MEDIOS: Cinta métrica, platillos o conos, marcado la línea de partida, cinta embalaje.

INSTRUCCIONES: El sujeto se coloca detrás de la línea de partida con posición de salto con las piernas flexionadas sin carrera alguna, el salto que realiza es para adelante con los dos pies separadas a la altura de los hombros, se realiza dos intentos, y se registra el mejor intento.

F.C. GENERACIÓN 2000

FECHA 26-11-16

Nº	EDAD	DISTANCIA	CLASIFICACIÓN
Alumno 1	17	2,40	Muy Bueno
Alumno 2	17	2,20	Bueno
Alumno 3	16	2,25	Bueno
Alumno 4	16	2,45	Muy Bueno
Alumno 5	17	2,48	Muy Bueno
Alumno 6	17	2,20	Bueno
Alumno 7	16	2,42	Muy Bueno
Alumno 8	17	2,20	Regular
Alumno 9	17	2,64	Muy Bueno
Alumno 10	16	2,12	Regular
Alumno 11	17	2,10	Regular
Alumno 12	17	2,25	Bueno
Alumno 13	16	1,90	Deficiente
Alumno 14	16	1,95	Deficiente
Alumno 15	16	1,95	Deficiente
Alumno 16	17	2,05	Deficiente
Alumno 17	17	1,90	Deficiente
Alumno 18	16	1,98	Deficiente
Alumno 19	18	1,96	Deficiente
Alumno 20	17	2,00	Deficiente
Alumno 21	16	2,00	Deficiente
Alumno 22	15	1,90	Deficiente

Cuadro 5: Evaluación post/test de la Fuerza (Ricse 2016)

BAREMOS

Clasificación	Distancia
<i>Excelente</i>	+240
<i>Muy bueno</i>	240-220
<i>Bueno</i>	220-210
<i>Regular</i>	210-200
<i>Deficiente</i>	-200

EVALUACIÓN PRE /TEST VELOCIDAD DISTANCIA 60 METROS.

OBJETIVO: Medir la potencia vertical de las piernas. Distancia más lejos que pueda. Consiste en recorrer la distancia de 60 metros desde la posición de partida estática (PE) o lanzada (PL).

INFRAESTRUCTURA: Campo llano y libre de obstáculos bien marcadas los metrajes.

MEDIOS: Cronómetro con precisión hasta en segundos, cinta métrica, conos, platillos.

INSTRUCCIONES: Previo activación fisiológica, los jugadores con sus respectivos uniformes deportivos, colocar en posición de partida baja de la línea de partida, a la orden del silbado se partirá, habrá un crono metrista y ayudante, salir con partida alta. Se concede dos intentos con un descanso mínimo de 5 minutos y se considera el mejor intento.

F. C. GENERACIÓN 2000 FECHA 07-07-16

Nº	EDAD	TIEMPO	CLASIFICACIÓN
Alumno 1	17	7"10	Mala
Alumno 2	17	7"10	Mala
Alumno 3	16	6"50	Regular
Alumno 4	16	7"20	Mala
Alumno 5	17	7"80	Mala
Alumno 6	17	7"70	Mala
Alumno 7	16	7"10	Mala
Alumno 8	17	7"05	Mala
Alumno 9	17	7"00	Mala
Alumno 10	16	7"10	Mala
Alumno 11	17	8"80	Mala
Alumno 12	17	7"80	Mala
Alumno 13	16	7"40	Mala
Alumno 14	16	7"40	Mala
Alumno 15	16	7"20	Mala
Alumno 16	17	7"50	Mala
Alumno 17	17	7"30	Mala
Alumno 18	16	7"10	Mala
Alumno 19	16	7"50	Mala
Alumno 20	17	7"60	Mala
Alumno 21	16	7"40	Mala
Alumno 22	15	7"20	Mala

Cuadro 6: Evaluación pre/test de la Velocidad (Ricse 2016)

BAREMOS

Tiempo en segundos	Clasificación
-4".6 – 4".8	Excelente
4".8 – 5".5	Bueno
5".5 – 6".5	Regular
6".5- 7".5	Malo
+7".5	Pésimo

EVALUACIÓN POST/ TEST VELOCIDAD DISTANCIA 60 METROS.

OBJETIVO: Medir la potencia vertical de las piernas. Distancia más lejos que pueda. Consiste en recorrer la distancia de 60 metros desde la posición de partida estática (PE) o lanzada (PL).

INFRAESTRUCTURA: Campo llano y libre de obstáculos bien marcadas los metrajes.

MEDIOS: Cronómetro con precisión hasta en segundos, cinta métrica, conos, platillos,

INSTRUCCIONES: Previo activación fisiológica, los jugadores con sus respectivos uniformes deportivos, colocar en posición de partida baja de la línea de partida, a la orden del silbado se partirá, habrá un crono metrista y ayudante, salir con partida alta. Se concede dos intentos con un descanso mínimo de 5 minutos y se considera el mejor intento.

F.C. GENERACIÓN 2000

FECHA 24-11-16

Nº	EDAD	TIEMPO	CLASIFICACIÓN
Alumno 1	17	5"90	Bueno
Alumno 2	17	5"50	Bueno
Alumno 3	16	5"70	Bueno
Alumno 4	16	6"00	Bueno
Alumno 5	17	5"90	Bueno
Alumno 6	17	5"80	Bueno
Alumno 7	16	5"70	Bueno
Alumno 8	17	5"90	Bueno
Alumno 9	17	5"70	Bueno
Alumno 10	16	6"00	Bueno
Alumno 11	17	5"50	Bueno
Alumno 12	17	5"60	Bueno
Alumno 13	16	7"50	Mala
Alumno 14	16	7"40	Mala
Alumno 15	16	7"20	Mala
Alumno 16	17	7"50	Mala
Alumno 17	17	7"30	Mala
Alumno 18	16	7"00	Mala
Alumno 19	16	7"40	Mala
Alumno 20	17	7"50	Mala
Alumno 21	16	7"30	Mala
Alumno 22	15	7"00	Mala

Cuadro 7: Evaluación post/test de la Velocidad (Ricse 2016)

BAREMOS

Tiempo en segundos	Clasificación
-4".6 – 4".8	Excelente
4".8 – 5".5	Bueno
5".5 – 6".5	Regular
6".5- 7".5	Malo
+7".5	Pésimo

EVALUACIÓN PRE/ TEST DE SENTAR Y ALCANZAR

OBJETIVO: Medir la capacidad de la columna vertebral

INFRAESTRUCTURA: Campo libre sin obstáculos.

MEDIOS: Un cajón de 30 cm de altura y una cinta métrica

INSTRUCCIONES: Sentado, colocando los pies en el filo anterior del cajón, flexionar el tronco, procurando llevar los dedos medios de la mano lo más lejos de la cinta.

F. C. GENERACIÓN 2000

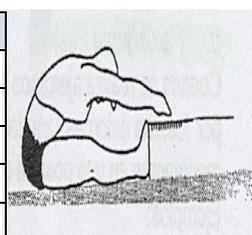
FECHA: 09-07-16

Nº	EDAD	DISTANCIA	CLASIFICACIÓN
Alumno 1	17	6.5cm	Bueno
Alumno 2	17	5.9cm	Bueno
Alumno 3	16	7,5cm	Bueno
Alumno 4	16	7,7cm	Bueno
Alumno 5	17	6.2cm	Bueno
Alumno 6	17	4,2cm	Regular
Alumno 7	16	2,0cm	Regular
Alumno 8	17	1.5cm	Malo
Alumno 9	17	1,8cm	Malo
Alumno 10	16	4,0cm	Regular
Alumno 11	17	4,0cm	Regular
Alumno 12	17	4,8cm	Regular
Alumno 13	16	4,5cm	Regular
Alumno 14	16	4,0cm	Regular
Alumno 15	16	1.5cm	Regular
Alumno 16	17	1.5cm	Malo
Alumno 17	17	1.0cm	Malo
Alumno 18	16	1.3cm	Malo
Alumno 19	16	1.8cm	Malo
Alumno 20	17	1.0cm	Malo
Alumno 21	16	1.0cm	Malo
Alumno 22	15	1.3cm	malo

Cuadro 8: Evaluación pre/test de la Flexibilidad (Ricse 2016)

BAREMOS

Distancia	Clasificación
+ de 22cm	Excelente
20 – 10cm	Muy bueno
10 – 05cm	Bueno
05 – 01cm	Regular
-de 00cm	Malo



EVALUACIÓN POST /TEST DE SENTAR Y ALCANZAR

OBJETIVO: Medir la capacidad de la columna vertebral

INFRAESTRUCTURA: Campo libre sin obstáculos.

MEDIOS: Un cajón de 30 cm de altura y una cinta métrica

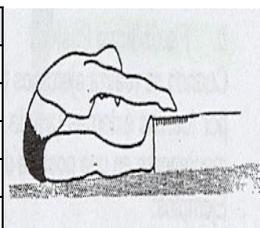
INSTRUCCIONES: Sentado, colocando los pies en el filo anterior del cajón, flexionar el tronco, procurando llevar los dedos medios de la mano lo más lejos de la cinta.

F.C. GENERACIÓN 2000			FECHA: 29-11-16
Nº	EDAD	DISTANCIA	CLASIFICACIÓN
Alumno 1	17	19cm	Muy bueno
Alumno 2	17	14,8cm	Muy bueno
Alumno 3	16	15cm	Muy bueno
Alumno 4	16	16,5cm	Muy bueno
Alumno 5	17	19cm	Muy bueno
Alumno 6	17	15,8cm	Muy bueno
Alumno 7	16	7,3cm	Bueno
Alumno 8	17	8,2cm	Bueno
Alumno 9	17	9,5cm	Bueno
Alumno 10	16	9,8cm	Bueno
Alumno 11	17	9,5cm	Bueno
Alumno 12	17	14,5cm	Muy bueno
Alumno 13	16	4,0cm	Regular
Alumno 14	16	4,8cm	Regular
Alumno 15	16	5,0cm	Regular
Alumno 16	17	1,0cm	Malo
Alumno 17	17	1,5cm	Malo
Alumno 18	16	0,5cm	Malo
Alumno 19	16	1,0cm	Malo
Alumno 20	17	1,8cm	Malo
Alumno 21	16	0,5cm	Malo
Alumno 22	15	1,5cm	Malo

Cuadro 9: Evaluación post/test de la Flexibilidad (Ricse 2016)

BAREMOS

Distancia	Clasificación
+ de 22cm	Excelente
20 – 10cm	Muy bueno
10 – 05cm	Bueno
05 – 01cm	Regular
-de 00cm	Malo



6.5 ANEXO: PROGRAMACIÓN DE ENTRENAMIENTO

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: Entrante -Julio		
FÍSICO: Test (resistencia)	FECHA: 02-07-16		
TÉCNICO: X	CATEGORÍA: 99` - 00`		
TÁCTICO: X	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Ordinario	Nº DE JUGADORES: 22 jugadores		
VOLUMEN: Alto	Nº DE SESIÓN: 01		
INTENSIDAD: Baja	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Activación fisiológica y movimientos articulares, trote por espacio de 14 minutos, (correr hacia atrás, costado y de frente, haciendo taloneo, skiping y patrones cruzados en general, (F.C. 140- 160) estiramientos de los paquetes musculares)		TP 14´	TT 15´
Pausa		1´	
PARTE PRINCIPAL: Ejecución del test de Cooper			
OBJETIVO: Medir la cantidad de metros que el deportista recorre en 12 minutos. Y estimar indirectamente el VO2 máximo.			
INFRAESTRUCTURA: Pista atlética o tramo recto y llano sin obstáculos (marcar distancias parciales)			
MEDIOS: Cronometro con precisión hasta en segundos. Banderines y conos para demarcar la línea de partida y las distancias parciales.			
INSTRUCCIONES: El jugador se coloca en posición de partida alta detrás de la línea de partida, a la orden correr la mayor distancia posible en 12 minutos. Dar la señal a falta de dos minutos para finalizar la prueba, controlar la frecuencia cardiaca indirectamente, al 1, 3, 4, 7, minutos.		90´	90´
PARTE FINAL: Relajación Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

Cuadro 10: Endociclo 01 Evaluación del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:

.....

.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: Entrante -Julio		
FÍSICO: Test (Velocidad)	FECHA: 05-07-16		
TÉCNICO: X	CATEGORÍA: 99` - 00`		
TÁCTICO: X	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Ordinario	Nº DE JUGADORES: 22 jugadores		
VOLUMEN: Alto	Nº DE SESIÓN: 02		
INTENSIDAD: Baja	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Activación fisiológica y movimientos articulares, trote por espacio de 19 minutos, (correr hacia atrás, costado y de frente, haciendo taloneo, skiping y patrones cruzados en general, (F.C. 140- 160) estiramiento de los paquetes musculares)		TP 19´	TT 20´
Pausa		1´	
PARTE PRINCIPAL: Desarrollo, test de velocidad		85´	85´
<u>OBJETIVO:</u> Medir la potencia vertical de las piernas. Distancia más lejos que pueda. Consiste en recorrer la distancia de 60 metros desde la posición de partida estática (PE) o lanzada (PL).			
<u>INFRAESTRUCTURA:</u> Campo llano y libre de obstáculos bien marcadas los metrajes.			
<u>MEDIOS:</u> cronómetro con precisión hasta en segundos, cinta métrica, conos, platillos			
<u>INSTRUCCIONES:</u> Previo activación fisiológica, los jugadores con sus respectivos uniformes deportivos, colocar en posición de partida baja de la línea de partida, a la orden del silbado se partirá habrá un crono metrista y ayudante. Salir con partida alta. Se concede dos intentos con un descanso mínimo de 5 minutos, y se considera el mejor intento.			
PARTE FINAL: Relajación Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

Cuadro 11: Endociclo 02 Evaluación del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:.....
.....
.....

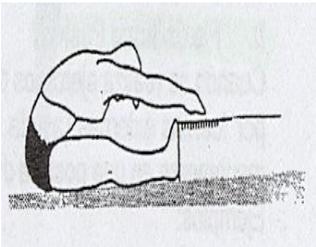
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: Entrante -Julio		
FÍSICO: Test (fuerza)	FECHA: 07-07-16		
TÉCNICO: X	CATEGORÍA: 99' - 00'		
TÁCTICO: X	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Ordinario	Nº DE JUGADORES: 22 jugadores		
VOLUMEN: Alto	Nº DE SESIÓN: 03		
INTENSIDAD: Baja	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Activación fisiológica y movimientos articulares, trote por espacio de 24 minutos, (correr hacia atrás, costado y de frente, haciendo taloneo, skipping y patrones cruzados en general, (F.C. 140- 160) estiramiento de los paquetes musculares)		TP 24'	TT 25'
Pausa		1'	
PARTE PRINCIPAL: desarrollo, test de salto horizontal			
OBJETIVO: Medir la potencia horizontal de piernas, procurar alcanzar la mayor distancia.		80'	80'
INFRAESTRUCTURA: campo llano y libre de obstáculos bien marcadas los metrajes.			
MEDIOS: Cinta métrica, platillos o conos, marcado la línea de partida, cinta embalaje.			
INSTRUCCIONES: El sujeto se coloca detrás de la línea de partida con posición de salto con las piernas flexionadas sin carrera alguna, el salto que realiza es para adelante con los dos pies separadas a la altura de los hombros, se realiza dos intentos, y se registra el mejor intento.			
PARTE FINAL: Relajación Resumen general y explicación a los jugadores.		15'	15'

Cuadro 12: Endociclo 03 Evaluación del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:.....
.....
.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: Entrante -Julio		
FÍSICO: Test (flexibilidad)	FECHA: 09-07-16		
TÉCNICO: X	CATEGORÍA: 99` - 00`		
TÁCTICO: X	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Ordinario	Nº DE JUGADORES: 22 jugadores		
VOLUMEN: Alto	Nº DE SESIÓN: 04		
INTENSIDAD: Baja	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Activación fisiológica y movimientos articulares, trote por espacio de 14 minutos, (correr hacia atrás, costado y de frente, haciendo taloneo, skipping y patrones cruzados en general, (F.C. 140- 160) y estiramiento de los paquetes musculares)		TP 14´	TT 15´
Pausa			
PARTE PRINCIPAL: Desarrollo del test (flexibilidad)			
OBJETIVO: Medir la capacidad de la columna vertebral			
INFRAESTRUCTURA: Campo libre sin obstáculos.			
MEDIOS: Un cajón de 30 cm de altura y una cinta métrica.			
INSTRUCCIONES: Sentado, colocando los pies en el filo anterior del cajón, flexionar el tronco, procurando llevar los dedos medios de la mano lo más lejos de la cinta.			
			
PARTE FINAL: Relajación y vuelta a la calma Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

Cuadro 13: Endociclo 04 Evaluación del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:

.....

.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:		MESOCICLO:	Entrante -Julio
FÍSICO:	Resistencia aeróbica	FECHA:	12-07-16
TÉCNICO:	Pase	CATEGORÍA:	99` - 00`
TÁCTICO:	Paredes simples	LUGAR:	Campo liga de Independencia
PERIODO:	Preparatorio	HORARIO:	2:00-4:00pm
TIPO DE MICRO:	Ordinario	Nº DE JUGADORES:	12 Jugadores
VOLUMEN:	Alto	Nº DE SESIÓN:	05
INTENSIDAD:	Baja	PROFESOR:	PERCY RICSE ARMAS
PARTE INICIAL: Activación fisiológica coordinativa, y control orientado, todos con balón conduciendo libremente con pie interno y externo, luego con la mano en forma de saque pasando al compañero 12 jugadores 6 balones, pasar, con pecho, rodillas, pies interno externo ras y elevado luego conducción talón de costado donde paso voy y paredes cortos. (F.C. 120- 140)		TP	TT
Pausa		14´	15´
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (resistencia aeróbica)			
6 repeticiones X 12 Minutos y 30`` descanso por serie			
<p style="text-align: center;">Ejercicio Dosificación</p> <p style="text-align: center;">65 m</p> <p style="text-align: center;">55 m</p> <p style="text-align: center;">sprint trote</p>		75´	90´
Preparación Técnica: Juegos de habilidades (familiarización con el balón y pase.)			
Iniciación a la Táctica: (control y pase)		14´	
Pausa		1´	
PARTE FINAL:			
Relajación y vuelta a la calma			
Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

Cuadro 14: Endociclo 05 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:

.....

.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: Entrante -Julio		
FÍSICO: Resistencia aeróbica	FECHA: 14-07-16		
TÉCNICO: Conducción	CATEGORÍA: 99` - 00`		
TÁCTICO: Control	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Ordinario	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Alto	Nº DE SESIÓN: 06		
INTENSIDAD: Baja	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Se inicia con trote en el campo determinado, velocidad ida y vuelta, caminando, saltando y solo un pie, (F.C. 120- 140) Luego estiramiento de los paquetes musculares, abdominales de costado y vertical, hacer varias series de ejercicios de patrón cruzado (skipping, salto del indio, taloneo, rodillitas).		TP 14´	TT 15´
Pausa		1´	
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (resistencia aeróbica)		52´	90´
<p><i>Ejercicio</i></p>			
<u>Preparación Técnica:</u> Juegos de habilidades (familiarización con el balón y conducción.)		18´	
<u>Iniciación a la Táctica:</u> (control y pase)		15´	
Pausa		5´	
PARTE FINAL: Relajación y vuelta a la calma Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

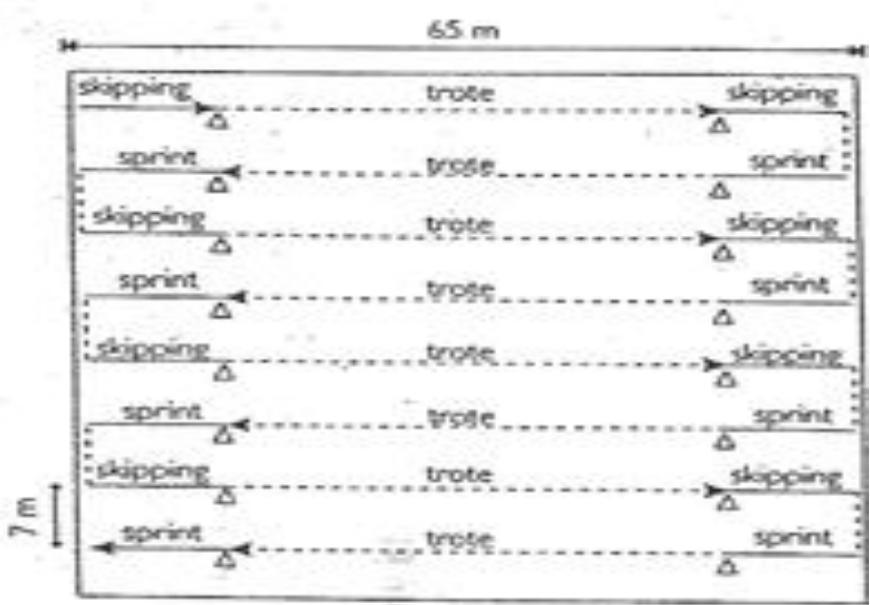
Cuadro 15: Endociclo 06 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:

.....

.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: Entrante -Julio		
FÍSICO: Resistencia aeróbica	FECHA: 16-07-16		
TÉCNICO: Control	CATEGORÍA: 99` - 00`		
TÁCTICO: Desmarques	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Ordinario	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Alto	Nº DE SESIÓN: 07		
INTENSIDAD: Baja	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Activación fisiológica. Calentamiento con balón, Cada jugador con un balón hace lo siguiente: conducción, cabeceo, patadita, rodillita, pecho e ir a velocidad con el balón, enganchando haciendo 8, 0 y C. Ir a velocidad de cono a cono, conduciendo al balón, parar en la mitad y regresa.(estiramiento)		TP 14´	TT 15´
Pausa		1´	
PARTE PRINCIPAL: _Capacidad Física (resistencia aeróbica) 5 repeticiones X 12 Minutos y 2` descanso por serie		60´	90´
			
Preparación Técnica: Juegos de habilidades (familiarización con el balón y control) Iniciación a la Táctica: (control y desmarque)		25´	
Pausa		5´	
PARTE FINAL: Relajación y vuelta a la calma Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

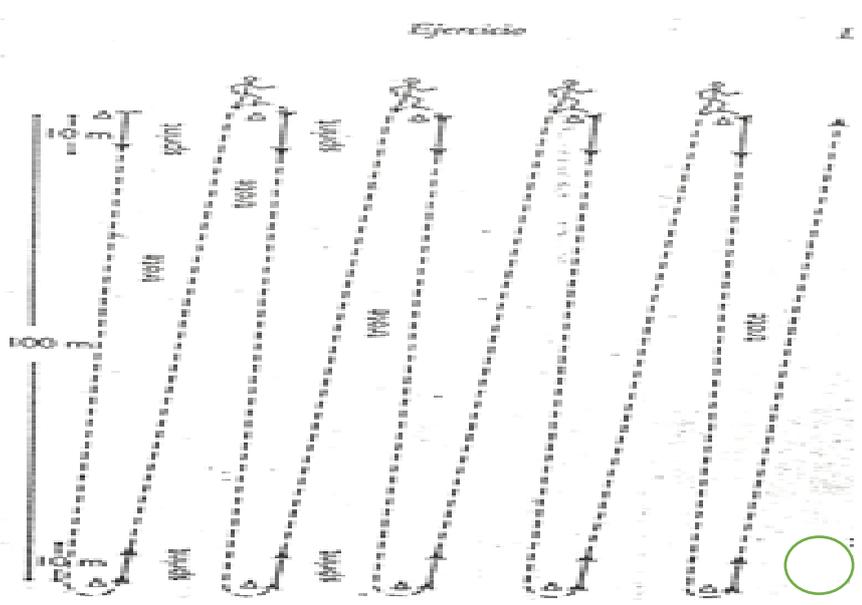
Cuadro 16: Endociclo 07 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:

.....

.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: Entrante -Julio		
FÍSICO: Resistencia aeróbica	FECHA: 19-07-16		
TÉCNICO: Pase	CATEGORÍA: 99` - 00`		
TÁCTICO: Apoyo	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Ordinario	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Alto	Nº DE SESIÓN: 08		
INTENSIDAD: Baja	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Movimientos articulares, trote por 10 minutos en un espacio de 20x25 metros, con movimientos locomotores y juegos de habilidad. (F.C. 120-140)		TP 14` 1`	TT 15`
Pausa			
PARTE PRINCIPAL: _Capacidad Física (resistencia aeróbica) 4 repeticiones X 15 Minutos y 2` descanso por serie		60`	90`
			
<u>Preparación Técnica:</u> Juegos de habilidades (familiarización con el balón y pase)			
<u>Iniciación a la Táctica:</u> (pase y apoyo)		15`	
Pausa		13`	
		2`	
PARTE FINAL: Relajación Resumen general y explicación a los jugadores.		15`	15`

Cuadro 17: Endociclo 08 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:.....
.....
.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: Entrante -Julio		
FÍSICO: Resistencia aeróbica	FECHA:	23-07-16	
TÉCNICO: Pase	CATEGORÍA:	99`- 00`	
TÁCTICO: Repliegue	LUGAR:	Campo liga de Independencia	
PERIODO: Preparatorio	HORARIO:	2:00-4:00pm	
TIPO DE MICRO: Recuperador	Nº DE JUGADORES:	12 Jugadores	
VOLUMEN: Medio	Nº DE SESIÓN:	10	
INTENSIDAD: Medio	PROFESOR:	PERCY RICSE ARMAS	
PARTE INICIAL: Activación fisiológica coordinativa, y control orientado, todos con balón conduciendo libremente con pie interno y externo, luego con la mano en forma de saque pasando al compañero 12 jugadores 6 balones, carreras cortas. (F.C. 120-140)		TP 14´	TT 15´
Pausa		1´	
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (resistencia aeróbica) 5 repeticiones X 10 Minutos y 2` descanso por serie		50´	90´
<p style="text-align: center;">20 m</p> <p style="text-align: center;">vallas de 2 m de ancho X 30 cm de altura</p> <p style="text-align: center;">trote</p>			
<u>Preparación Técnica:</u> Juegos de habilidades(familiarización con el balón y pases cortos y largos)		20´	
<u>Iniciación a la Táctica:</u> (repliegue) en juego de 4:4		15´	
Pausa		5´	
PARTE FINAL: Relajación Resumen general y explicación a los jugadores.		15	15´

Cuadro 19: Endociclo 10 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:.....

.....

.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000 (TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:		MESOCICLO:	Entrante -Julio
FÍSICO:	Resistencia aeróbico	FECHA:	26-07-16
TÉCNICO:	Driblen	CATEGORÍA:	99`- 00`
TÁCTICO:	Improvisación	LUGAR:	Campo liga de Independencia
PERIODO:	Preparatorio	HORARIO:	2:00-4:00pm
TIPO DE MICRO:	Recuperador	Nº DE JUGADORES:	12 Jugadores
VOLUMEN:	Medio	Nº DE SESIÓN:	11
INTENSIDAD:	Medio	PROFESOR:	PERCY RICSE ARMAS
PARTE INICIAL: Movilidad articular, todos con balón hacer trote, pase, driblen, luego el profesor muestra la tarjeta amarilla y los alumnos harán pase, y si muestra roja harán driblen. Variantes. Pasar con las manos a su compañero, pases, visión periférica, sin chocarse. (F.C. 120-140)			TP 14`
Pausa			1`
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (resistencia aeróbica) 4 repeticiones X 15 Minutos			TT 15`
<p><i>Ejercicio</i> <i>Dosificaci</i></p> <p style="text-align: right;">Total: 15 min</p>			60` 90`
Preparación Técnica: Juegos de habilidades(familiarización con el balón y driblen)			15`
Iniciación a la Táctica: (improvisación) en juego de 4:3			13`
Pausa			2`
PARTE FINAL: Resumen general y explicación a los jugadores.			15` 15`

Cuadro 20: Endociclo 11 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:.....

.....

.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: Entrante -Julio																																								
FÍSICO: Resistencia aeróbica	FECHA: 28-07-16																																								
TÉCNICO: Amagues	CATEGORÍA: 99`- 00`																																								
TÁCTICO: Desdoblamiento	LUGAR: Campo liga de Independencia																																								
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm																																								
TIPO DE MICRO: Recuperador	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores																																								
VOLUMEN: Medio	Nº DE SESIÓN: 12																																								
INTENSIDAD: Medio	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS																																								
PARTE INICIAL: Calentamiento o activación fisiológica, pasar, con pecho, rodillas, pies interno externo ras y elevado luego conducción talón de costado donde paso voy y paredes cortos. y un juego del gato y ratón (F.C. 120-140)		TP 14´	TT 15´																																						
Pausa		1´																																							
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (resistencia aeróbica) 40 Minutos		40´	90´																																						
<table border="0" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;"><i>Ejercicio</i></th> <th style="text-align: left;"><i>Dosificación</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>trote lento (130 pulsaciones/min)</td> <td>3 min</td> </tr> <tr> <td>trote medio (145 pulsaciones/min)</td> <td>2 min</td> </tr> <tr> <td>trote lento (130 pulsaciones/min)</td> <td>1 min</td> </tr> <tr> <td>trote rápido (155 pulsaciones/min)</td> <td>3 min</td> </tr> <tr> <td>trote lento (130 pulsaciones/min)</td> <td>3 min</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: right;">Total: 12 min</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>trote lento (130 pulsaciones/min)</td> <td>3 × 2 min</td> </tr> <tr> <td>trote rápido (155 pulsaciones/min)</td> <td>3 × 2 min</td> </tr> <tr> <td>caminar</td> <td>3 × 1 min</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: right;">Total: 15 min</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>trote lento</td> <td>4 min</td> </tr> <tr> <td>trote rápido 15 s + trote lento 15 s</td> <td>5 min</td> </tr> <tr> <td>trote lento</td> <td>4 min</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: right;">Total: 13 min</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: right;">Total: 40 min</td> </tr> </tbody> </table>				<i>Ejercicio</i>	<i>Dosificación</i>	1		trote lento (130 pulsaciones/min)	3 min	trote medio (145 pulsaciones/min)	2 min	trote lento (130 pulsaciones/min)	1 min	trote rápido (155 pulsaciones/min)	3 min	trote lento (130 pulsaciones/min)	3 min		Total: 12 min	2		trote lento (130 pulsaciones/min)	3 × 2 min	trote rápido (155 pulsaciones/min)	3 × 2 min	caminar	3 × 1 min		Total: 15 min	3		trote lento	4 min	trote rápido 15 s + trote lento 15 s	5 min	trote lento	4 min		Total: 13 min		Total: 40 min
<i>Ejercicio</i>	<i>Dosificación</i>																																								
1																																									
trote lento (130 pulsaciones/min)	3 min																																								
trote medio (145 pulsaciones/min)	2 min																																								
trote lento (130 pulsaciones/min)	1 min																																								
trote rápido (155 pulsaciones/min)	3 min																																								
trote lento (130 pulsaciones/min)	3 min																																								
	Total: 12 min																																								
2																																									
trote lento (130 pulsaciones/min)	3 × 2 min																																								
trote rápido (155 pulsaciones/min)	3 × 2 min																																								
caminar	3 × 1 min																																								
	Total: 15 min																																								
3																																									
trote lento	4 min																																								
trote rápido 15 s + trote lento 15 s	5 min																																								
trote lento	4 min																																								
	Total: 13 min																																								
	Total: 40 min																																								
<u>Preparación Técnica:</u> Juegos de habilidades(familiarización con el balón y amagues)		20´																																							
<u>Iniciación a la Táctica:</u> (desdoblamiento) en juego de 6:6 pausa		25´ 5´																																							
PARTE FINAL: Relajación y estiramiento de los paquetes musculares Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´																																						

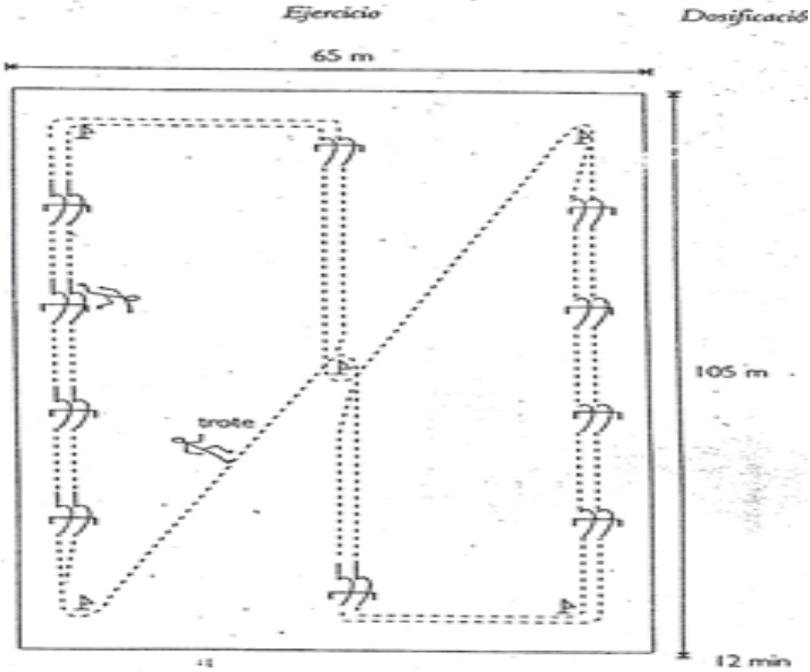
Cuadro 21: Endociclo 12 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:.....

.....

.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: B. Desarrollador-Julio		
FÍSICO: Resistencia aeróbica	FECHA: 30-07-16		
TÉCNICO: Fintas	CATEGORÍA: 99` - 00`		
TÁCTICO: Desmarque	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Ordinario	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Alto	Nº DE SESIÓN: 13		
INTENSIDAD: Baja	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Activación fisiológica pequeño trote luego en dos columnas hacer skipin, taloneo saltitos, slalom, carreras cortas saltos con cabeceo, zancadas etc. (F.C. 140-160)		TP 14` 1`	TT 15`
Pausa			
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (resistencia aeróbica) 4 repeticiones X 12 Minutos			
 <p style="text-align: center;">Ejercicio Dosificación</p> <p style="text-align: center;">65 m 105 m</p> <p style="text-align: center;">12 min</p>		48`	90`
pausa			
<u>Preparación Técnica:</u> Juegos de habilidades(familiarización con el balón y fintas)		15`	
<u>Iniciación a la Táctica:</u> (desmarque) en juego de 3:3		20`	
pausa		5`	
PARTE FINAL: Trote regenerativo Resumen general y explicación a los jugadores.		15`	15`
Cuadro 22: Endociclo 13 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.			

OBSERVACIONES:

.....

.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: B. Desarrollador-Agosto		
FÍSICO: Resistencia aeróbica	FECHA: 02-08-16		
TÉCNICO: Pases cortos	CATEGORÍA: 99`- 00`		
TÁCTICO: Pared simple	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Ordinario	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Alto	Nº DE SESIÓN: 14		
INTENSIDAD: Baja	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: activación muscular en un círculo todos mover los brazos para adelante, atrás, saltos, taloneo, rodillitas, carreras hacia adentro, hacia atrás saltos con un pie etc. Juego el jinete variante el dos contra uno. (F.C. 120-140)		TP 14´	TT 15´
Pausa		1´	
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (resistencia aeróbica) 5 repeticiones X 10 Minutos			
<p style="text-align: center;">Ejercicio 40 m Desificación 10 m</p> <p>TL: trote lento TR: trote rápido</p>		50´	90´
<u>Preparación Técnica:</u> (pases cortos)		15´	
<u>Iniciación a la Táctica:</u> (pared simple) en juego de 3:3		20´	
pausa		5´	
PARTE FINAL: Trote regenerativo Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

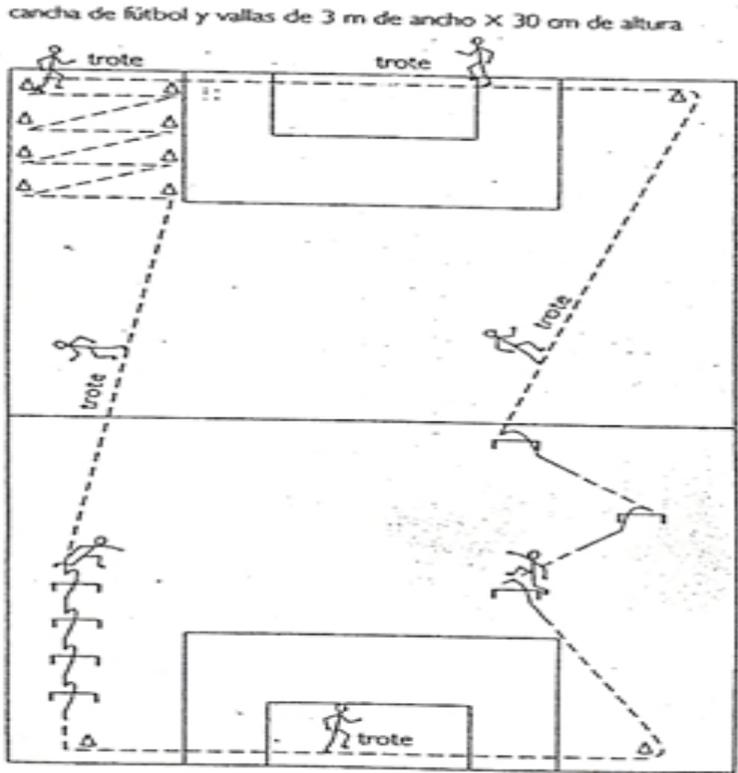
Cuadro 23: Endociclo 14 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:

.....

.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: B. Desarrollador-Agosto		
FÍSICO: Resistencia aeróbica	FECHA: 04-08-16		
TÉCNICO: Control	CATEGORÍA: 99`- 00`		
TÁCTICO: Permuta	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Ordinario	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Alto	Nº DE SESIÓN: 15		
INTENSIDAD: Baja	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Activación fisiológica, (Movimientos locomotores, cabeza, brazos, hombros, cadera, rodillas, pies.) Trote por espacio de 10 minutos. (F.C. 140-160)		TP 14´	TT 15´
Pausa		1´	
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (resistencia aeróbica) 5 repeticiones X 12 Minutos		60´	90´
<p>cancha de fútbol y vallas de 3 m de ancho X 30 cm de altura</p>  <p style="text-align: right;">Total: 12 min</p>			
Preparación Técnica: (Control del balón de pases largos) Iniciación a la Táctica: (permuta) en juego de 5:5 pausa			
PARTE FINAL: Relajación y estiramiento de los paquetes musculares Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

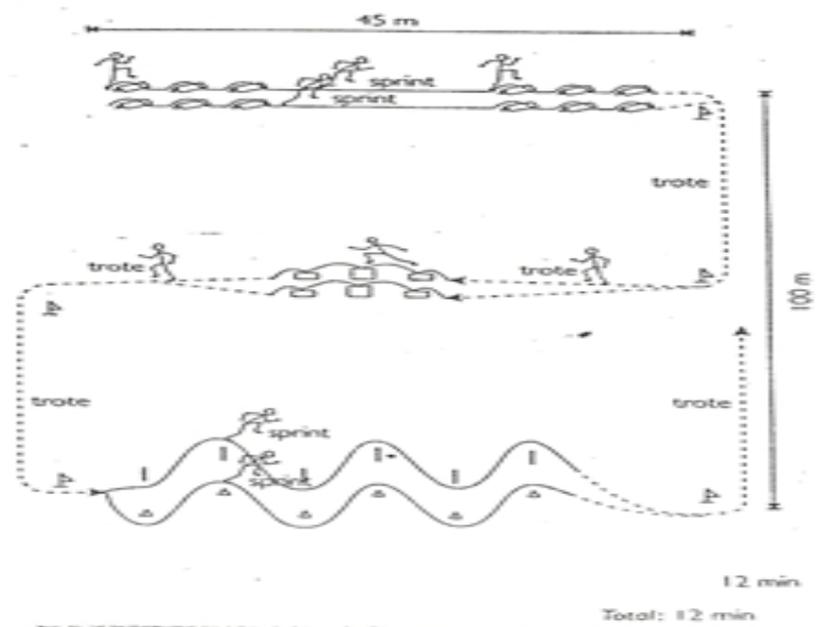
Cuadro 24: Endociclo 15 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:

.....

.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: B. Desarrollador-Agosto		
FÍSICO: Resistencia aeróbica	FECHA: 06-08-16		
TÉCNICO: Conducción	CATEGORÍA: 99` - 00`		
TÁCTICO: Penetración	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Choque	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Medio	Nº DE SESIÓN: 16		
INTENSIDAD: Medio	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: En un cuadrado de 25x25mt, cada alumno tendrá un balón y hará los siguientes: conducciones, pases a cualquiera de sus compañeros, variantes pases con el talón, con el muslo, el pie y al finalizar un salto y pasar con la cabeza. (F.C. 120-140)		TP 14`	TT 15`
Pausa		1`	
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (resistencia aeróbica) 4 repeticiones X 12 Minutos			
 <p style="text-align: center;">Total: 12 min</p>		48`	90`
pausa		2`	
<u>Preparación Técnica:</u> (Control y conducción del balón)		15`	
<u>Iniciación a la Táctica:</u> (penetración) en juego de 3:4		20`	
pausa		5`	
PARTE FINAL: Relajación y vuelta a la calma Resumen general y explicación a los jugadores.		15`	15`

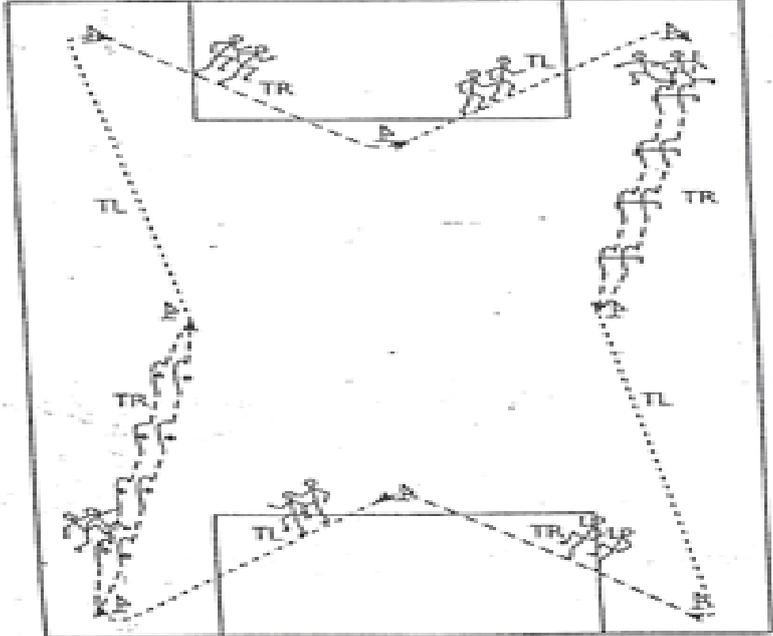
Cuadro 25: Endociclo 16 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:

.....

.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: B. Desarrollador-Agosto		
FÍSICO: Resistencia aeróbica	FECHA: 09-08-16		
TÉCNICO: Driblen	CATEGORÍA: 99` - 00`		
TÁCTICO: Apoyo	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Choque	Nº DE JUGADORES: 12 jugadores		
VOLUMEN: Medio	Nº DE SESIÓN: 17		
INTENSIDAD: Medio	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Proceso de calentamiento con balón, Cada jugador con un balón hace lo siguiente: driblen, cabeceo, patadita, rodillita, pecho e ir a velocidad con el balón, enganchando haciendo 8, 0 y C. conducir el balón, (F.C. 120-140)		TP 14´	TT 15´
Pausa		1´	
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (resistencia aeróbica) 4 repeticiones X 12 Minutos		48´	90´
<p>cancha de fútbol TL: trote lento ----- TR: trote rápido - - - - -</p> 			
pausa		2´	
<u>Preparación Técnica:</u> (Control y conducción del balón)		18´	
<u>Iniciación a la Táctica:</u> (penetración) en juego de 3:4		20´	
pausa		2´	
PARTE FINAL: Relajación y estiramiento de los paquetes musculares Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

Cuadro 26: Endociclo 17 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:

.....

.....

SESION DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACION 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: B. Desarrollador-Agosto		
FÍSICO: Resistencia aeróbica	FECHA: 11-08-16		
TÉCNICO: Control	CATEGORÍA: 99`- 00`		
TÁCTICO: Amplitud	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Choque	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Medio	Nº DE SESIÓN: 18		
INTENSIDAD: medio	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Activación fisiológica, un trote por un espacio de 12 minutos (F.C. 120-140) estiramientos de los paquetes musculares		TP 14´	TT 15´
Pausa		1´	
<p>PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (resistencia aeróbica) 5 repeticiones X 10 Minutos</p> <p style="text-align: right;">Total: 10 min</p>		50´	90´
<p>Preparación Técnica: (Control y pase del balón)</p> <p>Iniciación a la Táctica: (amplitud) en juego de 5:5</p> <p style="text-align: center;">pausa</p>		18` 20` 2`	
PARTE FINAL: Relajación y vuelta a la calma Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

Cuadro 27: Endociclo 18 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:

.....

.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: B. Desarrollador-Agosto		
FÍSICO: Resistencia aeróbica	FECHA: 13-08-16		
TÉCNICO: Amagues	CATEGORÍA: 99`- 00`		
TÁCTICO: Cambio de orientación	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Recuperador	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Alto	Nº DE SESIÓN: 19		
INTENSIDAD: Baja	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Activación fisiológica Cada jugador trabajar la técnica individual y en recuperación hacer dominio del balón, con todas las partes del cuerpo (pie, rodilla, mano, pecho, hombro, cabeza).		TP 14´	TT 15´
Pausa		1´	
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (resistencia aeróbica) 5 repeticiones X 10 Minutos		50´	90´
<p style="text-align: center;">altura de vallas 20 cm/separación 1.5 m</p>			
<u>Preparación Técnica:</u> (trabajo individual amagues con el balón)		18`	
<u>Iniciación a la Táctica:</u> (cambio de orientación) en juego de 3:3		20`	
pausa		2`	
PARTE FINAL: Relajación y vuelta a la calma Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

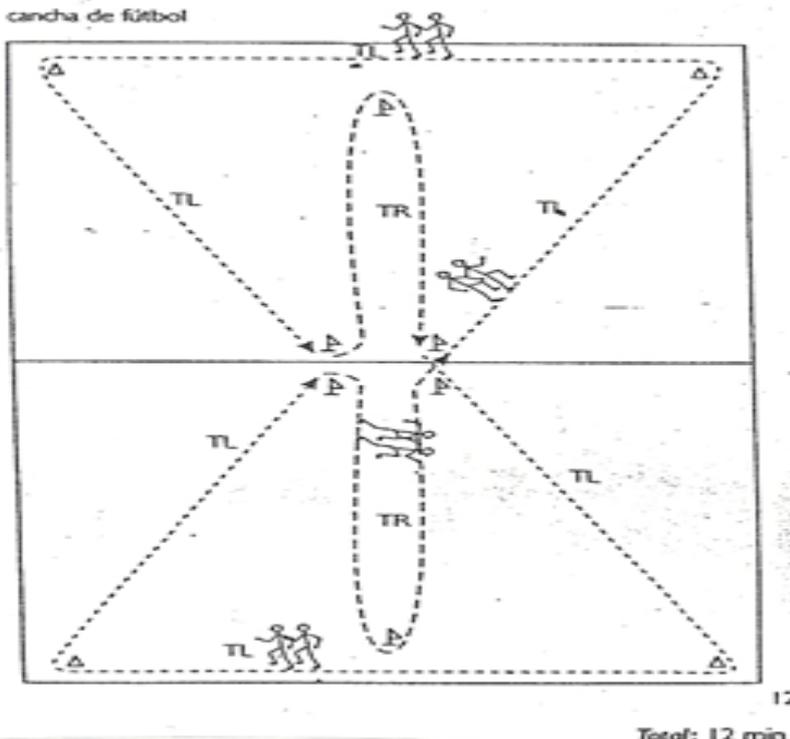
Cuadro 28: Endociclo 19 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:

.....

.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: B. Desarrollador-Agosto		
FÍSICO: Resistencia aeróbica	FECHA: 16-08-16		
TÉCNICO: Fintas	CATEGORÍA: 99` - 00`		
TÁCTICO: Cobertura	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Recuperador	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Alto	Nº DE SESIÓN: 20		
INTENSIDAD: Baja	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Activación fisiológica trote 5 minutos, previo un juego el jinete y el caballito. Luego el trencito por grupos, el dos contra uno etc. (F.C. 120-140)		TP 14` 1`	TT 15`
Pausa			
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (resistencia aeróbica) 5 repeticiones X 12 Minutos			
 <p style="text-align: right;">Totaf: 12 min</p>		60`	90`
<u>Preparación Técnica:</u> (trabajo individual fintas con el balón)		14`	
<u>Iniciación a la Táctica:</u> (cobertura) en juego de 4:4		15`	
pausa		1`	
PARTE FINAL: Relajación y vuelta a la calma Resumen general y explicación a los jugadores.			
		15`	15`

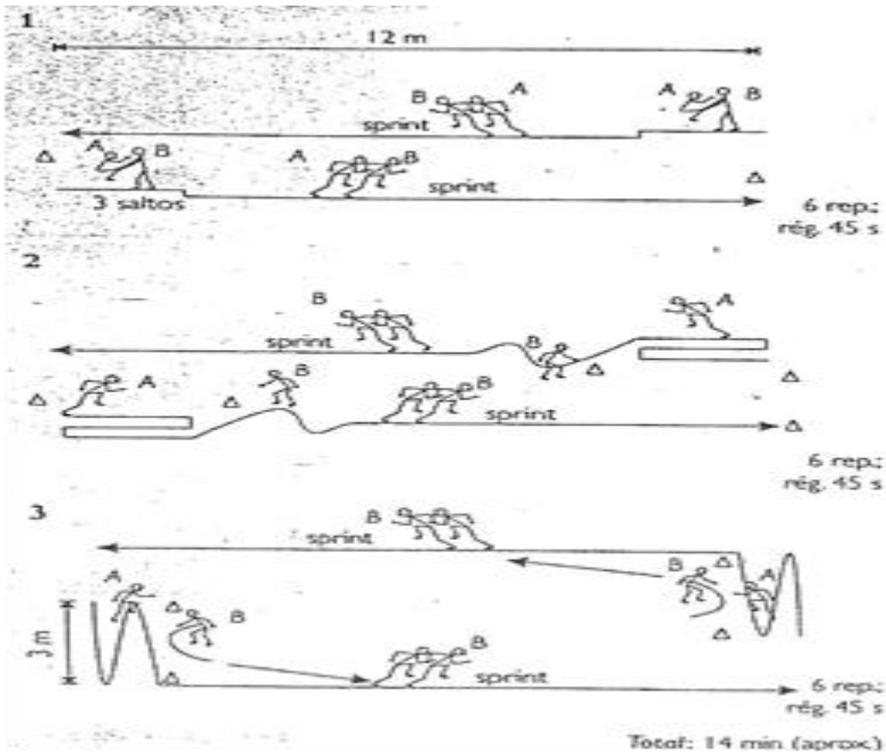
Cuadro 29: Endociclo 20 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:

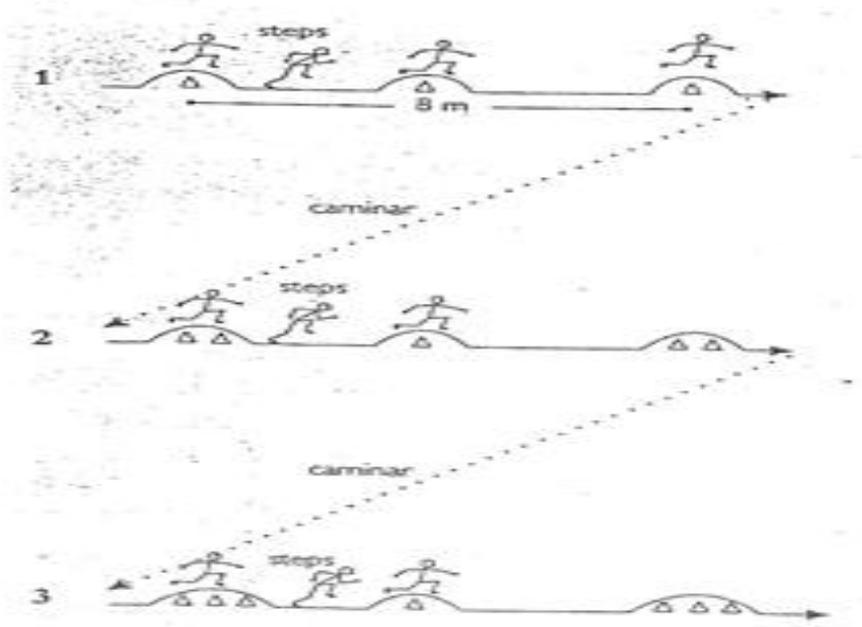
.....

.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: B. Desarrollador-Agosto		
FÍSICO: Velocidad a cíclica	FECHA: 18-08-16		
TÉCNICO: Control	CATEGORÍA: 99`- 00`		
TÁCTICO: Repliegue	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Recuperador	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Alto	Nº DE SESIÓN: 21		
INTENSIDAD: Baja	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Movilidad articular, todos con balón hacer trote, pase, driblen, luego el profesor muestra la tarjeta amarilla y los alumnos harán pase, y si muestra roja harán driblen. Variantes. Pasar con las manos a su compañero, luego pie interno, pases, visión periférica, sin chocarse. <p style="text-align: center;">Pausa</p>		TP 14´ 1´	TT 15´
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (velocidad) 4 repeticiones X 14 Minutos 		56´	90´
<u>Preparación Técnica:</u> (trabajo individual control del balón y pases cortos) <u>Iniciación a la Táctica:</u> (repliegue) en juego real de 6:6 <p style="text-align: center;">pausa</p>		15` 15` 4`	
PARTE FINAL: Relajación y vuelta a la calma Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´
Cuadro 30: Endociclo 21 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.			
OBSERVACIONES:			

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: B. Desarrollador-Agosto		
FÍSICO: Fuerza de salto	FECHA: 20-08-16		
TÉCNICO: Conducción	CATEGORÍA: 99` - 00`		
TÁCTICO: Paredes simples	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Choque	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Medio	Nº DE SESIÓN: 22		
INTENSIDAD: Medio	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Activación fisiológica coordinativa y control orientado, todos con balón conduciendo libremente con pie interno y externo, luego con la mano en forma de saque pasando al compañero 12 jugadores 6 balones, pasar, con pecho, rodillas, pies interno externo ras y elevado luego conducción talón de costado donde paso voy y paredes cortos. (F.C. 120-140)		TP 14´	TT 15´
Pausa		1´	
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (fuerza de salto) 5 repeticiones X 12Minutos			
		60´	90´
<u>Preparación Técnica:</u> (trabajo individual conducción del balón)		13´	
<u>Iniciación a la Táctica:</u> (paredes simples) en juego real de 2:1		15´	
pausa		2´	
PARTE FINAL: Relajación y estiramientos de los paquetes musculares Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

Cuadro 31: Endociclo 22 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:

.....

.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: B. Desarrollador-Agosto		
FÍSICO: Velocidad-resistencia	FECHA: 23-08-16		
TÉCNICO: Driblen	CATEGORÍA: 99` - 00`		
TÁCTICO: Apoyo	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Choque	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Medio	Nº DE SESIÓN: 23		
INTENSIDAD: Medio	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Calentamiento, activación fisiológica pasar el balón con las rodillas, pies interno externo ras y elevado, hacer driblen teniendo marca pasiva, donde paso voy y apoyos cortos. Y un juego los canguritos que se desplazan puros saltitos con dos pies y uno solo. (F.C. 120-140)		TP 14´	TT 15´
Pausa		1´	
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (velocidad resistencia) 5 repeticiones X 12Minutos		60´	90´
<p>Diagrama de un entrenamiento de resistencia que muestra 5 repeticiones de un circuito de 25 metros. Cada repetición comienza con una carrera a 3/4 de velocidad por 25 metros, seguida de caminar por 10 metros. El circuito se repite 5 veces. Al final del último circuito, se indica '6 rc rég. 2 mi'.</p>			
Preparación Técnica: (trabajo individual driblen con balón y marca pasiva)		18`	
Iniciación a la Táctica: (apoyos) en juego real de 3:2		20`	
Pausa		2`	
PARTE FINAL: Relajación y vuelta a la calma Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

Cuadro 32: Endociclo 23 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:

.....

.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: B. Desarrollador-Agosto		
FÍSICO: Velocidad cíclica	FECHA: 25-08-16		
TÉCNICO: Amagues	CATEGORÍA: 99`- 00`		
TÁCTICO: Desdoblamientos	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Choque	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Medio	Nº DE SESIÓN: 24		
INTENSIDAD: Medio	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Activación fisiológica, trote en dos columnas hacer skipin, taloneo saltitos, slalom, carreras cortas saltos con cabeceo, zancadas etc. Velocidades cortas, para atrás, laterales y estiramiento de los paquetes musculares. Pausa		TP 14` 1`	TT 15`
PARTE PRINCIPAL: Capacidad física (velocidad cíclica) Capacidades Físicas: ya previo el calentamientos formaran en columnas de tres entonces ya marcado la línea al silbato salen a velocidad 10 repeticiones la distancia es de 40 metros haciendo 400 metros de desplazamiento al regreso vuelven caminando estirando y recuperándose para volver a salir. Pausa Preparación Técnica: en esta parte cada alumno tendrá un balón y lanzando hacia arriba controlara con cualquier parte del cuerpo indicado. Variante el compañero le lanza de una distancia y controlara el balón. Pausa Iniciación a la Táctica: en el espacio de 35x35 solo se pasara al otro del extremo con los pies y elevados y habrá un recepcionista esperando ahí. Así se va perfeccionando el cambio de orientación. Tener en cuenta antes del paso decir su nombre en voz alta. Juegos simplificados: en el juego real se colocara dos delanteros de ambos equipos y los defensores harán el cambio de orientación y estos se encargan de controlarlos y patear al arco. 4 defensores con 2 delanteros el juego dura 4 minutos equipo que realizo más pases altos y largos gana para eso tiene los delanteros en contra que no tienen que permitir el pase. Pausa		30` 2` 18` 2` 18` 18` 2`	90`
PARTE FINAL: Relajación y estiramiento de los paquetes musculares Resumen general y explicación a los jugadores.		15`	15`

Cuadro 33: Endociclo 24 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:.....
.....
.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: B. Desarrollador-Agosto		
FÍSICO: Fuerza de salto	FECHA: 27-08-16		
TÉCNICO: Cabeceo	CATEGORÍA: 99`- 00`		
TÁCTICO: Marcación mixta	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Choque	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Alto	Nº DE SESIÓN: 25		
INTENSIDAD: Baja	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Se inicia con juego la culebrita luego activación muscular en un círculo todos mover los brazos para adelante para atrás, saltos, taloneo, rodillitas, carreras hacia adentro, hacia atrás saltos con un pie, desplazamientos en cuadrúpedas, carreras cortas. (F.C. 120-140)		TP 14´	TT 15´
Pausa		1´	
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (fuerza de salto) 5 repeticiones X 12Minutos			
		60´	90´
<u>Preparación Técnica:</u> (trabajo en parejas cabeceo al balón)		18`	
<u>Iniciación a la Táctica:</u> (marca mixta) en juego real de 6:6		20`	
pausa		2`	
PARTE FINAL: Trote Regenerativo Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

Cuadro 34: Endociclo 25 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:.....

.....

.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: B. Desarrollador-Agosto		
FÍSICO: Velocidad-resistencia	FECHA: 30-08-16		
TÉCNICO: Conducción	CATEGORÍA: 99` - 00`		
TÁCTICO: Entrada	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Choque	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Alto	Nº DE SESIÓN: 26		
INTENSIDAD: Baja	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Trote por un espacio de 10 minutos (movimientos locomotores, percepción, lateralidad) estiramientos de los paquetes musculares. (F.C. 140-160)		TP 14´	TT 15´
Pausa		1´	
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (velocidad-resistencia) 10 repeticiones X 5Minutos		50´	90´
<p>El diagrama muestra un entrenamiento de capacidad física en una pista de 40 metros. Se detallan tres repeticiones de un circuito que incluye:</p> <ul style="list-style-type: none"> Carrera a 3/4 (representada por un triángulo y una línea recta). Trote (representado por un triángulo y una línea ondulada). Carrera a 3/4 (representada por un triángulo y una línea recta). Trote (representado por un triángulo y una línea ondulada). Carrera a 3/4 (representada por un triángulo y una línea recta). Trote (representado por un triángulo y una línea ondulada). 			
<u>Preparación Técnica:</u> (trabajo en parejas conducción al balón)		18`	
<u>Iniciación a la Táctica:</u> (marca y entrada) en juego real de 6:6		20`	
pausa		2`	
PARTE FINAL: Relajación y estiramiento de los paquetes musculares Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

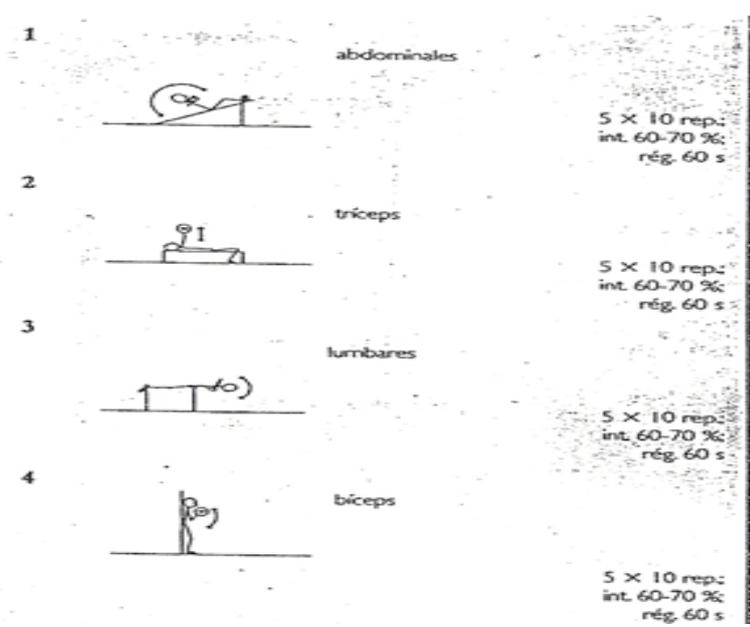
Cuadro 35: Endociclo 26 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:

.....

.....

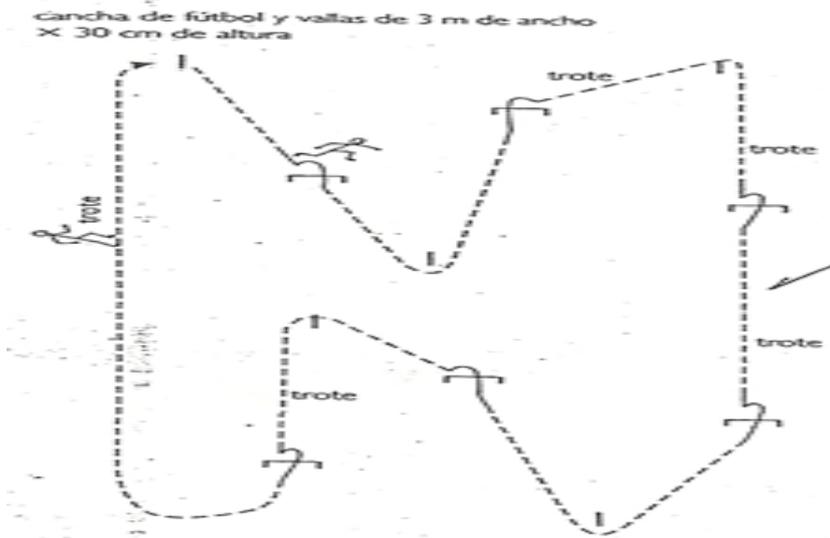
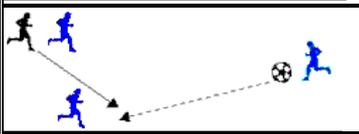
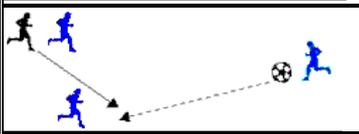
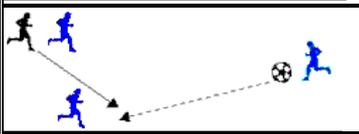
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: B. Desarrollador-Setiembre		
FÍSICO: Fuerza-resistencia	FECHA: 01-09-16		
TÉCNICO: Cabeceo	CATEGORÍA: 99` - 00`		
TÁCTICO: Relevos	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Choque	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Alto	Nº DE SESIÓN: 27		
INTENSIDAD: Baja	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Calentamiento, cada jugador con un balón hace lo siguiente: Conducción, cabeceo, patadita, rodillita, pecho e ir a velocidad con el balón, enganchando haciendo 8, 0 y C. Ir a velocidad de cono a cono, conduciendo el balón, parar en la mitad y regresa. (F.C. 120-140)		TP 14´	TT 15´
Pausa		1´	
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (fuerza-resistencia) 10 repeticiones X 5Minutos			
 <p>1 abdominales 5 x 10 rep. int. 60-70 % rég. 60 s</p> <p>2 tríceps 5 x 10 rep. int. 60-70 % rég. 60 s</p> <p>3 lumbares 5 x 10 rep. int. 60-70 % rég. 60 s</p> <p>4 bíceps 5 x 10 rep. int. 60-70 % rég. 60 s</p>		50´	90´
<u>Preparación Técnica:</u> (trabajo en parejas cabeceo al balón)		18`	
<u>Iniciación a la Táctica:</u> (entrada y relevos) en juego real de 6:6		20`	
pausa		2`	
PARTE FINAL: Relajación y vuelta a la calma Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

Cuadro 36: Endociclo 27 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:.....
.....
.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: B. Desarrollador-Setiembre						
FÍSICO: Resistencia aeróbica	FECHA: 03-09-16						
TÉCNICO: Control	CATEGORÍA: 99`- 00`						
TÁCTICO: Anticipación	LUGAR: Campo liga de Independencia						
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm						
TIPO DE MICRO: Recuperador	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores						
VOLUMEN: Alto	Nº DE SESIÓN: 28						
INTENSIDAD: Medio	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS						
PARTE INICIAL: Activación fisiológica coordinativo, todos con balón conduciendo libremente con pie, luego con la mano en forma de saque pasando al compañero 12 jugadores 6 balones, pasar, , rodillas, pies interno externo ras, elevado fútbol tenis. (F.C. 140-160)		TP 14´	TT 15´				
Pausa		1´					
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (resistencia-aeróbica) 5 repeticiones X 10Minutos		50´	90´				
<p>Gancha de fútbol y vallas de 3 m de ancho X 30 cm de altura</p>  <p>Preparación Técnica: (trabajo en parejas control al balón) Iniciación a la Táctica: (anticipación)</p> <p style="text-align: center;">pausa</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">Ejercicio 1 : El jugador uno se acerca hacia el tres este le entrega el balón y el defensor 1 se anticipa y roba el balón.</td> <td style="width: 50%;"></td> </tr> <tr> <td>Ejercicio 2 : El jugador uno está defendiendo al dos. El 4 tiene el balón se lo pasa a la 3. El defensor deja a su delantero y se anticipa al jugador 3.</td> <td></td> </tr> </table>		Ejercicio 1 : El jugador uno se acerca hacia el tres este le entrega el balón y el defensor 1 se anticipa y roba el balón.		Ejercicio 2 : El jugador uno está defendiendo al dos. El 4 tiene el balón se lo pasa a la 3. El defensor deja a su delantero y se anticipa al jugador 3.		18` 20` 2`	
Ejercicio 1 : El jugador uno se acerca hacia el tres este le entrega el balón y el defensor 1 se anticipa y roba el balón.							
Ejercicio 2 : El jugador uno está defendiendo al dos. El 4 tiene el balón se lo pasa a la 3. El defensor deja a su delantero y se anticipa al jugador 3.							
PARTE FINAL: Relajación y vuelta a la calma Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´				

Cuadro 37: Endociclo 28 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:.....

.....

.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: B. Desarrollador-Setiembre		
FÍSICO: Potencia	FECHA: 06-09-16		
TÉCNICO: Fintas y pase	CATEGORÍA: 99` - 00`		
TÁCTICO: Marcación zonal	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Recuperador	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Alto	Nº DE SESIÓN: 29		
INTENSIDAD: Medio	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Movilidad articular. Todos con balón hacer trote, conducción, Variantes. pasar con las manos a su compañero, luego pie interno, donde paso ahí voy, pases, visión periférica, bastante movimientos, sin que se choquen, también pasar con rodillas, cabeceo. (F.C. 120-140)		TP 14'	TT 15'
Pausa		1'	
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (potencia) 4 repeticiones X 12Minutos			
		48'	90'
Preparación Técnica: (trabajo individual fintas y pase con balón) Iniciación a la Táctica: (marcación zonal) en juego real de 3:4		20'	20'
Pausa		2'	
PARTE FINAL: Relajación y vuelta a la calma Resumen general y explicación a los jugadores.		15'	15'

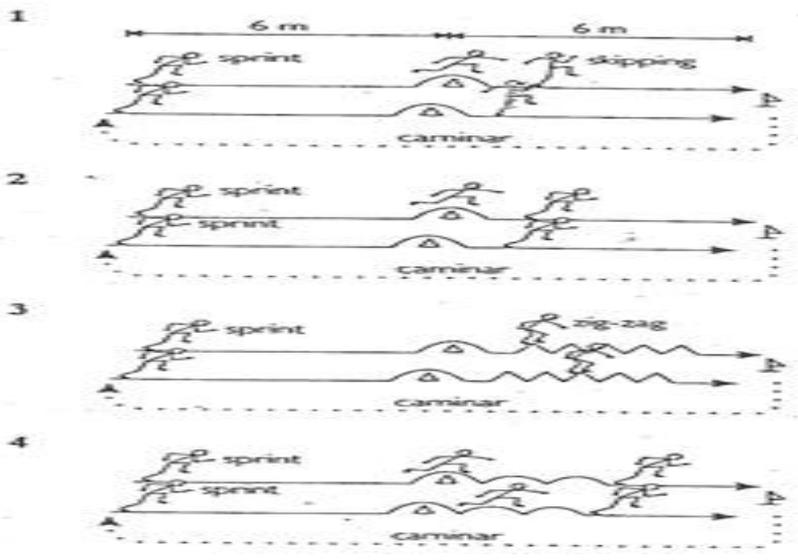
Cuadro 38: Endociclo 29 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:

.....

.....

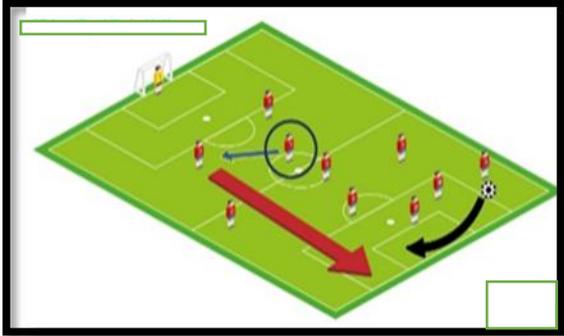
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: B. Desarrollador-Setiembre			
FÍSICO: Velocidad	FECHA: 08-09-16			
TÉCNICO: Recepción	CATEGORÍA: 99`- 00`			
TÁCTICO: Movilidad	LUGAR: Campo liga de Independencia			
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm			
TIPO DE MICRO: Recuperador	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores			
VOLUMEN: Alto	Nº DE SESIÓN: 30			
INTENSIDAD: Medio	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS			
PARTE INICIAL: Calentamiento, trote en parejas movimientos coordinados, variante uno con balón y otro sin ella. Pasar, con rodillas, pies interno externo ras y elevado, terminando con juego el espiral y las olas. (F.C. 120-140)		TP 14´	TT 15´	
Pausa		1´		
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (velocidad) 4 repeticiones X 12Minutos		48´	90´	
				
<u>Preparación Técnica:</u> (trabajo individual recepción orientado al balón)				18`
<u>Iniciación a la Táctica:</u> (movilidad zonal) en juego real de 6:6				20`
				
pausa		2`		
PARTE FINAL: Relajación y estiramiento de los paquetes musculares Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´	

Cuadro 39: Endociclo 30 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:.....
.....
.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: B. Desarrollador-Setiembre		
FÍSICO: Flexibilidad y agilidad	FECHA: 10-09-16		
TÉCNICO: Remates	CATEGORÍA: 99` - 00`		
TÁCTICO: Cambio de orientación	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Recuperador	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Alto	Nº DE SESIÓN: 31		
INTENSIDAD: Medio	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Activación fisiológica hacer dos columnas y trotar por espacio de 14 minutos a intensidad media. En un campo libre. Con movimientos locomotores de los miembros superiores e inferiores. (F.C. 140-160)		TP 14´ 1´	TT 15´
Pausa			
PARTE PRINCIPAL: Capacidades Físicas: (flexibilidad, agilidad) Dividir en grupos de 2 jugadores, realizar ejercicios de flexibilidad activa y pasiva, dominar libremente el balón sin que caiga al suelo y rematar como pasando al compañero. Variante cabeceo.		30´	90´
			
<u>Preparación Técnica:</u> (trabajo individual remates orientado al balón) <u>Iniciación a la Táctica:</u> (cambio de orientación) en juego real de 6:6 pausa		25´ 30´ 5´	
			
PARTE FINAL: Relajación y estiramiento de los paquetes musculares Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

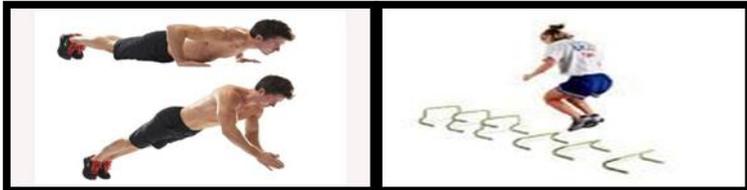
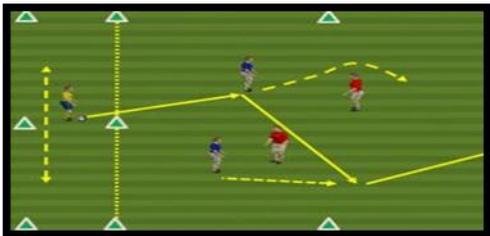
Cuadro 40: Endociclo 31 del programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:

.....

.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: B. Estabilizador-setiembre		
FÍSICO: Potencia muscular	FECHA: 13-09-16		
TÉCNICO: Conducción	CATEGORÍA: 99`- 00`		
TÁCTICO: Amplitud	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Ordinario	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Medio	Nº DE SESIÓN: 32		
INTENSIDAD: Medio	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Estiramientos de los paquetes musculares en un círculo todos mover los brazos para adelante, atrás, saltos, taloneo, rodillitas, carreras hacia adentro, atrás saltos con un pie etc. Juego el jinete. 14 minutos. (F.C. 120-140)		TP 14´	TT 15´
Pausa		1´	
PARTE PRINCIPAL: <u>Capacidad Física:</u> (potencia muscular) De los brazos y piernas hacer polimetría no tan alto dando un descanso adecuado.		30´	90´
			
<u>Preparación Técnica:</u> Juegos de habilidades en grupo. Con balones conducciones cortas solo con el pie derecho, izquierda levantando la cabeza mirada al frente y pasar al compañero.		25´	
Pausa		2´	
<u>Iniciación a la Táctica:</u> (amplitud) Juegos simplificados Estructura menor de 3:2 y se lleva a juego real la amplitud.		30´	
			
Pausa		3´	
PARTE FINAL: Relajación y estiramiento de los paquetes musculares Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

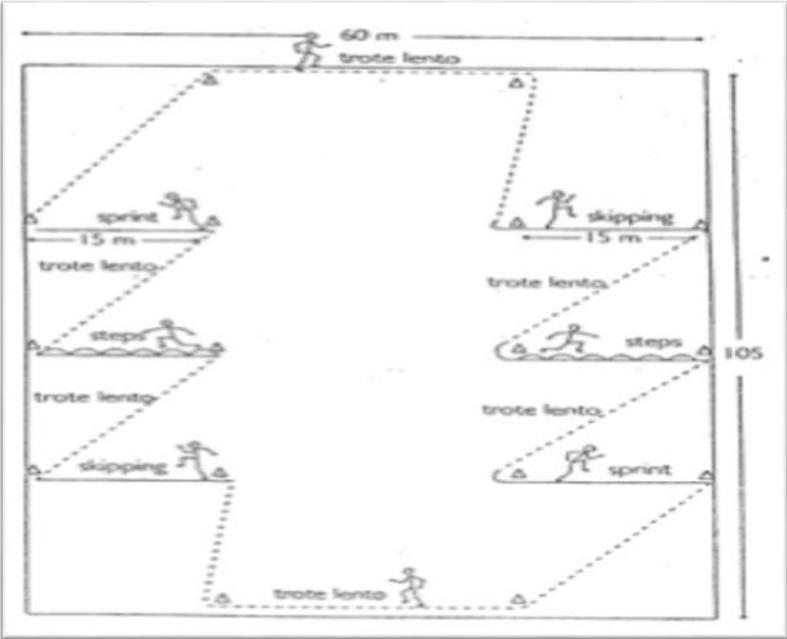
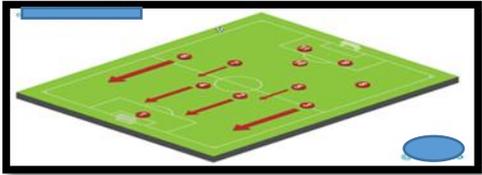
Cuadro 41: Endociclo 32 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:

.....

.....

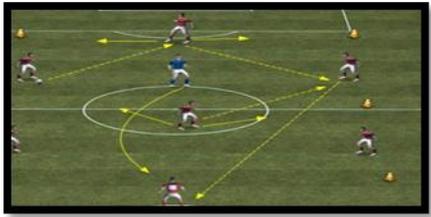
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: B. Estabilizador-setiembre		
FÍSICO: Resistencia aeróbica	FECHA: 15-09-16		
TÉCNICO: Amagues	CATEGOTIA: 99` - 00`		
TÁCTICO: Repliegue intensivo	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Ordinario	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Medio	Nº DE SESIÓN: 33		
INTENSIDAD: Medio	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Calentamiento cada jugador con un balón hace lo siguiente: conducción, cabeceo, patadita, rodillita, pecho e ir a velocidad con el balón, enganchando haciendo 8, 0 y C. Ir a velocidad de cono a cono, conduciendo al balón, (F.C. 140-160)		TP 14'	TT 15'
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (resistencia aeróbica) 5 repeticiones X 10Minutos			
		50'	90'
<p><u>Preparación Técnica:</u> (trabajo individual amagues al balón)</p> <p><u>Iniciación a la Táctica:</u> (repliegue intensivo) en juego real de 5:6 y pausa</p>		18` 20` 2`	
			
PARTE FINAL: Relajación y vuelta a la calma Resumen general y explicación a los jugadores.		15'	15'

Cuadro 42: Endociclo 33 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:.....
.....
.....

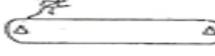
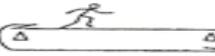
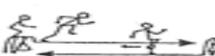
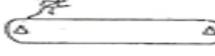
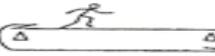
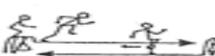
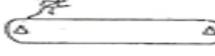
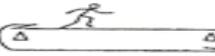
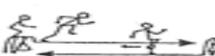
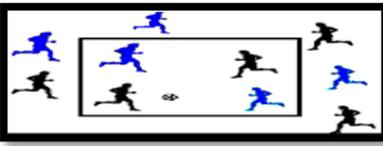
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: B. Estabilizador-setiembre		
FÍSICO: Coordinación-agilidad	FECHA: 17-09-16		
TÉCNICO: Concentración	CATEGORÍA: 99` - 00`		
TÁCTICO: Control	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Ordinario	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Medio	Nº DE SESIÓN: 34		
INTENSIDAD: Medio	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Calentamiento trote en su mismo lugar en círculo ala orden del profesor todos hacen taloneo, rodillitas, slalom, skiping, cabeceo, todos se paran se echan se sientan, carreras cortas, (F.C. 120-140) estiramientos de los paquetes musculares		TP 14'	TT 15'
Pausa		1'	
PARTE PRINCIPAL: Capacidades Físicas: (coordinación-agilidad) Se forman en tres columnas y se realiza diferentes formas de pasar por encima de la escalera en forma suave y luego rápido, previo eso se hará 20 abdominales, 20 planchas o 20 sentadillas.		30'	90'
			
Pausa		5'	
Preparación Técnica: Juegos de habilidades en grupo. Con balones conducciones cortas levantando la cabeza mirada al arco en frente.se ve en la imagen control. Concentración.		20'	
			
Pausa		2'	
Iniciación a la Táctica: (concentración y control) juegos ya en estructuras menores de concentración y control y los movimientos en los espacios.		30'	
			
pausa		3'	
PARTE FINAL: Relajación y vuelta a la calma Resumen general y explicación a los jugadores.		15'	15'

Cuadro 43: Endociclo 34 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:.....
.....
.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:		MESOCICLO:	B. Estabilizador-setiembre																												
FÍSICO:	Velocidad-resistencia	FECHA:	20-09-16																												
TÉCNICO:	Driblen	CATEGORÍA:	99` - 00`																												
TÁCTICO:	Pressing	LUGAR:	Campo liga de Independencia																												
PERIODO:	Preparatorio	HORARIO:	2:00-4:00pm																												
TIPO DE MICRO:	Aproximación	Nº DE JUGADORES:	12 Jugadores																												
VOLUMEN:	Medio	Nº DE SESIÓN:	35																												
INTENSIDAD:	Medio	PROFESOR:	PERCY RICSE ARMAS																												
PARTE INICIAL: Activación fisiológica y movimientos locomotores, lateralidad, salto del indio, samba, carreras cortas con un solo pie, saltos burpee, posición supino, pronación, juegos del 1:1, juego del conejillo y estiramiento		TP	TT																												
pausa		14´	15´																												
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (velocidad-resistencia) 3 repeticiones X 16Minutos		48´	90´																												
<table border="0" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left; width: 30%;">Ejercicio</th> <th style="text-align: center; width: 30%;"></th> <th style="text-align: right; width: 40%;">Dosificación</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 pasos laterales</td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: right;">2 rep. x 20 s rég. 60 s</td> </tr> <tr> <td>2 trémolo + pasos laterales</td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: right;">2 rep. x 20 s rég. 60 s</td> </tr> <tr> <td>3 saltos sobre conos</td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: right;">2 rep. x 20 s rég. 60 s</td> </tr> <tr> <td>4 carrera frontal</td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: right;">2 rep. x 20 s rég. 60 s</td> </tr> <tr> <td>5 zig-zag corto + pique</td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: right;">2 rep. x 20 s rég. 60 s</td> </tr> <tr> <td>6 saltos laterales sobre conos + carrera frontal + carrera de espalda</td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: right;">2 rep. x 20 s rég. 60 s</td> </tr> <tr> <td>7 carrera frontal + zig-zag</td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: right;">2 rep. x 20 s rég. 60 s</td> </tr> <tr> <td>8 carrera frontal</td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: right;">2 rep. x 20 s rég. 60 s</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: right;">Total: 16 min</td> </tr> </tbody> </table>				Ejercicio		Dosificación	1 pasos laterales		2 rep. x 20 s rég. 60 s	2 trémolo + pasos laterales		2 rep. x 20 s rég. 60 s	3 saltos sobre conos		2 rep. x 20 s rég. 60 s	4 carrera frontal		2 rep. x 20 s rég. 60 s	5 zig-zag corto + pique		2 rep. x 20 s rég. 60 s	6 saltos laterales sobre conos + carrera frontal + carrera de espalda		2 rep. x 20 s rég. 60 s	7 carrera frontal + zig-zag		2 rep. x 20 s rég. 60 s	8 carrera frontal		2 rep. x 20 s rég. 60 s	Total: 16 min
Ejercicio		Dosificación																													
1 pasos laterales		2 rep. x 20 s rég. 60 s																													
2 trémolo + pasos laterales		2 rep. x 20 s rég. 60 s																													
3 saltos sobre conos		2 rep. x 20 s rég. 60 s																													
4 carrera frontal		2 rep. x 20 s rég. 60 s																													
5 zig-zag corto + pique		2 rep. x 20 s rég. 60 s																													
6 saltos laterales sobre conos + carrera frontal + carrera de espalda		2 rep. x 20 s rég. 60 s																													
7 carrera frontal + zig-zag		2 rep. x 20 s rég. 60 s																													
8 carrera frontal		2 rep. x 20 s rég. 60 s																													
Total: 16 min																															
Preparación Técnica: (trabajo individual driblen y fintas al balón)		18´																													
Iniciación a la Táctica: (pressing) en juego real de 5:5		20´																													
																															
pausa		4´																													
PARTE FINAL: Relajación y vuelta a la calma Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´																												

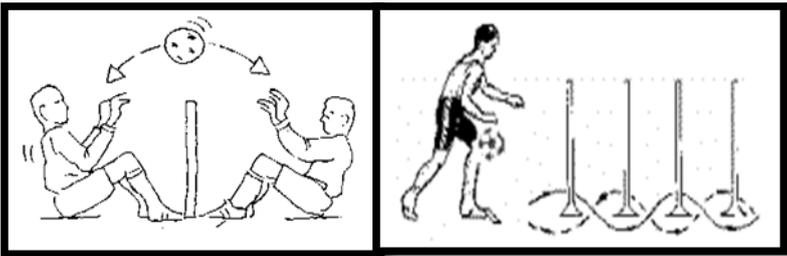
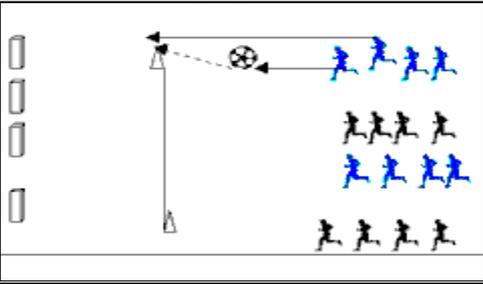
Cuadro 44: Endociclo 35 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:

.....

.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:		MESOCICLO:	B. Estabilizador-setiembre
FÍSICO:	Flexibilidad-Reacción	FECHA:	22-09-16
TÉCNICO:	Percepción	CATEGORÍA:	99`- 00`
TÁCTICO:	Desdoblamiento	LUGAR:	Campo liga de Independencia
PERIODO:	Preparatorio	HORARIO:	2:00-4:00pm
TIPO DE MICRO:	Aproximación	Nº DE JUGADORES:	12 Jugadores
VOLUMEN:	Medio	Nº DE SESIÓN:	36
INTENSIDAD:	Medio	PROFESOR:	PERCY RICSE ARMAS
PARTE INICIAL: Activación fisiológica Cada jugador con un balón hace lo siguiente: conducción, cabeceo, patadita, rodillita, pecho e ir a velocidad con el balón, enganchando haciendo 8, 0 y Ir a velocidad de cono a cono, conduciendo al balón, parar en la mitad y regresa. (F.C. 120-140)		TP	TT
Pausa		14´	15´
PARTE PRINCIPAL: Capacidades Físicas: (flexibilidad y reacción) trabajo con el balón cada jugador sentado y sin que caiga al piso.se echa al suelo haciendo cabeceos. Luego llevando con la mano pasar por las estacas. Variante con los pies, cabeza.		30´	90´
		5´	
Pausa			
Preparación Técnica: perfeccionamiento de la percepción los pases. Iniciación a la Táctica: (desdoblamiento) formando cuatro grupos		20´	
<p style="text-align: center;"><u>Juego 1 :</u> Cuatro equipos de cuatro. Deben conseguir en 15 minutos el mayor número de goles en la portería pequeña. El primero de la fila conducirá el balón hasta el cono donde el segundo de la fila le hará un desdoblamiento y cuando reciba el pase marcará gol en la portería pequeña. Ganará el equipo que más goles meta en esos 15 m</p>		30´	
		5´	
pausa			
PARTE FINAL: Relajación Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´
Cuadro 45: Endociclo 36 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.			

OBSERVACIONES:

.....

.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: B. Estabilizador-setiembre		
FÍSICO: Fuerza de salto	FECHA: 24-09-16		
TÉCNICO: Control y pase	CATEGORÍA: 99`- 00`		
TÁCTICO: Permuta	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Aproximación	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Medio	Nº DE SESIÓN: 37		
INTENSIDAD: Medio	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Activación fisiológica, todos con balón pasar, con la cabeza, rodillas, pies interno externo ras y elevado luego Y un juego los canguritos que se desplazan puro saltitos con dos pies, avanzan en cuadrúpedas y estiramiento general.		TP 14´	TT 15´
Pausa		1´	
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (fuerza de salto) 4 repeticiones X 12Minutos		48´	90´
<p>1 jumps sep. 1.8 m caminar 6 saltos con barra de 20 kg</p> <p>2 steps sep. 3 m caminar 6 saltos con pelota medicinal de 3 kg</p>			
Preparación Técnica: (trabajo individual control y pase al balón)		18`	
Iniciación a la Táctica: (permuta) en juego real de 4:4		20`	
pausa		4´	
PARTE FINAL: Relajación y vuelta a la calma Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

Cuadro 46: Endociclo 37 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:

.....

.....

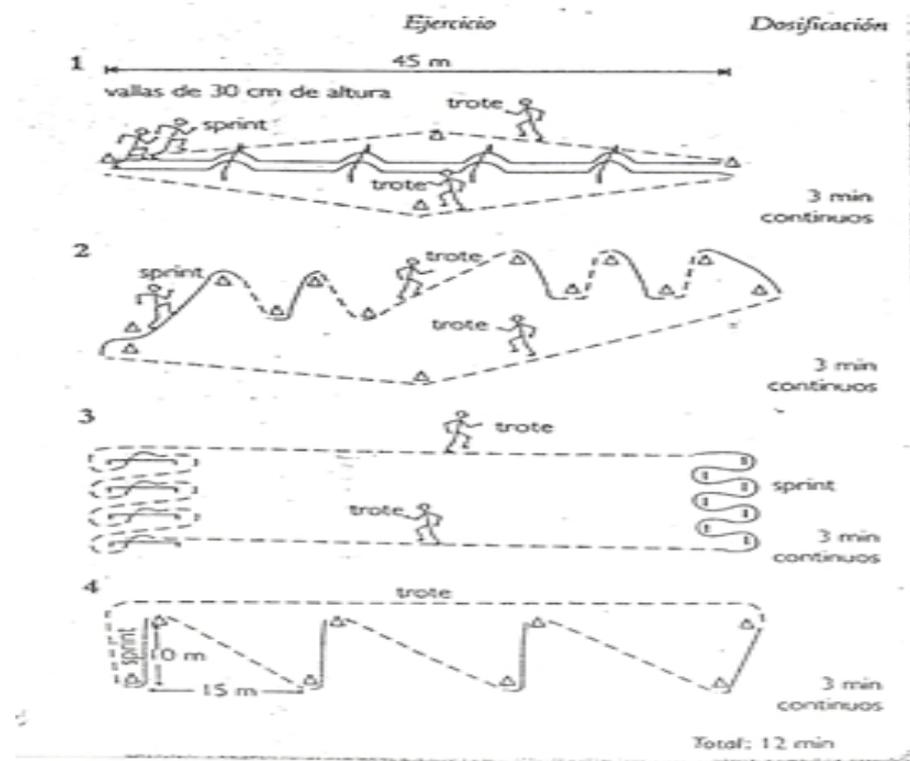
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: B. Estabilizador-setiembre		
FÍSICO: Velocidad	FECHA: 27-09-16		
TÉCNICO: Amagues	CATEGORÍA: 99`- 00`		
TÁCTICO: Anticipación	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Recuperador	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Medio	Nº DE SESIÓN: 38		
INTENSIDAD: Medio	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Activación fisiológica. Formar dos columnas y trotar realizando movimientos de coordinación de los miembros inferiores y superiores, realizar un juego de mini básquet entre todos. (F.C. 120-140) Estiramiento muscular.		TP 14´	TT 15´
Pausa		1´	
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (velocidad) 4 repeticiones X 12Minutos			
<p style="text-align: center;">30 m skipping sep. 1 m caminar skipping caminar skipping caminar skipping</p>		48´	90´
<u>Preparación Técnica:</u> (trabajo en parejas uno amaga y el otro anticipa al balón)		18`	
<u>Iniciación a la Táctica:</u> (anticipación) en juego real de 4.4		20`	
pausa		4´	
PARTE FINAL: Trote regenerativo Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

Cuadro 47: Endociclo 38 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:.....
.....
.....

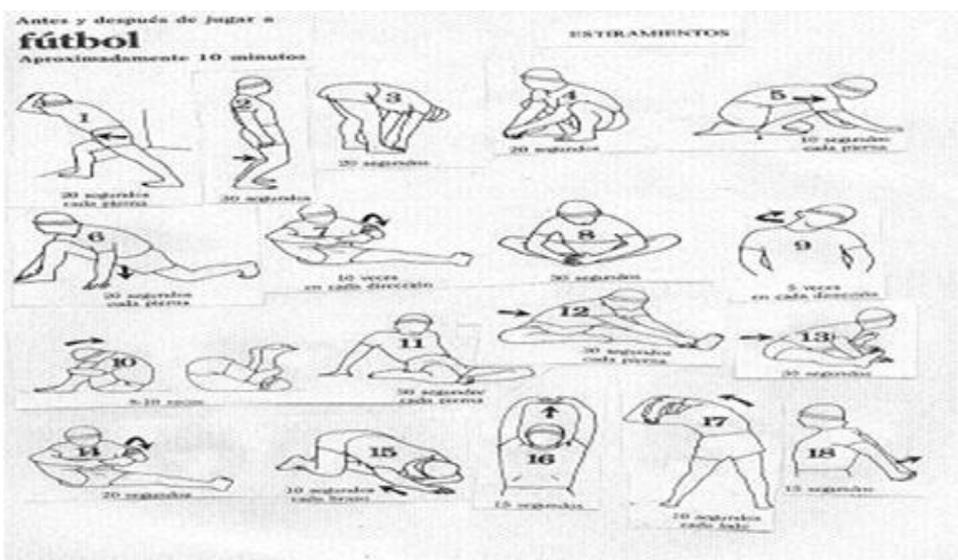
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: B. Estabilizador-setiembre		
FÍSICO: Resistencia aeróbica	FECHA: 29-09-16		
TÉCNICO: Cabeceo	CATEGORÍA: 99`- 00`		
TÁCTICO: Marcación zonal	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Recuperador	Nº DE JUGADORES: 12 jugadores		
VOLUMEN: Medio	Nº DE SESIÓN: 39		
INTENSIDAD: Medio	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Activación fisiológica Cada jugador con un balón hace lo siguiente: conducción, cabeceo, patadita, rodillita, ir a velocidad con el balón, enganchando haciendo 8, 0 conduciendo al balón, (F.C. 140-160)		TP 14´	TT 15´
Pausa		1´	
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (resistencia aeróbica) 4 repeticiones X 12Minutos		48´	90´
 <p style="text-align: center;">Total: 12 min</p>			
<u>Preparación Técnica:</u> (trabajo en parejas uno cabecea y el otro lanza al balón)		18´	
<u>Iniciación a la Táctica:</u> (marcación zonal) en juego real de 6:6 en campo 12X10		20´	
pausa		4´	
PARTE FINAL: Trote regenerativo Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

Cuadro 48: Endociclo 39 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:.....
.....
.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:		MESOCICLO:	B. Estabilizador-Octubre
FÍSICO:	Flexibilidad	FECHA:	01-10-16
TÉCNICO:	Saque lateral	CATEGORÍA:	99` - 00`
TÁCTICO:	Amplitud y apoyo	LUGAR:	Campo liga de Independencia
PERIODO:	Preparatorio	HORARIO:	2:00-4:00pm
TIPO DE MICRO:	Recuperador	Nº DE JUGADORES:	12 Jugadores
VOLUMEN:	Medio	Nº DE SESIÓN:	40
INTENSIDAD:	Medio	PROFESOR:	PERCY RICSE ARMAS
PARTE INICIAL: Activación fisiológica en dos columnas trotar, hacer salto del indio, samba y velocidades cortas, (F.C. 120-140) estiramiento de los paquetes musculares.		TP	TT
Pausa		14´	15´
1´			
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (Flexibilidad) trote lento y juegos coordinativo con balón individualmente en cada 2 minutos hacer el ejercicio			
<p style="text-align: center;">Antes y después de jugar a fútbol Aproximadamente 10 minutos</p>  <p style="text-align: center;">ESTIRAMIENTOS</p>		48´	90´
<p><u>Preparación Técnica:</u> (trabajo en parejas saque lateral y el otro controla al balón)</p> <p><u>Iniciación a la Táctica:</u> (amplitud y apoyo) en juego real de 6:6 campo 12x10</p> <p style="text-align: center;">pausa</p>		18` 20` 4`	
PARTE FINAL: Relajación Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

Cuadro 49: Endociclo 40 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:.....
.....
.....

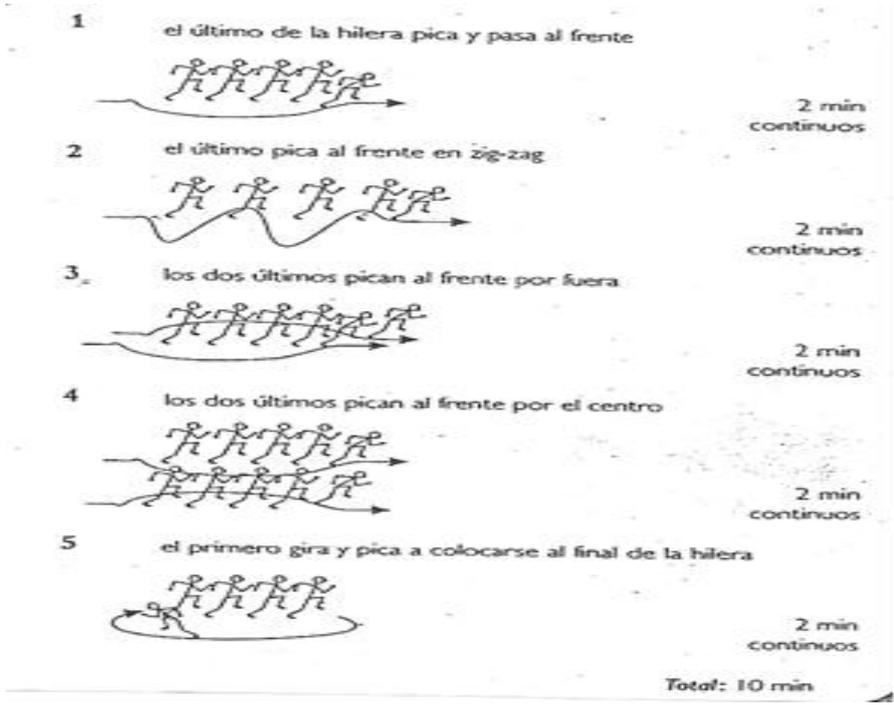
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: B. Estabilizador-Octubre		
FÍSICO: Potencia	FECHA: 04-10-16		
TÉCNICO: Finta	CATEGORÍA: 99`- 00`		
TÁCTICO: Cobertura	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Aproximación	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Medio	Nº DE SESIÓN: 41		
INTENSIDAD: Medio	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Activación fisiológica, trote por un espacio de 12 minutos y carreras cortas adelante atrás. Saltos cortos. (F.C. 120-140) Estiramientos de los paquetes musculares.		TP 14´	TT 15´
Pausa		1´	
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (potencia) 4 repeticiones X 15Minutos		60´	90´
<p>1 3 steps * mantener 3 steps mantener 3 steps mantener caminar 5 rep: rég. 60 s</p> <p>2 3 jumps mantener 3 jumps mantener 3 jumps mantener caminar 5 rep: rég. 60 s</p> <p>3 3 hops mantener 3 hops mantener 3 hops mantener caminar *Mantenerse durante 2 s y continuar. Total: 15 min</p>			
<u>Preparación Técnica:</u> trabajo en parejas hacer fintas con el balón el otro acompaña		18`	
<u>Iniciación a la Táctica:</u> (cobertura) en juego real equipos de 4:4 en campo 10x10		20`	
pausa		2`	
PARTE FINAL: Relajación y estiramiento de los paquetes musculares Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

Cuadro 50: Endociclo 41 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:.....
.....
.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: B. Estabilizador-Octubre		
FÍSICO: Velocidad-resistencia	FECHA: 06-10-16		
TÉCNICO: Cabeceo	CATEGORÍA: 99`- 00`		
TÁCTICO: Pressing	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Aproximación	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Medio	Nº DE SESIÓN: 42		
INTENSIDAD: Medio	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Activación fisiológica. Formar dos columnas y trotar realizando movimientos de coordinación de los miembros inferiores y superiores, realizar un juego de mini básquet entre todos. (F.C. 140-160) Estiramiento muscular.		TP 14´	TT 15´
Pausa		1´	
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (velocidad-resistencia) 5 repeticiones X 10Minutos			
 <p>1 el último de la hilera pica y pasa al frente 2 el último pica al frente en zig-zag 3 los dos últimos pican al frente por fuera 4 los dos últimos pican al frente por el centro 5 el primero gira y pica a colocarse al final de la hilera</p> <p>Total: 10 min</p>		50´	90´
<u>Preparación Técnica:</u> trabajo individual hacer cabeceo luego en parejas.		18´	
<u>Iniciación a la Táctica:</u> (pressing) en juego real equipos de 4:5 en campo 10x10		20´	
pausa		2´	
PARTE FINAL: Relajación vuelta a la calma Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

Cuadro 51: Endociclo 42 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:.....
.....
.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: B. Estabilizador-Octubre		
FÍSICO: Fuerza de salto	FECHA: 08-10-16		
TÉCNICO: Pases largos	CATEGORÍA: 99`- 00`		
TÁCTICO: Improvisación	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Aproximación	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Medio	Nº DE SESIÓN: 43		
INTENSIDAD: Medio	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Activación fisiológica. Formar dos columnas y trotar realizando movimientos de coordinación de los miembros inferiores y superiores, realizar un juego de mini básquet entre todos. (F.C. 120-140) Estiramiento muscular.		TP 14´	TT 15´
Pausa		1´	
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (fuerza de salto) 4 repeticiones X 15Minutos			
		60´	90´
<u>Preparación Técnica:</u> trabajo en parejas y hacer pases largos. (ras y elevado) <u>Iniciación a la Táctica:</u> (improvisación) en juego real de 4:5 en campo 10x10 pausa		18´ 20´ 2´	
PARTE FINAL: Relajación y vuelta a la calma Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

Cuadro 52: Endociclo 43 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:.....

.....

.....

.....

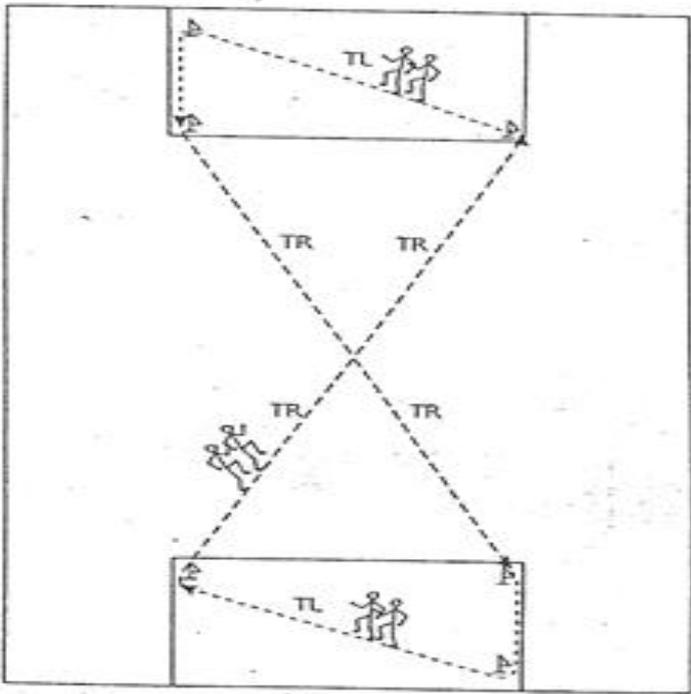
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: B. Estabilizador-Octubre		
FÍSICO: Velocidad	FECHA: 11-10-16		
TÉCNICO: Control y conducción	CATEGORÍA: 99` - 00`		
TÁCTICO: Penetración	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Competición	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Medio	Nº DE SESIÓN: 44		
INTENSIDAD: Medio	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Activación fisiológica, trote por un espacio de 12 minutos y carreras cortas adelante atrás. Saltos cortos. Estiramientos de los paquetes musculares.		TP 14'	TT 15'
Pausa		1'	
<p>PARTE PRINCIPAL: _Capacidad Física (velocidad) 4 repeticiones X 12Minutos</p> <p>arranque en movimiento: el jugador de enmedio dirige los ejercicios</p> <p>3 rep: rég. 45 s</p> <p>Total: 12 min (aprox.)</p>		48'	90'
<p><u>Preparación Técnica:</u> trabajo en parejas conducir y pasar (ras y elevado)</p> <p><u>Iniciación a la Táctica:</u> (penetración) en juego real de 3:6 en campo 12 x10</p> <p style="text-align: center;">pausa</p>		18' 20' 4'	
PARTE FINAL: Relajación Resumen general y explicación a los jugadores.		15'	15'

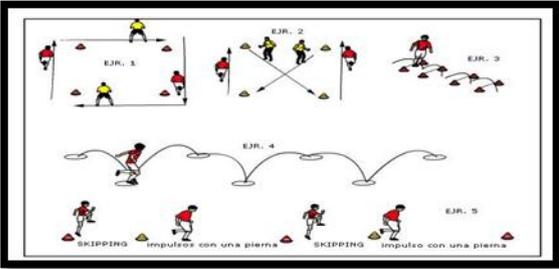
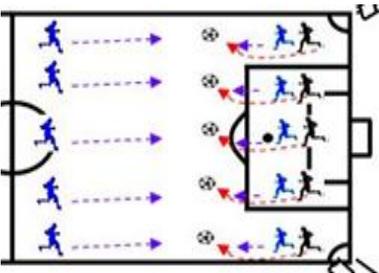
Cuadro 53: Endociclo 44 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:.....
.....
.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: B. Estabilizador-Octubre		
FÍSICO: Resistencia aeróbica	FECHA: 13-10-16		
TÉCNICO: Saque y conducción	CATEGORÍA: 99` - 00`		
TÁCTICO: Repliegues intermedio	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Competición	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Medio	Nº DE SESIÓN: 45		
INTENSIDAD: Medio	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Activación fisiológica coordinativa, y control orientado, todos con balón conduciendo libremente con pie interno y externo, luego con la mano en forma de saque pasando al compañero 12 jugadores 6 balones, pasar, con rodillas, pies interno externo ras y elevado. (F.C. 120-140) Estiramiento general.		TP 14´	TT 15´
Pausa		1´	
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (resistencia aeróbica) en la parte lento con balón. Conduciendo.		50´	90´
			
<u>Preparación Técnica:</u> trabajo en parejas conducir y sacar (elevado) <u>Iniciación a la Táctica:</u> (repliegue intermedio) en juego real de 3:6 en 12 x10 pausa		15` 20` 5`	
PARTE FINAL:			
Relajación			
Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´
Cuadro 54: Endociclo 45 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.			
OBSERVACIONES:			
.....			
.....			

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:		MESOCICLO:	B. Estabilizador-Octubre
FÍSICO:	Coordinación	FECHA:	15-10-16
TÉCNICO:	Concentración	CATEGORÍA:	99` - 00`
TÁCTICO:	Interceptación	LUGAR:	Campo liga de Independencia
PERIODO:	Preparatorio	HORARIO:	2:00-4:00pm
TIPO DE MICRO:	Competición	Nº DE JUGADORES:	12 Jugadores
VOLUMEN:	Medio	Nº DE SESIÓN:	46
INTENSIDAD:	Medio	PROFESOR:	PERCY RICSE ARMAS
PARTE INICIAL: Activación fisiológica y movimientos articulares, trote por espacio de 14 minutos, (correr hacia atrás, costado y de frente, haciendo taloneo, skipping y patrones cruzados en general, F.C. 140-160 estiramiento de los paquetes musculares)		TP	TT
Pausa		14´	15´
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (coordinación) La importancia de la psicomotricidad se hará juegos sobre ellas como (es espiral, trote en simple hasta 6) se incluye un balón en la cual el profesor dirá conducirlo solo con la izquierda luego lanzarlo al compañero y recibir con la misma mano luego con el pie izquierdo. Siguiendo paso hacer un circuito de 5 estaciones.		1´	
		50´	90´
<u>Preparación Técnica:</u> trabajo en parejas juegos de concentración con balón			
<u>Iniciación a la Táctica:</u> (interceptación) en juego real de 3:6 en 12 x10			
		18´	
		20´	
pausa		2´	
PARTE FINAL: Relajación y estiramiento de los paquetes musculares. Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

Cuadro 55: Endociclo 46 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:.....
.....
.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: Básico control-October																	
FÍSICO: Fuerza máxima	FECHA: 18-10-16																	
TÉCNICO: Concentración	CATEGORÍA: 99` - 00`																	
TÁCTICO: Movilidad	LUGAR: Campo liga de Independencia																	
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm																	
TIPO DE MICRO: Aproximación	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores																	
VOLUMEN: Medio	Nº DE SESIÓN: 47																	
INTENSIDAD: Medio	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS																	
PARTE INICIAL: Activación fisiológica, movimientos articulares y estiramiento general de los paquetes musculares.		TP 14'	TT 15'															
Pausa		1'																
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (fuerza máxima) gimnasio		90'	90'															
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;"></th> <th style="width: 50%; text-align: center;"><i>Ejercicio</i></th> <th style="width: 40%; text-align: center;"><i>Dosificación</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td> <p>cuadriceps</p> <p>pectorales</p> </td> <td> <p>4 x 10 rep.; int. 60-70 %; rég. 60 s</p> <p>4 x 10 rep.; int. 60-70 %; rég. 60 s</p> </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td> <p>isquiotibiales</p> <p>tríceps/pectorales</p> </td> <td> <p>4 x 10 rep.; int. 60-70 %; rég. 60 s</p> <p>4 x 10 rep.; int. 60-70 %; rég. 60 s</p> </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td> <p>cuadriceps</p> <p>lumbares</p> </td> <td> <p>4 x 10 rep.; int. 60-70 %; rég. 60 s</p> <p>4 x 10 rep.; rég. 60 s</p> </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td> <p>aductores</p> <p>abdominales</p> </td> <td> <p>4 x 10 rep.; int. 60-70 %; rég. 60 s</p> <p>4 x 10 rep.; int. 60-70 %; rég. 60 s</p> </td> </tr> </tbody> </table>			<i>Ejercicio</i>	<i>Dosificación</i>	1	<p>cuadriceps</p> <p>pectorales</p>	<p>4 x 10 rep.; int. 60-70 %; rég. 60 s</p> <p>4 x 10 rep.; int. 60-70 %; rég. 60 s</p>	2	<p>isquiotibiales</p> <p>tríceps/pectorales</p>	<p>4 x 10 rep.; int. 60-70 %; rég. 60 s</p> <p>4 x 10 rep.; int. 60-70 %; rég. 60 s</p>	3	<p>cuadriceps</p> <p>lumbares</p>	<p>4 x 10 rep.; int. 60-70 %; rég. 60 s</p> <p>4 x 10 rep.; rég. 60 s</p>	4	<p>aductores</p> <p>abdominales</p>	<p>4 x 10 rep.; int. 60-70 %; rég. 60 s</p> <p>4 x 10 rep.; int. 60-70 %; rég. 60 s</p>		
	<i>Ejercicio</i>	<i>Dosificación</i>																
1	<p>cuadriceps</p> <p>pectorales</p>	<p>4 x 10 rep.; int. 60-70 %; rég. 60 s</p> <p>4 x 10 rep.; int. 60-70 %; rég. 60 s</p>																
2	<p>isquiotibiales</p> <p>tríceps/pectorales</p>	<p>4 x 10 rep.; int. 60-70 %; rég. 60 s</p> <p>4 x 10 rep.; int. 60-70 %; rég. 60 s</p>																
3	<p>cuadriceps</p> <p>lumbares</p>	<p>4 x 10 rep.; int. 60-70 %; rég. 60 s</p> <p>4 x 10 rep.; rég. 60 s</p>																
4	<p>aductores</p> <p>abdominales</p>	<p>4 x 10 rep.; int. 60-70 %; rég. 60 s</p> <p>4 x 10 rep.; int. 60-70 %; rég. 60 s</p>																
PARTE FINAL: Relajación y vuelta a la calma Resumen general y explicación a los jugadores.		15'	15'															

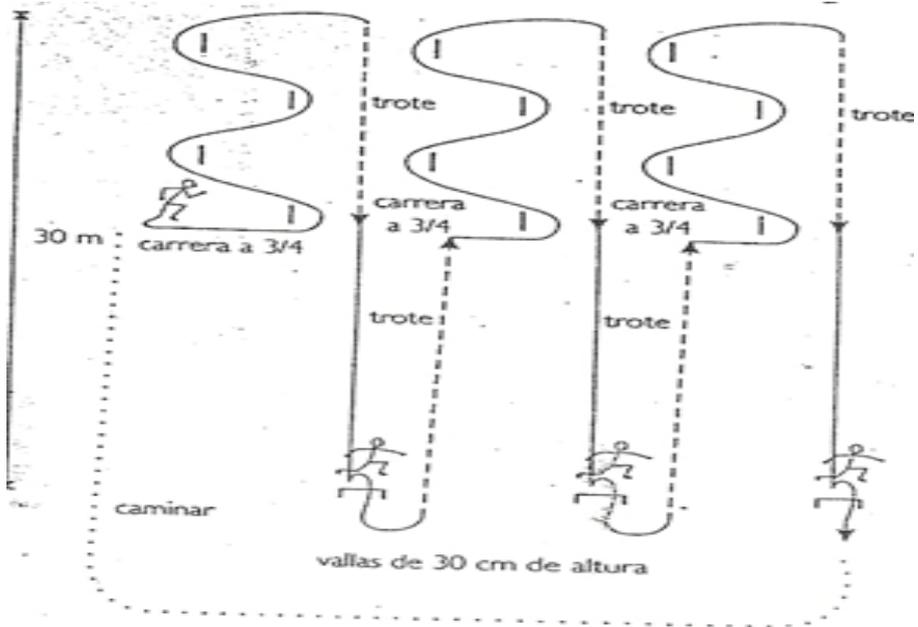
Cuadro 56: Endociclo 47 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:

.....

.....

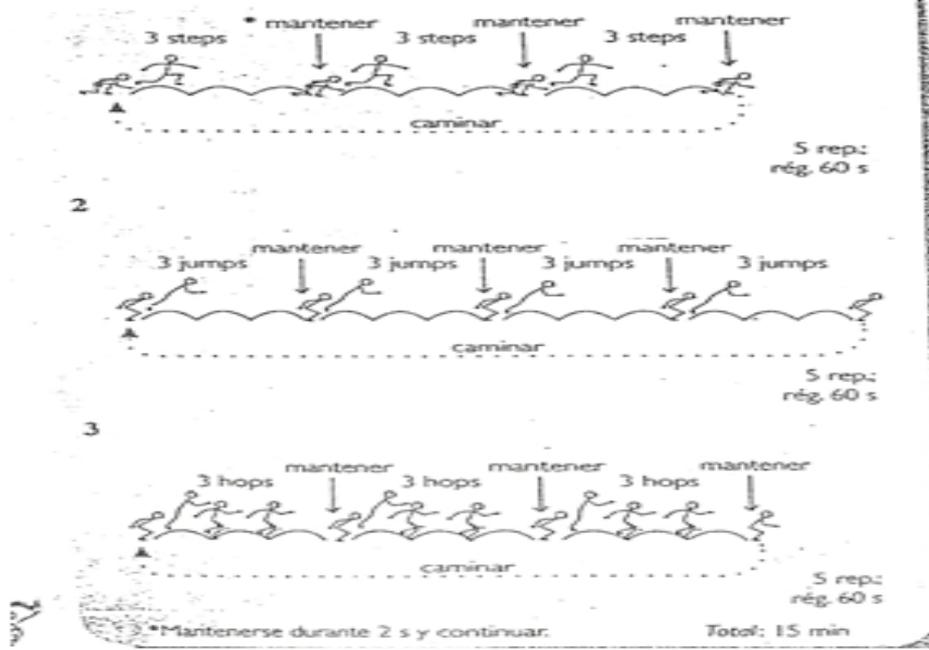
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: Básico control-Octubre		
FÍSICO: Velocidad-resistencia	FECHA: 20-10-16		
TÉCNICO: Cabeceo	CATEGORÍA: 99`- 00`		
TÁCTICO: Temporización	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Aproximación	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Medio	Nº DE SESIÓN: 48		
INTENSIDAD: Medio	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Trote por un espacio de 10 minutos (movimientos locomotores, percepción, lateralidad) (F.C. 120-140) estiramientos de los paquetes musculares.		TP 14´ 1´	TT 15´
Pausa			
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (Velocidad-resistencia) 10 repeticiones X 5Minutos		50´	90´
 <p>Preparación Técnica: trabajo en parejas pasar elevado con el pie y en otro cabecea Iniciación a la Táctica: (temporización y cubrir el balón) en juego real de 6:6 en 12 x10</p> <p style="text-align: center;">pausa</p>			
PARTE FINAL: Relajación y vuelta a la calma Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

Cuadro 57: Endociclo 48 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:.....
.....
.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACION 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: Básico control-Octubre	
FÍSICO: Potencia	FECHA: 22-10-16	
TÉCNICO: Remates	CATEGORÍA: 99` - 00`	
TÁCTICO: Vigilancia	LUGAR: Campo liga de Independencia	
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm	
TIPO DE MICRO: Aproximación	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores	
VOLUMEN: Medio	Nº DE SESIÓN: 49	
INTENSIDAD: Medio	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS	
PARTE INICIAL: Activación muscular en un círculo todos mover los brazos para adelante, atrás, saltos, taloneo, rodillitas, carreras hacia adentro, hacia atrás saltos con un pie etc. Juego el jinete variante el dos contra uno. (F.C. 120-140)	TP 14´	TT 15´
Pausa	1´	
<p>PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (Potencia) 4 repeticiones x 15 minutos</p>  <p>Preparación Técnica: Trabajo de remates a la portería (penales, tiro libre) Iniciación a la Táctica: (vigilancia, observación los ataques) en juego real de 3:5 en 12 x10</p> <p style="text-align: center;">pausa</p>	60´	90´
PARTE FINAL: Relajación Resumen general y explicación a los jugadores.	15´ 14´ 1´	15´ 15´

Cuadro 58: Endociclo 49 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:

.....

.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: Básico control-Octubre		
FÍSICO: Resistencia aeróbica	FECHA: 25-10-16		
TÉCNICO: Remates largos	CATEGORÍA: 99`- 00`		
TÁCTICO: Ataques	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Aproximación	Nº DE JUGADORES: 22 jugadores		
VOLUMEN: Medio	Nº DE SESIÓN: 50		
INTENSIDAD: Medio	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Movilidad articular. Todos con balón hacer trote, conducción, Variantes. pasar con las manos a su compañero, luego pie interno, donde paso ahí voy, pases, visión periférica, bastante movimientos, sin que se choquen, (F.C. 120-140) estiramiento de los paquetes musculares.		TP 14'	TT 15'
Pausa		1'	
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (resistencia-aeróbica) 3 repeticiones x 20 minutos		60'	90'
<p>1. 10 m — 25 m — 10 m trote lento — carrera a 3/4 — trote lento 3 min — 2 min</p> <p>2. trote lento — carrera a 3/4 — trote lento 3 min — 2 min</p> <p>3. trote lento — carrera a 3/4 — trote lento 3 min — 2 min</p> <p>4. trote lento — carrera a 3/4 — trote lento 3 min — 2 min</p> <p style="text-align: right;">Total: 20 min</p>			
<u>Preparación Técnica:</u> Trabajo de remates a la portería (media distancia)		14'	
<u>Iniciación a la Táctica:</u> (ataques directos) en juego real de 4:5 en 12 x10		15'	
pausa		1'	
PARTE FINAL: Relajación y estiramiento de los paquetes musculares Resumen general y explicación a los jugadores.		15'	15'

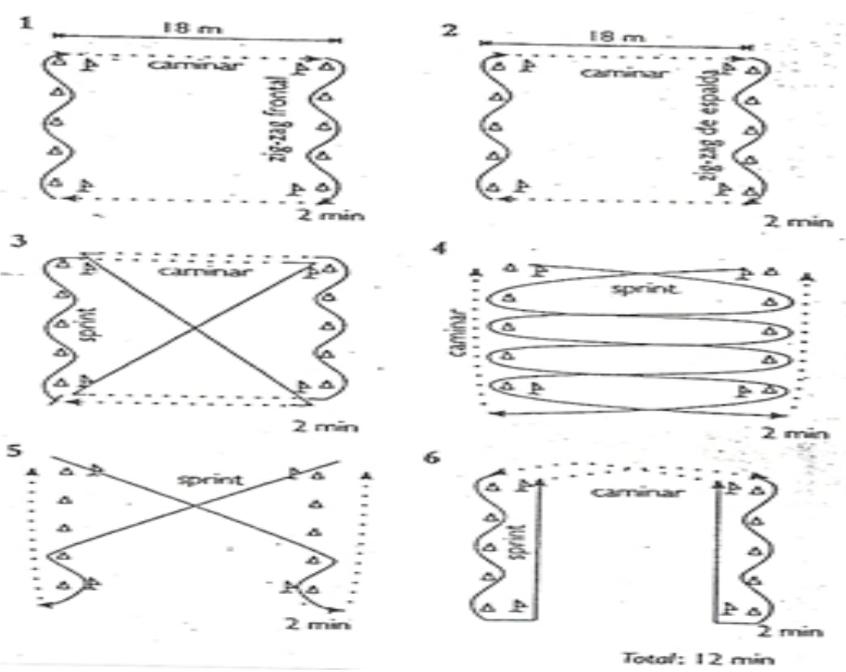
Cuadro 59: Endociclo 50 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:

.....

.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: Básico control-October		
FÍSICO: Velocidad	FECHA: 27-10-16		
TÉCNICO: Amagues	CATEGORÍA: 99` - 00`		
TÁCTICO: Repliegue intensivo	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Aproximación	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Medio	Nº DE SESIÓN: 51		
INTENSIDAD: Medio	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Calentamiento trote en el campo determinado, velocidad ida y vuelta, caminando, salto del indio, hacer varias series de ejercicios de patrón cruzado (skipping, salto del indio, taloneo, rodillitas). (F.C. 140-160) estiramiento de los paquetes musculares, abdominales de costado y vertical,		TP 14´	TT 15´
Pausa		1´	
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (velocidad) 4 repeticiones x 12 minutos		48´	90´
 <p style="text-align: right;">Total: 12 min</p>			
<u>Preparación Técnica:</u> trabajo en grupos hacer amagues y fintas de remates a la portería (corta distancia)		18´	
<u>Iniciación a la Táctica:</u> (repliegue intensivo) en juego real de 4:6 en 12 x10		20´	
pausa		4´	
PARTE FINAL: Relajación Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

Cuadro 60: Endociclo 51 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:

.....

.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: Básico control-Octubre		
FÍSICO: Fuerza salto	FECHA: 29-10-16		
TÉCNICO: Despegue	CATEGORÍA: 99`- 00`		
TÁCTICO: Concentración	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Aproximación	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Medio	Nº DE SESIÓN: 52		
INTENSIDAD: Medio	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Activación fisiológica trote rápido luego en dos columnas hacer skipping, taloneo saltitos, slalom, carreras cortas saltos con cabeceo, zancadas etc. Velocidades cortas adelante, atrás y laterales. (F.C. 140-160) Estiramiento de los paquetes musculares.		TP 14'	TT 15'
Pausa		1'	
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (Fuerza salto) 4 repeticiones x 12 minutos			
<p>1 subida sprint steps caminar 6 x 5 rep: rég. 40 s</p> <p>2 sprint jumps caminar 6 x 5 rep: rég. 40 s</p> <p>3 sprint caminar 6 x 5 rep: rég. 40 s</p> <p>Total: 12 min</p>		48'	90'
<u>Preparación Técnica:</u> trabajo en grupos hacer amagues y fintas de remates a la portería (corta distancia)		18'	
<u>Iniciación a la Táctica:</u> (repliegue intensivo) en juego real de 4:6 en 12 x10		20'	
pausa		4'	
PARTE FINAL: Relajación y vuelta a la calma Resumen general y explicación a los jugadores.		15'	15'

Cuadro 61: Endociclo 52 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:.....
.....
.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: Básico Control-Noviembre		
FÍSICO: Velocidad-resistencia	FECHA: 01-11-16		
TÉCNICO: Percepción control	CATEGORÍA: 99` - 00`		
TÁCTICO: Desmarques	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Competición	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Medio	Nº DE SESIÓN: 53		
INTENSIDAD: Medio	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Calentamiento cada jugador con un balón hace lo siguiente: conducción, cabeceo, patadita, rodillita, pecho e ir a velocidad con el balón, enganchando haciendo 8, 0 y C. Ir a velocidad de cono a cono, conduciendo al balón (F.C. 140-160).		TP 14'	TT 15'
Pausa		1'	
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (velocidad-resistencia) 4 repeticiones x 12 minutos			
<p>1 0 m 10 m 20 m 30 m 40 m caminar trote carrera a 3/4 4 min continuos</p> <p>2 carrera a 3/4 freno caminar trote 4 min continuos</p> <p>3 carrera a 3/4 caminar trote 4 min continuos</p>		48'	90'
<u>Preparación Técnica:</u> trabajo de dos hacer control de los remates (larga distancia)		18'	
<u>Iniciación a la Táctica:</u> (desmarques al espacio libre) en juego real de 4:3		20'	
pausa		4'	
PARTE FINAL: Relajación y vuelta a la calma Resumen general y explicación a los jugadores.		15'	15'

Cuadro 62: Endociclo 53 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:.....

.....

.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: Básico Control-Noviembre		
FÍSICO: Asistencia aeróbica	FECHA: 03-11-16		
TÉCNICO: Pases cortos	CATEGORÍA: 99`- 00`		
TÁCTICO: Marcación zonal	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Competición	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Medio	Nº DE SESIÓN: 54		
INTENSIDAD: Medio	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Movilidad articular. Todos con balón hacer conducción, Variantes. pasar con las manos a su compañero, luego pie interno, donde paso ahí voy, pases, visión periférica, bastante movimientos, sin que se choquen, también pasar con rodillas, cabeceo(F.C. 140-160) estiramiento general.		TP 14´	TT 15´
Pausa		1´	
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (resistencia aeróbica) 6 repeticiones x 9 minutos			
<p>1 105 m cancha de fútbol a lo largo trote sprint trote sprint trote sprint sep. 7 m 3 min continuos</p> <p>2 vallas de 3 m de ancho X 30 cm de altura trote trote sep. 7 m 3 min continuos</p> <p>3 trote trote sep. 7 m 3 min continuos</p>		54´	90´
<u>Preparación Técnica:</u> trabajo en grupos hacer pases cortos (corta distancia)		15´	
<u>Iniciación a la Táctica:</u> (marcación zonal) en juego real de 5:6 en 12 x10		20´	
Pausa		1´	
PARTE FINAL: Relajación y estiramiento de los paquetes musculares Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

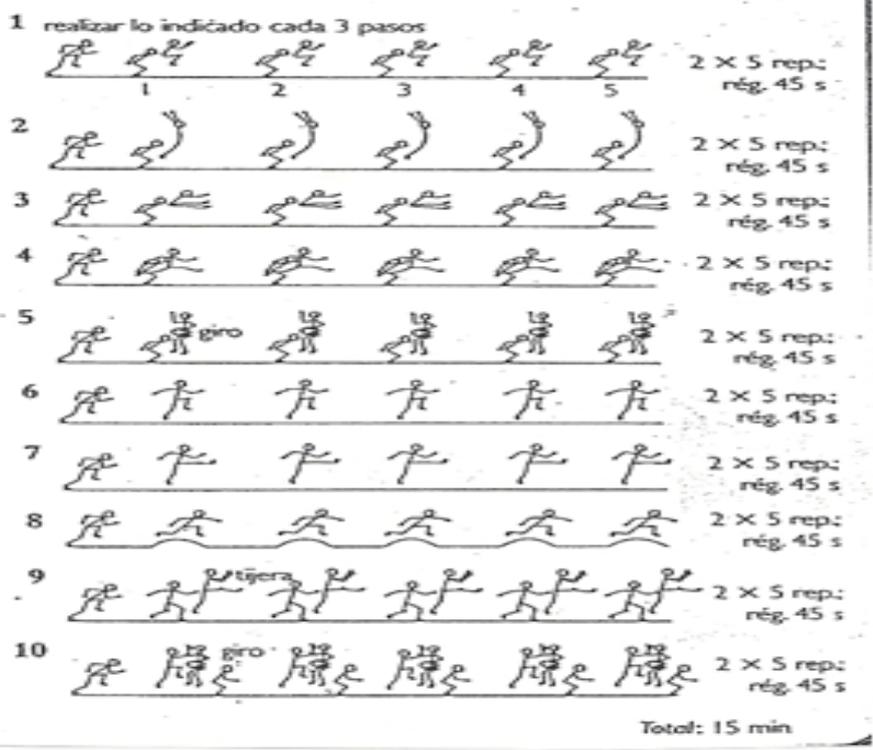
Cuadro 63: Endociclo 54 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:.....

.....

.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: Básico Control-Noviembre		
FÍSICO: Potencia	FECHA: 05-11-16		
TÉCNICO: Control orientado	CATEGORÍA: 99` - 00`		
TÁCTICO: Cobertura	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Preparatorio	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Competición	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Medio	Nº DE SESIÓN: 55		
INTENSIDAD: Medio	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Calentamiento cada jugador con un balón hace lo siguiente: conducción, cabeceo, patadita, rodillita, pecho e ir a velocidad con el balón, enganchando haciendo 8, 0 y C. Ir a velocidad de cono a cono, conduciendo al balón, (F.C. 120-140) estiramiento de los paquetes musculares.		TP 14`	TT 15`
Pausa			
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (potencia muscular) 4 repeticiones x 15 minutos			
 <p style="text-align: right;">Total: 15 min</p>		60`	90`
Preparación Técnica: trabajo de dos control orientado y remates a la portería (media distancia)		18`	
Iniciación a la Táctica: (coberturas) en juego real de 4:6 en 12 x10		20`	
Pausa		2`	
PARTE FINAL: Relajación y vuelta a la calma Resumen general y explicación a los jugadores.		15`	15`

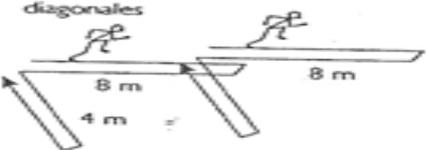
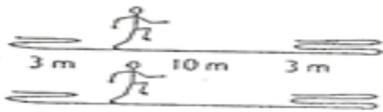
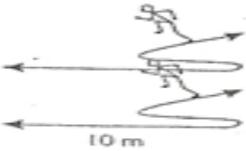
Cuadro 64: Endociclo 55 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:

.....

.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: Pulimiento-Noviembre		
FÍSICO: Resistencia-velocidad	FECHA: 08-11-16		
TÉCNICO: Conducción	CATEGORÍA: 99`- 00`		
TÁCTICO: Cambio de orientación	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Competitivo	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Aproximación	Nº DE JUGADORES: 12 jugadores		
VOLUMEN: Medio	Nº DE SESIÓN: 56		
INTENSIDAD: Medio	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Trote por un espacio de 10 minutos (movimientos locomotores, percepción, lateralidad) y juegos de habilidades (F.C. 140-160) estiramientos de los paquetes musculares.		TP 14` 1`	TT 15`
Pausa			
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (resistencia-velocidad) 5 repeticiones x 9 minutos		54`	90`
<p>1 carreras en espejo por parejas enfrentamientos</p>  <p>3 rep. x 15 s rég. 45 s</p>			
<p>2 diagonales</p>  <p>3 rep. x 15 s rég. 45 s</p>			
<p>3 laterales + finta doble</p>  <p>3 rep. x 15 s rég. 45 s</p>			
<p>4</p>  <p>3 rep. x 15 s rég. 45 s</p> <p style="text-align: right;">Total: 9 min</p>			
<u>Preparación Técnica:</u> trabajo en grupo conducción rápida y fintas.		15` 20` 1`	
<u>Táctica:</u> (cambio de orientación pases largos) en juego real de 6:6 en 30x25 pausa			
PARTE FINAL: Relajación y vuelta a la calma trote suave Resumen general y explicación a los jugadores.		15`	15`

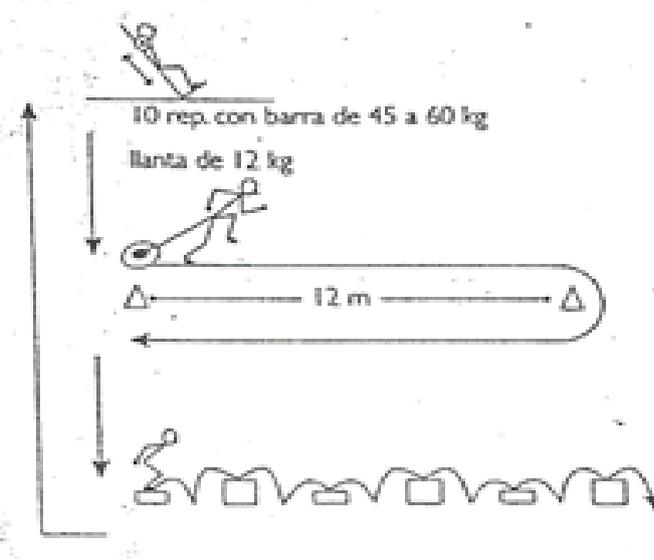
Cuadro 65: Endociclo 56 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:

.....

.....

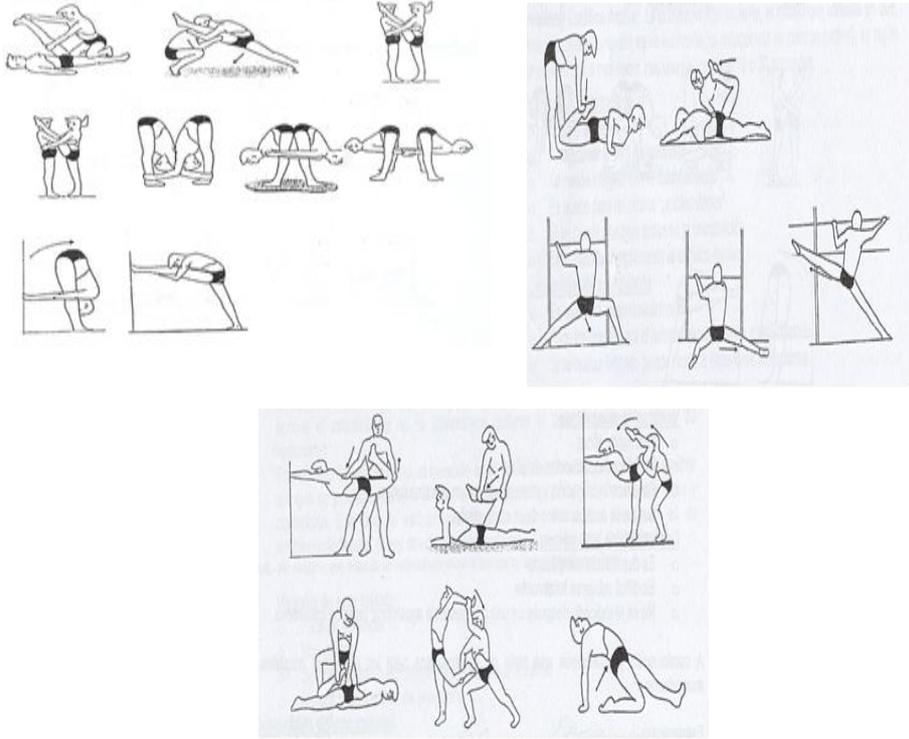
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: Pulimiento-Noviembre		
FÍSICO: Fuerza-rápida	FECHA: 10-11-16		
TÉCNICO: Saque de banda	CATEGORÍA: 99` - 00`		
TÁCTICO: Amplitud	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Competitivo	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Aproximación	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Medio	Nº DE SESIÓN: 57		
INTENSIDAD: Medio	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Activación fisiológica coordinativa, y control orientado, todos con balón conduciendo libremente con pie interno y externo, pasar, con rodillas, pies interno externo ras y elevado luego conducción talón de costado(F.C. 140-160) estiramientos de los paquetes musculares..		TP 14´	TT 15´
Pausa		1´	
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (fuerza-rápida) 2 repeticiones x 24 minutos (8 rondas en una serie)			
 <p>10 rep. con barra de 45 a 60 kg Pelota de 12 kg 12 m</p>		48´	90´
<u>Preparación Técnica:</u> trabajo de dos sacar desde el punto de saque. (larga distancia)		20`	
<u>Táctica:</u> (amplitud) en juego real de 5:6 en 12 x10		20`	
pausa		2`	
PARTE FINAL: Relajación y vuelta a la calma Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

Cuadro 66: Endociclo 57 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:.....
.....
.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: Pulimiento-Noviembre		
FÍSICO: Flexibilidad	FECHA: 12-11-16		
TÉCNICO: Cabeceo	CATEGORÍA: 99` - 00`		
TÁCTICO: Desdoblamientos	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Competitivo	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Aproximación	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Medio	Nº DE SESIÓN: 58		
INTENSIDAD: Medio	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Se inicia con juego la culebrita. Activación muscular en un círculo todos mover los brazos para adelante, atrás, saltos, taloneo, rodillitas, carreras hacia adentro, atrás y saltos con un pie, desplazamientos en cuadrúpedas.		TP 14´	TT 15´
Pausa		1´	
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (flexibilidad).los paquetes musculares de los isquiotibiales, cuádriceps y aductores.		48´	90´
			
Preparación Técnica: trabajo en grupos de 6:6 juego de tenis pero con la cabeza. Variante entre parejas y su balón.		15´	
Táctica: (desdoblamiento) en juego real de 6:6 en 20x25		25´	
Pausa		2´	
PARTE FINAL: Relajación y estiramiento de los paquetes musculares Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

Cuadro 67: Endociclo 58 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:.....
.....
.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: Pulimiento-Noviembre		
FÍSICO: Potencia-muscular	FECHA: 15-11-16		
TÉCNICO: Amagues driblen	CATEGORÍA: 99` - 00`		
TÁCTICO: Permuta	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Competitivo	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Aproximación	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Baja	Nº DE SESIÓN: 59		
INTENSIDAD: Alto	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Calentamiento muscular Cada jugador trabajar la técnica individual y en recuperación hacer dominio del balón, con todas las partes del cuerpo (pie, rodilla, mano, pecho, hombro, cabeza). (F.C. 120-140)		TP 14´	TT 15´
Pausa		1´	
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (potencia-muscular) 5 repeticiones x 9 minutos		54´	90´
<u>Preparación Técnica:</u> trabajo en grupos hacer amagues y fintas de remates a la portería (corta distancia)			
<u>Táctica:</u> (permuta) en juego real de 6:6 en 30x25			
Pausa			
PARTE FINAL: Relajación y trote regenerativo vuelta a la calma Resumen general y explicación a los jugadores.			

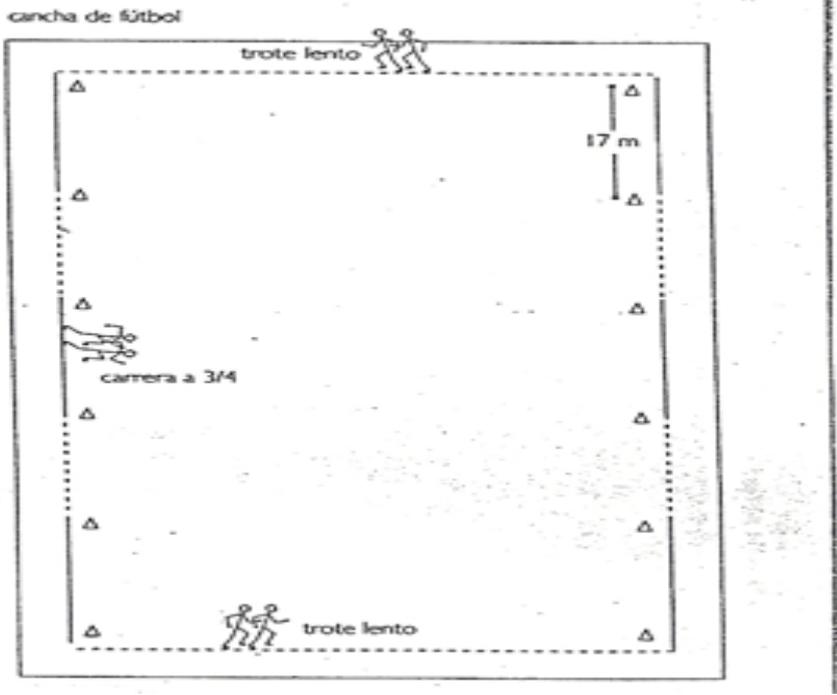
Cuadro 68: Endociclo 59 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:

.....

.....

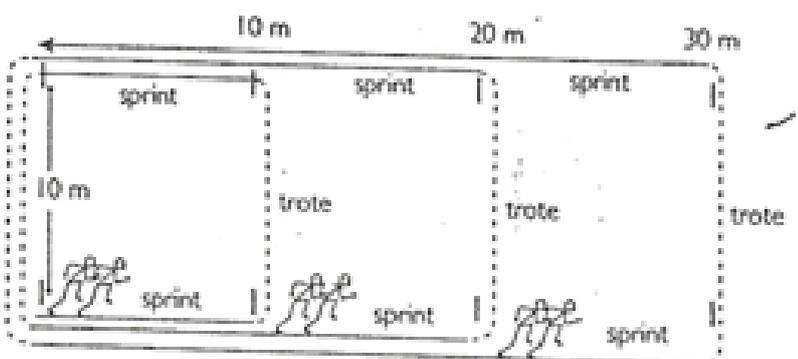
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: Pulimiento-Noviembre		
FÍSICO: Resistencia aeróbica	FECHA: 17-11-16		
TÉCNICO: Remates y conducción	CATEGORÍA: 99` - 00`		
TÁCTICO: Apoyos	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Competitivo	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Aproximación	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Baja	Nº DE SESIÓN: 60		
INTENSIDAD: Alto	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: En un cuadrado de 25x25mt, cada alumno tendrá un balón y hará los siguientes: conducciones, pases a cualquiera de sus compañeros, variantes pases con el talón, con el muslo, el pie y al finalizar un salto y pasar con la cabeza (F.C. 120-140) estiramiento de los paquetes musculares.		TP 14´	TT 15´
Pausa		1´	
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (resistencia-aeróbica) 50 minutos (en el trote lento conducción de balón)		50´	90´
 <p>cancha de fútbol</p> <p>trote lento</p> <p>17 m</p> <p>carrera a 3/4</p> <p>trote lento</p>			
<u>Preparación Técnica:</u> trabajo en grupos remates a la portería (corta distancia)		18`	
<u>Táctica:</u> (apoyos) en juego real de 5:6 en 20x25		20`	
Pausa		2`	
PARTE FINAL: Relajación y vuelta a la calma Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

Cuadro 69: Endociclo 60 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:.....
.....
.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: Pulimiento-Noviembre		
FÍSICO: Velocidad-resistencia	FECHA: 19-11-16		
TÉCNICO: Pases y control	CATEGORÍA: 99` - 00`		
TÁCTICO: Marcación mixta	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Competitivo	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Aproximación	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Baja	Nº DE SESIÓN: 61		
INTENSIDAD: Alta	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Calentamiento, Cada jugador con un balón hace lo siguiente: conducción, cabeceo, patadita, rodillita, pecho e ir a velocidad con el balón, enganchando haciendo 8, 0 y C. (F.C. 120-140) estiramiento general		TP 14´	TT 15´
Pausa		1´	
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (velocidad-resistencia) 4 repeticiones x 12 minutos		48´	90´
			
<p><u>Preparación Técnica:</u> trabajo en grupos hacer pases, paredes y control</p> <p><u>Táctica:</u> (marcación mixta) Los cuatro jugadores defienden cuatro porterías. El equipos de 4 jugadores</p> 		15´	
pausa		2´	
PARTE FINAL: Relajación y vuelta a la calma Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

Cuadro 70: Endociclo 61 del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:

.....

.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: pulimiento-Noviembre		
FÍSICO: Test (resistencia)	FECHA: 22-11-16		
TÉCNICO: X	CATEGORÍA: 99`- 00`		
TÁCTICO: X	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Competitivo	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Recuperador	Nº DE JUGADORES: 22 jugadores		
VOLUMEN: Alto	Nº DE SESIÓN: 62		
INTENSIDAD: Medio	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Activación fisiológica y movimientos articulares, trote por espacio de 14 minutos, (correr hacia atrás, costado y de frente, haciendo taloneo, skiping y patrones cruzados en general, (F.C. 140-160) estiramiento de los paquetes musculares)		TP 14´	TT 15´
pausa		1´	
PARTE PRINCIPAL: Ejecución del test de Cooper			
OBJETIVO: Medir la cantidad de metros que el deportista recorre en 12 minutos. Y estimar indirectamente el VO2 máximo.		90´	90´
INFRAESTRUCUTRA: Pista atlética o tramo recto y llano sin obstáculos (marcar distancias parciales)			
MEDIOS: Cronometro con precisión hasta en segundos. Banderines y conos para demarcar la línea de partida y las distancias parciales.			
INSTRUCCIONES: El jugador se coloca en posición de partida alta detrás de la línea de partida, a la orden correr la mayor distancia posible en 12 minutos. Dar la señal a falta de dos minutos para finalizar la prueba, controlar la frecuencia cardiaca indirectamente, al 1, 3, 4, 7, minutos.			
PARTE FINAL: Relajación y estiramientos de los paquetes musculares Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

Cuadro 71: Endociclo 62 Evaluación del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:.....

.....

.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: pulimiento-Noviembre		
FÍSICO: Test (velocidad)	FECHA: 24-11-16		
TÉCNICO: X	CATEGORÍA: 99`- 00`		
TÁCTICO: X	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Competitivo	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Recuperador	Nº DE JUGADORES: 22 jugadores		
VOLUMEN: Alto	Nº DE SESIÓN: 63		
INTENSIDAD: Medio	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Activación fisiológica y movimientos articulares, trote por espacio de 10 minutos, (correr hacia atrás, costado y de frente, haciendo taloneo, skipping y patrones cruzados en general, (F.C. 120-140) estiramiento de los paquetes musculares)		TP 14´	TT 15´
Pausa		1´	
PARTE PRINCIPAL: Desarrollo, test de velocidad			
OBJETIVO: Medir la potencia vertical de las piernas. Distancia más lejos que pueda. Consiste en recorrer la distancia de 60 metros desde la posición de partida estática (PE) o lanzada (PL).		90´	90´
INFRAESTRUCTURA: Campo llano y libre de obstáculos bien marcadas los metrajes.			
MEDIOS: Cronómetro con precisión hasta en segundos, cinta métrica, conos, platillos			
INSTRUCCIONES: Previo activación fisiológica, los jugadores con sus respectivos uniformes deportivos, colocar en posición de partida baja de la línea de partida, a la orden del silbado se partirá habrá un crono metrasta y ayudante. Salir con partida alta. Se concede dos intentos con un descanso mínimo de 5 minutos, y se considera el mejor intento.			
PARTE FINAL: Relajación y estiramiento de los paquetes musculares Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

Cuadro 72: Endociclo 63 Evaluación del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:.....
.....
.....

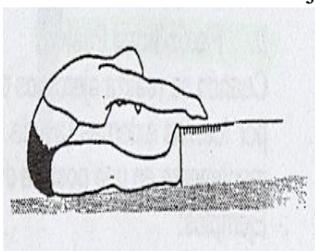
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: pulimiento-Noviembre		
FÍSICO: Test (fuerza)	FECHA: 26-11-16		
TÉCNICO: X	CATEGORÍA: 99`- 00`		
TÁCTICO: X	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Competitivo	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Ordinario	Nº DE JUGADORES: 22 jugadores		
VOLUMEN: Alto	Nº DE SESIÓN: 64		
INTENSIDAD: Medio	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Activación fisiológica y movimientos articulares, trote por espacio de 4 minutos, (correr hacia atrás, costado y de frente, haciendo taloneo, skipping y patrones cruzados en general, (F.C. 120-140) estiramiento de los paquetes musculares)		TP 14´	TT 15´
Pausa		1´	
PARTE PRINCIPAL: desarrollo, test de salto horizontal			
OBJETIVO: Medir la potencia horizontal de piernas, procurar alcanzar la mayor distancia.		90´	90´
INFRAESTRUCTURA: Campo llano y libre de obstáculos bien marcadas los metrajes.			
MEDIOS: Cinta métrica, platillos o conos, marcado la línea de partida, cinta embalaje.			
INSTRUCCIONES: El sujeto se coloca detrás de la línea de partida con posición de salto con las piernas flexionadas sin carrera alguna, el salto que realiza es para adelante con los dos pies separadas a la altura de los hombros, se realiza dos intentos, y se registra el mejor intento.			
PARTE FINAL: Relajación Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

Cuadro 73: Endociclo 64 Evaluación del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:.....
.....
.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: Pre-competitivo-noviembre		
FÍSICO: Test (flexibilidad)	FECHA: 29-11-16		
TÉCNICO: X	CATEGORÍA: 99`- 00`		
TÁCTICO: X	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Competitivo	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Aproximación	Nº DE JUGADORES: 22 jugadores		
VOLUMEN: Alto	Nº DE SESIÓN: 65		
INTENSIDAD: Medio	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Activación fisiológica, movimientos articulares Un trote por espacio de 10 minutos, luego correr hacia atrás de costado y de frente hacienda taloneo, skipping y patrones cruzados en general. (F.C. 140-160) y estiramiento de los paquetes musculares.		TP 14´	TT 15´
Pausa		1´	
PARTE PRINCIPAL: Desarrollo del test (flexibilidad)			
<u>OBJETIVO:</u> Medir la capacidad de la columna vertebral		90´	90´
<u>INFRAESTRUCTURA:</u> Campo libre sin obstáculos.			
<u>MEDIOS:</u> Un cajón de 30 cm de altura y una cinta métrica.			
<u>INSTRUCCIONES:</u> Sentado, colocando los pies en el filo anterior del cajón, flexionar el tronco, procurando llevar los dedos medios de la mano lo más lejos de la cinta.			
			
PARTE FINAL: Relajación Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

Cuadro 74: Endociclo 65 Evaluación del Programa de Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:

.....

.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: Pre-competitivo-Diciembre		
FÍSICO: Practica	FECHA: 01-12-16		
TÉCNICO: Practica	CATEGORÍA: 99` - 00`		
TÁCTICO: Practica	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Competitivo	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Aproximación	Nº DE JUGADORES: 12 jugadores		
VOLUMEN: Medio	Nº DE SESIÓN: 66		
INTENSIDAD: Alto	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
<p>PARTE INICIAL: En un cuadrado de 25x25mt, cada alumno tendrá un balón y hará los siguientes: conducciones, pases a cualquiera de sus compañeros, carreras cortas y estiramiento de los paquetes musculares.</p> <p style="text-align: center;">Pausa</p>		TP 14´	TT 15´
<p>PARTE PRINCIPAL: PARTIDO DE PRACTICA</p> <p style="text-align: center;">F. C. GENERACION 2000 VS SEÑOR DE LOS MILAGROS</p> <div style="text-align: center;">  </div>			90´
<p>PARTE FINAL: Relajación y estiramiento de los paquetes musculares Resumen general y explicación a los jugadores.</p>		15´	15´

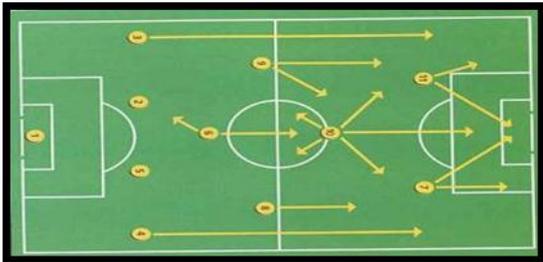
Cuadro 75: Endociclo 66 partido de práctica del Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:

.....

.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: Pre-competitivo-Diciembre		
FÍSICO: Regenerativo	FECHA: 03-12-16		
TÉCNICO: Regenerativo	CATEGORÍA: 99` - 00`		
TÁCTICO: Táctica fija	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Competitivo	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Aproximación	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Medio	Nº DE SESIÓN: 67		
INTENSIDAD: Alto	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Elongaciones de las articulaciones se realiza el juego ratón con el gato, el dos contra uno, el jinete estiramientos por parejas de los paquetes musculares. (F.C. 120-140) y estiramiento.		TP 14´	TT 15´
Pausa		1´	
PARTE PRINCIPAL: Aeróbico carrera continua por un espacio de 30 minutos 120p/m con balón, estiramiento de los paquetes musculares.		30´	90´
			
Pausa		3´	
<u>Preparación Técnica:</u> se observa errores cometidos del partido de practica porque ya entramos a la competición se corrige los pases y el control del balón.		25´	
Pausa		2´	
<u>la Táctica:</u> se repite el juego del sistema 1-4-4-2 con todo los principios defensivos y ofensivos más las correcciones del contra ataque		30´	
			
PARTE FINAL: Relajación vuelta a la calma y estiramiento de los paquetes musculares Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

Cuadro 76: Endociclo 67 del Programa Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:

.....

.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: Competitivo-Diciembre		
FÍSICO: Velocidad de reacción	FECHA: 06-12-16		
TÉCNICO: Pases	CATEGORÍA: 99`- 00`		
TÁCTICO: Repliegue intensivo	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Competitivo	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Competitivo	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Baja	Nº DE SESIÓN: 68		
INTENSIDAD: Alta	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Activación fisiológica coordinativa, y control orientado, todos con balón conduciendo libremente con pie interno y externo, luego con la mano en forma de saque pasando al compañero 12 jugadores 6 balones, pasar, rodillas, pies interno externo ras y elevado donde paso voy y paredes cortos. (F.C. 120-140) y estiramiento general.		TP 14´	TT 15´
Pausa		1´	
PARTE PRINCIPAL <u>Capacidades Físicas:</u> velocidad de reacción en un espacio de 30x30 colocarse en parejas en una sola fila, trabajo de 5.5 metros, que se realiza de las tres formas, (auditiva, táctil, y visión.) uno de los compañeros se colocara un metro atrás y se harán las respectivas pruebas si lo llegan a tocar tendrá su castigo (planchas, canguros, polichinelas)		20´	90´
Pausa		2´	
<u>Preparación Técnica:</u> En el mismo espacio con los dos arcos a los extremos cada alumno hará trote suave con su balón y sin que pasa la línea demarcada remataran al arco puede ser suave o fuerte y teniendo en cuenta que los remates pueden ser con el pie interno, externo, empeine.		15´	
Pausa		3´	
<u>Táctica:</u> Se realiza un juego de balón mano, en la cual 8 jugadores atacan en los 4 hacen su repliegue intensivo hacia el arco no permitiendo que lanzan al aro sabemos que este juego es solo con la mano.		20´	
<u>Juegos simplificados:</u> Juego real se jugara 5:4 cinco atacan, cuatro defienden pero los 4 solo hacen repliegue sin que logren hacer goles y el juego dura 4 minutos así se van intercalando		30´	
PARTE FINAL: Relajación vuelta a la calma y trote regenerativo. Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

Cuadro 77: Endociclo 68 del Programa Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:.....
.....
.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: Competitivo-Diciembre		
FÍSICO: Regenerativo-aeróbico	FECHA: 10-12-16		
TÉCNICO: Control, pase. finta	CATEGORÍA: 99` - 00`		
TÁCTICO: Concentración	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Competitivo	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Competitivo	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Baja	Nº DE SESIÓN: 70		
INTENSIDAD: Alta	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Activación fisiológica, movimientos articulares, trote por espacio de 10 minutos, luego correr hacia atrás de costado y de frente hacienda taloneo, skipping y patrones cruzados en general. (F.C. 120-140) y estiramiento de los paquetes musculares.		TP 14`	TT 15`
Pausa			
PARTE PRINCIPAL: capacidad física (aeróbico) 3 repeticiones x 12 minutos			
<p style="text-align: center;">Total: 12 min</p>		40`	90`
Preparación Técnica: Ver video de juego 15 minutos		15	
Iniciación a la Táctica: (pared simple) en juego de 3:3		30`	
pausa		5`	
PARTE FINAL: Relajación vuelta a la calma Resumen general y explicación a los jugadores.		15`	15`

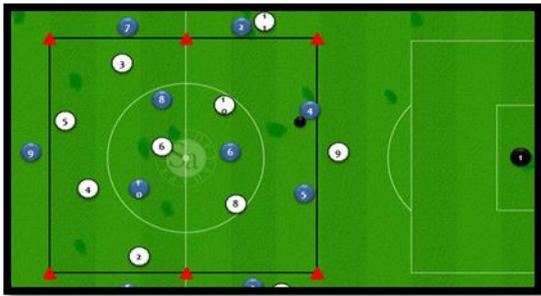
Cuadro 79: Endociclo 70 del Programa Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:

.....

.....

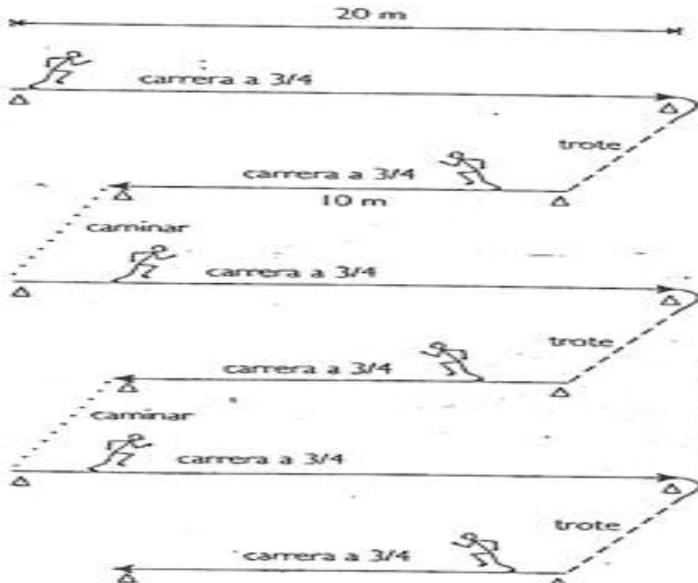
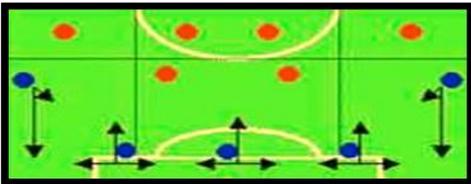
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:		MESOCICLO:	Competitivo-Diciembre
FÍSICO:	Coordinación	FECHA:	13-12-16
TÉCNICO:	Cabeceo pase ras.	CATEGORÍA:	99` - 00`
TÁCTICO:	Retardación	LUGAR:	Campo liga de Independencia
PERIODO:	Competitivo	HORARIO:	2:00-4:00pm
TIPO DE MICRO:	Competitivo	Nº DE JUGADORES:	12 Jugadores
VOLUMEN:	Baja	Nº DE SESIÓN:	71
INTENSIDAD:	Alta	PROFESOR:	PERCY RICSE ARMAS
PARTE INICIAL: Activación fisiológica, Cada jugador trabajar la técnica individual y en recuperación hacer dominio del balón con todas las partes del cuerpo (pie, rodilla, mano, pecho, hombro, cabeza). Trote lento incluyendo saltos carreras de para atrás y costados. (F.C. 120-140) y estiramiento.		TP	TT
Pausa		14´	15´
PARTE PRINCIPAL: Capacidades Físicas: (coordinación) Corre 10 metros en el campo se desplaza de intensidad alta, regresa trotando. Vuelve a salir en forma de zigzag con el balón incluido. Deja el balón y pasa por las escaleras todo tipo de coordinación repetir 15 veces en tres series.		25´	90´
			
Pausa		5´	
Táctica y Técnica: Se forma dos grupos y el pase se hace ras y cabeceo por un tiempo determinado de 20 minutos, juego estructurado para dar la parte táctica (temporizaciones y retardaciones) 35minutos		55´	
			
Pausa		5´	
PARTE FINAL: Relajación vuelta a la calma y estiramiento de los paquetes musculares Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

Cuadro 80: Endociclo 71 del Programa Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:.....
.....
.....

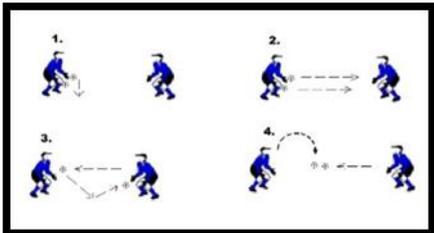
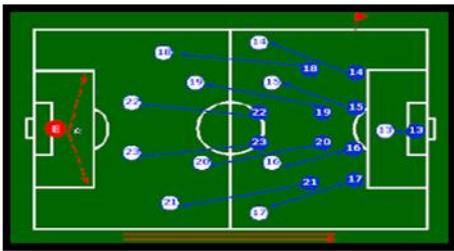
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:		MESOCICLO:	Competitivo-Diciembre
FÍSICO:	Velocidad-resistencia	FECHA:	15-12-16
TÉCNICO:	Conducción	CATEGORÍA:	99`- 00`
TÁCTICO:	Marcación zonal	LUGAR:	Campo liga de Independencia
PERIODO:	Competitivo	HORARIO:	2:00-4:00pm
TIPO DE MICRO:	Competitivo	Nº DE JUGADORES:	12 Jugadores
VOLUMEN:	Baja	Nº DE SESIÓN:	72
INTENSIDAD:	Alto	PROFESOR:	PERCY RICSE ARMAS
PARTE INICIAL: Activación fisiológica, movimientos articulares Un trote por espacio de 10 minutos, luego correr hacia atrás de costado y de frente hacienda taloneo, skiping y patrones cruzados en general. (F.C. 140-160) estiramiento.		TP	TT
Pausa		14´	15´
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (velocidad-resistencia) 3 repeticiones X 12Minutos			
		36´	90´
Preparación Técnica: (trabajo en espacio de 20x20 todos conducen, pasan y driblean)			
Táctica: (marca zonal)			
		20´	30´
pausa		4´	
PARTE FINAL: Relajación y vuelta a la calma Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

Cuadro 81: Endociclo 72 del Programa Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:.....
.....
.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:		MESOCICLO:	Competitivo-Diciembre
FÍSICO:	Flexibilidad-reacción	FECHA:	17-11-16
TÉCNICO:	Control-concentración	CATEGORÍA:	99` - 00`
TÁCTICO:	Movilidad	LUGAR:	Campo liga de Independencia
PERIODO:	Competitivo	HORARIO:	2:00-4:00pm
TIPO DE MICRO:	Competitivo	Nº DE JUGADORES:	12 Jugadores
VOLUMEN:	Baja	Nº DE SESIÓN:	73
INTENSIDAD:	Alto	PROFESOR:	PERCY RICSE ARMAS
PARTE INICIAL: Calentamiento, activación fisiológica trotar a intensidad media, con el balón hacer driblen teniendo marca pasiva, Y juego los canguritos que se desplazan con saltos con dos pies y uno solo. (F.C. 150-170)		TP	TT
Pausa		14´	15´
PARTE PRINCIPAL: Capacidades Físicas; (flexibilidad y reacción) Trabajo con el balón cada jugador lanza y corre a coger sin que caiga al piso, posesión supino, pronación, separa las piernas, con las manos conducir el balón etc. Juegos en parejas, sacar con el pie el compañero controla.		40´	90´
		3´	
Pausa		45´	
<u>Táctica y técnica:</u> juego estructurado 6:6 dando como objetivo la movilidad de todo el equipo los que tienen el balón buscando espacios libres y los que no tienen haciendo pressing. Los defensores tienen que hacer el repliegue defensivo. En la técnica los jugadores tienen que hacer controlar.			
			
pausa		2´	
PARTE FINAL: Relajación y estiramiento de los paquetes musculares Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

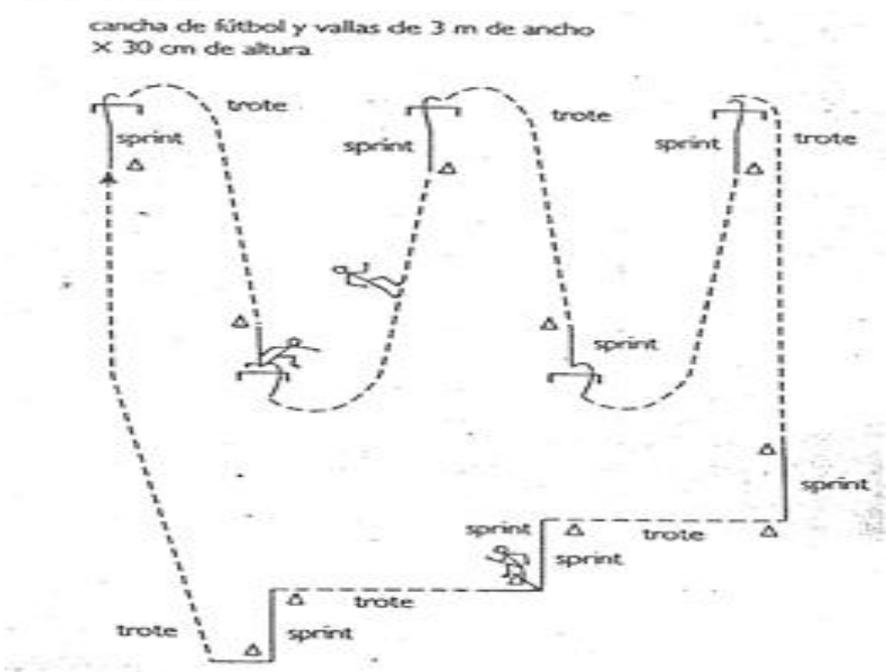
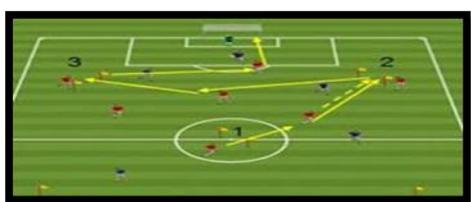
Cuadro 82: Endociclo 73 del Programa Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:

.....

.....

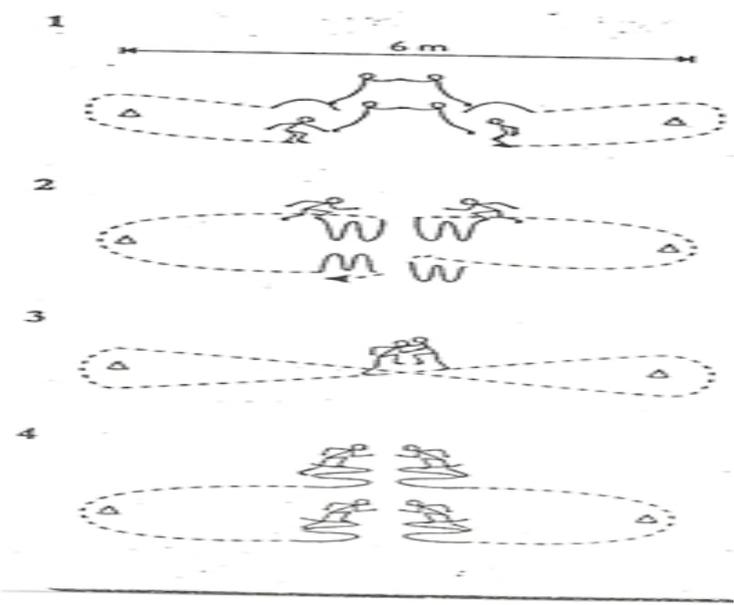
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000 (TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: Competitivo-Diciembre
FÍSICO: Resistencia-aeróbica	FECHA: 20-12-16
TÉCNICO: Control y cabeceo	CATEGORÍA: 99` - 00`
TÁCTICO: Apoyo-cobertura	LUGAR: Campo liga de Independencia
PERIODO: Competitivo	HORARIO: 2:00-4:00pm
TIPO DE MICRO: Competitivo	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores
VOLUMEN: Baja	Nº DE SESIÓN: 74
INTENSIDAD: Alto	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS
PARTE INICIAL: Activación fisiológica coordinativa y control orientado, todos con balón conduciendo libremente pie interno y externo, luego con la mano en forma de saque pasando al compañero, carreras cortas, (F.C. 150-170) y estiramiento en general.	
Pausa	TP 14' TT 15'
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (resistencia-aeróbica) 4 repeticiones X 12Minutos	
<p>cancha de fútbol y vallas de 3 m de ancho X 30 cm de altura</p> 	48' 90'
<p><u>Preparación Técnica:</u> (trabajo en espacio de 10x10 todos cabecean, lanzar el balón y controlar</p> <p><u>Táctica:</u> (apoyo-cobertura)</p>	15' 25'
 <p style="text-align: center;">pausa</p>	2'
PARTE FINAL: Relajación y vuelta a la calma, estiramiento de los paquetes musculares. Resumen general y explicación a los jugadores.	
TP 15' TT 15'	

Cuadro 82: Endociclo 74 del Programa Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:.....
.....
.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: Competitivo-Diciembre		
FÍSICO: velocidad-resistencia	FECHA: 22-12-16		
TÉCNICO: amagues, fintas-pase	CATEGORÍA: 99`- 00`		
TÁCTICO: Improvisación	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Competitivo	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Competitivo	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Baja	Nº DE SESIÓN: 75		
INTENSIDAD: Alta	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Activación muscular en un círculo todos mover los brazos para adelante, atrás, saltos, taloneo, rodillitas, carreras hacia adentro, hacia atrás saltos con un pie etc. Juego el jinete variante el dos contra uno. (F.C. 150-170)		TP 14´	TT 15´
Pausa		1´	
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (velocidad-resistencia) 3 repeticiones X 15Minutos		45´	90´
			
<u>Preparación Técnica:</u> (trabajo en espacio de 10x10 hacer amagues, fintas y pases)		15´	
<u>Táctica:</u> (improvisación)		25´	
		5´	
pausa			
PARTE FINAL: Relajación y trote regenerativo Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

Cuadro 89: Endociclo 75 del Programa Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:

.....

.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000 (TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: Competitivo-Diciembre
FÍSICO: Resistencia- aeróbica	FECHA: 24-12-16
TÉCNICO: Concentración	CATEGORÍA: 99` - 00`
TÁCTICO: Pressing	LUGAR: Campo liga de Independencia
PERIODO: Competitivo	HORARIO: 2:00-4:00pm
TIPO DE MICRO: Competitivo	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores
VOLUMEN: Bajo	Nº DE SESIÓN: 76
INTENSIDAD: Alta	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS
PARTE INICIAL: Elongaciones de las articulaciones, juego conejillo y el Águila, variante juego del trencito. Trote libre (F.C. 150-170) Estiramiento de los paquetes musculares.	
Pausa	TP 14' TT 15'
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (resistencia-aeróbica) 4 Repeticiones X 12Minutos	
Preparación Técnica: (hacer un juego de concentración incluyendo balón.)	
Táctica: (pressing)	
pausa	
PARTE FINAL: Relajación vuelta a la calma y estiramiento de los paquetes musculares Resumen general y explicación a los jugadores.	
TP 15' TT 15'	

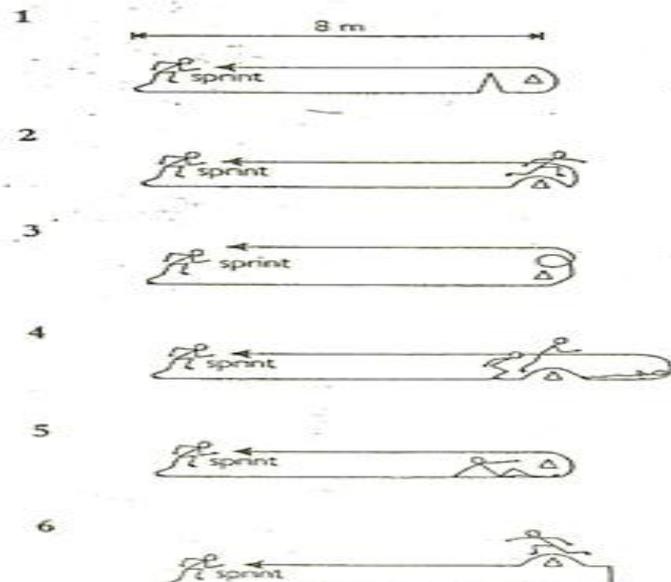
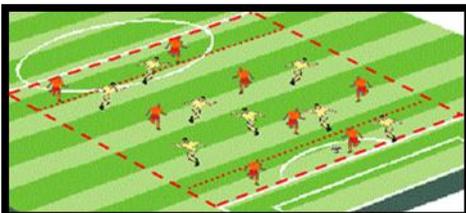
Cuadro 90: Endociclo 76 del Programa Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:

.....

.....

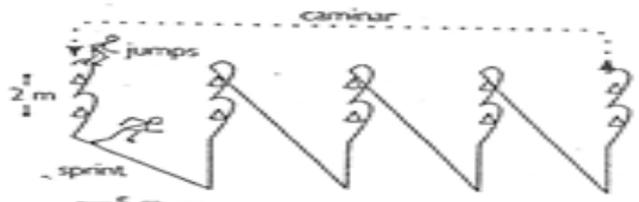
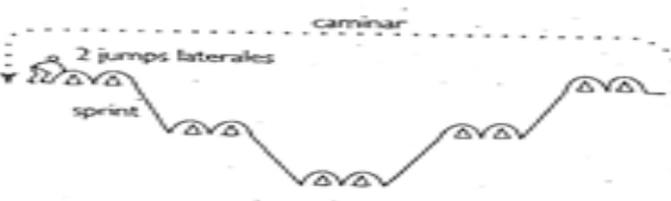
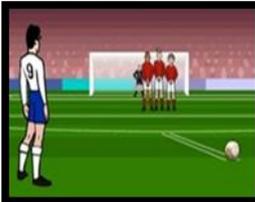
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: Competitivo-Diciembre		
FÍSICO: Velocidad	FECHA: 27-11-16		
TÉCNICO: Pases-driblen	CATEGORÍA: 99`- 00`		
TÁCTICO: Repliegue intensivo	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Competitivo	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Competitivo	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Baja	Nº DE SESIÓN: 77		
INTENSIDAD: Alta	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Activación fisiológica coordinativa y control orientado, todos con balón conduciendo libremente pie interno y externo, paso y voy al lugar, (F.C. 150-170) y estiramiento de los paquetes musculares.		TP 14´	TT 15´
Pausa		1´	
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (velocidad) 4 Repeticiones X 12Minutos			
 <p>1 8 m sprint</p> <p>2 sprint</p> <p>3 sprint</p> <p>4 sprint</p> <p>5 sprint</p> <p>6 sprint</p>		48´	90´
Preparación Técnica: (trabajo en espacio de 10x10 hacer pases, triangulaciones)		15´	
Táctica: (repliegue intensivo)		25´	
			
Pausa		2´	
PARTE FINAL: Trote Regenerativo y Resumen general y explicación a los jugadores.		15´	15´

Cuadro 91: Endociclo 77 del Programa Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:.....
.....
.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:	MESOCICLO: Competitivo-Diciembre		
FÍSICO: Fuerza salto	FECHA: 29-12-16		
TÉCNICO: Control orientado	CATEGORÍA: 99`- 00`		
TÁCTICO: Control	LUGAR: Campo liga de Independencia		
PERIODO: Competitivo	HORARIO: 2:00-4:00pm		
TIPO DE MICRO: Competitivo	Nº DE JUGADORES: 12 Jugadores		
VOLUMEN: Bajo	Nº DE SESIÓN: 78		
INTENSIDAD: Alta	PROFESOR: PERCY RICSE ARMAS		
PARTE INICIAL: Calentamiento, activación fisiológica pasar el balón con rodillas, pies interno externo ras y elevado, hacer driblen teniendo marca pasiva, Y juego los canguritos que se desplazan con saltitos dos pies y uno solo. (F.C. 150-170) y estiramiento.		TP 14`	TT 15`
Pausa		1`	
PARTE PRINCIPAL: Capacidad Física (fuerza salto) 4 Repeticiones X 12Minutos			
 <p>Diagrama de un ejercicio de calentamiento con saltos y sprints. El camino comienza con 'jumps' (saltos) de 2 m, luego 'sprint' de 5 m, y continúa con 'caminar' (caminar) en un camino zigzag.</p>		48`	90`
 <p>Diagrama de un ejercicio de calentamiento con saltos laterales y sprints. El camino comienza con '2 jumps laterales' (2 saltos laterales), luego 'sprint', y continúa con 'caminar' en un camino zigzag.</p>			
<u>Preparación Técnica:</u> (en campo 10x10 todos controlar el balón con el pecho, muslo y pie el otro compañero lanza el balón.)		15`	
<u>Táctica:</u> (fija tiro libre, penales)		25`	
 			
pausa		2`	
PARTE FINAL: Relajación y vuelta a la calma, estiramiento de los paquetes musculares Resumen general y explicación a los jugadores.		15`	15`

Cuadro 92: Endociclo 78 del Programa Entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:

.....

.....

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO F.C. GENERACIÓN 2000
(TEMPORADA 2016-II)

OBJETIVOS:		MESOCICLO:	Competitivo-Diciembre
FÍSICO:	Aeróbico	FECHA:	31-12-16
TÉCNICO:	Pases	CATEGORÍA:	99` - 00`
TÁCTICO:	Amplitud.	LUGAR:	Campo liga de Independencia
PERIODO:	Competitivo	HORARIO:	2:00-4:00pm
TIPO DE MICRO:	Competitivo	Nº DE JUGADORES:	12 Jugadores
VOLUMEN:	Bajo	Nº DE SESIÓN:	79
INTENSIDAD:	Alta	PROFESOR:	PERCY RICSE ARMAS
PARTE INICIAL: Activación fisiológica, Cada jugador trabajar la técnica individual y en recuperación hacer dominio del balón con todas las partes del cuerpo (pie, rodilla, mano, pecho, hombro, cabeza). Trote lento (F.C. 120-140) Estiramiento de los paquetes musculares. Pausa		TP 14` 1`	TT 15`
PARTE PRINCIPAL: Capacidades Físicas: aeróbico un trote grupal conduciendo su balón por un espacio de 30 minutos luego se realiza un juego de fútbol tenis incluyendo la cabeza. Por espacio de 10 minutos.  <u>Técnica:</u> repaso general. <u>Táctica:</u> Repaso del sistema 1-4-3-3.  pausa		40` ` 18` 30` 2`	90`
PARTE FINAL: Relajación y estiramiento de los paquetes musculares Resumen general y explicación a los jugadores.		15`	15`

Cuadro 93: Endociclo 79 del Programa entrenamiento Planificación Ricse 2016.

OBSERVACIONES:

.....

.....

VI REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

BIBLIOGRAFÍA

- A, Vasconcelos, R. (2005) *Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo*.
Editorial Paidotribo.....02
- A, Vasconcelos, R. (2005) *Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo*.
Editorial Paidotribo.....06
- A, Vasconcelos, R. (2005) *Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo*.
Editorial Paidotribo.....12
- A, Vasconcelos, R. (2005) *Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo*.
Editorial Paidotribo.....30
- A, Vasconcelos, R. (2005) *Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo*.
Editorial Paidotribo.....31
- A, Vasconcelos, R. (2005) *Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo*.
Editorial Paidotribo.....32
- Álvarez Escalona, (2011) Tesis, *Difusión del Fútbol en Lima*.
Universidad UNMSM del Perú.....09
- Bosco, C., (1991) *Aspectos Fisiológicos del Futbolista*. Barcelona España.
Tesis, condición física (Ramírez Salazar 2008).....06
- Beade (2006, citado por Pol, R. 2014) *la Preparación Física en el Fútbol*, México
Editorial Trillas.....30
- Carlos Álvarez, (1983) *la preparación física del fútbol basada en el atletismo*.
Tesis, condición física (Ramírez Salazar 2008).....32
- (Caspersen, Powell & Christenson, 1985). Physical activity, exercise and physical fitness:
Definitions for health-related research, public Health report, 100.126-131.....33
- Cifuentes y Córdor (1999), Tesis “*influencia de un plan de entrenamiento físico en el
rendimiento deportivo del equipo de fútbol*, de la Universidad Nacional Del Centro del
Perú,”.....10
- Colectivo de Autores. (1981) *Gimnasia Básica*. Ed. Pueblo y Educación. La Habana-Cuba
Tesis, condición física (Ramírez Salazar 2008).....32
- Cuadrado y cols. (2005) *Valoración de la Condición física de la Población escolar mediante
la Batería Eurofit*. Sevilla <http://edufisicayrecreacion.blogspot.com/p/test-fisicos.html>.....45
- Fleitas Díaz I y colaboradores, (1990) *Teoría y Práctica General de la Gimnasia*.....33

Godik, M., Popov, A. (1983) <i>La Preparación del Futbolista</i> . Barcelona España. Tesis, condición física (Ramírez Salazar (2008).....28	
Gonzales, Ariel. (2002) <i>la preparación física en el fútbol</i> , 674 programas. Editorial Trillas.....06	
Gonzales, Ariel. (2002) <i>la preparación física en el fútbol</i> , 674 programas. Editorial Trillas.....17	
Gonzales, Ariel. (2002) <i>la preparación física en el fútbol</i> , 674 programas. Editorial Trillas.....33	
Grosser, Starischa, Zimmermann (1981) <i>Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo</i> . Barcelona España. Tesis, Pazo Haro (2010) la investigación llamada “El proceso de formación de los jugadores españoles de fútbol de alta competición” en la universidad de Huelva.....31	
Grosser-Muller. (1992). <i>Técnicas del Entrenamiento Deportivo</i> . Tesis, Pazo Haro (2010) la investigación llamada “El proceso de formación de los jugadores españoles de fútbol de alta competición” en la universidad de Huelva.....33	
Grosser-Muller. (1992). <i>Técnicas del Entrenamiento Deportivo</i> . Tesis, Pazo Haro (2010) la investigación llamada “El proceso de formación de los jugadores españoles de fútbol de alta competición” en la universidad de Huelva.....25	
Hernández, Fernández y Baptista (1997) <i>Metodología de la Investigación</i>37	
Hernández (2010) <i>Metodología de la Investigación Quinta Edición</i>37	
H. Cooper. (1931) <i>El Test de Cooper Fue diseñado por el Dr. Kenneth H. Cooper para el ejército de los Estados Unidos</i>45	
Issurrin, V. (2015) <i>Entrenamiento Deportivo Periodización en Bloques</i> . Editorial Paidotribo.....02	
Issurrin, V. (2015) <i>Entrenamiento Deportivo Periodización en Bloques</i> . Editorial Paidotribo.....06	
Issurrin, V. (2015) <i>Entrenamiento Deportivo Periodización en Bloques</i> . Editorial Paidotribo.....18	

Massafre (1999, citado por Pol, Rafael 2014) <i>La Preparación Física en el Fútbol</i> , México Editorial Trillas.....	30
Matveiev (1983) <i>Fundamentos del Entrenamiento Deportivo</i> . Ráduga, Moscú.....	02
Manso, Valdivieso y Caballero, (1998) <i>Planificación del Entrenamiento Deportivo</i> , Madrid Editorial Paidotribo. http://www.futbolcarrasco.com	03
Matveiev (1964) <i>Periodización del Entrenamiento Deportivo</i> . Moscú Fiskultura sport.....	12
Matveiev (1964) <i>Periodización del Entrenamiento Deportivo</i> , Moscú Fiskultura sport.....	18
Matveiev (1983) <i>Fundamentos del Entrenamiento Deportivo</i> . Ráduga, Moscú.....	31
Martínez, E. J. (2002). <i>Pruebas de Aptitud Física</i> . http://edufisicayrecreacion.blogspot.com/p/test-fisicos.html	45
Manturano Cuba y Sánchez Ponce (2011) Tesis, <i>Programa de entrenamiento físico para desarrollar la resistencia en alumnos de la selección de fútbol de la I.E. “LA VICTORIA” del Tambo</i>	09
Mirella, R., (2001). <i>Las Nuevas Metodologías del Entrenamiento de la Fuerza, la Resistencia, la Velocidad y la Flexibilidad</i> . Barcelona. España www.academia.edu/com	29
Pazo Haro, I. (2010) Tesis. <i>El proceso de formación de los jugadores españoles de fútbol de alta competición” en la universidad de Huelva</i>	11
Platonov. V.N. (1991) <i>El Entrenamiento deportivo (teoría y metodología)</i> . Barcelona-España. Editorial Paidotribo.....	28
Platonov. V.N. (1994). <i>La Adaptación en el Deporte</i> . Barcelona. España. Editorial Paidotribo.....	28
Platonov. V.N. (1994). <i>La Adaptación en el Deporte</i> . Barcelona. España. Editorial Paidotribo.....	29
Pinto, j. (1996) <i>La Táctica en el Fútbol: un enfoque conceptual y las implicaciones para la formación En: J. Oliveira y F. Tavares (Ed.). Estrategia y táctica en los juegos de deportes Colectivos. Facultad de Deporte de la Universidad de Puerto: Tip. Minerva, 1996</i>	33
Pol, Rafael (2014) <i>La Preparación Física en el Fútbol</i> . México. Editorial Paidotribo.....	29

Ramírez, Salazar. (2008) Tesis, <i>capacidades físicas</i> en jugadores del fútbol Venezolano de 2da división caso nuevo Cádiz en la universidad de León, Venezuela.....	10
Ricse A, P. (2016) <i>Programa de entrenamiento</i> Planificación Ricse.....	15
Sánchez León, (1997) <i>Fútbol: identidad, (sociólogo)</i> https://es.wikipedia.org/wiki/Abelardo_Sánchez_León Arti. Violencia & racionalidad.....	03
Seyle, H, (1956) <i>Análisis de las motivaciones de inicio, mantenimiento, Estrés y abandono. Un programa piloto de intervención. Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes.</i> http://www.efdeportes.com/efd24/tdj.htm	33
Sneyer, J. (1991). <i>Fútbol Preparación Física Moderna.</i> Barcelona-España. http://www.efdeportes.com/efd24/tdj.htm . Editorial Hispano-Europeo.....	06
Tudor O, Bompa. (2014) <i>Periodización del Entrenamiento Deportivo.</i> Editorial Paidotribo.....	12
Test de Cooper Valoración (Basado en García M., Navarro M. Y Ruiz J., 1998) <i>Tabla valoración Cooper/fuente: libro Autor: García-Navarro 1998</i>	55
Test de velocidad valoración, <i>tabla utilizada para el test de velocidad de 60 mts consultada de la página</i> http://www.futbolcarrasco.com García Manso, J, Navarro, M y Ruiz, J. (1998) /docs/tests.htm <i>Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo. Madrid, España: Editorial Gymnos.</i>	56
Test de flexibilidad valoración Grosser, M. y Müller, H. (1992). <i>Los valores plasmados en el cuadro fueron utilizados para la medición del test de sit and reach sacada de la página.</i> http://edufisicayrecreacion.blogspot.com/p/test-fisicos.html	57
Test de fuerza valoración. <i>Los Fundamentos del entrenamiento de la Fuerza. Aplicación al Alto Rendimiento Deportivo.</i> Barcelona, España: INDE Grosser, M. y Müller, H. (1992). <i>Desarrollo muscular.</i> http://edufisicayrecreacion.blogspot.com/p/test-fisicos.html	58
Vallejo Cuellar, (2012) Tesis, <i>desarrolló la investigación, llamada condición física y sus efectos sobre el rendimiento físico y la composición corporal de los púberes futbolistas, en la universidad Autónoma de Barcelona,</i>	11
Willmore y costill (1999 citado por Pol 2014) <i>la Preparación Física en el Fútbol,</i> México Editorial Trillas.....	31
Williams, (2000) <i>Perceptual skill in soccer: Implications for talent identification and development. Journal of Sports Sciences, 18, 737- 750</i>	33

