

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA

LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN RENDIMIENTO

DEPORTIVO

PRÁCTICA DIRIGIDA:

"DISEÑO Y SISTEMATIZACIÓN DE ENTRENAMIENTO DEL JUEGO DE PIES Y LA CUALIDAD ESTRATÉGICO TÁCTICA CONCENTRACIÓN – ATENCIÓN PARA LOS PORTEROS DEL ALTO RENDIMIENTO DEL CLUB SPORT HEREDIANO"

ESTUDIANTE: MARIAM BLANCO ALPÍZAR

EQUIPO ASESOR:

MSc. HARRY GONZÁLEZ BARRANTES (TUTOR)

MSc. MILTON RIVAS BORBON (LECTOR)

PhD. MARÍA MORERA CASTRO (LECTORA)

PABLO SALAZAR SÁNCHEZ (SUPERVISOR)

Práctica Dirigida en la Institución del Club Sport Herediano – Porteros U20

Mariam Blanco Alpizar

Práctica Dirigida sometida a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación, para optar por el título de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Rendimiento Deportivo. Cumple con los requisitos establecidos por la Universidad Nacional de Costa Rica. Heredia, Costa Rica.

Agradecimientos

Deseo agradecer a Dios por permitirme llegar hasta este momento en mi carrera profesional, dándome la sabiduría y las fuerzas para alcanzar la meta propuesta.

Un agradecimiento a mi familia por acompañarme en este proceso dándome su apoyo y motivándome en cada fase del camino.

Agradecer a la Universidad Nacional de Costa Rica y miembros de la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida por esta gran experiencia de crecer profesionalmente al permitirme desarrollar mi licenciatura.

Agradecer al Club Sport Herediano por abrirme las puertas y confiar en la calidad de mi trabajo. Extensivo a los señores Pablo Salazar, quien ocupa el puesto de director de Liga Menor, por su disposición a colaborar en todo lo que requerí. Al entrenador del Alto Rendimiento, por recibirme y darme la oportunidad de ejecutar mi plan de trabajo. A los porteros quienes hicieron de esta propuesta una realidad.

Al MSc. Harry González Barrantes, por guía como mentor en la realización de esta práctica y en la enseñanza de los cursos académicos de la carrera profesional. Quien me brindó no solo conocimientos teóricos, sino que además su experiencia.

Al equipo asesor que contribuyó con sus aportes, MSc. Milton Rivas B., Dra. María Morera C. y, en especial al Lic. Yemmel Chacón H., quien partió al cielo antes de concluir esta práctica pero que siempre estuvo dispuesto a brindar su apoyo.

Dedicatoria

A Dios que me brindó la gran oportunidad de terminar este proceso. A mi familia por estar a mi lado y brindarme su amor, que me sirvió de motor para alcanzar este objetivo. A todas las personas que de una u otra forma me ayudaron a obtener este logro.

Introducción

A continuación, se presenta el informe de la práctica dirigida para optar por el grado de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Rendimiento Deportivo. En el presente apartado se detalla la justificación de la problemática, además de los objetivos con los que se buscará responder a las debilidades u/o necesidades de la población a trabajar. Por otra parte, se resume brevemente el lugar y la población con la que se desarrollará la práctica.

Justificación

El rendimiento en el fútbol como lo indica Jones y Drust (2007), es el resultado de las capacidades fisiológicas y psicológicas de los jugadores, factores sociales y habilidades técnicas y tácticas. Actualmente, este juego demanda altas intensidades, con el fin de ejecutar un rendimiento dinámico y rápido (Safania, Alizadeh y Nourshahi, 2011).

Con base en lo expuesto el desarrollo de la práctica dirigida que se va a realizar tiene como propósito el entrenamiento con porteros del fútbol. Normalmente, el entrenamiento del portero difiere en gran medida del resto de los jugadores y sus puestos. Los porteros necesitan tener una serie de competencias que van más allá del trabajo que realiza un defensa, un centrocampista o un delantero, siendo que su desempeño es individual y único en la cancha.

Las características principales del portero de fútbol están condensadas en múltiples capacidades y habilidades, que a su vez se interrelacionan para obtener el máximo rendimiento. Desde esta perspectiva hay dos aspectos fundamentales que intervienen en la enseñanza del entrenamiento del portero: la técnica y la táctica. Y que se miden en la

aplicación estratégico-táctica del juego. La enseñanza de la técnica está más vinculada al mecanismo de ejecución por su gesto técnico, mientras que la enseñanza de la táctica está directamente relacionada con la percepción, el análisis y la toma de decisión (Pascua, 2011).

La planificación precisa del entrenamiento del portero depende del tiempo de ocupación del preparador de porteros (plena jornada o tiempo parcial). Es por eso que los porteros necesitan un trabajo más específico en su área y para ello la labor del entrenador de porteros es fundamental, obteniendo la posibilidad de potenciar y suplir las necesidades individuales.

La práctica dirigida se va a desarrollar con jóvenes porteros que participan en la categoría de alto rendimiento del Club Sport Herediano, lo que posibilitará el colaborar con su proceso formativo dentro de la institución donde se han desarrollado y donde esperan crecer para llegar a primera división, selección nacional e incursionar en el mercado internacional.

Ahora bien, es importante señalar que el trabajo que se pretende realizar intenta mejorar debilidades y potenciar aquellas fortalezas que se encuentren en el desempeño de los porteros del equipo de alto rendimiento, las cuales no son cubiertas debido, posiblemente, a la inexistencia de un preparador de porteros en específico.

Es importante tener claridad que en el fútbol moderno a los porteros se les exige mucho más que no sólo atrapar los disparos de los atacantes contrarios. Los porteros tienen tareas de salir jugando con el balón, ser uno más para salir de la presión del contrario, jugar bien con los pies y también dependiendo de la situación del equipo tácticamente, realizar un

juego adelantado, el portero prácticamente debe jugar de líbero y saber jugar a uno o dos toques y manejar con alta eficiencia los dos pies. Desde esta perspectiva es necesario, potenciar, a nivel técnico, para una base importante del rendimiento estratégico táctico y es por ello que se le da gran importancia al diseño y aplicación de metodologías de entrenamiento de las cualidades estratégico-tácticas: concentración - atención, en procura de mejorar el nivel técnico (juego de pies) y estratégico táctico de los porteros hacia el alto rendimiento deportivo.

Lugar donde se realiza la práctica

La práctica dirigida como se menciona se realizó con el Club Sport Herediano, este es un club de fútbol costarricense, club originario de la ciudad de Heredia, fundado en el año 1921, desde su fundación juega en la Primera División de Costa Rica. Según la página web del “Club Sport Herediano” se detalla su misión y visión:

Misión

El Club Sport Herediano es un modelo de organización deportiva y social coherente con su historia y los valores que desde su fundación han distinguido al club, reconociendo el fútbol como actividad principal, con una identidad deportiva muy bien definida. Partiendo de la base administrativa funcional de sustentabilidad financiera, con alto sentido humano, privilegiando el crecimiento integral del deportista como parte del proceso de transformación del ciudadano.

Visión

Ser una institución referente en el ámbito deportivo, comercial, social y de formación integral de nuevo talento, tanto a nivel nacional como internacional.

Reconocida por involucrar y liderar la formación integral de juveniles, así como la competitividad y protagonismo en cada competición en la que se participe.

Objetivos

Objetivos Generales:

- Diseñar una sistematización metodológica de entrenamientos para los porteros de la división de alto rendimiento del Club Sport Herediano, haciendo énfasis en el fortalecimiento de la acción de juego con los pies y de las cualidades estratégico-tácticas: concentración - atención para el desarrollo de un proceso de 120 horas contacto aplicadas en el campo.

Objetivos Específicos:

- Diagnosticar el nivel actual de los porteros del alto rendimiento del Club Sport Herediano y obtener un perfil de rendimiento inicial en cuanto al juego con los pies y las cualidades concentración - atención.
- Programar un plan de trabajo metodológico de entrenamiento para la mejora de las debilidades identificadas en el juego con los pies y las cualidades concentración - atención de los porteros del alto rendimiento del Club Sport Herediano.
- Ejecutar la planificación establecida para el fortalecimiento del juego con pies y las cualidades estratégico – táctica concentración - atención de los porteros del alto rendimiento del Club Sport Herediano.
- Evaluar los avances en el desarrollo de la planificación para el fortalecimiento del juego de pies y de las cualidades estratégico – táctica: concentración - atención de los porteros del alto rendimiento del Club Sport Herediano.

- Realimentar de forma constante la planificación del proceso de entrenamiento del juego de pies y de las cualidades estratégico – táctica: concentración - atención de los porteros del alto rendimiento del Club Sport Herediano.

Metodología

En este apartado se detallará el lugar donde se realizó la práctica, además de los atletas con los cuales se trabajó el juego de pies y la cualidad estratégico-táctica concentración – atención durante el proceso y la importancia de su función en el campo de juego. Asimismo, los recursos deportivos y didácticos con los que se tuvo disposición a la hora del desarrollo de la práctica y por último el procedimiento a seguir junto con el cronograma establecido.

Es necesario hacer hincapié en el lugar donde se realizó esta práctica debido a que el Club no cuenta con un estadio en condiciones óptimas por asuntos de reparaciones, por ende, a lo largo de la práctica el equipo estuvo entrenando en el Complejo Deportivo Cibeles ubicado en la provincia de Alajuela. Dicho espacio cuenta solamente con una cancha la cual cumple con las medidas necesarias, además de un pequeño espacio para el gimnasio y camerinos. Sin embargo, los horarios para entrenar del equipo son algunas veces rotativos con otras divisiones del Club.

Para el desarrollo de esta práctica se tomó como población participante los jóvenes porteros del Club Sport Herediano, quienes forman parte del equipo del alto rendimiento. Sus edades oscilan entre los 18 -20 años. Se considero esta población con la finalidad de lograr solventar las necesidades/debilidades de estos atletas y potenciar aquellas otras destrezas que han desarrollado.

Es importante resaltar que, al hablar de la posición del portero, se hace referencia a que son los únicos jugadores en campo que necesitan una preparación física única diferenciada al resto del equipo. Actualmente, en el fútbol moderno se le exigen más competencias al portero, no sólo atrapar balones con las manos, sino también demostrar dominio con los pies, por esta evolución del fútbol con relación a este puesto único en la cancha se requiere que los porteros dominen el juego de pies, hasta igual que los mismos jugadores en cancha.

Por otra parte, otro aspecto no menos importante, sino más bien fundamental en los porteros, que va de la mano con la correcta ejecución y manejo de este juego de pies, es la cualidad técnica-táctica concentración-atención, debido a que, el portero al ser sólo uno en su posición y ser quien está en menor contacto con el balón, maneja situaciones diferenciadas al resto del equipo entre esos: el estrés, la desconcentración, desconfianza/inseguridad, ansiedad. Todo ello puede provenir de factores externos o muchas veces factores internos del equipo e incluso hasta personales, que pueden inferir directamente en su desempeño. La importancia de su rol en el campo les hace objeto de que se les demande una gran fortaleza mental, para saber responder de una forma segura y precisa en los momentos importantes de los partidos.

En cuanto a los recursos deportivos que ofrecía el Club se pueden mencionar: balones, mini marcos, conos, conchas, vallas, chalecos. Sin embargo, no siempre se contaba con todos esos recursos debido a que la comunicación del entrenador con el utilero era poco asertiva, por lo cual no siempre se tenía a disposición los recursos deportivos necesarios o muchas veces se contaba con pocos y el entrenador tomaba la mayor posesión de ellos y los porteros se quedaban escasos de recursos. Por otra parte, es importante mencionar que el

Club si cuenta con bastantes recursos deportivos, sin embargo, es prioritariamente utilizado por la división mayor. Entre los recursos didácticos que utilice se encuentran: cuaderno, lapiceros, computadora, ipad, internet, entre otros.

El procedimiento está basado en el seguimiento de las fases de la planificación del entrenamiento y la competición hacia el rendimiento deportivo, a saber, con las actividades: Diagnóstico, Programación, Ejecución, Control (evaluación) y Realimentación.

Para alcanzar los objetivos de la práctica se realizó todo un proceso. Inicialmente se realizó el contacto inicial con los personeros del área administrativa del Club a cargo, a quienes se les planteó el interés de realizar el proceso de práctica con la citada población. Posteriormente se realizó el proceso de encuentro con el equipo, la exposición del trabajo a desarrollar y la aceptación del planteamiento. Con toda esta primera etapa ejecutada, se pasó a la parte diagnóstica que permitió obtener la información necesaria para la elaboración del planeamiento a seguir con el fin de potenciar el juego de pies y la calidad estratégico-táctica concentración-atención en los porteros del Alto Rendimiento del equipo Herediano.

Una vez valorados estos dos aspectos a tratar, tan importantes para la función del portero, de acuerdo a las altas demandas del fútbol actual, se procedió con la creación del diseño y sistematización del entrenamiento del juego de pies y la calidad estratégico-táctica concentración – atención. Por lo expuesto con base a esta fase diagnóstica se buscó suplir estas debilidades observadas, con el fin de lograr que estos porteros se conviertan en atletas integrales que alcancen su máximo rendimiento.

Seguidamente se desarrolló la práctica con los jóvenes porteros donde el contacto que se tuvo con ellos se dio luego de la pretemporada, se ejecutó el planeamiento utilizado

en el cual se toma en cuenta el nivel que llevaban los porteros, además se realiza el planeamiento para que cada mes y medio aproximadamente se pueda evaluar y llevar un control del proceso. Conjuntamente a lo mencionado se dan intervenciones en el desarrollo de la práctica para brindar una realimentación del trabajo realizado y la evolución individual de cada uno de ellos.

A continuación, se presenta el cronograma de la presente práctica dirigida con base al procedimiento anteriormente mencionado:

GRÁFICA DE GRANTT

ACTIVIDAD	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	AG	SEP	OCT	NOV	RESPONSABLE
Apertura de Expediente	X											COMISIÓN
Aprobación del Club (inicio del proceso)		X										CLUB
Fase Diagnóstica		X										ESTUDIANTE
Fase Programación		X										ESTUDIANTE - TUTOR
Fase de Ejecución		X										ESTUDIANTE
Fase de Control (Evaluación)				X		X	X					ESTUDIANTE
Fase de Realimentación			X	X	X	X	X					ESTUDIANTE
Avance de informe #1							X					TUTOR - ESTUDIANTE
Avance de informe #2											X	TUTOR - ESTUDIANTE
Informe final											X	ESTUDIANTE - TUTOR - LECTORES
Solicitud de presentación del informe final de la práctica dirigida ante el tribunal examinador											X	ESTUDIANTE - TUTOR - LECTORES - COMISIÓN

Desarrollo

En el presente apartado, se evidenciará las fases del proceso de planificación entre ellas: las entrevistas, la lista de cotejo, las tablas correspondientes a los resultados de las pruebas o test aplicados en la fase diagnóstica, posteriormente se presenta el planeamiento y sistematización metódica del proceso de entrenamiento técnico – táctico tomando como punto de partida el nivel de los jóvenes porteros y el calendario deportivo del equipo, además de priorizar aquellas debilidades que presentan dichos atletas. Seguido a esto, durante la realización de los miociclos y microciclos de entrenamiento se llevará un control del desempeño individual y colectivo del portero, así como se estarán dando continuamente las realimentaciones del trabajo realizado.

A. Fase Diagnóstica de la Institución y el equipo del Alto Rendimiento

Lista de Cotejo #1

A. ÁREA ADMINISTRATIVA	SÍ	NO
1. Cumple el club con la infraestructura adecuada	X	
2. Cuentan con el personal adecuado para los diferentes puestos	X	
3. Cuentan con los recursos materiales necesarios para el desarrollo de las actividades del alto rendimiento		X
4. Cuentan con equipo administrativo que de soporte a las necesidades del alto rendimiento		X
B. ÁREA TÉCNICA		
1. Cuentan con una cancha en aptas condiciones	X	
2. Cumplen con la totalidad de un entrenamiento (calentamiento, entrada en calor, trabajo específico, estiramientos)		X
3. Tienen los recursos materiales necesarios para los entrenamientos		X
4. Cuentan con preparador físico	X	

5. Cuentan con preparador de porteros		X
6. Cuentan con profesionales en otras áreas de apoyo (Psicólogo, nutricionista, médico)	X	
C. PORTEROS		
1. Entrenan por aparte del resto del equipo		X
2. Tienen la indumentaria adecuada para los entrenamientos		X
3. Cuentan con los recursos materiales necesarios para los entrenamientos		X
4. Cuentan con apoyo de profesionales en otras áreas		X

(Evidencia imágenes anexo 1)

Observaciones:

- El estadio se encuentra en construcción.
- Se entrena en el Complejo Deportivo Cibeles, el cual cuenta con una cancha que cumple con todas sus medidas.
- El equipo no cuenta con preparador de porteros.
- Los porteros no tienen una preparación física específica de acuerdo con su puesto.
- Los porteros entrenan igual al resto del equipo.
- En total cuentan con 4 porteros, 2 de ellos entrenan con el alto rendimiento y los otros 2 entrenan junto a primera división, por ende, casi no están presentes con el equipo de la U20.
- Se encuentran escasos de recursos materiales, únicamente poseen discos y balones, lo que son vallas, barreras, conos, entre otros solo lo posee la primera división.
- Entrenan los martes, miércoles y jueves, pero depende de las fechas del calendario deportivo pueden entrenar además viernes y sábado.

Aplicación de Entrevistas (entrenador – porteros) (Evidencia anexo 2)

Preguntas Generales

Porteros:

- a. Nombre - edad
- b. ¿Cuánto tiempo lleva en Heredia?
- c. ¿Estudia o trabaja?
- d. ¿Qué le motivó a ser portero?
- e. ¿Qué aspectos considera que son los más problemáticos en los porteros que se presentan en el país?, su percepción?
- f. ¿Qué tipo de entrenamiento recibe?
- g. ¿Qué tipo de entrenamiento específico le dan?
- h. ¿Cuáles son sus metas a corto y mediano plazo?

Preguntas específicas con relación a la práctica

- i. ¿Qué papel tiene el juego con los pies en el desempeño de un portero? ¿Y a nivel personal como se considera con el manejo de este aspecto técnico-táctico? ¿Qué tan importante es?
- j. ¿Qué papel tiene la concentración- atención durante los entrenamientos y en los partidos?

Transcripción de Entrevistas (Respuestas porteros)	
Portero 1	Portero 2
a. Edad: 17 años b. Un campeonato en alto rendimiento. c. Estudio	a. Edad: 18 años b. Ya casi cumpla un año c. Estudio

<p>d. La verdad nunca me gustó... o sea si me gustaba, pero yo estuve muy grueso y mi mamá me dijo que tenía que buscar algo para hacer por que estar ahí parado iba a tener problemas de salud. Llegué a la liga y me dijeron que no había cupo para jugadores, solo para porteros entonces me metí.</p> <p>e. Mucho juego de pies, porque antes el portero era solo atajar, pero ahora el entrenador le pide a uno mucho juego de pies y juego aéreo. Usted ve muy pocos porteros que salen jugando.... Tal vez el juego de pies ah y el saque de volea.</p> <p>f. El mismo que el resto del equipo.</p> <p>g. Ninguno.</p> <p>h. Bueno obviamente yo ahorita bueno ahora me voy a meter a la U y mi propósito es sacar mi carrera de la U porque obviamente no puedo dejar mi carrera de lado y llegar a jugar profesionalmente en primera división con Heredia o con cualquier equipo la verdad.</p> <p>i. Mejor desde temprana edad porque uno entre más grande más terco se pone y menos tiempo tiene, porque di la carrera del fútbol es muy corta. Entonces entre más rápido usted lo haga, más rápido lo tiene ahí.</p> <p>j. Eh ¿Aquí en el campo? El portero es uno de los que tiene que estar más atento por que en cualquier momento la bola puede estar allá o pueden hasta patear a marco y di es el que tiene la mayor visión del juego.</p>	<p>d. Diay desde pequeño que mi papá me enseñó entonces ya me llamó la atención toda la vida.</p> <p>e. Tal vez el entrenamiento que estamos recibiendo es muy diferente al de Europa entonces hay varios aspectos que hay que cambiar.... Eh me refiero al hecho de que usted quiera ir a un nivel más allá como el de ellos... eh estamos muy atrasados entonces como técnicas que no agarramos tanto, todo eso que aquí no vemos.</p> <p>f. En realidad, trabajamos con el equipo y es una de las cosas que nos ha afectado en sí a los de alto rendimiento que entrenamos en la mañana entonces siempre es con el equipo.</p> <p>g. No hay nada en específico.</p> <p>h. En realidad, digamos... en un punto en que empezó la pandemia vine acá, me costó bastante por dicha me dieron la opción, pero, así como meta no, ya salí del cole solo de ponerle bastante para hacerme un campo en la primera.</p> <p>i. Claro que es importante porque se ocupa un jugador más, un portero sin juego de pies le va a costar más.</p> <p>j. Muy importante, tenemos que estar concentrados en el juego y en apoyar a los compañeros.</p>
--	--

Preguntas entrenador:

- a. ¿Cuánto tiempo lleva dirigiendo este equipo? Ya tengo casi tres años.
- b. ¿Qué aspectos considera que son los más problemáticos en los porteros a nivel nacional? Creo que las salidas, a veces son muy confiados siento que son muy confiados, los porteros trabajan bien, pero a veces creo que un pequeño despiste a veces el despiste o la confianza los traiciona, lo he visto con muchos compañeros míos que han andado muy bien en todo el torneo y cuando piensan que son fáciles salen todos confiados y se les complica y después de esa complicación ya vienen las dudas, después de las dudas ya vienen los malos ratos verdad.
- c. ¿Qué tipo de entrenamientos se les brinda a los porteros en el equipo? Aquí digamos en liga menor cuesta mucho que tengamos entrenador de porteros, pero si tenemos uno que les da a todos una vez a la semana a todos los de liga menor, pero creo que últimamente por todo lo de la pandemia y todas estas cosas se ha dejado de hacer.
- d. ¿Qué piensa de la competencia del juego de pies y la concentración en el desempeño de un portero? Es primordial, el juego de pies tiene que ser como un jugador de campo que tenga buen pie por que es el primero que le da salida al equipo, hay pocos a nivel nacional pero ya se ha estado implementando el trabajo con los pies... Aquí el entrenador de porteros Miguel trabaja mucho con los pies. A los que entrenan día a día con nosotros si les falta bastante la concentración.

A.1 Pruebas y test diagnósticos

Ejecución de Pruebas y sus respectivos resultados (Evidencia anexo 3)

- JUEGO DE PIES

Saques de puerta: Se colocaron 3 cuadrados delimitados por conos ubicados uno del lado izquierdo, otro en centro y el último del lado derecho de la media cancha.

Tabla 1

Puntos obtenidos prueba diagnóstica de saque de puerta

PORTEROS	LATERALIDAD	Zona 1 (izquierda)	Zona 2 (centro)	Zona 3 (derecha)
Portero 1	Pie derecho	2	1	3
	Pie izquierdo	1	1	1
Portero 2	Pie derecho	1	3	1
	Pie izquierdo	1	1	1

En la tabla 1, se evidencian los puntos obtenidos por los porteros en la prueba diagnóstica del saque de puerta.

Rúbrica de Evaluación para la Tabla 1

Saques de Puerta (zonas del campo)	EXCELENTE 3 pts.	BUENO 2 pts.	POR MEJORAR 1 pt
Zona 1 (izquierda)	Si el balón cae dentro del cuadro demarcado.	Si el balón sobrepasa el cuadro demarcado.	Si el balón no sobrepasa el cuadro demarcado
Zona 2 (centro)	Si el balón cae dentro del cuadro demarcado.	Si el balón sobrepasa el cuadro demarcado.	Si el balón no sobrepasa el cuadro demarcado
Zona 3 (derecha)	Si el balón cae dentro del cuadro demarcado.	Si el balón sobrepasa el cuadro demarcado.	Si el balón no sobrepasa el cuadro demarcado

Tabla 2

Puntos obtenidos prueba diagnóstica de saque de volea

PORTEROS	LATERALIDAD	1° Saques	2° Saques
Portero 1	Pie derecho	1	1
	Pie izquierdo	1	1
Portero 2	Pie derecho	1	1
	Pie izquierdo	1	1

En la tabla 2, se evidencia los puntos obtenidos por los porteros en la prueba diagnóstica del saque de volea.

Rúbrica de Evaluación para la Tabla 2

ESCALA	BUENO 3 pts.	POR MEJORAR 1 pt
Saques de Volea	Si el balón sobrepasa la media cancha.	Si el balón no sobrepasa la media cancha.

Recepción Orientada - Pase: Formando un triángulo, deben realizar dos toques al balón antes de dar el pase, es decir, recibir el balón con pie derecho o izquierdo (adelantándolo hacia donde realizará el pase) y entregando el pase con el otro pie. Se hace de manera constante de manera que no sobrepasen dos toques al balón, se varía la dirección a la señal.

Tabla 3

Escala obtenida prueba diagnóstica recepción orientada

PORTEROS	LATERALIDAD	BUENO	REGULAR	POR MEJORAR
Portero 1	Pie derecho	X		
	Pie izquierdo		X	
Portero 2	Pie derecho	X		
	Pie izquierdo			X

En la tabla 3, se evidencia los resultados obtenidos por los porteros en la prueba diagnóstica recepción orientada con ambas lateralidades.

Rúbrica de Evaluación para la Tabla 3

BUENO	REGULAR	POR MEJORAR
Dos toques al balón.	Tres o más toques al balón.	Cuatro o más toques al balón.

Test aplicados a una de las cualidades básicas más importantes del portero (potencia, velocidad y resistencia anaeróbica):

Test de Velocidad (50 mts)	Test de Burpees (1 min)
Portero 1: 6.1 segundos Portero 2: 6.3 segundos	Portero 1: 25 repeticiones Portero 2: 23 repeticiones

(Baremo de dichas pruebas, ver anexo 4)

- CONCENTRACIÓN - ATENCIÓN

Prueba lanzamiento de discos: El portero se ubica de rodillas, se le solicita caer y extender los brazos en ambos lados para colocar los discos con relación al largo donde quedaron sus extremidades superiores. El entrenador se ubica frente a él, de rodillas, con un total de 10 platos, se lanzarán los discos intentando anotar dentro del espacio donde se ubica el portero. Se contarán los discos que ataja el portero. Se realizaron tres bloques, donde se tomó en cuenta la ronda con la mayor cantidad de tapadas, en este caso la última ronda.

Tabla 4

Escala obtenida prueba diagnóstica de discos

PORTEROS	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	POR MEJORAR
Portero 1		X		
Portero 2		X		

En la tabla 4, se evidencia los resultados obtenidos en la prueba diagnóstica de discos.

Rúbrica de la Escala de Evaluación: prueba discos

EXCELENTE	BUENO	REGULAR	POR MEJORAR
Tapa entre 10 a 8 discos.	Tapa entre 5 a 7 discos.	Tapa entre 4 a 2 discos.	Tapa 1 o ningún disco.

Test de Rejilla de Concentración (Harris & Harris, 1992): Se utiliza para medir la capacidad de atención y concentración de los deportistas. Esta técnica de evaluación consiste en un cuadrado dividido en 100 casillas numeradas del 00 al 99 en forma

desordenada y el deportista depende de un tiempo para conectarlos (Duración 10 minutos).

Debe ordenarlos de menor a mayor o viceversa. (Ver anexo 4)

Resultados:

Portero 1 llegó hasta el 60 en orden de menor a mayor.

Portero 2 llegó hasta el 55 en el mismo orden.

Evaluación y control según el mes: test de rejilla

MESES	ENERO	MARZO	MAYO
Portero 1	X	✓	✓
Portero 2	X	X	✓

Rúbrica de la Escala de Evaluación Test de Rejilla

LOGRADO (✓)	NO LOGRADO (X)
Completa la totalidad del ejercicio en el tiempo dado.	No completa la totalidad del ejercicio dentro del tiempo dado.

Lista de Cotejo #2

Observación del colectivo: Fase Diagnóstica, cualidad estratégico – táctica concentración – atención.

COLECTIVO (19 de enero, 2022)	SÍ	NO
1. Se comunican con sus compañeros en el juego.		X
2. Dirige o da instrucciones a sus compañeros.		X
3. Muestran seguridad/confianza en los saques y pases a sus compañeros.		X
4. Intervienen en el momento correcto del juego.		X
5. Mantienen una atención focalizada en el juego, para poder leer el juego sin participar en el.		X

6. Visualizan dos o más soluciones alternativas para resolver la jugada según se desarrolle (avance del extremo hacia la portería, pase atrás, pase cruzado al jugador que se estaba desmarcando, etc...)		X
7. Manejan adecuadamente las emociones durante el juego.		X

Observaciones:

1/2. No se comunican con sus compañeros, no avisan que le roban la espalda a algún defensa, en los saques de esquina no dan ningún aviso de que van por el balón, no acomodan la línea defensiva.

4. Se precipitan en las intervenciones, por falta de seguridad, salen a achicar en el momento incorrecto o todo lo contrario no salen por el balón, además de que duran mucho al levantarse para tapar un segundo balón, se dan por vencidos al mismo tiempo de que se confían que no vendrá otro balón.

6. Por falta de atención en el juego, realizan salidas y pases precipitados, aun teniendo la posibilidad de solucionar de una manera más segura y sencilla.

7. Al cometer un error se enojan consigo mismos, los hace sentirse inseguros (comentaban), ya que no hay ninguna intervención por parte del entrenador, solamente regaño o indiferencia. Por ende, se desconcentraban más por estar dándole cabida al error que al resto del juego.

Durante la realimentación de la sesión me comentaban que les ha costado tener esa confianza y seguridad en el juego, por falta de práctica individualizada, además de un cierto temor o desconfianza que le tienen a su entrenador, comentan que por un error que cometan el entrenador pierde el interés en tomarlos en cuenta ya que, se concentra más en el resto del equipo.

En esta primera fase diagnóstica se logró por medio de la observación evidenciar las debilidades relacionadas a estos dos aspectos a tratar el juego de pies y la cualidad estratégico táctico concentración-atención, entre las que podemos citar, con relación a la primera:

- Saques de puerta y de volea: Mala postura, es decir, su pie de apoyo lo colocan muy lejos de la posición del balón en los saques de puerta, el dorso lo dejan erguido no participa en el saque por ende no hay una buena dirección, no hay un buen timing al momento de impactar el balón entonces no existe mucha precisión, en los saques de volea los balones alcanzaban altura más no distancia. En ambas pruebas hubo un desempeño deficiente al utilizar su pie izquierdo, se observaron inseguros y precipitados.
- Recepción, control y pase: Muestran poca confianza, presentan mucha dificultad con la lateralidad izquierda al igual que con los saques, es una gran debilidad para ellos, las recepción orientada y control con el pie izquierdo no se maneja con fluidez al igual que con su pie derecho. Poco dominio en el control y recepción del balón con presión y sin presión.

En relación con la concentración – atención en esta primera fase, se observó:

- Colectivos: Dispersos, inseguros, poco precisos, los tiempos de concentración en el juego son cortos, los factores externos como la presión del entrenador hace que pierdan confianza en sí mismos, ya que el liderazgo entrenador-portero es negativo.
- El poco apoyo y motivación por parte del entrenador hacia con ellos justifica el desempeño de los porteros en cuanto a la desconcentración, desmotivación a la hora de entrenar, poca realimentación y mucho regaño en vez de una buena corrección. Al no ser ninguno de ellos los porteros titulares del equipo, pero sí los únicos porteros

que entrenan con el equipo y aun así no ser tomados en cuenta en los entrenamientos como el resto de los jugadores del campo se evidencia, la falta de comunicación y liderazgo de los porteros hacia con el resto del equipo, la baja autoconfianza en la toma de decisiones, la ansiedad por realizar una mala ejecución en los pases o saques; demostrándose que, la cualidad concentración-atención no ha sido tomada en cuenta por parte de quienes dirigen el equipo.

MACROCICLO SEMESTRAL

B. Fase de planificación

MESES	DIC						ENER						FEB					MAR				ABR				MAY					JUN			
PARTIDOS	-	-	-	-	-	-	-	23	31	11	18	25	06	11	18	26	1	-	-	23/	29	06	11	16/	20	27	-	-	-	-				
MESOCICLOS	MDG						MDE						MP															MPER						
PERÍODOS	PREPARATORIO						COMPETITIVO															TRANSICIÓN												
	PG			PE			PRE-C	COMPETENCIA															T											
MICROCICLOS	-	-	-	-	-	-	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	M	M	-	-						
TM	A	C	I	R	A	C	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	R	R	-	-				
FTI	PF						✓	✓									✓																	
PTI							✓	✓									✓																	
F. EXP																✓									✓									
CON - AT							✓	✓					✓				✓				✓					✓								
TÉC- TÁC (JP)							✓	✓					✓				✓				✓					✓								
FLEX							✓	✓					✓				✓				✓					✓								
AGIL							✓	✓					✓				✓				✓					✓								
EQUIL							✓	✓					✓				✓				✓					✓								
VR							✓	✓					✓				✓				✓					✓								
VD							✓	✓					✓				✓				✓					✓								
RAN							✓	✓					✓				✓				✓					✓								
EVAL. FÍSICA							-	-	-	-	-	D						C									C							

(Nomenclatura: ver anexo 5)

Observaciones:

- La práctica dirigida se inició la tercera semana del mes de enero (aprobación por parte del club) semana en la cual tengo contacto con los jóvenes porteros, por ende, la pretemporada que inició a mediados del mes de diciembre del pasado año (2021) se encargó de trabajar con ellos el preparador físico (PF), el cual trabajó de una manera gradual con los porteros, además de tener a su cargo al resto del equipo. (No hay preparador de porteros por ende no hubo trabajo específico).
- De esa forma iniciando la tercera semana de enero (11 enero) empezaron las visorias, las cuales duraron dos semanas, casi a punto de iniciar el primer partido del campeonato contra la liga (23 enero), en ese tiempo se aplicaron los test y pruebas correspondientes para poder evaluar y así tener un parámetro del nivel y competencias de los jóvenes porteros. Se pudieron aplicar debido a que el portero que entrena con primera división es quién por órdenes del entrenador juega los partidos del campeonato. Inicialmente los porteros con los que trabajé no son convocados a los partidos.
- Todos los microciclos que se aplicarán a mi cargo son microciclos de mantenimiento, es decir, competitivos donde se da inicio a los partidos del campeonato. Aun así, se puede observar los tipos de microciclos utilizados por el PF utilizados en la pretemporada, para poder observar la progresión del modelo utilizado (modelo clásico ruso) Matveev, L. (1965).
- Las cualidades físicas utilizadas por el PF en pretemporada fueron: Período preparatorio general: Fuerza general, resistencia general, flexibilidad, hipertrofia, velocidad y coordinación general. Período preparatorio específico: agilidad, velocidad de reacción, resistencia aeróbica y anaeróbica, potencia.

C. Planificación Deportiva

Tabla 5

Resumen de micociclos prácticos

Período	Actividad	Entrenamiento
11 ene	Evaluación	Diagnóstico
12 ene	Evaluación	Diagnóstico
13 ene	Evaluación	Diagnóstico
18 ene	Evaluación	Diagnóstico
19 ene	Evaluación	Diagnóstico
20 ene	Control - Visorías	Entrenamiento 6
25 ene	Competencia	Entrenamiento 7
26 ene	Competencia	Entrenamiento 8
27 ene	Competencia	Entrenamiento 9
02 feb	Competencia	Entrenamiento 10
03 feb	Competencia	Entrenamiento 11
04 feb	Competencia	Entrenamiento 12
08 feb	Competencia	Entrenamiento 13
09 feb	Competencia	Entrenamiento 14
10 feb	Competencia	Entrenamiento 15
15 feb	Competencia	Entrenamiento 16
16 feb	Competencia	Entrenamiento 17
17 feb	Competencia	Entrenamiento 18
23 feb	Competencia	Entrenamiento 19
24 feb	Control	Control
01 mar	Competencia	Entrenamiento 21
03 mar	Competencia	Entrenamiento 22
04 mar	Competencia	Entrenamiento 23
08 mar	Competencia	Entrenamiento 24
09 mar	Competencia	Entrenamiento 25
10 mar	Competencia	Entrenamiento 26
15 mar	Competencia	Entrenamiento 27
16 mar	Competencia	Entrenamiento 28
17 mar	Competencia	Entrenamiento 29
23 mar	Competencia	Entrenamiento 30
24 mar	Competencia	Entrenamiento 31
29 mar	Competencia	Entrenamiento 32
31 mar	Competencia	Entrenamiento 33
01 abr	Competencia	Entrenamiento 34
05 abr	Control	Control
06 abr	Competencia	Entrenamiento 36
07 abr	Competencia	Entrenamiento 37
12 abr	Competencia	Entrenamiento 38
19 abr	Competencia	Entrenamiento 39

21 abr	Competencia	Entrenamiento 40
22 abr	Competencia	Entrenamiento 41
26 abr	Competencia	Entrenamiento 42
27 abr	Competencia	Entrenamiento 43
28 abr	Competencia	Entrenamiento 44
03 may	Competencia	Entrenamiento 45
04 may	Competencia	Entrenamiento 46
05 may	Competencia	Entrenamiento 47
16 may	Competencia	Entrenamiento 48
17 may	Competencia	Entrenamiento 49
18 may	Competencia	Entrenamiento 50
19 may	Competencia	Entrenamiento 51
25 may	Competencia	Entrenamiento 52
26 may	Competencia	Entrenamiento 53
27 may	Evaluación	Evaluación
01 jun	Evaluación	Evaluación
02 jun	Evaluación	Evaluación
08 jun	Control	Final

En la tabla 5, la primera columna presenta las fechas de la puesta en práctica, seguido de los mesociclos trabajados en la segunda columna y, por último, la tercera columna muestra los micociclos realizados. (Ver anexo 6)

VIVENCIAS

En el transcurso de la Práctica Dirigida, se obtuvieron gran cantidad de aprendizajes significativos a partir de las experiencias vividas durante los entrenamientos con los porteros. Entre ellas, una de las vivencias más enriquecedoras, fue conocer el funcionamiento interno del equipo en períodos competitivos y formar parte de dicho proceso. Además, en temas como: infraestructura, materiales deportivos y didácticos, relación entrenador-portero / entrenador-preparador / preparador-portero, metodología de entrenamiento, valores y trabajo en equipo, la realimentación que permitieron evidenciar muchas de las experiencias más importantes de este proceso. A continuación, se detallarán cada una de las mencionadas.

En el ámbito de infraestructura:

- Valorar la importancia del espacio físico adecuado para los entrenamientos. Ya que, aunque el Estadio Eladio Rosabal Cordero está en construcción y no contar con un espacio propio en condiciones óptimas para desarrollar de los entrenamientos, han logrado trasladarse al Complejo Deportivo Cibeles, que cuenta con un pequeño espacio para camerinos, gimnasio, dos canchas de fut 6 y solamente con una sola cancha para entrenamientos en buenas condiciones con constante mantenimiento.

En el ámbito de materiales deportivos y didácticos:

- El reconocimiento de la importancia de contar el equipo y materiales adecuados para uso exclusivo del área de porteros, lo que permite su pleno desarrollo, ya que durante el proceso se tuvo escasez de materiales para el entrenamiento lo que requirió ajustes en lo programado.

En el ámbito de relación entrenador – portero:

- Se notó la necesidad de mejorar la comunicación asertiva entre el entrenador y los porteros. Así como el brindar entrenamiento diferenciado acorde a cada individuo.

En el ámbito entrenador – preparador:

- El equipo no contaba con preparador de porteros por lo que se cumplió el rol de mediador entre el entrenador y los porteros. Con ello se alcanzó que el área de porteros fuese tomada más en cuenta en los entrenamientos y partidos.

En el ámbito preparador-portero:

- Se logró que los participantes confiarán en el proceso y por ende en mi persona, sintiéndose motivados y atentos a las directrices que se les brindaron, lo que provocó que mejorarán su responsabilidad con el equipo y sus habilidades en el juego de pies y cualidad concentración-atención.

En el ámbito de metodología de entrenamiento:

- Gracias al resultado del diagnóstico se logró adecuar las sesiones de entrenamiento de acuerdo con las necesidades individuales de cada portero.
- Se consiguió que durante la competencia no se dieran lesiones con el plan aplicado.
- Permitted reconocer que la importancia de que cada semana se reestructurarán las sesiones prácticas de entrenamiento, debido a que en algunas sesiones se cumplieran los supuestos esperados, y en otras se observaba que no se alcanzaban los objetivos planteados por lo que se requería un rediseño y ajuste con base al desempeño de los porteros.
- Es fundamental revisar la planificación establecida basándose en las prácticas y competencias para no perder los objetivos de rendimiento deportivo.

En el ámbito de valores y trabajo en equipo:

- Se observó un trato que es necesario el desarrollo de competencias como el trabajo en equipo, comunicación asertiva, responsabilidad, respeto y solidaridad.
- Se observó, al inicio de la práctica, que, en momentos importantes del equipo, los porteros suplentes no eran tomados en cuenta. Pero durante el proceso de práctica se mejoró esta relación llegando incluso a ser tomados en cuenta para etapas finales de la competencia.

En el ámbito de la realimentación:

- Se observó que al no existir un preparador de porteros los participantes, no contaban con realimentación para mejorar o corregir aspectos técnicos, tácticos o emocionales.
- Durante el proceso de la práctica se logró brindar constante realimentación en cada entrenamiento que les permitió mejorar aspectos técnicos, tácticos y emocionales.

APORTES

Durante el desarrollo de la práctica con el equipo de Alto Rendimiento se brindaron una serie de aportes:

- Contar con un preparador de porteros como parte del cuerpo técnico del equipo.
- Creación de pruebas para la etapa diagnóstica y evaluativa con relación al juego de pies y la cualidad concentración – atención.
- Nuevos métodos de entrenamiento basado en el juego de pies y la cualidad concentración – atención.
- Mejoramiento de la comunicación asertiva entre las personas involucradas.
- Mejoramiento físico y técnico de los porteros, utilizando en las sesiones de manera implícita otras áreas técnicas – tácticas.
- Resaltar la importancia de un preparador de porteros dentro de un equipo.
- Incorporación de una profesional mujer al cuerpo técnico de un equipo de Alto Rendimiento Masculino.
- Generar espacios de realimentación para el crecimiento integral de los porteros.
- Brindar las recomendaciones al director de Liga Menor para el mejoramiento de los porteros en estos equipos.
- Se estructuró el informe de práctica siendo de las primeras prácticas dirigidas en la modalidad de graduación de la licenciatura.

LIMITACIONES

Durante el desarrollo de la práctica con el equipo de Alto Rendimiento hubo aspectos que afectaron el proceso, como:

- Pandemia de COVID-19 que afectó en algunos casos la presencialidad de los porteros.
- Los porteros presentaban ausentismo a los entrenamientos antes del proceso de práctica lo que se evidenció en bajo rendimiento.
- Falta de planificación en cuanto al uso de la cancha (horarios).
- Adecuación de las actividades programadas en la planificación de los entrenamientos para ajustarlas a los materiales deportivos con que contaba el equipo.
- Ausencia de un entrenador de porteros que limitó el crecimiento de quienes tienen este rol en el equipo, en cuanto a juego de pies y concentración - atención.

CONCLUSIONES

Al concluir con la práctica dirigida se logra evidenciar la importancia de incluir el entrenamiento del juego de pies y la cualidad estratégico – táctica concentración – atención como parte de las demandas que exige el fútbol moderno en el área de los porteros.

Además, se cumple con los objetivos planteados durante esta práctica, concluyendo que:

- Se logró el diseño de una sistematización metodológica para los porteros del Alto Rendimiento del Club Sport Herediano alcanzando el fortalecimiento de la acción de juego con los pies y de las cualidades estratégico-tácticas: concentración y atención para el desarrollo integral de su rol dentro del equipo.
- Se realizó un diagnóstico con el grupo de porteros que determinó carencias en las áreas del juego de pies y la cualidad estratégico – táctica concentración y atención que permitió obtener un perfil inicial para el desarrollo de la planificación a aplicar.
- Se programó un plan de trabajo metodológico en el que se incluyó 53 micociclos de trabajo para la mejora de las debilidades encontradas durante la etapa diagnóstica.
- Se logró ejecutar la planificación establecida privilegiando un 60% el juego de pies y un 40% la cualidad estratégico – táctica concentración y atención.
- Se alcanzó un proceso de evaluación permanente en cada una de las fases, por medio de la observación y el control en cada uno de los entrenamientos, evidenciando un crecimiento en el juego de pies y la cualidad estratégico – táctica concentración y atención al pasar de un rango de “por mejorar” al inicio de la práctica a “excelente – bueno” en las etapas finales. Este proceso de crecimiento se obtuvo gracias a la realimentación constante que se brindó en cada una de las prácticas realizadas.

Además, se evidencia que:

- El proceso de práctica cumplió con cada una de las fases del entrenamiento logrando que los porteros en la evaluación del desempeño final obtuvieran un mejor rendimiento a comparación de la etapa inicial en cuanto al juego de pies y la cualidad concentración – atención.
- Se logró adecuar los entrenamientos según las necesidades individuales de cada portero, además de las dos áreas principales a trabajar.
- La repetición y la práctica puede lograr a corto (6 meses) o mediano plazo (9-10 meses) el dominio y control del juego de pies para su potencialización, asimismo, el fortalecimiento del área cognitiva concentración – atención.
- El trabajo en conjunto con el entrenador en los entrenamientos permitirá incluir a los porteros en el trabajo específico del equipo para poder darles la confianza y liderazgo que necesitan al disputar partidos.

Es fundamental que estas áreas del juego de pies y la cualidad concentración – atención se esté fortaleciendo y potenciando constantemente en los equipos de fútbol con relación a los porteros para lograr guiar al atleta a un desarrollo integral y, por ende, a una mejora en su rendimiento deportivo.

RECOMENDACIONES

Al cumplir con la práctica dirigida, se puede brindar una serie de recomendaciones, con el fin de ser tomadas en cuenta en un futuro para el mejoramiento del entrenamiento con porteros:

- Se recomienda trabajar de forma conjunta específicamente entrenador de porteros con su respectivo entrenador, para poder lograr un mejor rendimiento de todo el equipo, no sólo porteros, desde etapas formativas hasta primera división.
- Promover la comunicación asertiva entre jugadores y cuerpo técnico, donde haya constante motivación, competencia sana, trabajo en equipo y valores como: el respeto, la solidaridad, entre otros.
- Constante capacitación de los preparadores de porteros para responder a las exigencias del fútbol moderno.
- Incorporación ejercicios o actividades cognitivas por parte de los entrenadores de porteros que conlleven el mejoramiento de la concentración – atención, para mantener la atención focalizada en los entrenamientos y aprender de manera eficaz o hasta en los partidos para saber ignorar factores externos.
- Promover dentro de la disciplina del fútbol masculino la inclusión de la mujer dentro del cuerpo técnico.
- Se debe ser flexible con la adaptación de la planificación de acuerdo con las necesidades individuales de los porteros o ya sea por algunos cambios que puedan transcurrir durante los entrenamientos.
- No perder de vista los objetivos a desarrollar, para lograr un correcto desarrollo en la progresividad de los entrenamientos.

- Brindar constante realimentación positiva a los porteros para optimizar su rendimiento ya que están en proceso de formación profesional.
- Estar en constante capacitación acerca del deporte y áreas a trabajar, para solventar las necesidades evidenciadas.
- Efectuar una planificación de las cargas de entrenamiento de los porteros acorde con el período de competición para evitar alguna sobrecarga o lesión.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Jones, S. & Drust, B. (2007). Physiological and technical demands of 4 v 4 and 8 v 8 games in elite youth soccer player. *Kinesiology*, 39(2), 150-156. <https://pdfs.semanticscholar.org/e85e/6700cb62c0b3630c8f8e52396cc33baf301b.pdf>
- Pascua, J (2011). Manual técnico del portero de fútbol. Editorial Paidotribo. <https://www.neuquen.edu.ar/wp-content/uploads/2017/10/Manual-t%C3%A9cnico-del-portero-de-f%C3%BAtbol.pdf>
- Safania, A., Alizadeh, R., & Nourshahi, M. (2011). A comparison of small side games and interval training on some selected physical fitness factors in amateur soccer players. *Journal of Social Sciences*, 7(3), 349-353. <https://doi.org/10.3844/jssp.2011.349.353>
- (SinAutor) (2021). Página web “Club Sport Herediano”.

3. 13 y 18 de enero del 2022.



4. 19 de enero del 2022

Test de Rejilla

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

Test de Velocidad (50 mts)

EDAD	CHICOS					
	12	13	14	15	16	17+
PUNTOS						
10	7,30	7,10	6,90	6,70	6,30	6
9,50	7,45	7,25	7,05	6,80	6,40	6,30
9	7,60	7,40	7,20	6,95	6,55	6,25
8,50	7,75	7,55	7,35	7,10	6,70	6,40
8	7,90	7,70	7,50	7,25	6,85	6,55
7,50	8,05	7,85	7,65	7,40	7	6,70
7	8,20	8	7,80	7,55	7,15	6,85
6,50	8,35	8,15	7,95	7,70	7,30	7
6	8,50	8,35	8,15	7,85	7,40	7,15
5,50	8,65	8,55	8,35	8	7,50	7,30
5	8,80	8,70	8,50	8,10	7,60	7,40
4,50	8,95	8,85	8,65	8,25	7,75	7,55
4	9,10	9	8,80	8,40	7,90	7,70
3,50	9,25	9,15	8,95	8,55	8,05	7,85
3	9,40	9,30	9,10	8,70	8,20	8
2,50	9,55	9,45	9,25	8,85	8,35	8,15
2	9,70	9,60	9,40	9	8,50	8,30
1,50	9,85	9,75	9,55	9,15	8,65	8,45
1	10	9,90	9,70	9,30	8,80	8,60
0,50	10,15	10,05	9,85	9,45	8,95	8,75

Test de Burpees

Número de repeticiones	Estado de forma
0 - 30	Malo
31 - 40	Normal
41 - 50	Bueno
51 - 60	Muy bueno
+ 60	Excelente

5.

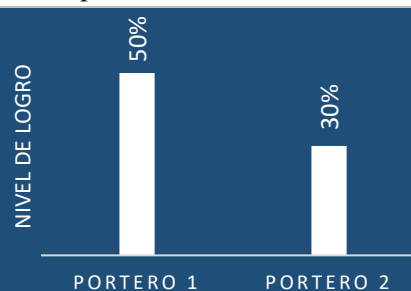
NOMENCLATURA MACROCICLO SEMESTRAL		
MESOCICLOS		
MDG: Mesociclo Desarrollo General	MDE: Mesociclo Desarrollo Específico	
MPER: Mesociclo de pérdida	MP: Mesociclo de Perfeccionamiento	
PERIODOS		
PG: Preparación General	PE: Preparación Específica	
PRE-C: Pre Competitivo	T: Transición	
MICROCICLOS		
Ejemplo: M3	M: Microciclo 3: Número de Microciclo	
TM: TIPOS DE MICROCICLO		
A: Ajuste (Introdutorio)	AD: Adaptación	M: Mantenimiento (Competitivo)
I: Impacto (Choque)	R: Recuperación	C: Carga
CUALIDADES FÍSICAS		
CON – AT: concentración - atención	EQUIL: equilibrio	
CG: coordinación general	FLEX: flexibilidad	
VD: velocidad desplazamiento	AGIL: agilidad	
VR: velocidad reacción	TÉC-TÁC (JP): técnico-táctico (juego de pies)	
FTI: fuerza tren inferior	RAN: resistencia anaeróbica	
PTI: potencia tren inferior		
F.EXP: fuerza explosiva		
Evaluaciones físicas: D: Prueba diagnóstica C: Control E: Evaluación		

6. A continuación, se visualizarán los planes correspondientes a cada uno de los entrenamientos aplicados, seguido a eso, se presentan algunas de las fotos tomadas y, algunos de los vídeos recopilados de las prácticas se encuentran, en la carpeta de anexos correspondiente a la fecha del entrenamiento.

ENTRENAMIENTO #6

Fecha: 20 de enero, 2022.

Objetivo: Analizar por medio de la observación el desempeño de los jóvenes porteros durante el colectivo (Visorias).



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Calentamiento velocidad de reacción activando la concentración – atención. Actividad Recreativa.	ALTA	2 hrs 30 min Contacto Cancha	Balones, discos, conos, marcos.
Juego de Pases – Conducción con cambios de dirección ambas lateralidades.	MODERADA	1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	
Colectivo (Análisis Juego de Pies)	ALTA		
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: Los porteros que entrenan con el equipo del alto rendimiento no son tomados en cuenta para jugar como titulares en los partidos, ya que, quien juega esos partidos es un portero que entrena con la primera división. Se muestran muy inseguros, poco comunicativos, con poca precisión al realizar los pases y saques en cuanto al juego de pies, por otro lado, la concentración – atención es una gran debilidad de los porteros.

Ilustraciones:



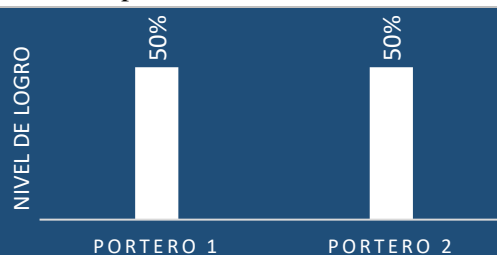
Nota: En el nivel de logro existe un parámetro del 0 al 100%.



ENTRENAMIENTO #7

Fecha: 25 de enero, 2022.

Objetivo: Implementar por medio de actividades específicas el juego de pies y la calidad estratégico - táctica concentración – atención.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Calentamiento Círculo conducción del balón, cambios de dirección ambas lateralidades, resistencia general. Actividad recreativa 1 vs 1 concentración – atención, estímulos auditivos.	ALTA	2 hrs 30 min Contacto Cancha	Balones, discos, conos, marcos.
Trabajo de Pase – Recepción Orientada – Control con ambas lateralidades, finaliza con atajadas. (equilibrio y agilidad)	BAJA	1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	
Situación de Juego: Juego de pases (con defensas con presión), Situaciones en ofensiva al perder el pase (deben atajar)	ALTA		
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: El juego integral que se aplicó para fortalecer la concentración – atención generó dificultad en los porteros, no logran pensar y trabajar con los pies a la misma vez y más si es bajo presión de un contrario. Poco manejo del juego de pies se presenta desequilibrio, mala recepción orientada, poco control del balón, precipitación al realizar los pases. A nivel físico se muestran muy cansados, se vuelven más lentos, todo por falta de acondicionamiento físico, ya que, antes nunca han tenido con el equipo un entrenamiento específico para porteros.

Ilustraciones:




Universidad Nacional de Costa Rica

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela de Ciencias de Movimiento Humano y Calidad de Vida

UNIVERSIDAD
NACIONAL
COSTA RICA

Práctica Dirigida – Club Sport Herediano – Porteros del Alto Rendimiento

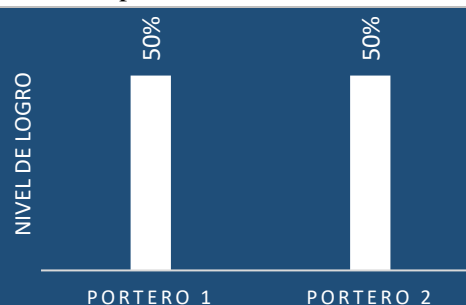
Preparadora Física: Mariam Blanco Alpízar



ENTRENAMIENTO #8

Fecha: 26 de enero, 2022.

Objetivo: Implementar por medio de actividades específicas el juego de pies y la calidad estratégico-táctica concentración – atención.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Calentamiento (trabajo unido a el PF) trote continuo (pasadas) resistencia aeróbica, junto con pausas donde se busca fortalecer la zona del core con abdominales	ALTA	2 hrs 30 min Contacto Cancha	Balones, discos, conos, marcos.
Juego de Pies: Saques de Puerta distintas direcciones del campo. Situación de Juego: Balones aéreos más saques de volea. (ambas lateralidades)	MODERADA	1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	
Situación de Juego: Concentración – atención, trabajo de la ofensiva del equipo, con varios remates a portería. (Tiros libres, pases filtrados, tiros de esquina)	ALTA		
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: Mucha realimentación individual para fortalecer la confianza de los porteros. Muchas debilidades en los saques de puerta y de volea es la incorrecta mecánica del movimiento que realizan, por ejemplo, el timing, la distancia del pie de apoyo con relación al balón, la posición de los brazos, entre otros. Además, presentan gran dificultad con la lateralidad izquierda en los pases, saques y recepciones. De tarea les quedo visualizar los vídeos de sus propios saques y observarán los errores cometidos para compartirlos el día siguiente. En cuanto a la concentración – atención en el trabajo de la ofensiva se observaron más atentos y seguros.

Ilustraciones:





Universidad Nacional de Costa Rica

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela de Ciencias de Movimiento Humano y Calidad de Vida

UNIVERSIDAD
NACIONAL
COSTA RICA

Práctica Dirigida – Club Sport Herediano – Porteros del Alto Rendimiento

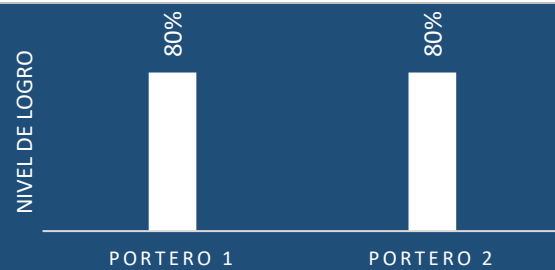
Preparadora Física: Mariam Blanco Alpízar



ENTRENAMIENTO #9

Fecha: 27 de enero, 2022.

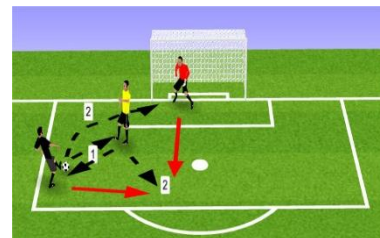
Objetivo: Implementar por medio de actividades específicas el juego de pies y la calidad estratégico -táctica concentración – atención.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Calentamiento: Conducción de balón con intervalos de velocidad, dominio y control de balón por medio de pases a ras, mediana altura (alternando lateralidades), trabajo de resistencia/atención: Burpees más atajadas.	MODERADA	2 hrs 30 min Contacto Cancha	Balones, discos, conos, marcos.
Atención – concentración – trabajo de pies ambas lateralidades: pases más remates alternando. Variantes: preguntas que deberán responder además de estímulos auditivos.	BAJA	1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	
Situación de Juego 2 (jugadores) vs 1 (portero). Entrenador ubicado detrás del portero indicará donde rematan además de realizar preguntas matemáticas (Concentración).	ALTA		
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: Se notan más concentrados y atentos con los distintos ejercicios. La repetición durante los ejercicios de concentración resulta positiva ya que, logran concentrarse durante el resto del entrenamiento. Existe una competencia sana y ganas de mejorar, se debe seguir reforzando la lateralidad no dominante. Comentan dentro de las realimentaciones que se encuentran más seguros y motivados con los entrenamientos.

Ilustraciones:





Universidad Nacional de Costa Rica

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela de Ciencias de Movimiento Humano y Calidad de Vida

UNIVERSIDAD
NACIONAL
COSTA RICA

Práctica Dirigida – Club Sport Herediano – Porteros del Alto Rendimiento

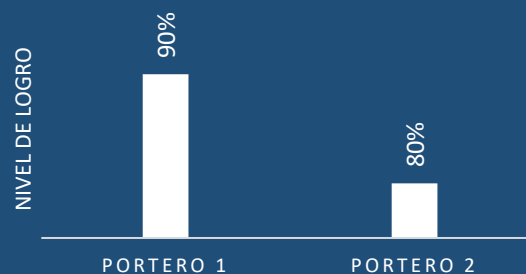
Preparadora Física: Mariam Blanco Alpízar



ENTRENAMIENTO #10

Fecha: 02 de febrero, 2022.

Objetivo: Mecanizar a través de la repetición en la práctica específica del entrenamiento el juego de pies y la cualidad estratégico – táctica concentración – atención.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Calentamiento: Resistencia aeróbica – anaeróbica. Circuito intervalos de velocidad.	BAJA	2 hrs 30 min	Balones, discos, conos, marcos.
Trabajo de fuerza explosiva (saltos) junto con pase y remate (ambas lateralidades). Variantes: pases media y alta altura, junto con control del balón. También con caídas y técnica de embolse.	MODERADA	Contacto Cancha	
Trabajo de Jaula junto con resto del equipo, situación de juego. Se les solicita únicamente trabajar con pases (saques en corto) a los parteros (ambas lateralidades) (Atención – Concentración) 3 bloques de 5 min.	ALTA	1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: En el trabajo de jaula se notó mayor concentración – atención en ambos, Uno de los porteros si se le es más complicado el trabajo con ambas lateralidades es más inseguro. El entrenador corrige de una forma poco asertiva por lo cual desanima un poco a los porteros, a pesar de eso en la realimentación hablamos de la fortaleza mental que necesitan tener frente a cualquier problema o adversidad. Se buscará reforzar la confianza y seguridad en ellos.

Ilustraciones:

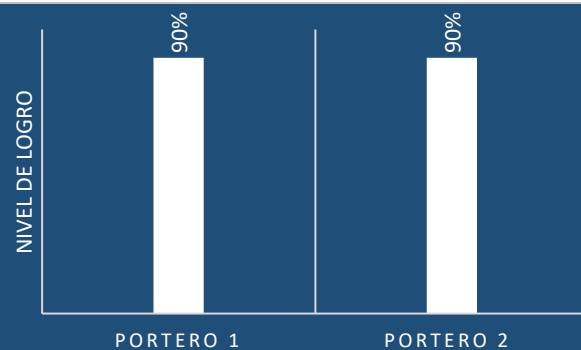




ENTRENAMIENTO #11

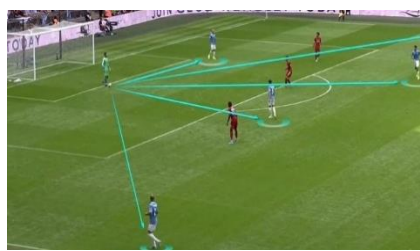
Fecha: 03 de febrero, 2022.

Objetivo: Mecanizar a través de la repetición en la práctica específica del entrenamiento el juego de pies y la cualidad estratégico – táctica concentración – atención.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Calentamiento: Toque 1 (alternando lateralidades), estímulo auditivo deberán atacar balón (Concentración). Variante: Atacar balón (caída) más tapar remate.	ALTA	2 hrs 30 min Contacto Cancha	Balones, discos, conos, marcos.
Control – Recepción y pase, cambios de dirección. (Recepción: muslo, pecho, pie) (pases baja/media/alta altura) ambas lateralidades.	BAJA	1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	
Saques de Volea con dirección. Variante: Balón aéreo más volea (ambas lateralidades, técnica de embolse). Trabajo de salida con portero en corto (pies) y línea defensiva. (Juego de pases)	MODERADA		
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: Se debe mejorar la dirección en los pases, modificando la dificultad. Existe escases de balones para los porteros el resto los utiliza el equipo. Reforzar las atajadas ya que botan el balón de sus manos. Se observó mayor confianza en los saques de volea además de un mejoramiento en la postura. Mejoramiento en la concentración al implicar juego de pies.

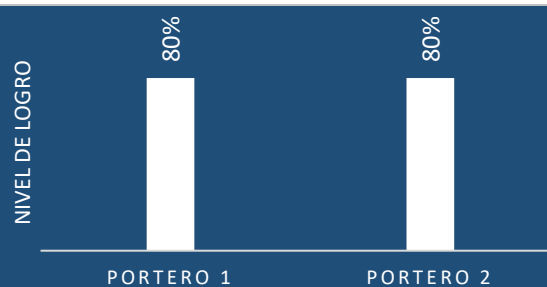
Ilustraciones:



ENTRENAMIENTO #12

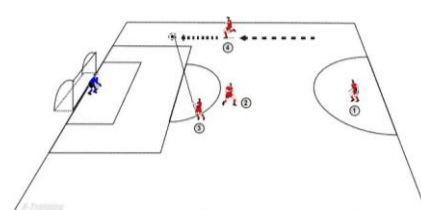
Fecha: 04 de febrero, 2022.

Objetivo: Mecanizar a través de la repetición en la práctica específica del entrenamiento el juego de pies y la cualidad estratégico – táctica concentración – atención.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Calentamiento: Coordinación pases ras y media altura al mismo tiempo. Variante: pases picados (manos) más pases ras de suelo. También se añaden con desplazamientos alternando lateralidades. (Concentración)	ALTA	2 hrs 30 min Contacto Cancha	Balones, discos, conos, marcos.
Trabajo de concentración y reacción, colores como referencia desplazamientos. Variantes: atacar balón, tapar balones, remates. Estímulos inversos (derecha=izquierda)	MODERADA	1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	
Situación de Juego (Atención – Reacción) Trabajo en ofensiva, porteros a las jugadas de finalización. Además, se añaden saques de puerta.	ALTA		
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: Existe mayor atención – concentración en el juego, sin embargo, en los entrenamientos cuando son trabajos que implican reaccionar ya sea con desplazamientos, tapadas o pensar para dar una respuesta se les dificulta el trabajo, sin embargo, hay mayor motivación para trabajar. Se debe reforzar las salidas a veces se precipitan debido a que no controlan el ritmo de juego del equipo. Gracias a la repetición la coordinación mejora.

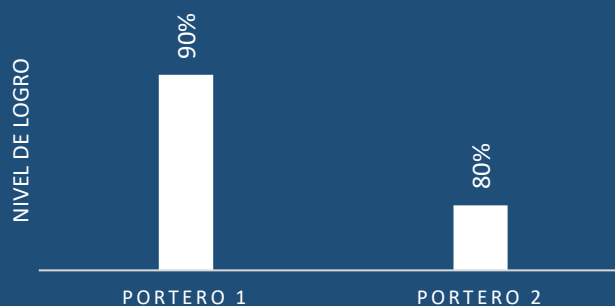
Ilustraciones:




ENTRENAMIENTO #13

Fecha: 08 de febrero, 2022.

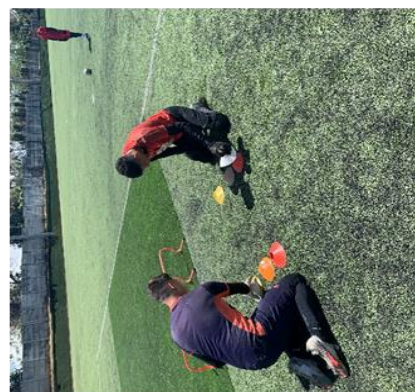
Objetivo: Desarrollar mediante la práctica específica del portero el buen juego de pies y la cualidad estratégico – táctica concentración – atención.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Calentamiento: Trote con balón, cambios de dirección. Reacción – concentración: pases y remates distintas direcciones (atajan).	MODERADA	2 hrs 30 min Contacto Cancha	Balones, discos, conos, marcos, vallas.
Actividades de Concentración – Atención - memoria. Estímulos auditivos, discos de colores. Variante: Se añade trabajo de remates, saltos y juegos de pases. (equilibrio y agilidad)	ALTA	1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	
Juego de pies, pases y saques de primera intención con presión (Despejes). Salidas con balón. Colectivo 2 tiempos 8 min.	ALTA		
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: Hay mejoramiento en cuanto a la cualidad física resistencia, se observan menos cansados en los entrenamientos con una mejor respiración. Aún hay complicación por parte de los porteros a la hora de dificultar las actividades que implican concentración, memoria y atención más cuando hay presión de por medio. En los entrenamientos por aparte (solo porteros) se muestran más seguros, sin embargo, cuando se unen al resto del equipo se notan inseguros. El portero dos le cuesta más concentrarse y dar una respuesta rápida.

Ilustraciones:

Universidad Nacional de Costa Rica

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela de Ciencias de Movimiento Humano y Calidad de Vida

UNIVERSIDAD
NACIONAL
COSTA RICA

Práctica Dirigida – Club Sport Herediano – Porteros del Alto Rendimiento

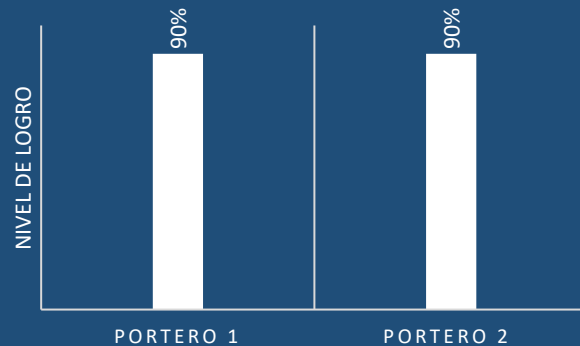
Preparadora Física: Mariam Blanco Alpízar



ENTRENAMIENTO #14

Fecha: 09 de febrero, 2022.

Objetivo: Desarrollar mediante la práctica específica del portero el buen juego de pies y la cualidad estratégico – táctica concentración – atención.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Calentamiento: Conducción de balón, pases largos, recepción orientada, trabajo de resistencia anaeróbica (velocidad)	MODERADA	2 hrs 30 min Contacto Cancha	Balones, discos, conos, marcos.
Juego de pies: Circuito de discos, saques de puerta precisión en la dirección (marcos contrarios) (ambas lateralidades)	ALTA	1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	
Juego de pies: Circuito de discos, atrapadas aéreas, saques de volea (ambas lateralidades) Colectivo 10 min.	ALTA		
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: Hay mejora en las recepciones orientadas y pases. Además, con el pie dominante hay un correcto manejo del cuerpo y precisión a la hora de los saques, sin embargo, con el pie no dominante aun no logran tener precisión, potencia ni correcto manejo de cuerpo por ende se debe seguir reforzando. En la realimentación con el entrenador los porteros externalizan su molestia ya que, sienten que no son tomados en cuenta. Por otra parte, ellos han podido identificar sus debilidades por lo cual están motivados a seguir entrenándolas.

Ilustraciones:

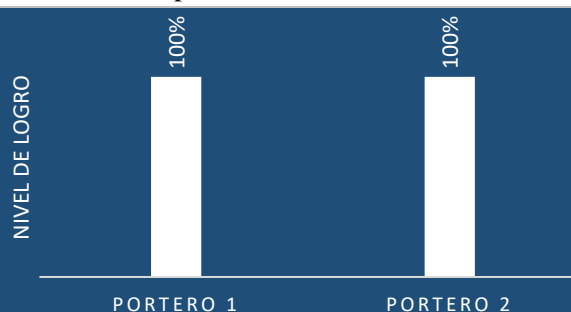




ENTRENAMIENTO #15

Fecha: 10 de febrero, 2022.

Objetivo: Desarrollar mediante la práctica específica del portero el buen juego de pies y la cualidad estratégico – táctica concentración – atención.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Calentamiento: Circuito de coordinación resistencia aeróbica. Variante: Se añaden pases a un toque y caídas.	MODERADA	2 hrs 30 min Contacto Cancha	Balones, discos, conos, marcos.
Velocidad de Reacción – Concentración con estímulos auditivos. Se fortalece la escucha se quita la visibilidad. Trabajo con balón.	BAJA	1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	
Trabajo de Jaula. Salidas en corto, toques (pases) con el portero continuos. Variante: Porteros se convierten en jugadores. 2 bloques de 5 min	ALTA		
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: En la jaula se observó a los porteros más seguros de sí mismos, cuando les correspondió ser jugadores se evidencio la mejora en cuanto a la reacción, la recepción con el pase además hubo fintas por parte de ellos donde se demuestra el fortalecimiento de su autoconfianza. También utilizaron ambas lateralidades al conducir el balón y eso les permitió solucionar problemas (presiones, marcas). Al finalizar y brindar la realimentación me comentan que no se percataron de haber utilizado la lateralidad “no dominante” por lo que se muestran contentos de haberlo puesto en práctica.

Ilustraciones:

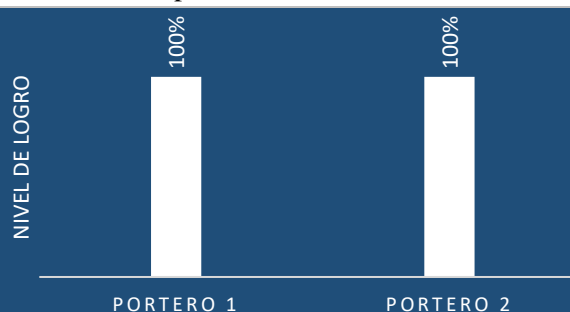




ENTRENAMIENTO #16

Fecha: 15 de febrero, 2022.

Objetivo: Afianzar mediante la práctica específica del portero el buen juego de pies y la calidad estratégico – táctica concentración – atención.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Calentamiento: Juego de pases con caídas. Circuito de resistencia – coordinación - agilidad. Coordinación – atención: Referencias discos de colores, estímulo auditivo, velocidad de reacción remates y tapadas.	MODERADA	2 hrs 30 min Contacto Cancha	Balones, discos, conos, marcos.
Juego de Pies: Trabajo de control – recepción orientada y pase (baja-media-alta altura) aumenta la dificultad utilizando ambas lateralidades aumentando la velocidad de reacción. Variante: Pases con caídas. Espacios reducidos con dos marcas: Porteros como jugadores.	ALTA	1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	
Concentración – atención - memoria: Estímulos auditivos, desplazamientos continuos con velocidad de reacción y remates (tapadas). Tocar discos en el orden dado.	ALTA		
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: Mayor control – recepción del balón con el pie no dominante. Existe una mejora en la velocidad de reacción en los trabajos de coordinación – atención.

Ilustraciones:





Universidad Nacional de Costa Rica

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela de Ciencias de Movimiento Humano y Calidad de Vida

UNIVERSIDAD
NACIONAL
COSTA RICA

Práctica Dirigida – Club Sport Herediano – Porteros del Alto Rendimiento

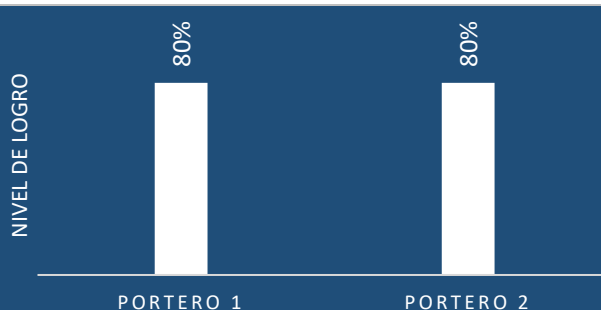
Preparadora Física: Mariam Blanco Alpízar



ENTRENAMIENTO #17

Fecha: 16 de febrero, 2022.

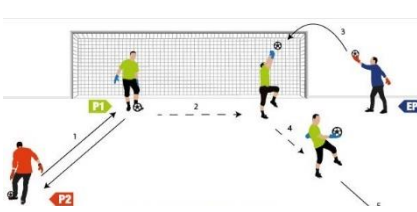
Objetivo: Afianzar mediante la práctica específica del portero el buen juego de pies y la cualidad estratégico – táctica concentración – atención.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Calentamiento: Circuito abdominal y aeróbico (Directrices del entrenador)	MODERADA		
Juego de pies: Circuito: Conducción de balón alternando lateralidades y direcciones. Variantes: Velocidad de reacción (atajadas) Tiros largos buscando tocar travesaño (alternando lateralidades)	MODERADA	2 hrs 30 min Contacto Cancha	Balones, discos, conos, marcos.
Concentración – atención: Tiros media/alta altura continuos. Trabajo de Jaula: saques en corto, pases continuos siempre con portero para ser válida la salida del equipo. 3 bloques: 6 min	ALTA	1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: Por directrices del entrenador pide trabajar el agarre seguro de los balones por parte de los porteros ya que se notan inseguros y dan los balones por perdidos. Pero solamente pasa cuando están con el resto del equipo ya que aún no se sienten totalmente confiados con el entrenador y temen equivocarse, además que es un aspecto que no trabajan con regularidad. Se buscará reforzar más la atención – concentración durante los colectivos. En cuanto a la conducción del balón con ambas lateralidades se ven más sueltos y confiados al utilizar su pie no dominante, ya lo hacen más mecanizado. En el colectivo el juego de pies se va fortaleciendo hay pases seguros, buenas recepciones orientadas, buenos saques.

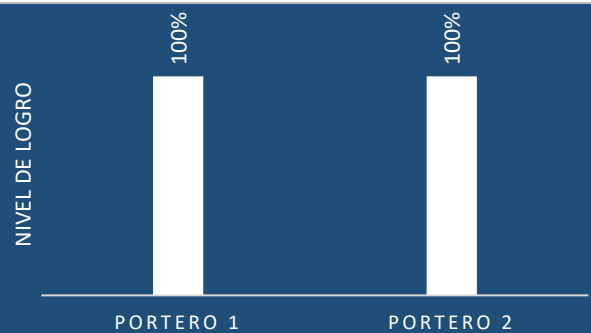
Ilustraciones:



ENTRENAMIENTO #18

Fecha: 17 de febrero, 2022.

Objetivo: Afianzar mediante la práctica específica del portero el buen juego de pies y la cualidad estratégico – táctica concentración – atención.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Calentamiento: Circuito de coordinación - agilidad con embolses y lanzamientos con empeine, series, caídas.	ALTA	2 hrs 30 min Contacto Cancha	Balones, discos, conos, marcos.
Juego de Pies: Saques de puerta y volea Potencia y precisión, se varían las distancias de menor a mayor distancia (ambas lateralidades)	MODERADA	1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	
Colectivo (Porteros juegan en campo) 2 tiempos: 6 min	BAJA		
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: Hoy hubo complicaciones ya que no llegó el material (discos, conos) solamente estaban los balones (2). Una destreza que deben mejorar es levantar el balón y mantenerlo haciendo series. Existe una mejor y correcta postura a la hora de realizar los saques por lo cual mejoro la precisión, la potencia y la dirección que le dan al balón. En la realimentación conversamos sobre el mejoramiento que han tenido en cuanto al juego de pies con ambas lateralidades, que se pudo observar en el colectivo como el control, recepción y pase.

Ilustraciones:




Universidad Nacional de Costa Rica

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela de Ciencias de Movimiento Humano y Calidad de Vida

Práctica Dirigida – Club Sport Herediano – Porteros del Alto Rendimiento

Preparadora Física: Mariam Blanco Alpizar

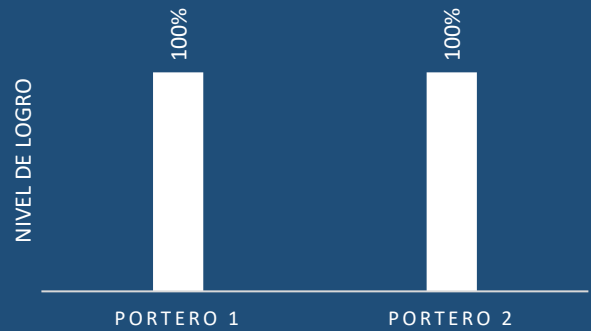
UNIVERSIDAD
NACIONAL
COSTA RICA



ENTRENAMIENTO #19

Fecha: 23 de febrero, 2022.

Objetivo: Mejorar por medio de la práctica específica el juego de pies y la cualidad estratégico - táctica concentración - atención.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Calentamiento: Circuito de velocidad – resistencia - agilidad. Desplazamientos con balón junto con caídas. Variante: multisaltos, burpees, jumping jacks.	BAJA	2 hrs 30 min Contacto Cancha	Balones, discos, conos, marcos.
Concentración – atención, velocidad de reacción asociando colores. Se dan estímulos auditivos y fuerza explosiva (salto) para atacar balón (agilidad).	ALTA	1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	
Concentración – Juego de Pies – Velocidad de Reacción: Trabajo de definición con el equipo. Saques de puerta. Colectivo 10 min.	ALTA		
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: El entrenador se ausentó, pero solicito que los calentamientos fueran de resistencia para mejorar el acondicionamiento físico de los jugadores. Se trabajo la definición con el equipo por lo cual los porteros estuvieron muy concentrados por la cantidad de tiros que venían en contra, se añaden los saques de puerta. Los porteros reaccionan de manera más rápida, además de que se levantan con rapidez luego de interceptar un balón. Los ejercicios que implican asociar colores y unir algún otro estímulo como desplazarse o atacar un balón lo realizan de manera más mecanizada.

Ilustraciones:





Universidad Nacional de Costa Rica

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela de Ciencias de Movimiento Humano y Calidad de Vida

UNIVERSIDAD
NACIONAL
COSTA RICA

Práctica Dirigida – Club Sport Herediano – Porteros del Alto Rendimiento

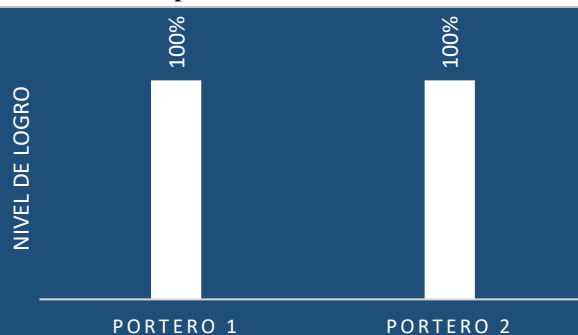
Preparadora Física: Mariam Blanco Alpízar



ENTRENAMIENTO #21

Fecha: 01 de marzo, 2022.

Objetivo: Fortalecer por medio de la práctica específica el juego de pies y la cualidad estratégico – táctico concentración – atención.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Calentamiento: Circuito de abs. – Resistencia – Agilidad (trote continuo)	MODERADA	2 hrs 30 min Contacto Cancha	Balones, discos, conos, marcos.
Concentración: Recepción y pase con dos balones. Trabajo con discos y desplazamientos, recepción más pase y luego recibir remate (ambas lateralidades y distintas direcciones)	ALTA	1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	
Saques de puerta con presión. (despejes)	ALTA		
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: Mejoramiento de la resistencia aeróbica y anaeróbica. Asimilaciones más rápidas de las directrices dadas por mi persona. Correcto manejo de los perfiles al utilizar en los pases o saques ambas lateralidades, pero, aún sigue habiendo dificultad para ser precisos y potentes con el pie “no dominante”. Se observan más seguros, atentos. A la hora de tener presión reaccionan más rápido. Hoy estuvo presente uno de los porteros de primera división.

Ilustraciones:





Universidad Nacional de Costa Rica

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela de Ciencias de Movimiento Humano y Calidad de Vida

Práctica Dirigida – Club Sport Herediano – Porteros del Alto Rendimiento

Preparadora Física: Mariam Blanco Alpízar

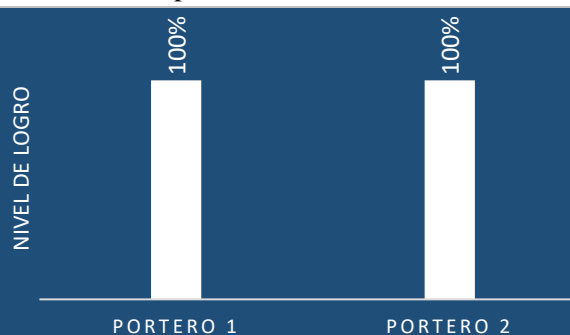
UNIVERSIDAD
NACIONAL
COSTA RICA



ENTRENAMIENTO #22

Fecha: 03 de marzo, 2022.

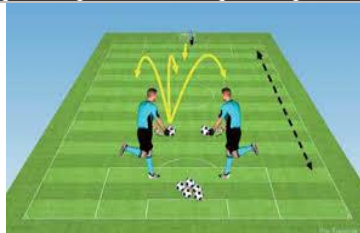
Objetivo: Fortalecer por medio de la práctica específica el juego de pies y la cualidad estratégico – táctico concentración – atención.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Calentamiento “Pasadas” con pausas de: (Concentración – atención), dos balones al mismo tiempo pases picados y a pecho. Variante: caídas	MODERADA	2 hrs 30 min Contacto Cancha	Balones, discos, conos, marcos.
Juego de pies - atención: Pases continuos, estímulo auditivo y deberá cortar el pase el portero. Circuito de recepción, pase y remate (reacción – agilidad) (ambas lateralidades, recepción con pie, muslo, pecho)	MODERADA	1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	
Trabajo de Jaula 3 bloques de 5 min, intermedio de saques de volea (sin porteros)	ALTA		
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: La comunicación entrenador – porteros ha mejorado. Los porteros han logrado ir subiendo su nivel de manera progresiva, aumentando su autoconfianza, se vuelven más exigentes consigo mismos, se ven mucho más cómodos con el resto del equipo. La motivación ha sido un aspecto fundamental para que la concentración – atención en los entrenamientos se mantenga. A pesar de no jugar como porteros titulares se esfuerzan por trabajar duro para aprovechar cualquier oportunidad que se pueda dar.

Ilustraciones:





Universidad Nacional de Costa Rica

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela de Ciencias de Movimiento Humano y Calidad de Vida

Práctica Dirigida – Club Sport Herediano – Porteros del Alto Rendimiento

Preparadora Física: Mariam Blanco Alpizar



ENTRENAMIENTO #23	
Fecha: 04 de marzo, 2022.	
Objetivo: Fortalecer por medio de la práctica específica el juego de pies y la cualidad estratégico – táctico concentración – atención.	

Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Calentamiento: Velocidad de desplazamiento con conducción del balón más pases (alternando lateralidades).	BAJA	2 hrs 30 min Contacto Cancha 1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	Balones, discos, conos, marcos.
Juego de pies – concentración – atención, estímulo auditivo, colores, de espaldas, pases y remates (balones a ras y media altura) (velocidad de reacción – agilidad). Variantes: Balones aéreos o picados.	MODERADA		
Mejenga del “queque” 2 bloques de 6 min, los porteros juegan en campo.	ALTA		
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: Hoy se tuvo a disposición discos y un balón. El aplicar la concentración – atención con otras técnicas del portero y no sólo el juego de pies, se refuerzan otras áreas, se amplía el aprendizaje del portero y además se dan estímulos diferentes a los que hemos venido trabajando. La mejenga del queque es un colectivo más “recreativo” ya que los porteros dejan de ser porteros y juegan en campo, ahí demostraron todo lo aprendido (recepciones, pases en corto y largo) además de que inconscientemente empiezan a utilizar el pie izquierdo, notándose más confiados con los pies.

Ilustraciones:



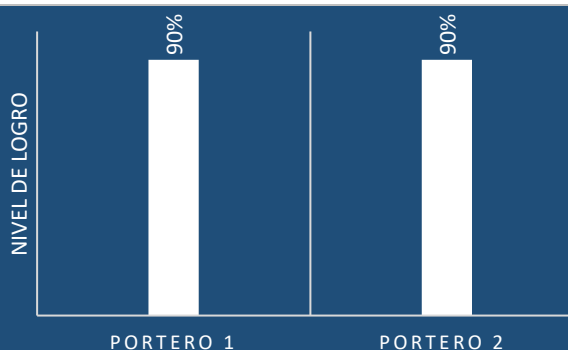





ENTRENAMIENTO #24

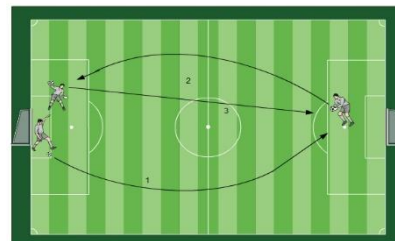
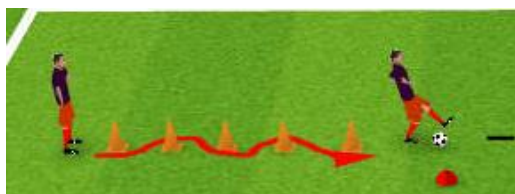
Fecha: 08 de marzo, 2022.

Objetivo: Potenciar por medio de la práctica específica el juego de pies y la cualidad estratégico – táctica concentración – atención.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Calentamiento: “Pasadas” 3 bloques de 4 min. Circuito de resistencia aeróbica.	ALTA	2 hrs 30 min Contacto Cancha	Balones, discos, conos, marcos.
Juego de pies: Circuito de agilidad y velocidad de desplazamiento. Conducción de balón y saques largos con precisión.	MODERADA		
Trabajo 1 vs 1. Concentración – conducción – remate. Velocidad de Reacción – atención: 3 remates con distintas direcciones y altura. Colectivo: 3 bloques de 3 min, intermedios de 2 min (trabajo de concentración con porteros).	ALTA	1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: La conducción con balón hoy se dificultó con la lateralidad izquierda para ambos porteros. Los trabajos de resistencia ya no son problema, ya que se observan con mejor acondicionamiento físico.

Ilustraciones:




Universidad Nacional de Costa Rica

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela de Ciencias de Movimiento Humano y Calidad de Vida

UNIVERSIDAD
NACIONAL
COSTA RICA

Práctica Dirigida – Club Sport Herediano – Porteros del Alto Rendimiento

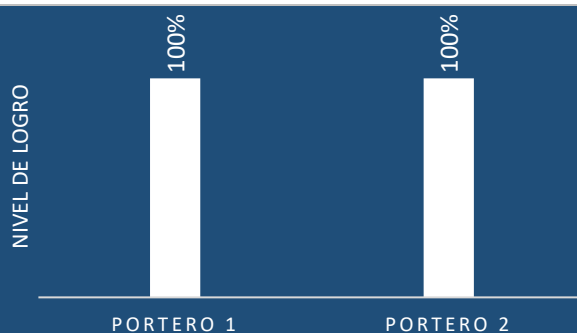
Preparadora Física: Mariam Blanco Alpízar



ENTRENAMIENTO #25

Fecha: 09 de marzo, 2022.

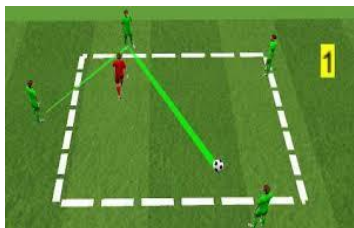
Objetivo: Potenciar por medio de la práctica específica el juego de pies y la cualidad estratégico – táctica concentración – atención.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Calentamiento: Trabajo coordinativo – concentración – atención - reacción, pases con dos balones continuos (agilidad).	BAJA	2 hrs 30 min	Balones, discos, conos, marcos, vallas.
Juego de Pies – concentración: Recepción orientada (pie, muslo y pecho) pases (ambas lateralidades). Variante: Se añaden obstáculos como vallas (fuerza explosiva)	MODERADA	Contacto Cancha	
Situación de Juego: Espacios reducidos, dos jugadores defiende y 4 jugadores buscan realizar 15 pases.	ALTA	1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: Ambos porteros se observan confiados, hay mayor control y dominio del balón. Se encuentran entusiasmados por el mejoramiento del juego de pies con ambas lateralidades. En esta sesión de trabajo se buscó fortalecer mucho la potencia en piernas. Los espacios reducidos ayudan mucho a los porteros a poner en práctica la precisión y dirección de los pases con ambas lateralidades, por lo que con el manejo del balón con los pies se buscará de ahora en adelante potencializar lo aprendido. El entrenador se encuentra satisfecho por la evolución que han tenido hasta el momento ambos porteros.

Ilustraciones:





Universidad Nacional de Costa Rica

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela de Ciencias de Movimiento Humano y Calidad de Vida

Práctica Dirigida – Club Sport Herediano – Porteros del Alto Rendimiento

Preparadora Física: Mariam Blanco Alpízar

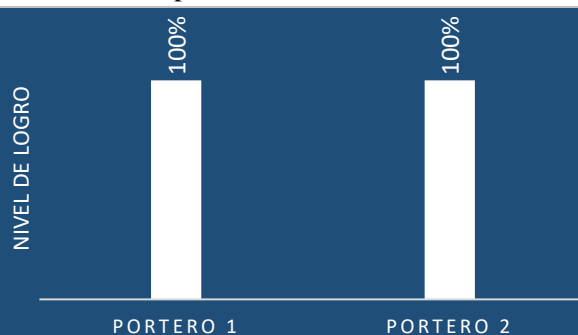
UNIVERSIDAD
NACIONAL
COSTA RICA



ENTRENAMIENTO #26

Fecha: 10 de marzo, 2022.

Objetivo: Potenciar por medio de la práctica específica el juego de pies y la cualidad estratégico – táctica concentración – atención.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Activación: Trote continuo 2 min, junto con movilidad.	BAJA	2 hrs 30 min Contacto Cancha	Balones, discos, conos, marcos.
Concentración – atención – memoria: Estímulos auditivos, rodeados de discos de colores, desplazamientos y ataques al balón (velocidad de reacción y agilidad) Variante: Se añade 1 vs 1 gol a marco.	ALTA	1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	
Mejenga del “queque” 2 bloques de 5 min.	MODERADA		
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: Anteriormente se aplicó la misma actividad, solamente esta vez se añadió más dificultad (más colores). Hoy hubo una limitación que fue la lluvia por lo cual el entrenamiento se tuvo que pausar. En el colectivo los porteros vuelven a jugar en campo, por lo que me permitió poder realimentarles con base a todo lo visto en el juego y el dominio de los pies.

Ilustraciones:

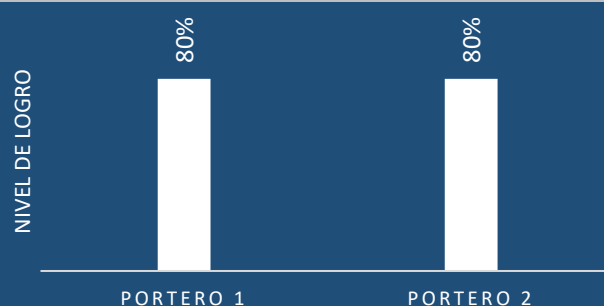




ENTRENAMIENTO #27

Fecha: 15 de marzo, 2022.

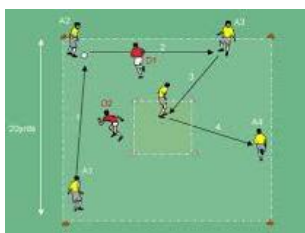
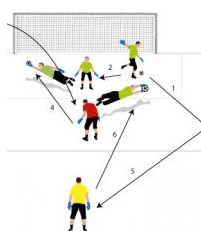
Objetivo: Perfeccionar por medio de la repetición el juego de pies y la cualidad estratégico – táctica concentración – atención.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Calentamiento: Circuito de resistencia y abdominales (agilidad- coordinación - equilibrio).	ALTA	2 hrs 30 min	Balones, discos, conos, marcos.
Juego de pies – velocidad de reacción y atención: Remates con desvíos. Espacios reducidos con desplazamientos (porteros - jugadores)	MODERADA	Contacto Cancha	
Trabajo de Jaula 3 bloques de 6 min. Intermedios: Saques de Volea (Balones aéreos)	ALTA (submáx)	1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: En cuanto a la práctica de la concentración – atención se aumenta la dificultad, a lo cual los porteros han respondido de una buena forma, han sido más atentos y ágiles. Hoy los porteros se encontraban muy cargados, ya que, comentan que metieron trabajo de piernas cargado el día anterior, sin embargo, esto lo hicieron por aparte y no con el preparador físico del equipo, por lo que fue una desventaja para el trabajo de hoy ya que, se encontraban muy fatigados.

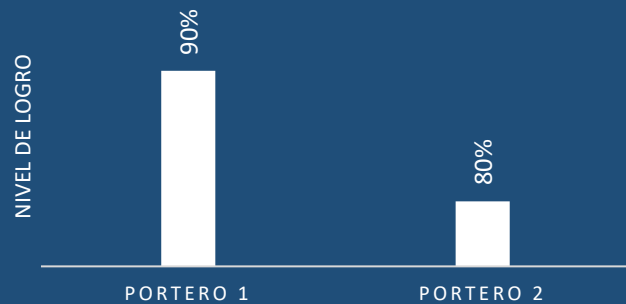
Ilustraciones:



ENTRENAMIENTO #28

Fecha: 16 de marzo, 2022.

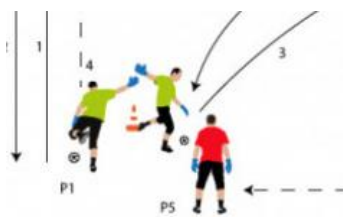
Objetivo: Perfeccionar por medio de la repetición el juego de pies y la cualidad estratégico – táctica concentración – atención.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Activación: Juego Rombo 2 min – Tres bloques de trote continuo área grande.	MODERADA	2 hrs 30 min Contacto Cancha	Balones, discos, conos, marcos.
Juego de Pies: Circuito: Desplazamientos con pases remates (Cambios de dirección, ambas lateralidades) (Agilidad y velocidad de reacción)	MODERADA	1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	
Balones aéreos, saques de volea, despejes. Atención – concentración pases (bajo-medio-alta altura) con distintos estímulos.	ALTA		
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: Hoy se mostraron más recuperados, aplicaron terapia fría para las piernas. Los saques de volea y despejes con pie izquierdo han mejorado mucho en cuanto la dirección, potencia y precisión.

Ilustraciones:





Universidad Nacional de Costa Rica

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela de Ciencias de Movimiento Humano y Calidad de Vida

Práctica Dirigida – Club Sport Herediano – Porteros del Alto Rendimiento

Preparadora Física: Mariam Blanco Alpízar

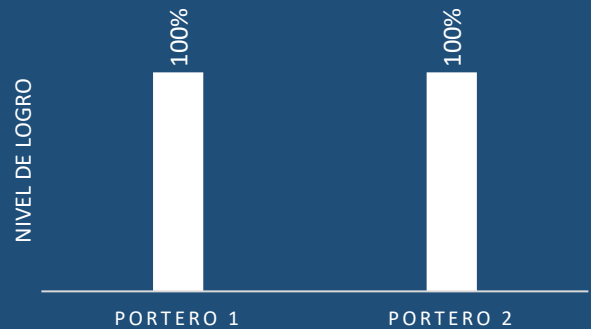
UNIVERSIDAD
NACIONAL
COSTA RICA



ENTRENAMIENTO #29

Fecha: 17 de marzo, 2022.

Objetivo: Perfeccionar por medio de la repetición el juego de pies y la cualidad estratégico – táctica concentración – atención.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Calentamiento: Circuito abdominales, resistencia, fuerza explosiva, agilidad y flexibilidad, equilibrio.	BAJA	2 hrs 30 min Contacto Cancha	Balones, discos, conos, marcos.
Juego de pies: Saques de Puerta (Aumentando distancia) (ambas lateralidades)	MODERADA		
Trabajo de Jaula 3 bloques de 5 min (intermedios atención - porteros velocidad de reacción-remates)	MODERADA	1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: Hoy el trabajo estuvo bastante interrumpido por las realimentaciones del entrenador y mi persona, motivándoles a mejorar y nunca desaprovechar cualquier oportunidad que venga. El entrenador les comenta que se siente contentos con el trabajo que han hecho hasta el momento. Entrenamiento con menor intensidad ya que uno de los porteros estará en banca en el partido de mañana.

Ilustraciones:



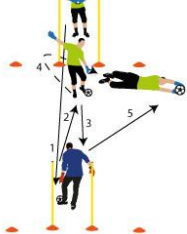
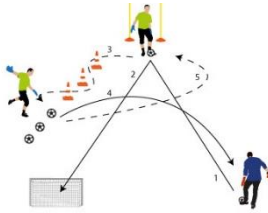



ENTRENAMIENTO #30	
Fecha: 23 de marzo, 2022.	
Objetivo: Mantener el rendimiento en el entrenamiento del juego de pies y la cualidad estratégico – táctica concentración – atención.	

Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Calentamiento: Juegos de pies – Reacción Trabajo de pases con caídas. Variante: balones aéreos, balón sin caer. Multisaltos - trote	ALTA	2 hrs 30 min Contacto Cancha	Balones, discos, conos, marcos.
1 vs 1: Conducción, finta, remates.	MODERADA	1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	
Circuito: Conducción (alternando lateralidades), pase en corto y pase largo (con dirección) más remate (atención – concentración).	ALTA		
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: El entrenamiento estuvo intenso, pero, los porteros mejoraron mucho el manejo de los pies, notándose más confiados para realizar hasta fintas y conducir el balón de una manera más ágil.

Ilustraciones:

Universidad Nacional de Costa Rica

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela de Ciencias de Movimiento Humano y Calidad de Vida

UNIVERSIDAD
NACIONAL
COSTA RICA

Práctica Dirigida – Club Sport Herediano – Porteros del Alto Rendimiento

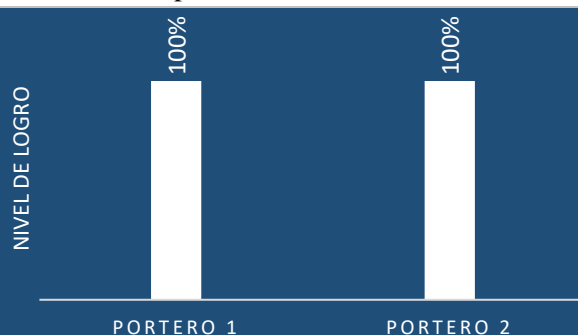
Preparadora Física: Mariam Blanco Alpízar



ENTRENAMIENTO #31

Fecha: 24 de marzo, 2022.

Objetivo: Mantener el rendimiento en el entrenamiento del juego de pies y la cualidad estratégico – táctica concentración – atención.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Calentamiento: Circuito de resistencia: velocidad de desplazamientos, caídas, cambios de dirección.	MODERADA	2 hrs 30 min Contacto Cancha	Balones, discos, conos, marcos.
Concentración – atención – equilibrio: Desplazamientos y apoyos inestables (un pie), pases (ambas lateralidades) Variante: Recepción y pase.	MODERADA	1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	
Saques de puerta, volea y semivolea (con precisión, dirección, potencia y altura)	ALTA		
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: Se encuentran muy motivados y además han venido haciendo un muy buen trabajo con las recepciones, pases y saques.

Ilustraciones: SEMIVOLEA



VOLEA

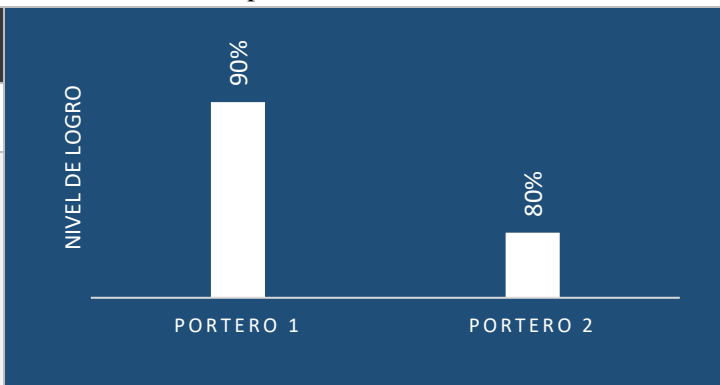




ENTRENAMIENTO #32

Fecha: 29 de marzo, 2022.

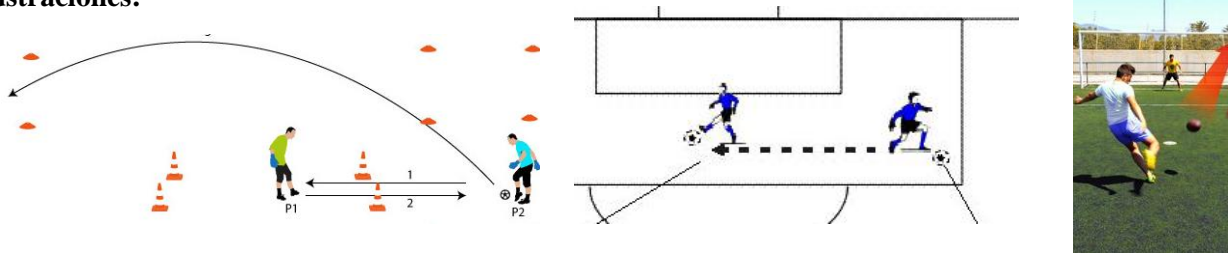
Objetivo: Mantener el rendimiento en el entrenamiento del juego de pies y la cualidad estratégico – táctica concentración – atención.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Calentamiento: Trabajo abdominal con trabajo de velocidad de reacción – atención (con balón) Activación zancadas, multisaltos con pique.	ALTA		
Juego de pies – concentración: Control y pase orientado con velocidad de desplazamiento. Variante: Alterno con pases y caídas (Ambas lateralidades y zonas del campo) Pases alternos con saques de puerta.	MODERADA	2 hrs 30 min Contacto Cancha	Balones, discos, conos, marcos.
Concentración – atención – velocidad de reacción – agilidad: trabajo 1 vs 1 con remates.	ALTA	1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: Algunos jugadores del equipo salieron positivos de COVID-19 otros se encontraban resfriados como es el caso de los porteros, por lo que su rendimiento y del equipo en general durante el entrenamiento se observó bastante pausado. El portero 2 se encuentra mayormente afectado.

Ilustraciones:



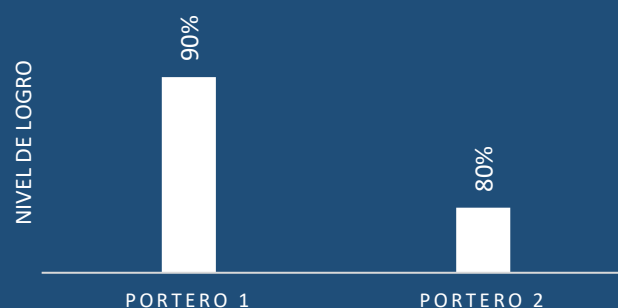




ENTRENAMIENTO #33

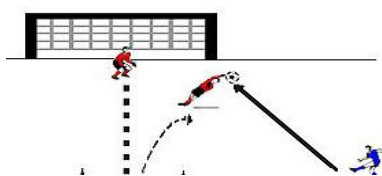
Fecha: 31 de marzo, 2022.

Objetivo: Mantener el rendimiento en el entrenamiento del juego de pies y la cualidad estratégico – táctica concentración – atención.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
APOYO VÍDEO Calentamiento: Velocidad de reacción – concentración: Fuerza (lagartijas) y remates. 1vs1 estímulo auditivo: atacar balón	MODERADA	2 hrs 30 min Contacto Cancha	Balones, discos, conos, marcos, valla.
Juego de pies – concentración – fuerza explosiva: Desplazamientos – pases – remates, saltos y caída (ambas lateralidades) (coordinación y agilidad)	MODERADA	1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	
Trabaja de Jaula 3 bloques de 5 min (intermedios recepción orientada más pases largos) Concentración: Tiros libres	ALTA		
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: Aún ambos porteros continúan afectados, se encuentran tomando medicamentos, pero, aun así no faltan a los entrenamientos. En el entrenamiento de hoy hubo apoyo audiovisual donde se les coloco a los porteros y la defensa del equipo un vídeo de: salidas con balón en corto y saques de volea y de puerta del portero, además de mostrar el trabajo de la línea defensiva de algunos de los equipos europeos sobre cómo se posicionan al salir jugando o al cerrarse para restarle espacios al rival. La realimentación permitió poder poner en común algunas observaciones importantes que debíamos de prestarles atención, por ejemplo: la concentración de los porteros para poder tener lectura del juego y así acelerar o disminuir el ritmo de juego del equipo, entre otros.

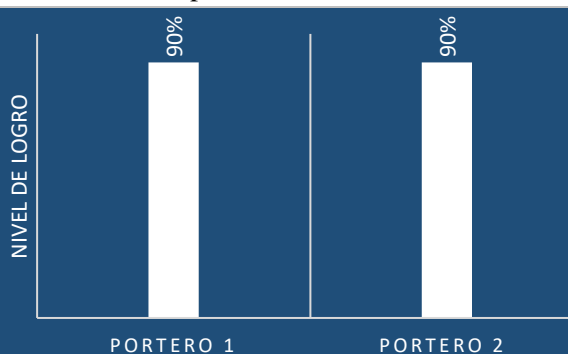
Ilustraciones:



ENTRENAMIENTO #34

Fecha: 01 de abril, 2022.

Objetivo: Mantener el rendimiento en el entrenamiento del juego de pies y la cualidad estratégico – táctica concentración – atención.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Calentamiento Conducción y control del balón (desplazamientos en el área grande) se añade otro balón. Pases en corto – largo.	BAJA	2 hrs 30 min	Balones, discos, conos, marcos, vallas.
Juego de Pies – equilibrio – agilidad: Salto unipodal, contante juego de recepción y pase (ambas lateralidades) Variante: Se añaden caídas.	MODERADA	Contacto Cancha	
Concentración – atención – velocidad de reacción: Trabajo de definición – penales. Colectivo: 2 bloques de 8 min, porteros se convierten en jugadores.	ALTA	1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: Hoy el clima (muy soleado) y los síntomas de resfrío de los porteros, les complicó su desempeño, además de que debieron hidratarse continuamente (más de lo normal). La mayor parte del entrenamiento fue más técnico para pausar más los ejercicios durante la práctica, el cierre si estuvo más intenso, pero lograron acoplarse con el resto de sus compañeros.

Ilustraciones:





Universidad Nacional de Costa Rica

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela de Ciencias de Movimiento Humano y Calidad de Vida

Práctica Dirigida – Club Sport Herediano – Porteros del Alto Rendimiento

Preparadora Física: Mariam Blanco Alpízar

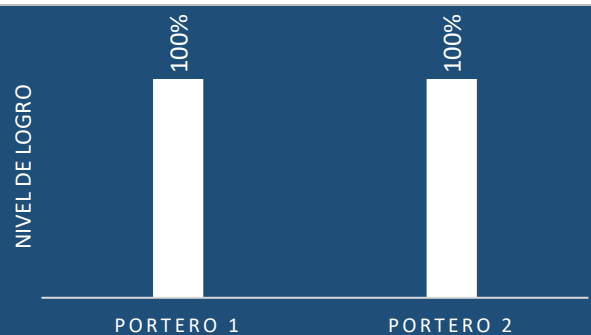
UNIVERSIDAD
NACIONAL
COSTA RICA



ENTRENAMIENTO #36

Fecha: 06 de abril, 2022.

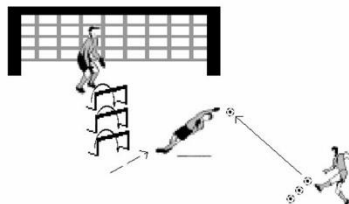
Objetivo: Mantener el rendimiento en el entrenamiento del juego de pies y la cualidad estratégico – táctica concentración – atención.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Calentamiento: Trabajo de control y pase (sin caer) Concentración – atención – velocidad de reacción – fuerza explosiva: Circuito de saltos, giros, velocidad, discos de colores con remates ambos lados del marco.	ALTA	2 hrs 30 min Contacto Cancha	Balones, discos, conos, marcos, vallas.
Concentración – equilibrio – fuerza explosiva: Unipodal salto, estímulo auditivo (entrenadora) y rechazó de balón. Variantes: Balones aéreos, a ras del suelo, remates a las esquinas, altura media y alta.	MODERADA	1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	
Atención: Trabajo de penales 1 vs 1 (discos de colores deberán tocarlos antes de colocarse en portería)	ALTA		
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: Hoy se nos unió el cuarto portero que entrena con primera división al entrenamiento. Los porteros se encuentran mejor de salud, por lo que hoy se esforzaron sin tener problemas respiratorios o tos. Sin embargo, se debe reforzar la velocidad de reacción y volver a trabajar por medio de la repetición la concentración – atención.

Ilustraciones:





Universidad Nacional de Costa Rica

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela de Ciencias de Movimiento Humano y Calidad de Vida

UNIVERSIDAD
NACIONAL
COSTA RICA

Práctica Dirigida – Club Sport Herediano – Porteros del Alto Rendimiento

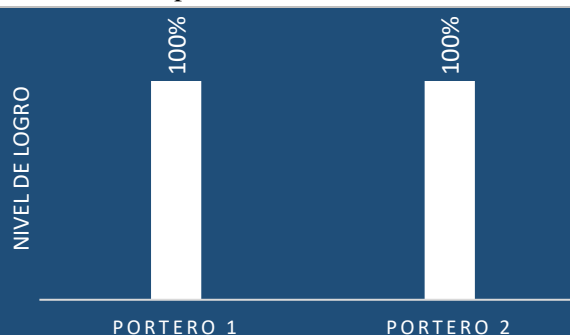
Preparadora Física: Mariam Blanco Alpízar



ENTRENAMIENTO #37

Fecha: 07 de abril, 2022.

Objetivo: Mantener el rendimiento en el entrenamiento del juego de pies y la cualidad estratégico – táctica concentración – atención.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Calentamiento: Circuito de resistencia y abdominales (PF JUNTO CON PP)	MODERADA	2 hrs 30 min Contacto Cancha	Balones, discos, conos, marcos.
Trabajo línea defensiva y ofensivas, porteros pases en corto y saques de puerta y voleas (ambas lateralidades) Variante: Se añaden remates. (Juego de pies – concentración)	MODERADA	1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	
Colectivo 3 bloques de 6 min, intermedios trabajo de concentración: Remates (estímulos auditivos detrás del portero con preguntas)	ALTA		
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: El entrenamiento tuvo varias intervenciones (realimentaciones) por parte del entrenador y mi persona. La mayoría del entrenamiento los porteros los incluí junto con el equipo, pero siempre bajo mis indicaciones, esto para poner en práctica el manejo del ritmo de juego, juego de pies, concentración que se ha venido trabajando constantemente, además se pusieron en práctica las caídas, salidas, achiques, entre otros.

Ilustraciones:





Universidad Nacional de Costa Rica

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela de Ciencias de Movimiento Humano y Calidad de Vida

Práctica Dirigida – Club Sport Herediano – Porteros del Alto Rendimiento

Preparadora Física: Mariam Blanco Alpizar

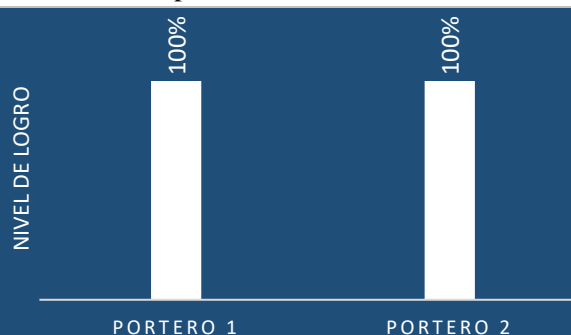
UNIVERSIDAD
NACIONAL
COSTA RICA



ENTRENAMIENTO #38

Fecha: 12 de abril, 2022.

Objetivo: Mantener el rendimiento en el entrenamiento del juego de pies y la cualidad estratégico – táctica concentración – atención.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Calentamiento: Trabajo de velocidad de recepción con tiempo (referenciando colores), juego de pases (empeine, borde interno) (pases en corto y en largo), se añaden obstáculos (marcas).	MODERADA	2 hrs 30 min Contacto Cancha	Balones, discos, conos, marcos.
Concentración – atención: Remates con desvíos (obstáculos) Trabajo junto con un delantero (fintas) y remates. (Velocidad de reacción y agilidad)	ALTA	1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	
Tiros libres. Colectivo (porteros juegan en campo), igual realizan saques largos, juegan defendiendo. 2 bloques de 8 min (intermedio espacios reducidos)	ALTA		
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: Salida a Semana Santa.

Ilustraciones:



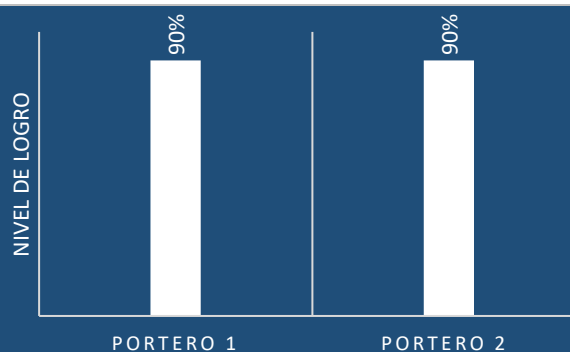




ENTRENAMIENTO #39

Fecha: 19 de abril, 2022.

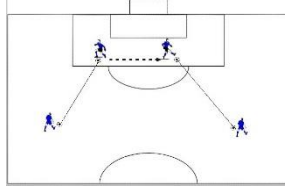
Objetivo: Mantener el rendimiento en el entrenamiento del juego de pies y la cualidad estratégico – táctica concentración – atención.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Calentamiento: Trabajo Cognitivo, conos de colores junto con balón. Estímulo auditivo, velocidad de reacción y atención frente al su compañero. (Balones con el pie, conos con la mano) Series con conteo (Reloj) Se añaden aplausos, tocar suelo, entre otros estímulos.	ALTA	2 hrs 30 min Contacto Cancha	Balones, discos, conos, marcos.
Juego de pies: Circuito de conducción, fintas con balón y velocidad de desplazamiento. Variante: Se añaden saques largos (despejes con presión) Trabaja las salidas.	ALTA	1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	
Trabajo de Jaula 3 bloques de 5 min, los porteros en los intermedios tuvieron trabajo de velocidad de reacción (colores) pases junto con remates.	MODERADA		
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: Llegada de Semana Santa. Se reciben al entrenamiento con un vídeo de motivación para todo el equipo. Los porteros llegaron un poco cansados, ya que, uno de ellos vive en Puriscal y el otro trabaja jornada completa. Por lo que, se notaron más agotados e inactivos durante la semana santa. Han mantenido un buen manejo de ambas lateralidades en los saques y pases, han sido precisos, sin embargo, al momento al acelerar el ritmo de juego se notan más fatigados por su inactividad en esa semana de vacaciones.

Ilustraciones:



Universidad Nacional de Costa Rica

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela de Ciencias de Movimiento Humano y Calidad de Vida

UNIVERSIDAD
NACIONAL
COSTA RICA

Práctica Dirigida – Club Sport Herediano – Porteros del Alto Rendimiento

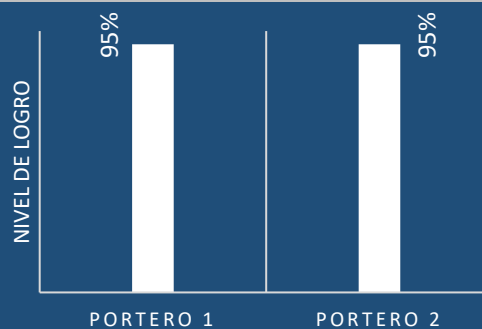
Preparadora Física: Mariam Blanco Alpízar



ENTRENAMIENTO #40

Fecha: 21 de abril, 2022.

Objetivo: Mantener el rendimiento en el entrenamiento del juego de pies y la calidad estratégico – táctica concentración – atención.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Calentamiento: Trote continuo con cambios de velocidad (circuito de discos), trabajo de rondo, con saques a la señal (velocidad de reacción).	MODERADA		
Juego de pies – concentración – atención: Recepción – pase o saque- juego en ofensiva. Variantes: Balones aéreos en vez de recepciones con el pie (ambas lateralidades)	MODERADA	2 hrs 30 min Contacto Cancha	Balones, discos, conos, marcos.
Situación de Juego (Colectivo): Contraataques – Voleas Saques en Corto Saques de puerta Con presión	ALTA	1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: Hoy el entrenador no pudo estar presente por lo cual se aprovechó el equipo al final del entrenamiento para trabajar situaciones de juego reales y poner en práctica el juego de pies y la concentración – atención con los porteros. El entrenamiento estuvo más pausado porque se estuvo dando realimentaciones a los porteros.

Ilustraciones:



Universidad Nacional de Costa Rica

UNIVERSIDAD
NACIONAL
COSTA RICA

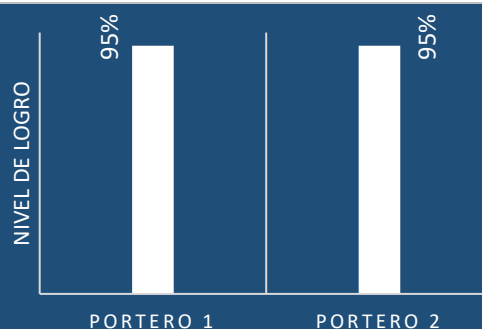
Facultad de Ciencias de la Salud
Escuela de Ciencias de Movimiento Humano y Calidad de Vida
Práctica Dirigida – Club Sport Herediano – Porteros del Alto Rendimiento
Preparadora Física: Mariam Blanco Alpízar



ENTRENAMIENTO #41

Fecha: 22 de abril, 2022.

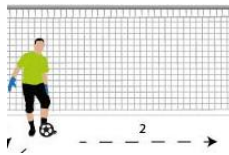
Objetivo: Mantener el rendimiento en el entrenamiento del juego de pies y la cualidad estratégico – táctica concentración – atención.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Calentamiento: Circuito de velocidad de desplazamiento, fuerza explosiva, agilidad y coordinación.	BAJA		
Concentración – atención – velocidad de reacción: Trabajo cognitivo 1 vs 1: Remates (estímulos auditivos y discos de colores) Portero que remata: discos de colores se desplaza en conducción. Portero que ataja: Entrenador busca desconcentrarlo con preguntas (se ubica atrás).	MODERADA	2 hrs 30 min Contacto Cancha 1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	Balones, discos, conos, marcos.
Trabajo de Jaula 3 bloques de 3 min Intermedio los porteros continúan con Balones aéreos y saques de volea (debe entrar en un marco que está antes de media cancha).	MODERADA		
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: Hoy el trabajo de calentamiento fue en conjunto con el preparador físico. Se ausentó uno de los porteros.

Ilustraciones:





Universidad Nacional de Costa Rica

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela de Ciencias de Movimiento Humano y Calidad de Vida

UNIVERSIDAD
NACIONAL
COSTA RICA

Práctica Dirigida – Club Sport Herediano – Porteros del Alto Rendimiento

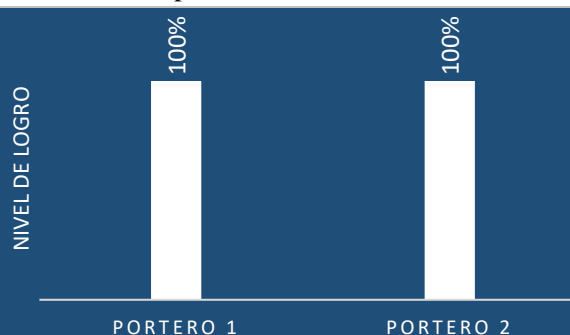
Preparadora Física: Mariam Blanco Alpízar



ENTRENAMIENTO #42

Fecha: 26 de abril, 2022.

Objetivo: Mantener el rendimiento en el entrenamiento del juego de pies y la cualidad estratégico – táctica concentración – atención.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Calentamiento: Trabajo Lúdico Cognitivo (concentración): Gato Velocidad de reacción y atención: Portero de espaldas sin ver balón, al momento que el balón sobrepase su cuerpo deberá impedir que este entre al marco (agilidad).	ALTA	2 hrs 30 min Contacto Cancha	Balones, discos, conos, marcos.
Juego de Pies - concentración: 2 vs 1 pases constantes (discos en rombo de colores por persona) tocan discos según se indique, (2 de ellos: 1 portero el otro defensa harán 5 pases para el gol) el otro restante deberá defender (Trabajo de salidas con definición) Variante: Se alternan roles.	ALTA	1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	
Espacios Reducidos porteros juegan como jugadores en campo (3 bloques de 3 min) intermedios de porteros remates a ambos lados del marco (ras de suelo, picados, aéreos, entre otros).	MODERADA		
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: Hoy se nos unió uno de los porteros de primera división. El nivel de estos porteros continua en aumento, se nota una competencia sana y ganas de mejorar.

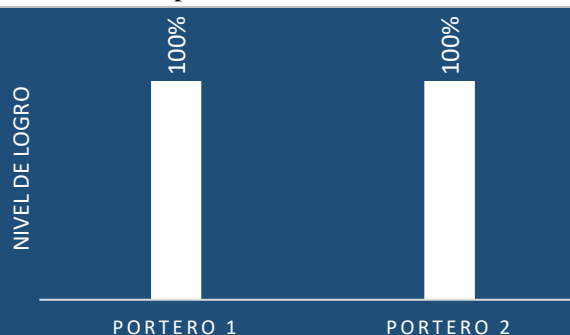
Ilustraciones:



ENTRENAMIENTO #43

Fecha: 27 de abril, 2022.

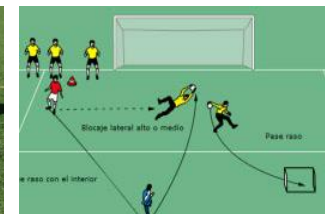
Objetivo: Mantener el rendimiento en el entrenamiento del juego de pies y la cualidad estratégico – táctica concentración – atención.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Calentamiento: Pases alternando lateralidades con desplazamientos aumentando la velocidad y distancia. Circuito de coordinación, equilibrio y agilidad finalizando con sprints (conos).	MODERADA	2 hrs 30 min Contacto Cancha	Balones, discos, conos, marcos.
Concentración-atención-velocidad de reacción: De espaldas referenciando discos de colores a la señal más 4 remates al cuerpo (sin soltar balón) Remates con ambas lateralidades. Variantes: Saques - Pases	ALTA	1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	
Trabajo ofensivo – definición Porteros reciben 3 tiros a marco. Intermedio conducción, recepción y pase (Obstáculos)	MODERADA		
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: Los porteros han mejorado su concentración – atención frente a las situaciones de juego, entre ambos se apoyan y se corrigen. Hoy hubo bastante realimentación sobre aspectos positivos acerca de esta cualidad y su desempeño personal.

Ilustraciones:





Universidad Nacional de Costa Rica

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela de Ciencias de Movimiento Humano y Calidad de Vida

UNIVERSIDAD
NACIONAL
COSTA RICA

Práctica Dirigida – Club Sport Herediano – Porteros del Alto Rendimiento

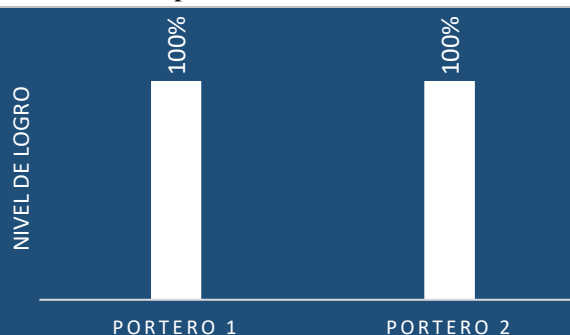
Preparadora Física: Mariam Blanco Alpízar



ENTRENAMIENTO #44

Fecha: 28 de abril, 2022.

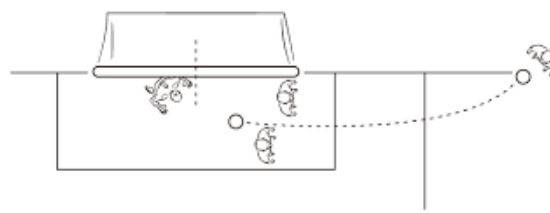
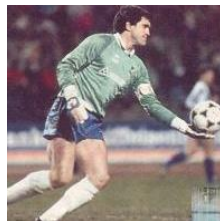
Objetivo: Mantener el rendimiento en el entrenamiento del juego de pies y la cualidad estratégico – táctica concentración – atención.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Calentamiento (Junto con el PF) Juego lúdico - atención: Velocidad de desplazamiento.	MODERADA	2 hrs 30 min Contacto Cancha	Balones, discos, conos, marcos.
Atención – agilidad: Pases constantes al estímulo auditivo (palmada) quién este de portero deberá atacar el balón. Concentración – Tiros de esquina (intermedios: Balón aéreo recupera portero y saque de volea)	BAJA	1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	
Colectivo: 2 bloques de 5 min Porteros ponen en práctica: Saques de puerta y volea, pases en corto, recepciones.	MODERADA		
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: El calentamiento fue más corto y se realizó en conjunto con resto del equipo, ya que, se quería bajar un poco la presión de la competencia y las exigencias de los entrenamientos, por lo que fue un espacio que se prestó para que se rieran y disfrutarán. En la realimentación les comenté a los porteros que estaba la posibilidad de poder jugar como titulares solamente que debían dar su mayor esfuerzo para que el entrenador observe las fortalezas que han ganado en estos últimos meses.

Ilustraciones:





Universidad Nacional de Costa Rica

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela de Ciencias de Movimiento Humano y Calidad de Vida

UNIVERSIDAD
NACIONAL
COSTA RICA

Práctica Dirigida – Club Sport Herediano – Porteros del Alto Rendimiento

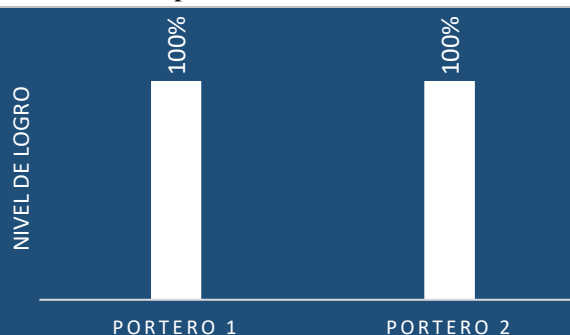
Preparadora Física: Mariam Blanco Alpizar



ENTRENAMIENTO #45

Fecha: 03 de mayo, 2022.

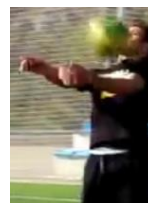
Objetivo: Mantener el rendimiento en el entrenamiento del juego de pies y la cualidad estratégico – táctica concentración – atención.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Calentamiento: Concentración – Atención – reacción - agilidad: Un portero en el marco, tres al frente con balón, se turnan para lanzar balón el portero debe rechazar (devolver balón pase) alternando lateralidades. Variante: Quien lanza al centro le da con empeine, los laterales pueden ser balones picados o altos. Pases constantes media altura: Recepción muslo-pecho. Pases a ras de suelo recepción orientada con el pie contrario (Cambios de dirección) Se añaden preguntas.	ALTA	2 hrs 30 min Contacto Cancha	Balones, discos, conos, marcos.
Trabajo de juego de pies – reacción – atención - recepción, circuito de conducción ambas lateralidades, pase, desplazamiento y remate o tapada.	MODERADA		
Despejes con presión (buscar anotar marcos pequeños) Saques de puerta atravesando media cancha (ambas lateralidades) balón en juego.	ALTA	1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: Se encuentran bastante motivados, ya que, alguno de los dos porteros puede jugar para el partido del 16 de mayo y otro para el 27 de mayo. La práctica en los entrenamientos los ha vuelto más ágiles con el manejo y control de los pies (ambas lateralidades)

Ilustraciones:



Universidad Nacional de Costa Rica

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela de Ciencias de Movimiento Humano y Calidad de Vida

UNIVERSIDAD
NACIONAL
COSTA RICA

Práctica Dirigida – Club Sport Herediano – Porteros del Alto Rendimiento

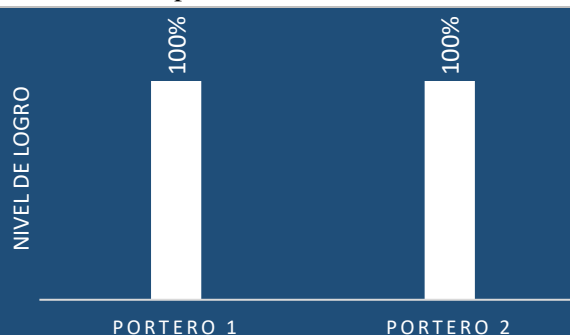
Preparadora Física: Mariam Blanco Alpizar



ENTRENAMIENTO #46

Fecha: 04 de mayo, 2022.

Objetivo: Mantener el rendimiento en el entrenamiento del juego de pies y la cualidad estratégico – táctica concentración – atención.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Calentamiento: Concentración – atención – velocidad de Reacción: Sentados atentos para rechazar balón, pases continuos (puños o caídas) Variante: A la señal corre por balón para que no entre en portería.	MODERADA		
Juego de pies: 1 vs 1 finta con pase, quién defiende sólo es un obstáculo, a la señal si presiona. Si logra quitar el balón remata. Si no logra quitarlo el portero intentará anotar (marcos pequeños)	MODERADA	2 hrs 30 min Contacto Cancha	Balones, discos, conos, marcos.
Espacios reducidos – 1 vs 1: 4 jugadores fuera 2 dentro del cuadro. (equipos de 3) uno de cada equipo empieza dentro, quién tenga balón deberá realizar pases con todos los del equipo que se encuentran fuera para anotar, quién no tiene balón marca, si es interceptado el balón, el otro equipo deberá intentar realizar lo mismo (Concentración – atención- juego de pies)	ALTA	1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: El entrenamiento de hoy estuvo intenso, los porteros están muy motivados dando todo su mayor esfuerzo, su confianza ha aumentado, hay mayor liderazgo al trabajar con el equipo y existe una mejor comunicación entrenador – portero. Se continúa reforzando la lateralidad izquierda.

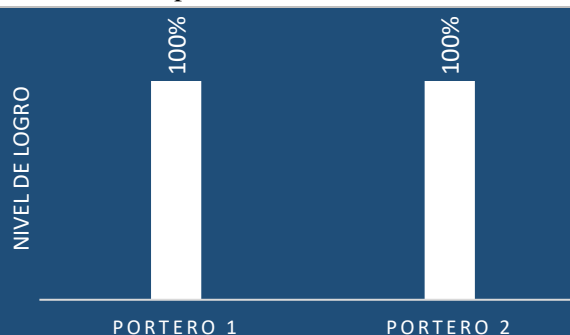
Ilustraciones:



ENTRENAMIENTO #47

Fecha: 05 de mayo, 2022.

Objetivo: Mantener el rendimiento en el entrenamiento del juego de pies y la cualidad estratégico – táctica concentración – atención.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Calentamiento: Pases largos aumentando la distancia (con obstáculos alternando lateralidades). Saques de puerta con dirección hacia el compañero en medio campo (portero) este controla y regresa el balón de volea. Variante: Balones aéreos técnica de embolse.	MODERADA	2 hrs 30 min Contacto Cancha	Balones, discos, conos, marcos.
Atención – Concentración: Tiros libres (si se atajan se suma saque de semivolea) Situación de juego: Saques de Banda cerca del área 1 toque buscando remate o delanteros específicos.	MODERADA	1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	
Trabajo junto con la línea defensiva. Saques en corto del portero, fintas y conducción del balón.	BAJA		
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: Con la práctica de hoy, en comunicación con el entrenador, se busca que los porteros tengan liderazgo y demuestren confianza, principalmente guiando a la línea defensiva estando atentos y concentrados en todo momento sin precipitarse. En general un muy buen trabajo.

Ilustraciones:





Fecha: 16 de mayo, 2022.

PRIMER PARTIDO COMO TITULAR
PARTIDO CONTRA GUANACASTECA (CASA)
PORTERO 2

NIVEL DE LOGRO 100%



Actividad	Intensidad	Tiempo
Movilidad Articular con desplazamientos	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.	3 hrs
Calentamiento a cargo: <ul style="list-style-type: none"> - Trote con cambios de intensidad por conos - Tiros con empeine y apañe de balón - Balones picados y caídas - Juego de pases con desplazamientos, más remates (intensidad media) - Balones aéreos (ataja), saques de volea (alternando lateralidades y direcciones) el otro portero recepción y regresa igual. 	ALTA	
REALIMENTACIÓN MEDIO TIEMPO	-----	
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE	

Observaciones:

- Antes y durante el calentamiento se mostró muy ansioso, por lo que antes conversamos de la fortaleza mental independientemente del marcador. Además de la importancia de la concentración – atención que hemos venido trabajando, para mantenerla durante todo el partido. De igual forma se motivó en el calentamiento y se reforzó el liderazgo que debía tener para acomodar a sus compañeros.
- Durante el primer tiempo se mostró confiado sin embargo no hubo muchas jugadas de peligro, en cuánto al juego de pies utilizó por seguridad su pie derecho durante el partido. El equipo logró encajar un gol.
- En el segundo tiempo, se complicó el panorama, empezó a llover y el equipo empezó a desordenarse en sus líneas defensivas, además de que hubo muchas caídas por la cantidad de agua acumulada en ciertos sectores de la cancha. Faltando 15 min para finalizar el partido, se da un tiro de esquina en contra y anotan un gol, el portero no tuvo ni reacción, ya que hubo desconcentración por la lluvia y la presión se hacía más presente.
- Finaliza el partido 1:1.
- Al final en la realimentación, quedo satisfecha del desempeño del portero para ser su primer partido, hubo buenas intervenciones donde se le observó seguro, en el segundo tiempo por la lluvia (factor externo) se desconcentro y se sintió más presionado, además de que indica que le costaba mucho la visibilidad del juego.
- En cuanto al juego de pies, aunque haya utilizado solo su lateralidad “dominante” quedo satisfecha ya que fue preciso en sus saques y pases, al continuar disputando partidos ira ganando más confianza para demostrar lo trabajado sin temor a fallar.

Universidad Nacional de Costa Rica

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela de Ciencias de Movimiento Humano y Calidad de Vida

Práctica Dirigida – Club Sport Herediano – Porteros del Alto Rendimiento

Preparadora Física: Mariam Blanco Alpízar

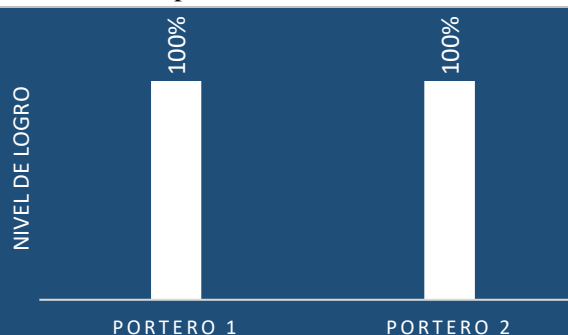
UNIVERSIDAD
NACIONAL
COSTA RICA



ENTRENAMIENTO #49

Fecha: 17 de mayo, 2022.

Objetivo: Mantener el rendimiento en el entrenamiento del juego de pies y la cualidad estratégico – táctica concentración – atención.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular Utilización del foam roller	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Calentamiento: Trabajo Regenerativo: - Trote continuo (ritmo suave) - Ligas: Circuito zigzag, equilibrio unipodal en aros (salto isométrico), saltos vallas con sentadilla. - Plancha, elevaciones de cadera, trabajo en aductores.	ALTA	2 hrs 30 min Contacto Cancha	Balones, discos, conos, marcos, vallas.
Trabajo Cognitivo – concentración – atención: (discos de colores) a la indicación toco colores y recepción, control y pase. Conducción con obstáculos, gol (marco), regreso con trote, finta (obstáculo) y cambio de lateralidad.	MODERADA	1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	
Espacios reducidos 3 bloques de 4 min. Intermedios hidratación	MODERADA		
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: Hoy el trabajo estuvo pausado el calentamiento fue un trabajo regenerativo, con intensidad moderada, ya que ayer tuvieron partido. Los porteros se observaron bien, al finalizar la sesión se les mostró un vídeo de motivación.

Ilustraciones:



Universidad Nacional de Costa Rica

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela de Ciencias de Movimiento Humano y Calidad de Vida

UNIVERSIDAD
NACIONAL
COSTA RICA

Práctica Dirigida – Club Sport Herediano – Porteros del Alto Rendimiento

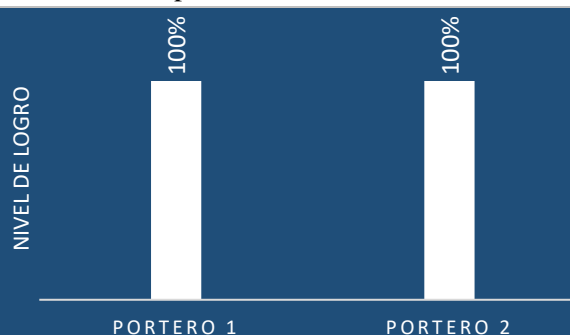
Preparadora Física: Mariam Blanco Alpízar



ENTRENAMIENTO #50

Fecha: 18 de mayo, 2022.

Objetivo: Mantener el rendimiento en el entrenamiento del juego de pies y la cualidad estratégico – táctica concentración – atención.

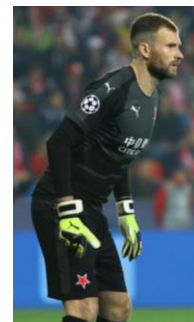
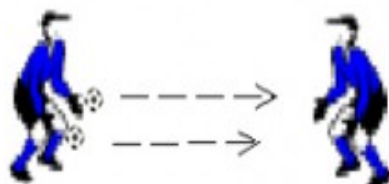


Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Calentamiento: concentración – velocidad de reacción – agilidad: Push up – giro – tapada. Si el balón se rechaza y no se agarra se podrá ir a anotar. Concentración – atención: Con un balón cada uno deberán estar realizando pases de pecho solo con uno de los balones, el otro balón deberá estarse lanzando hacia arriba cuando no tenga el otro balón (no deben chocar) mientras el otro portero cuando no tenga balón deberá aplaudir (intentando desconcentrar al otro) (Cambian roles) Variante: Se añaden 3 balones ambos porteros realizan lo mismo.	ALTA	2 hrs 30 min Contacto Cancha 1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	Balones, discos, conos, marcos.
Juego de pies – atención: Tiros de esquina, balones aéreos más saque de volea (marco) (cambios de dirección y lateralidad)	ALTA		
Trabajo de Jaula Porteros juegan en cancha. 3 bloques de 4 min. Intermedio Trabajo de cognitivo - concentración (antónimos y sinónimos o colores contrarios) Remates.	MODERADA		
Vuelta a la Calma	LIBRE		

Estiramientos (todos los grupos musculares)

Observaciones: Se observan bastante cómodos con el resto del equipo a comparación del inicio de año, se encuentran muy motivados, dando siempre su 100% en los entrenamientos, logran concentrarse con mayor facilidad y existe un mayor control del dominio de pies (ambas lateralidades), sin embargo, pueden demostrar más.

Ilustraciones:



Universidad Nacional de Costa Rica

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela de Ciencias de Movimiento Humano y Calidad de Vida

UNIVERSIDAD
NACIONAL
COSTA RICA

Práctica Dirigida – Club Sport Herediano – Porteros del Alto Rendimiento

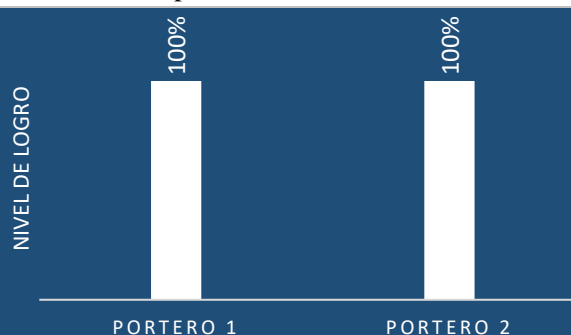
Preparadora Física: Mariam Blanco Alpízar



ENTRENAMIENTO #51

Fecha: 19 de mayo, 2022.

Objetivo: Mantener el rendimiento en el entrenamiento del juego de pies y la cualidad estratégico – táctica concentración – atención.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Calentamiento: Mismo trabajo de pases que ayer, variante: balones picados. Trabajo de reacción – atención: Uno frente al otro con balón en manos (dos espacios como marcos) deberán intentar anotar con balón (picado), ambos tiran al mismo tiempo.	ALTA	2 hrs 30 min Contacto Cancha	Balones, discos, conos, marcos.
Juego de pies – atención - memoria 1 vs 1: Conos numerados, conducción y control del balón, finta, pase (velocidad de reacción y agilidad) ataca balón y anota (marco) (antes que su compañero)	MODERADA	1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	
Atención. Tiros de esquina Saques de banda (cerca del área, centros) Si recuperan balón saques de volea (marcos) Penales	BAJA		
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: Ambos porteros están cumpliendo con los objetivos de los entrenamientos. Se encuentran a la espera de ser tomados en cuenta como titulares. Al portero 2 que es quién más le costaba el control del balón con el pie “no dominante” ha logrado observarse con más confianza utilizándolo de manera más continua, mientras que el portero 1 se observa cómodo con los trabajos del manejo y control del juego de pies.

Ilustraciones:





Universidad Nacional de Costa Rica

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela de Ciencias de Movimiento Humano y Calidad de Vida

UNIVERSIDAD
NACIONAL
COSTA RICA

Práctica Dirigida – Club Sport Herediano – Porteros del Alto Rendimiento

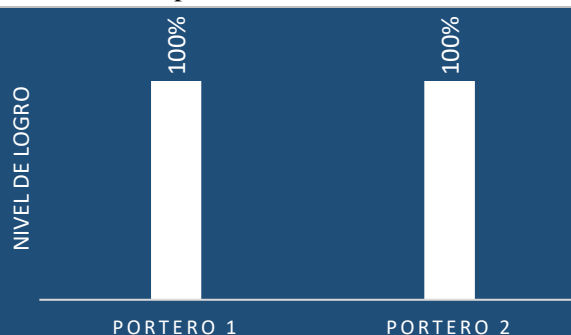
Preparadora Física: Mariam Blanco Alpizar



ENTRENAMIENTO #52

Fecha: 25 de mayo, 2022.

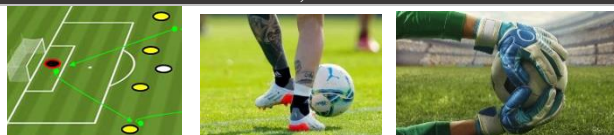
Objetivo: Mantener el rendimiento en el entrenamiento del juego de pies y la cualidad estratégico – táctica concentración – atención.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Calentamiento: Trabajo de concentración – reacción: discos de colores de espaldas al campo, deberá dirigirse a cada uno de ellos según la señal, luego se levanta recibe balón ras del suelo, se levanta control y pase, y luego vuela.	ALTA	2 hrs 30 min Contacto Cancha	Balones, discos, conos, marcos.
Juego de pies – concentración: 2 vs 1 (con portero) se colocan balones área chica, delantero realiza finta y remate, un portero defiende el otro portero ataja. Saques cortos y largos levantando el balón, referencia travesaño (alternando lateralidades)	MODERADA	1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	
Transiciones portero – línea defensiva, saques en corto. Si se recupera balón contraataque, remates a marco (atención).	ALTA		
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: Uno de los porteros tuvo que retirarse después del calentamiento ya que tuvo un asunto personal. El portero 1 se encuentra motivado porque será titular para uno de los partidos de cuartos, por lo que se mantiene enfocado en los entrenamientos, se observa un fuerte liderazgo por su parte.

Ilustraciones:





Universidad Nacional de Costa Rica

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela de Ciencias de Movimiento Humano y Calidad de Vida

UNIVERSIDAD
NACIONAL
COSTA RICA

Práctica Dirigida – Club Sport Herediano – Porteros del Alto Rendimiento

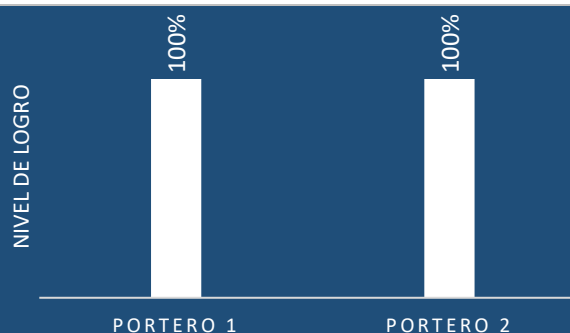
Preparadora Física: Mariam Blanco Alpízar



ENTRENAMIENTO #53

Fecha: 26 de mayo, 2022.

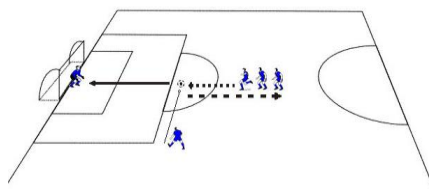
Objetivo: Mantener el rendimiento en el entrenamiento del juego de pies y la cualidad estratégico – táctica concentración – atención.



Actividad	Intensidad	Tiempo	Recursos
Movilidad Articular	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.		
Calentamiento: Concentración – Reacción: desplaza hasta el primer palo y corre atrapar remate. Concentración y memoria, se ubican tres conos en triángulo numerados, a la indicación deberá tocar cono recepción orientada y pase. Variante: Se agregan más conos numeración (preguntas matemáticas)	MODERADA	2 hrs 30 min Contacto Cancha	Balones, discos, conos, marcos.
Variante: Se añade 1 vs 1 gol a marco. Trabajo de definición- concentración atención para el portero intermedios saques de puerta (ambas lateralidades)	MODERADA	1 hora: Planificación Realimentaciones ó vídeos	
Colectivo 2 bloques de 3 min Tanda de Penales	BAJA		
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE		

Observaciones: Hoy se ausentó uno de los porteros. El portero 1 demostró mucha confianza y seguridad durante todo el entrenamiento. Mañana será titular en el partido de cuartos de final.

Ilustraciones:





Fecha: 27 de mayo, 2022.

**PARTIDO CONTRA SANTOS DE GUÁPILES
(CASA)
PORTERO 1**

NIVEL DE LOGRO 100%



Actividad	Intensidad	Tiempo
Movilidad Articular con desplazamientos	LIBRE – aplicada en todas las articulaciones.	3 hrs
Calentamiento a cargo: <ul style="list-style-type: none"> - Trote con cambios de intensidad por conos - Tiros con empeine y apañe de balón - Pases continuos aumentando distancia y altura - Juego de pases con desplazamientos, más remates (intensidad media) - Balones aéreos (ataja), saques de volea (alternando lateralidades y direcciones) el otro portero recepción y regresa igual. 	ALTA	
REALIMENTACIÓN MEDIO TIEMPO	-----	
Vuelta a la Calma Estiramientos (todos los grupos musculares)	LIBRE	

Observaciones:

- Antes y durante el calentamiento se mostró muy sereno, por lo que antes conversamos de la fortaleza mental independientemente del marcador. Se motivó constantemente, pero se mostraba muy seguro con ganas de demostrar sus fortalezas.
- En el partido pasado quedaron CSH 2: 1 SAN, por lo que se llevaba la ventaja sobre el Santos de Guápiles.
- En el primer tiempo el portero se observó con mucha confianza y liderazgo realizó dos muy buenas intervenciones, hubo saques de puerta con ambas lateralidades además de que mantuvo la concentración – atención durante ese tiempo.
- En el segundo tiempo el equipo de Santos de Guápiles logró empatar, por lo que se tuvo que ir a tiempos extras. En este gol hubo un desorden de la línea, iban 3 contra 1, por lo cual Joshua no pudo solucionarlo, sin embargo, a pesar de ese suceso se levantó, motivo a sus compañeros a seguir dándolo todo, asumiendo un rol de líder.
- En los tiempos extras hubo gran cantidad de goles en contra y a favor, sin embargo, hubo un factor en contra que fue la lluvia intermitente. El equipo de Santos consiguió la victoria, aprovechando la desconcentración que tenían en muchas de sus líneas el equipo de Heredia.
- El portero realizó 5 intervenciones que eran oportunidad clara de gol, se mantuvo concentrado todo el partido, pero, su equipo perdió la concentración cometiendo varias faltas y hasta ganándose una expulsión.
- Quedo satisfecha del partido desempeñado por este jugador – portero ya que, demostró un control y dominio de los pies excepcional a comparación de sus primeros entrenamientos. En ningún momento se dio por vencido,

continuó motivando al resto del equipo en todo momento, además de que no perdió de vista el juego a pesar de la presión y los factores externos que se presentaron.

7. Días de Control (listas de cotejo aplicadas) (05 abr / 08 jun). Ambas con observaciones para agregar de una manera muy general.

- **Concentración – Atención**

COLECTIVO	SÍ	NO
1. Se comunican con sus compañeros en el juego.		
2. Dirige o da instrucciones a sus compañeros.		
3. Muestran seguridad/confianza en los saques y pases a sus compañeros.		
4. Intervienen en el momento correcto del juego.		
5. Mantienen una atención focalizada en el juego, para poder leer el juego sin participar en el.		
6. Visualizan dos o más soluciones alternativas para resolver la jugada según se desarrolle (avance del extremo hacia la portería, pase atrás, pase cruzado al jugador que se estaba desmarcando, etc...)		
7. Manejan adecuadamente las emociones durante el juego.		
8. Sigue la dinámica del juego		
9. Aumenta el ritmo de juego		
10. Disminuye el ritmo de juego		

- **Juego de Pies**

COLECTIVO	SÍ	NO
1. Recepción orientada con ambas lateralidades		
2. Visualiza y se perfila para dar un pase corto o largo		
3. Tiene efectividad en la entrega de pases		
4. Conduce el balón con ambas lateralidades (sin perder de vista el juego)		

5. Realiza una correcta gesto forma del saque de puerta		
6. Realiza una correcta gesto forma del saque de volea		
7. Logra elevar el balón y dar dirección en los saques de puerta (ambas lateralidades)		
8. Logra elevar el balón y dar dirección con el saque de volea (ambas lateralidades)		
9. Demuestra personalidad y confianza con el juego de pies		
10. Demuestra seguridad en los despejes		

8. LINKS DE ALGUNOS VÍDEOS TOMADOS EN ALGUNOS DE LOS ENTRENAMIENTOS EJECUTADOS (Carpeta por fecha)

<https://1drv.ms/u/s!AlxeAZuzvnmYa0sCON9rIC8IcFQ?e=BeqZFI>

Enlaces de Vídeos utilizados como apoyo o realimentaciones:

(SinAutor) Página web: “SoyPortero”. (2019). El error es tu aliado MOTIVACIÓN para porteros antes de un partido. Youtube.

https://www.youtube.com/watch?v=KP6T_FJl8HI

(SinAutor) Página web: “SerPortero”. (2020). ¿DONDE ESTÁ LA CONFIANZA DEL PORTERO? Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=q8NJ47m4_PI

García, E. (2016). Como motivar a un PORTERO. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=VIE4t2fDjpM>

(SinAutor) Página web: “MisterScouting”. (2015). Porteros modernos | Juego de pies.

Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=Nj9uSqs3r2E&t=118s>

9. Evaluación Final (Pruebas y test)

Ejecución de Pruebas y sus respectivos resultados (Evidencia anexo 3)

- JUEGO DE PIES

Tabla 1

Puntos obtenidos prueba diagnóstica de saque de puerta

PORTEROS	LATERALIDAD	Zona 1 (izquierda)	Zona 2 (centro)	Zona 3 (derecha)
Portero 1	Pie derecho	3	3	3
	Pie izquierdo	3	2	3
Portero 2	Pie derecho	3	3	3
	Pie izquierdo	2	2	3

En la tabla 1, se evidencian los puntos obtenidos por los porteros en la evaluación del saque de puerta.

Tabla 2

Puntos obtenidos prueba diagnóstica de saque de volea

PORTEROS	LATERALIDAD	1° Saques	2° Saques
Portero 1	Pie derecho	3	3
	Pie izquierdo	3	3
Portero 2	Pie derecho	3	3
	Pie izquierdo	1	3

En la tabla 2, se evidencia los puntos obtenidos por los porteros en la evaluación del saque de volea.

Tabla 3*Escala obtenida prueba diagnóstica recepción orientada*

PORTEROS	LATERALIDAD	BUENO	REGULAR	POR MEJORAR
Portero 1	Pie derecho	X		
	Pie izquierdo	X		
Portero 2	Pie derecho	X		
	Pie izquierdo	X		

En la tabla 3, se evidencia los resultados obtenidos por los porteros en la evaluación recepción orientada con ambas lateralidades.

Test aplicados a una de las cualidades básicas más importantes del portero (potencia, velocidad y resistencia anaeróbica):

Test de Velocidad (50 mts)	Test de Burpees (1 min)
Portero 1: 6 segundos Portero 2: 6.3 segundos	Portero 1: 32 repeticiones Portero 2: 29 repeticiones

(Baremo de dichas pruebas, ver anexo 4)

- **CONCENTRACIÓN - ATENCIÓN**

Tabla 4

Escala obtenida prueba diagnóstica de discos

PORTEROS	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	POR MEJORAR
Portero 1	X			
Portero 2		X		

En la tabla 4, se evidencia los resultados obtenidos en la evaluación de la prueba de discos.

Observaciones:

- ✓ En la primera fase diagnóstica se pueden observar las rúbricas de cada una de las tablas de evaluación.
- ✓ Además, las listas de cotejo aplicadas en los días de control, también se aplicaron en las evaluaciones finales.

Evaluación Final Colectivo

COLECTIVO	SÍ	NO
1. Se comunican con sus compañeros en el juego.	✓	
2. Dirige o da instrucciones a sus compañeros.	✓	
3. Muestran seguridad/confianza en los saques y pases a sus compañeros.	✓	
4. Intervienen en el momento correcto del juego.	✓	
5. Mantienen una atención focalizada en el juego, para poder leer el juego sin participar en el.	✓	
6. Visualizan dos o más soluciones alternativas para resolver la jugada según se desarrolle (avance del extremo hacia la portería, pase atrás, pase cruzado al jugador que se estaba desmarcando, etc...)	✓	
7. Manejan adecuadamente las emociones durante el juego.	✓	
8. Sigue la dinámica del juego	✓	
9. Aumenta el ritmo de juego	✓	
10. Disminuye el ritmo de juego	✓	

Algunas de las imágenes tomadas en las evaluaciones finales:



10. Control de Firmas y Asistencia

Cuadro Informativo:

Nombre de la persona contacto de la institución:	Pablo Salazar Sánchez
Nombre del estudiante practicante:	Mariam Blanco Alpízar
Total de horas (contacto) y administrativas (planificación).	Diagnóstico inicial: 15 horas Evaluación final: 12 horas Entrenamientos de competencia: 120 horas Planificación: 57 horas
HORAS TOTALES	204 horas


 HOJA DE CONTROL DE ASISTENCIA SEMANAL PARA LA PERSONA
PRACTICANTE

ESTUDIANTE:		Marian Blanco Alpizar			
FECHA Día / Mes / Año	HORA DE INGRESO	HORA DE SALIDA	NOMBRE DE LA PERSONA CONTACTO EN LA INSTITUCIÓN	FIRMA	OBSERVACIONES
11/01/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	Pablo S	
12/01/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	Pablo S	
13/01/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	Pablo S	
16/01/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	Pablo S	
19/01/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	Pablo S	
20/01/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	Pablo S	
25/01/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	Pablo S	
26/01/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	Pablo S	
27/01/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	Pablo S	
02/02/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	Pablo S	Amba días de ausencia
08/02/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	Pablo S	
08/02/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	Pablo S	
09/02/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	Pablo S	
10/02/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	Pablo S	
15/02/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	Pablo S	
16/02/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	Pablo S	
17/02/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	Pablo S	
23/02/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	Pablo S	
24/02/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	Pablo S	
01/03/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	Pablo S	



HOJA DE CONTROL DE ASISTENCIA SEMANAL PARA LA PERSONA
PRACTICANTE

ESTUDIANTE:					
FECHA Día / Mes / Año	HORA DE INGRESO	HORA DE SALIDA	NOMBRE DE LA PERSONA CONTACTO EN LA INSTITUCIÓN	FIRMA	OBSERVACIONES
03/03/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	<i>Pablo S</i>	
04/03/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	<i>Pablo S</i>	
05/03/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	<i>Pablo S</i>	
09/03/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	<i>Pablo S</i>	
10/03/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	<i>Pablo S</i>	
15/03/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	<i>Pablo S</i>	
16/03/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	<i>Pablo S</i>	
17/03/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	<i>Pablo S</i>	
23/03/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	<i>Pablo S</i>	
29/03/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	<i>Pablo S</i>	
29/03/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	<i>Pablo S</i>	
31/03/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	<i>Pablo S</i>	
01/04/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	<i>Pablo S</i>	
05/04/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	<i>Pablo S</i>	
06/04/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	<i>Pablo S</i>	
07/04/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	<i>Pablo S</i>	
12/04/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	<i>Pablo S</i>	
19/04/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	<i>Pablo S</i>	
21/04/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	<i>Pablo S</i>	



HOJA DE CONTROL DE ASISTENCIA SEMANAL PARA LA PERSONA
PRACTICANTE

ESTUDIANTE:					
FECHA Día / Mes / Año	HORA DE INGRESO	HORA DE SALIDA	NOMBRE DE LA PERSONA CONTACTO EN LA INSTITUCIÓN	FIRMA	OBSERVACIONES
22/04/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	Pablo S.	
26/04/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	Pablo S.	
27/04/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	Pablo S.	
28/04/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	Pablo S.	
03/05/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	Pablo S.	
05/05/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	Pablo S.	
16/05/2022	12md	3pm	Pablo Salazar Sánchez	Pablo S.	
17/05/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	Pablo S.	
18/05/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	Pablo S.	
19/05/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	Pablo S.	
25/05/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	Pablo S.	
26/05/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	Pablo S.	
27/05/2022	12md	3pm	Pablo Salazar Sánchez	Pablo S.	
01/06/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	Pablo S.	
02/06/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	Pablo S.	
08/06/2022	9am	1pm	Pablo Salazar Sánchez	Pablo S.	
—					
—					
—					

11. CARTA DE ACEPTACIÓN DE LA INSTITUCIÓN



CLUB SPORT HEREDIANO

Señores

Universidad Nacional

Heredia

Estimados Señores:

Un cordial saludo. Como representante del Club Sport Herediano, yo KENNETH PANIAGUA ARCE cédula 4-154-035 en calidad de coordinador de liga menor, deseo dejar constancia de que conversé con la Srta. Mariam Blanco Alpizar, cédula 117230034, estudiante de la carrera de la Licenciatura en Rendimiento Deportivo, que se imparte en la institución que ustedes dirigen. Al respecto anoto que la citada estudiante solicitó un espacio en nuestra institución para realizar su práctica dirigida. Estoy consciente de las implicaciones que acarrea el brindar la autorización para que se realice las diferentes actividades que la Srta. Mariam requiere realizar para el desarrollo de su práctica.

Sobre la solicitud presentada se aprueba y se dará el espacio necesario para la implementación de las diferentes acciones que necesite realizar y cumplir con ello la propuesta de práctica. La estudiante trabajará con un grupo de jóvenes de alto rendimiento.

Agradecemos la aprobación que den a esta solicitud. Se despide,

Atentamente,

KENNETH PANIAGUA.



HONRAR
EL PASADO



CONSTRUIR
EL PRESENTE



SOÑAR
EL FUTURO

FUNDADO EL
12 DE JUNIO
DE 1921

12. AVANCES DE LA PRÁCTICA DIRIGIDA

Fecha: 20 junio, 2022.

Avance: (X) 1 () 2

50% de la Práctica Realizada

Universidad Nacional

Facultad Ciencias de la Salud

Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida

Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Rendimiento Deportivo

Nombre de la Institución: Club Sport Herediano

Nombre de la persona practicante: Mariam Blanco Alpízar

Nombre de la persona a cargo en la institución: Pablo Salazar Sánchez

Nombre de la persona Tutora: MSc. Harry González Barrantes

Fecha de finalización proyectada de la práctica: 29 de noviembre del 2022.

Objetivos planteados y % de cumplimiento	Nombre y descripción de las Actividades programadas	Dificultades Encontradas	Logros alcanzados y % de cumplimiento	Sugerencias
Diagnosticar el nivel actual de los porteros del alto rendimiento del Club Sport Herediano (100 %)	Evaluaciones iniciales – creación de pruebas y aplicación de test.	Poco tiempo en contacto con los participantes los primeros días ya que había visorias.	Se logró evaluar a la institución y población a trabajar (eso si con más tiempo del estimado) (100%)	Iniciar con las visorias en la pretemporada y no en etapa competitiva.
Programar un plan de trabajo metodológico de entrenamiento para la mejora de las debilidades identificadas en cuanto al juego de pies y la cualidad	Diseño de un macrociclo tradicional con sus respectivos microciclos de acuerdo con el calendario	Las variantes en cuanto al calendario deportivo, el inicio de la práctica en período competitivo y no	Se logra cumplir con el macrociclo obteniéndose una progresividad en cuanto al desempeño de los porteros. (100%)	Iniciar las prácticas en período precompetitivo, para poder obtener un mejor perfil de los atletas y trabajar con

concentración – atención (100%)	deportivo del equipo.	en la pretemporada.		mayor tiempo sus debilidades, así como potenciar sus destrezas (con relación a las cualidades a trabajar)
Ejecutar la planificación establecida para el fortalecimiento de las cualidades a trabajar (100%)				
Algunos de los objetivos utilizados, derivados del objetivo de Ejecución:				
Implementar por medio de actividades específicas el juego de pies y la cualidad concentración – atención. (100%)	Se da hincapié en el mejoramiento de cualidades como: resistencia, velocidad, concentración, agilidad, equilibrio y trabajo técnico táctico: Juego de pies (biomecánica del movimiento)	En la pretemporada asistieron pocas veces a los entrenamientos según cuenta su PF (Preparador físico) Además, no cuentan con un preparador de porteros, les cuesta el trabajo específico de dichas cualidades.	Se logra aplicar adaptaciones de acuerdo con el nivel encontrado por parte de los porteros, logrando así iniciar de manera gradual con cada una de las cualidades a trabajar. (95%)	Contar con preparador de porteros.
Mecanizar a través de la repetición en la práctica específica del entrenamiento el juego de pies y la cualidad concentración – atención. (100%)	Estrategias por medio de la repetición en la práctica para mejorar el juego de pies y la concentración – atención. Mucho trabajo cognitivo, además de mucho trabajo técnico con los pies.	Poco dominio del juego de pies, y bastante desconcentrados al dar directrices y al trabajar junto con el resto de sus compañeros. Pocos balones disponibles para el trabajo con porteros.	Por medio de la repetición se logra un buen control de balón con los pies, así como también más atención en la práctica. (95%)	Más tiempo de trabajo específico con los porteros, contar más material didáctico (balones).
Fortalecer por medio de la práctica específica el juego de pies y la cualidad concentración – atención. (100%)	Miocielos aplicados con énfasis en el fortalecimiento del juego de pies: control, conducción, recepción orientada, pases, saques de puerta y	Falta por mejorar la velocidad de reacción, la concentración y el manejo y control de los pies prioritariamente su lateralidad izquierda (mayor	Correcto manejo de su lateralidad derecha se logró junto con las realimentaciones fortalecer su autoconfianza y sus ganas por mejorar. (90%)	Prestar más atención en las debilidades presentadas (lateralidad izquierda, resistencia anaeróbica) y trabajar en ellas de manera prioritaria.

	de volea. Asimismo, trabajos de concentración – atención con estímulos visuales y auditivos.	debilidad presentada)		
Potenciar por medio de la práctica específica el juego de pies y la cualidad concentración – atención. (100%)	Miociclos aplicados en la potencialización de las cualidades a trabajar: juego, control y manejo de los pies. Así como también, trabajo cognitivo concentración – atención.	Aún no están en su 100%, han ido creciendo progresivamente, pero falta mucho por trabajar. Escases en cuanto al material didáctico. Poco tiempo de entrenamiento específico con los porteros, además de no ser tan tomados en cuenta en el trabajo colectivo.	Se logra afianzar en ellos el trabajo con los pies y ambas lateralidades. Mayor liderazgo en el campo frente al resto de sus compañeros. Ganas de hacer las cosas bien, asistiendo de manera continua a los entrenamientos. Mayor velocidad de reacción en los trabajos de concentración – atención. (100%)	Tomar en cuenta a los porteros en los partidos oficiales como manera de motivación y premio a su esfuerzo por hacer las cosas bien y como lo solicita su entrenador.
REALIMENTACIÓN CONSTANTE – LOGRO 100%				



Mariam Blanco Alpizar

Nombre y Firma de la Persona Practicante



Pablo Salazar Sánchez

Nombre y Firma de la Persona Supervisora



MSc. Harry González Barrantes

Fecha: 11 de noviembre, 2022.

Avance: () 1 (X) 2

100% de la Práctica Realizada

Universidad Nacional

Facultad Ciencias de la Salud

Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida

Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Rendimiento Deportivo

Nombre de la Institución: Club Sport Herediano

Nombre de la persona practicante: Mariam Blanco Alpízar

Nombre de la persona a cargo en la institución: Pablo Salazar Sánchez

Nombre de la persona Tutora: MSc. Harry González Barrantes

Fecha de finalización proyectada de la práctica: 29 de noviembre del 2022.

Objetivos planteados y % de cumplimiento	Nombre y descripción de las Actividades programadas	Dificultades Encontradas	Logros alcanzados y % de cumplimiento	Sugerencias
Ejecutar la planificación establecida para el fortalecimiento de las cualidades a trabajar (100%)				
Algunos de los objetivos utilizados, derivados del objetivo de Ejecución:				
Perfeccionar por medio de la repetición el juego de pies y la cualidad concentración – atención.	Miocielos aplicados con énfasis en el perfeccionamiento por medio de la repetición, práctica enfocada en la técnica y táctica del juego de pies y la concentración – atención con distintos estímulos junto con trabajo de velocidad de reacción, agilidad, equilibrio,	Falta de material didáctico. Cargados en piernas por trabajos en el gimnasio presentaron dificultad y algunas molestias por falta de recuperación. Hubo trabajo regenerativo, estiramientos y terapia fría para ayudarles a recuperar para	Se logra evidenciar un mayor liderazgo, autoconfianza, seguridad en el manejo y juego de pies, además de lograr mostrar una mayor fortaleza mental a pesar de los errores. En los fogueos por parte de los porteros se logra mantener la atención durante el juego siendo	Según lo demostrado en los entrenamientos por parte de los porteros pueden ser tomados en cuenta en partidos importantes gracias a su esfuerzo y evolución.

	resistencia, fuerza explosiva.	desempeñarse mejor.	precisos y atentos a cualquier cambio en el ritmo y la dinámica de juego. (100%)	
Mantener el rendimiento en el entrenamiento del juego de pies y la calidad concentración – atención.	Vídeos de apoyo para el mejoramiento de sus destrezas en el campo. Trabajo enfocado al mantenimiento del rendimiento en este período competitivo, intensidad moderada – alta en cuanto al trabajo del juego de pies y la concentración – atención junto con estímulos y ejercicios de memoria con presión.	COVID 19 Días de descanso para evitar contagio.	Se logra a pesar de tener a uno de los porteros enfermos, un buen manejo de ambas lateralidades, la optimización del trabajo cognitivo concentración – atención. Se observa un nivel bastante bueno a comparación de los inicios de los entrenamientos se muestran confiados, seguros, con una gran fortaleza mental. (100%)	Ser flexible en la planificación de los entrenamientos para lograr mantener el rendimiento de los atletas.
Evaluar los avances obtenidos por los porteros en cuanto al juego de pies y la calidad concentración – atención.	Evaluaciones finales – creación de pruebas y aplicación de test.	—	Se logra evidenciar un gran avance por parte de los porteros, fueron tomados en cuenta en partidos finales donde demostraron un control y dominio de los pies (ambas lateralidades) además de mostrar precisión, correcta gesto forma, destreza en los pases, saques, conducciones y asimismo se mostraron, durante los partidos	Siempre se puede mejorar y dar más, por lo que se requiere que se siga trabajando estas cualidades importantísimas sin dejarlas de lado en busca de un desarrollo integral de este futbolista “el portero”. Además de recalcar la necesidad de un entrenador de porteros que pueda mejorar, afianzar, fortalecer,

			disputados: concentrados y atentos al juego mostrando liderazgo frente a sus compañeros de equipo (100%) .	potenciar, perfeccionar y mantener el rendimiento de los porteros gracias al trabajo específico aparte del trabajo con el equipo.
REALIMENTACIÓN CONSTANTE – LOGRO 100%				




Mariam Blanco Alpizar

Nombre y Firma de la Persona Practicante



Pablo Salazar Sánchez

Nombre y Firma de la Persona Supervisora



MSc. Harry González Barrantes

Nombre y Firma de la Persona Tutora

14. CARTA DE FINALIZACIÓN DE LA PRÁCTICA DIRIGIDA

Señores

Universidad Nacional

Heredia

Estimados Señores:

Un cordial saludo. Como representante del Club Sport Herediano, yo Pablo Salazar Sánchez cédula 1-1155-0880, en calidad de supervisor de la práctica dirigida titulada "Diseño y sistematización de entrenamiento del juego de pies y la cualidad estratégico táctica concentración – atención para los porteros del alto rendimiento del Club Sport Herediano", deseo dejar constancia de que la Srta. Mariam Blanco Alpizar, cédula 1 1723 00 34, estudiante de la carrera de la Licenciatura en Rendimiento Deportivo, que se imparte en la Institución que ustedes dirigen, culminó el desarrollo de su práctica el día 08 de junio del presente año. La Srta. Blanco completó con éxito su práctica, presentó cualidades en su desempeño, fue responsable al cumplir con el cronograma de trabajo presentado y respeto las normas que el Club mantiene.

Agradezco la atención, se despide

Atentamente



Pablo Salazar Sánchez

Céd. 1-1155-0880





MUCHAS GRACIAS.

