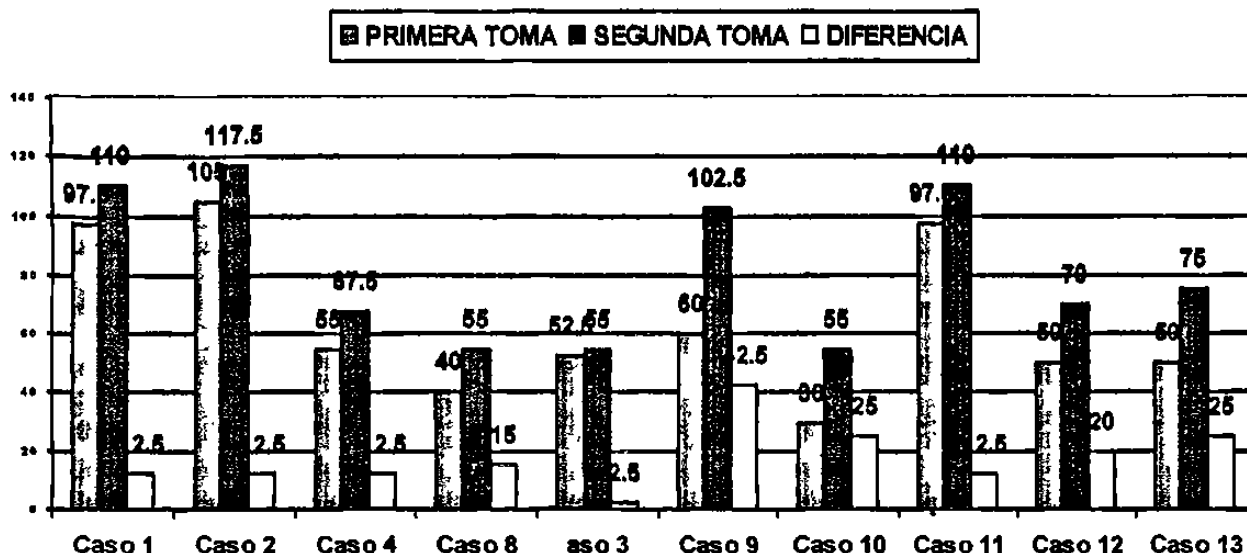


### Gráfica 4.1 Resultados en arranque por el sistema de capacidades.

GRÁFICA DE ARRANQUE SISTEMA DE CAPACIDADES

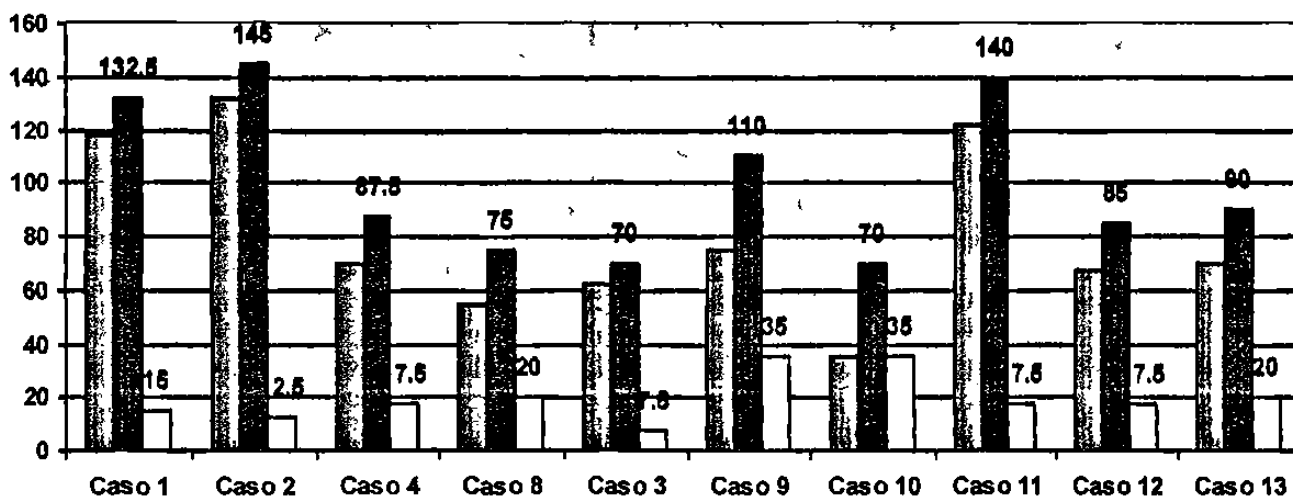


### Gráfica 4.3 resultados de arranque por el sistema de capacidades

Resultados de los halteristas en los ejercicios de competencia de envión, tomados entre la Olimpiada Juvenil 2004 y los resultados actuales en los test de competencia y test físicos, por el sistema de capacidades.

Se puede apreciar que en este ejercicio hubo resultados significativos, con la variante de quienes tienen menor peso corporal, son los que incrementan menos en este ejercicio, pero el promedio general de mejora es de: 19.75 kg.

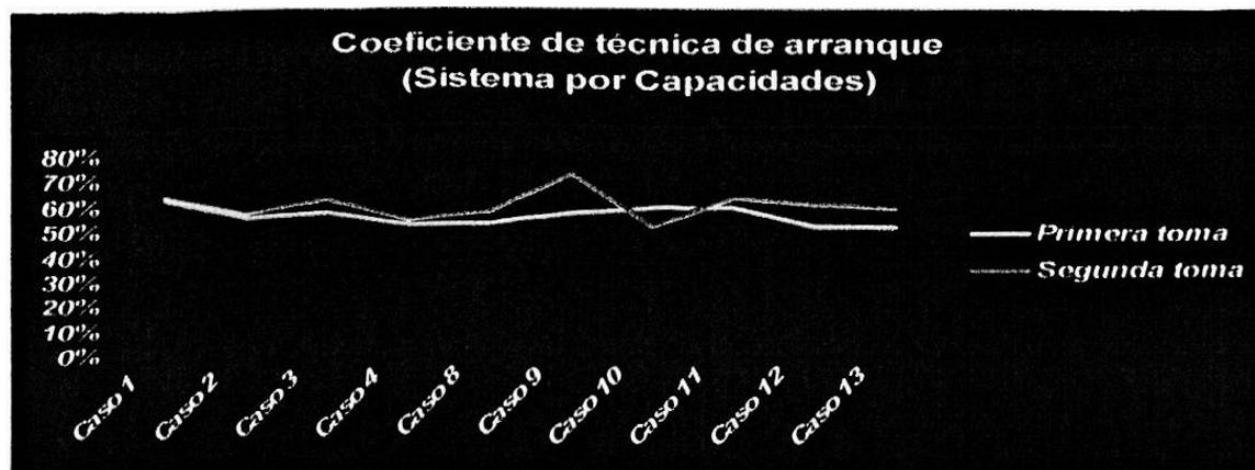
■ PRIMERA TOMA ENVION ■ SEGUNDA TOMA ENVION □ DIFERENCIA



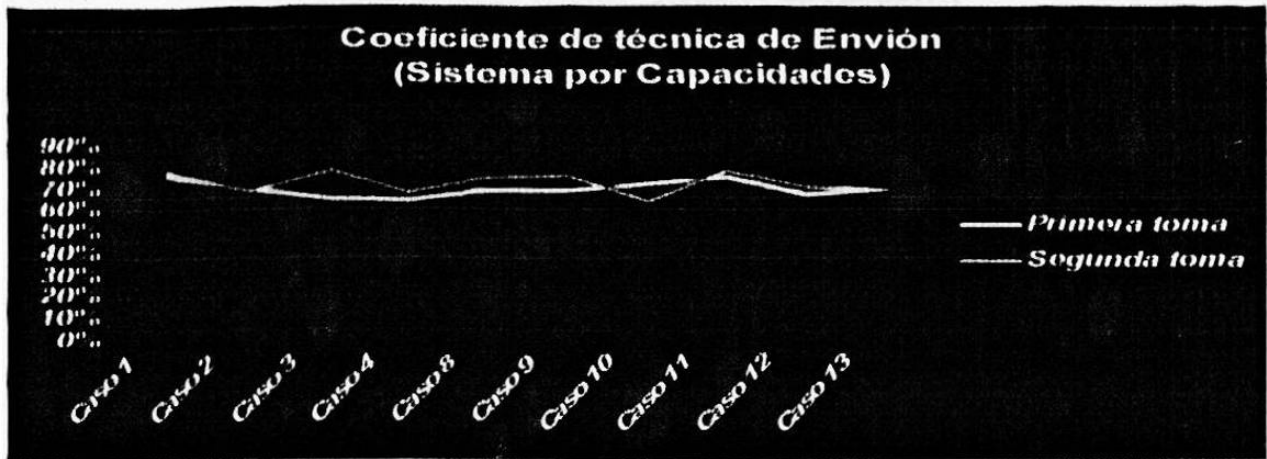
Kg Gráfico 4.2 Resultados de envión por el sistema de capacidades

	Primera Toma		Segunda Toma	
	Arranque	Envión	Arranque	Envión
<b>Caso 1</b>	63%	76%	65%	78%
<b>Caso 2</b>	54%	70%	56%	69%
<b>Caso 3</b>	56%	65%	62%	78%
<b>Caso 4</b>	50%	64%	52%	68%
<b>Caso 8</b>	50%	69%	55%	75%
<b>Caso 9</b>	55%	69%	71%	76%
<b>Caso 10</b>	58%	72%	50%	64%
<b>Caso 11</b>	58%	75%	62%	78%
<b>Caso 12</b>	50%	67%	59%	71%
<b>Caso 13</b>	50%	70%	58%	70%

**Tabla No. 4.5.- coeficiente de técnica sistema por capacidades.**



**Grafico No. 4.5 A.- coeficiente de técnica comparativo de arranque sistema por el sistema de capacidades.**



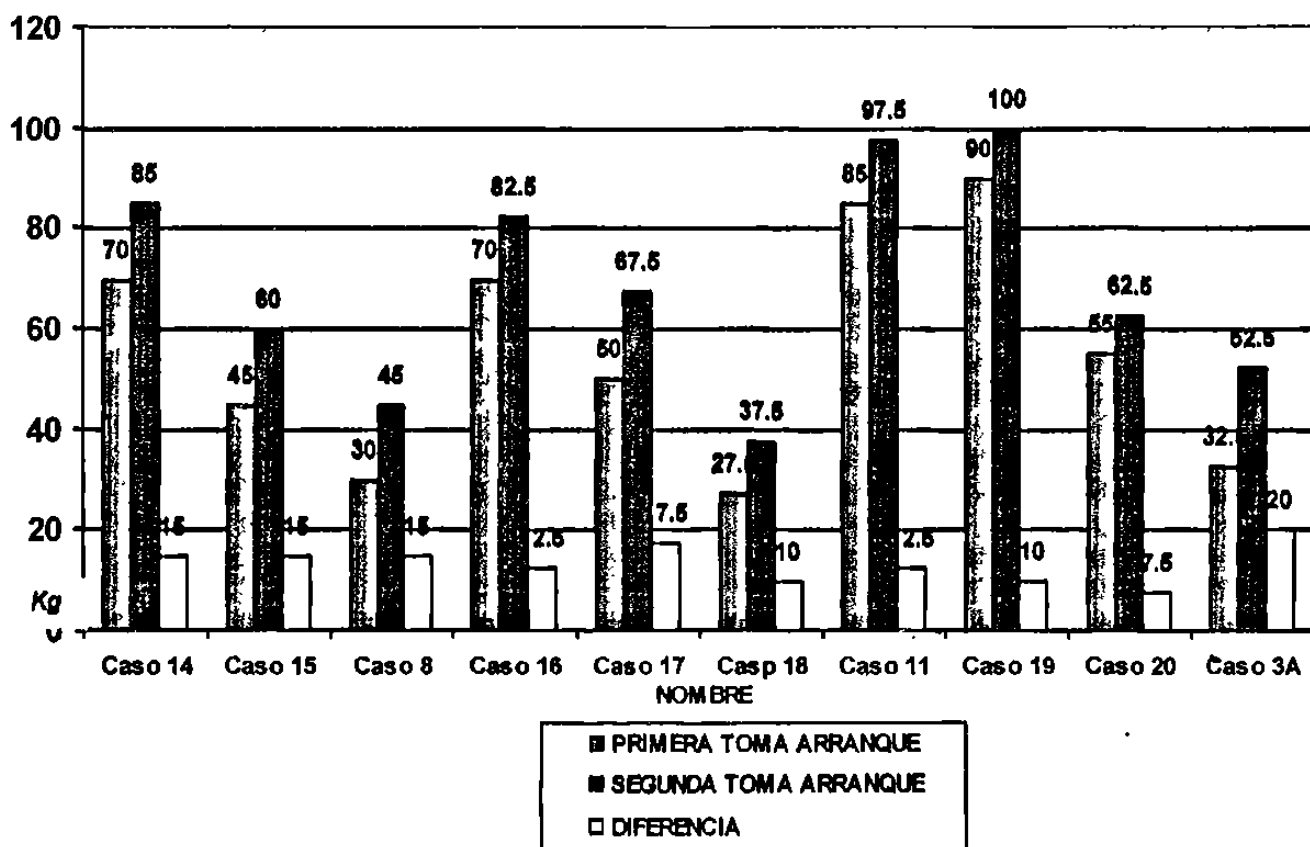
**Grafico No. 4.5 B.- coeficiente de técnica comparativo de envión por el sistema de capacidades.**

#### **4.2 RESULTADOS POR EL SISTEMA TRADICIONAL.**

Resultados de los halteristas en los ejercicios de competencia de arranque, tomados entre la Olimpiada Juvenil 2004 y los resultados actuales en los test de competencia y test físicos, por el sistema tradicional.

El resultado promedio de mejora entre estos atletas en el arranque es de 13.5 kg.

### GRÁFICA DE ARRANQUE SISTEMA TRADICIONAL



**Gráfica 4.6 Resultados en arranque por el sistema tradicional.**

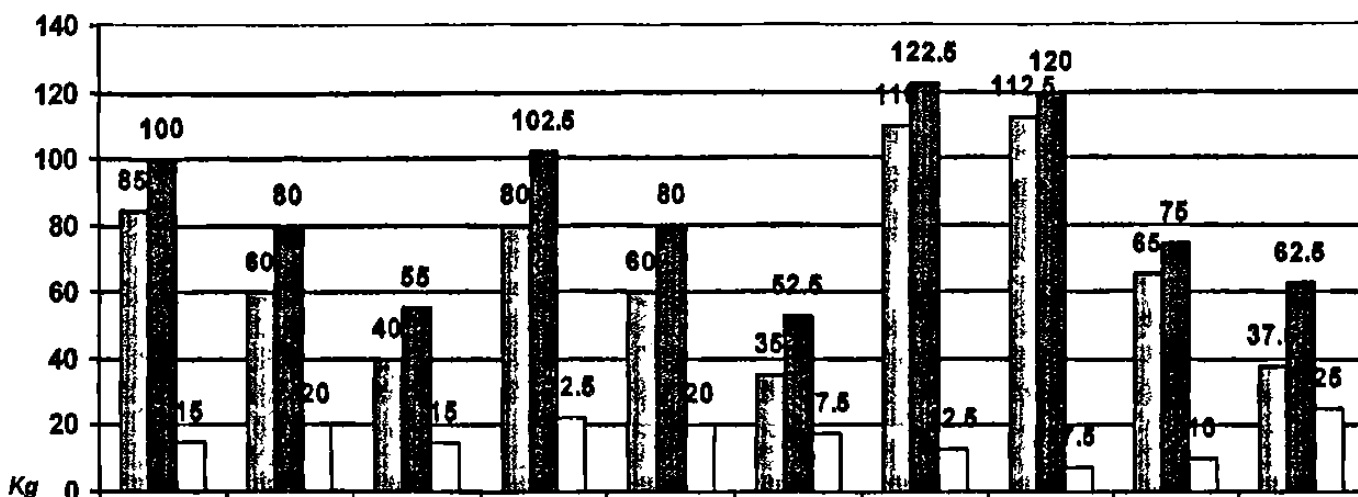
Resultados de los halteristas en los ejercicios de competencia de arranque, tomados entre la Olimpiada Juvenil 2004 y los resultados actuales en los test de competencia y test físicos, por el sistema tradicional.

El resultado promedio de mejora entre estos atletas en el envión es de:

16.5 kg.

## GRÁFICA DE ENVIÓN SISTEMA TRADICIONAL

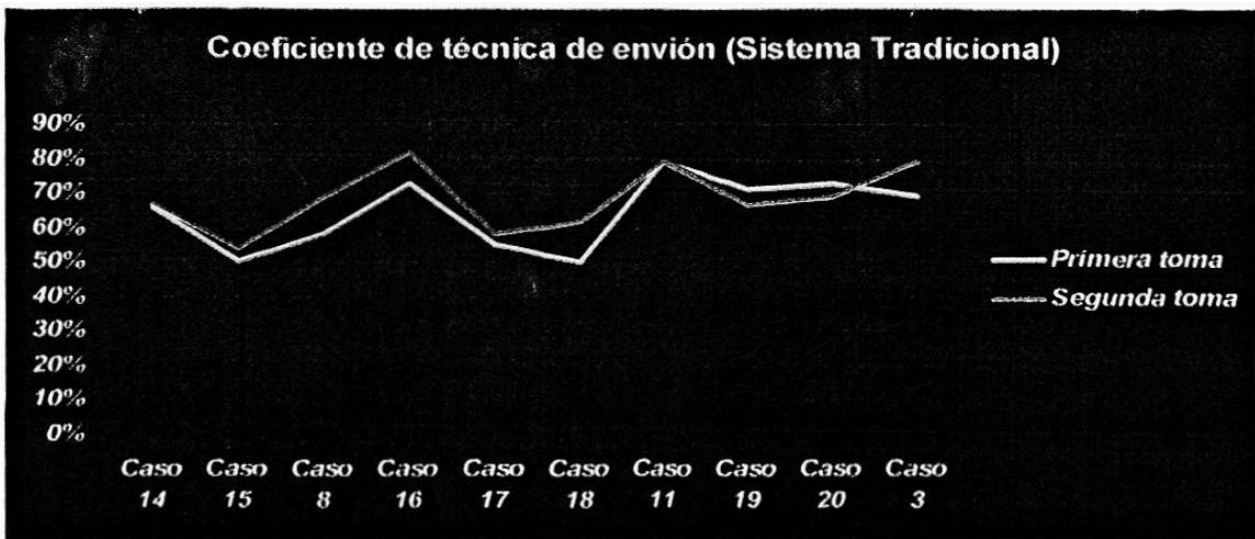
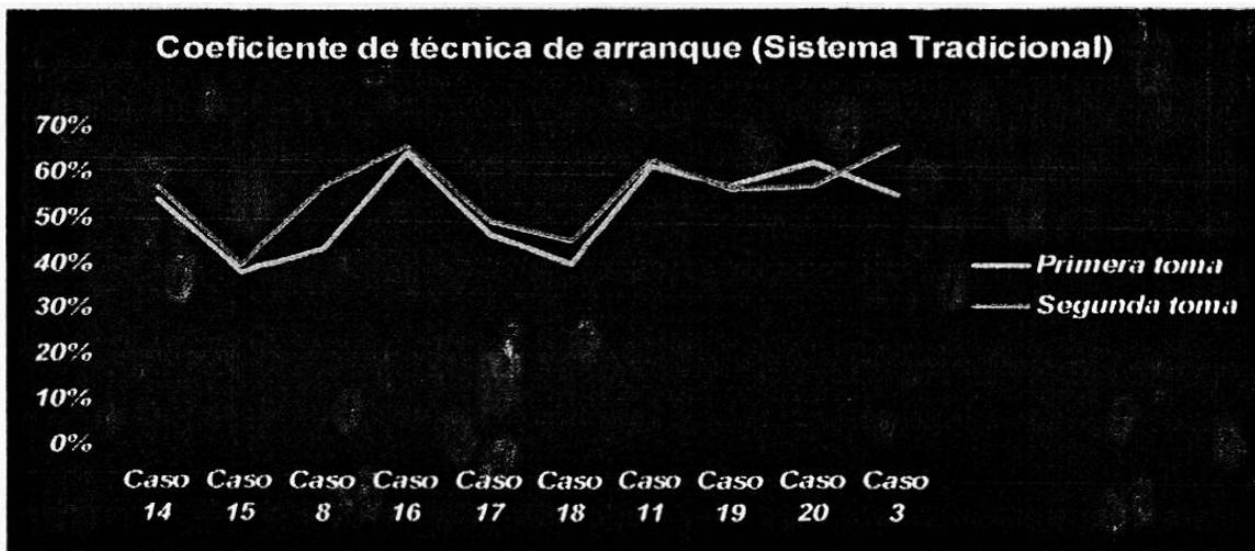
PRIMERA TOMA ENVION 
  SEGUNDA TOMA ENVION 
  DIFERENCIA



**Gráfica 4.7 resultados de envión por el sistema tradiciona**

	Primera Toma		Segunda Toma	
	Arranque	Envión	Arranque	Envión
<b>Caso 14</b>	54%	66%	57%	67%
<b>Caso 15</b>	38%	50%	40%	54%
<b>Caso 8</b>	43%	58%	57%	69%
<b>Caso 16</b>	64%	73%	66%	82%
<b>Caso 17</b>	46%	55%	49%	58%
<b>Caso 18</b>	40%	50%	45%	62%
<b>Caso 11</b>	61%	79%	63%	79%
<b>Caso 19</b>	57%	71%	56%	67%
<b>Caso 20</b>	62%	73%	57%	69%
<b>Caso 3</b>	55%	69%	66%	79%

**Tabla No. 4.8 Coeficiente de Técnica Sistema Tradicional.**



**Gráfico 4.4 Resultados comparativos en envión y arranque del coeficiente de técnica por el sistema tradicional.**

Conclusiones parciales comparativas entre algunos resultados del sistema de capacidades y el sistema tradicional de Levantamiento de Pesas:

1.- Se puede apreciar en la comparación de dos atletas de la misma división que: Renato Ayala Moreno quien fue entrenado bajo el Sistema de Capacidades, en la división de 77 kg, en su primera toma en arranque fue de 97.5 y su segunda toma fue de 110, su primera toma en envión es de 117.5 y la segunda de 132.5, obteniendo una diferencia de 27.5. Mientras que el atleta Sariel Hernández Navarro de la misma división de 77 kg, entrenado bajo el Sistema Tradicional, en su primera toma de arranque fue de 85 y la segunda de 97.5, en envión su primera toma fue de 110 y la segunda de 122.5, obteniendo una diferencia de 25, la cual es menor que la que obtuvo el primer atleta mencionado.

2.- Otro caso que se puede mencionar es que el atleta David Verdines Arteaga de la división de 105 kg, que igualmente fue entrenado bajo el Sistema de Capacidades en su primera toma de arranque fue de 105 y la segunda de 117.5, en lo que respecta a envión su primera toma es de 132.5 y la segunda de 145 para una diferencia de 25. Por otro lado, el atleta Juan Villasana Rojas, también de la división de 105 kg, pero entrenado bajo el Sistema Tradicional, en su primera toma de arranque obtuvo 90 y en la segunda obtuvo 100, en envión su primera toma es de 112.5 mientras que en la segunda fue de 120, con lo que se obtiene una diferencia de 17.5, que es menor que la diferencia obtenida por el primer atleta.

3.- El promedio de diferencia entre la primera y segunda tomas de arranque y envión por medio del Sistema de Capacidades es de 37.75, mientras que el promedio de diferencia entre la primera y segunda tomas, igualmente en arranque y envión, pero esta vez por medio del Sistema Tradicional es de 30, siendo éste menor que el obtenido por el Sistema de Capacidades.

4.- Debido a lo anterior se puede concluir que, bajo el Sistema de Capacidades se obtuvieron mejores resultados durante el mismo lapso de tiempo que cuando se entrena por medio del Sistema Tradicional de Levantamiento de Pesas.



# **CAPÍTULO 5**

## **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5.1 CONCLUSIONES DE LA INVESTIGACIÓN.**

Los levantadores de pesas en el Estado de Nuevo León, en ambas ramas, tienen las características condicionales o capacidades condicionales adecuadas para practicar este deporte y ser competitivos a nivel nacional e internacional.

1.- El sistema de entrenamiento por capacidades es una excelente opción de entrenamiento y que cumple en mayor medida del control que debe llevar el entrenador en sus cargas de entrenamiento diferenciando en cada uno de ellos el trabajo cualitativo y cuantitativo y obtener mayores resultados.

2.- En otro tiempo los atletas fueron entrenados en el sistema tradicional y no obtenían resultados óptimos. En este estudio trabajaron bajo el sistema de capacidades y mejoraron las marcas de tal manera que alcanzaron mejores resultados.

3.- Producto de esta investigación y la aplicación de la misma, en este año se obtuvieron los mayores resultados en la historia del deporte de Levantamiento de Pesas desde el inicio de su participación en el año 1996; quedando demostrada la efectividad del Sistema de Entrenamiento por Capacidades.

Total de medallas: 29

Medallas de oro: 18

Medallas de plata: 5

Medallas de bronce: 6

4.-La conclusión final del estudio es que el sistema de capacidades es más adecuado para un mejor control en atletas del estado de nuevo león ya que permite lograr mejores resultados en aspectos como coeficiente de técnica, mayor control en los niveles de intensidad en cada periodo, así como la aplicación del volumen en cada periodo y que da como resultado a su vez un mejor resultado de competencia.

**Resultados de Atletas que entrenan por  
Capacidades en la Olimpiada Juvenil 2005**

Casos	División	Categoría	Rama	Arranque	Envión	Total
Caso 3	48KG.	JUV. MAY	F	1	1	1
Caso 4	75KG.	JUV. MAY.	F	1	2	3
Caso 8	+75KG.	JUV. MEN.	F	5	5	5
Caso 1	85KG.	JUV. MEN.	V	1	1	1
Caso 2	105KG	JUV. MEN.	V.	1	1	1
Caso 9	+94KG.	JUV. B	B	1	1	1
Caso 12	+94KG.	JUV. B	V	5	6	5
Caso 13	94KG.	JUV. B	V	5	5	5
Caso 10	77KG.	INF. A	V	4	4	4

**Tabla 5.1 Tabla de resultados de los atletas que entrenan por el Sistema de Capacidades en la Olimpiada Juvenil 2005**

## **5.2 RECOMENDACIONES.**

- 1.- Es importante realizar futuros estudios donde se analicen muestras en diferentes categorías y divisiones, así como en ambas ramas.
- 2.- Orientar a los entrenadores a que en el deporte de Levantamiento de Pesas, el primer punto fundamental es ser muy objetivo en la detección de talentos ya que esto será la base del éxito futuro.

### 4.3 CONCLUSIONES PARCIALES DEL COMPARATIVO DE RESULTADOS DEL SISTEMA DE CAPACIDADES Y EL SISTEMA TRADICIONAL.

Casos	Edad	Etapa de Desarrollo Deportivo	División	Primera Toma		Segunda Toma		Diferencia
				Arranque	Envión	Arranque	Envión	
Caso 1	18	Consolid. (2 años)	77	97.5	117.5	110	132.5	27.5
Caso 2	18	Consolid. (2 años)	105	105	132.5	117.5	145	25
Caso 4	18	Consolid. (2.4 años)	75	55	70	67.5	87.5	30
Caso 8	16	Consolid. (1.6 años)	75	40	55	55	75	35
Caso 3	18	Consolid. (2.4 años)	48	52.5	62.5	55	70	10
Caso 9	15	Iniciación (5 meses)	+105	60	75	102.5	110	77.5
Caso 10	13	Iniciación (4 meses)	77	30	35	55	70	60
Caso 11	20	Consolid. (2 años)	77	97.5	122.5	110	140	30
Caso 12	14	Iniciación (5 meses)	105	50	67.5	70	85	37.5
Caso 13	15	Iniciación (5 meses)	94	50	70	75	90	45

Tabla 4.1 Resultados de la investigación por el sistema de capacidades.

Casos	Edad (años)	Etapa de Desarrollo Deportivo	Divisi ón	Primera Toma		Segunda Toma		Diferenc ia
				Arranq ue	Envi ón	Arranq ue	Envi ón	
<b>Caso 14</b>	16	Consolid. (1.8 años)	62	70	85	85	100	30
<b>Caso 15</b>	16	Iniciación (1 año)	77	45	60	60	80	35
<b>Caso 8</b>	15	Iniciación (1 año)	75	30	40	45	55	30
<b>Caso 16</b>	16	Iniciación (1.6 años)	69	70	80	82.5	102. 5.	35
<b>Caso 17</b>	15	Iniciación (1 año)	77	50	60	67.5	80	37.5
<b>Caso 18</b>	15	Iniciación (4 meses)	53	27.5	35	37.5	52.5	27.5
<b>Caso 11</b>	19	Consolid. (2 años)	77	85	110	97.5	122. 5	25
<b>Caso 19</b>	19	Consolid. (3 años)	105	90	112. 5	100	120	17.5
<b>Caso 20</b>	18	Consolidación	69	55	65	62.5	75	17.5
<b>Caso 3</b>	17	Consolid. (2 años)	48	32.5	37.5	52.5	62.5	45

**Tabla 4.2 Resultados de la investigación por el plan tradicional.**

- 3.- Orientar la realización de los diferentes ejercicios en donde se puedan sumar en un mayor porcentaje el desarrollo de las capacidades.
- 4.- Transmitir la importancia del desarrollo de las capacidades a los entrenadores ya que este deporte no solo se basa en el desarrollo de la fuerza, sino también en el de las capacidades coordinativas y cognoscitivas.
- 5.- Emplear por medio de otras disciplinas deportivas, como el atletismo y gimnasia, como deportes auxiliares, principalmente en la etapa de iniciación deportiva.

## BIBLIOGRAFÍA

- Ajan. Manual de Estatutos, Reglas Técnicas IWF. 1997.
- Bosco, Carmelo. La Fuerza Muscular (Aspectos metodológicos). Roma, 1997.
- Cevallos M. Fernando. Incidencia de lesiones en mujeres que entrenan Halterofilia, España, 2001. Publicación EF Deportes.
- González Rave, José María. Resumen de Tesis de Efecto de Entrenamiento de Fuerza con Cargas Pesadas y Ligeras, Zaragoza, 2001.
- Hegedus, Jorge. Estudio de las Capacidades Físicas de la Fuerza, Argentina, 2001. EF Deportes.
- Javier Javier, Jhon. La Halterofilia en el desarrollo en el niño y el adolescente. Puerto Rico. 2001. Publicación EF Deportes. - El Atleta de Élite de Halterofilia y su preparación. España, 2002. Publicación CIDEP.
- Lanier Soto, Dr. Aristides. Metodología de la Planificación del Entrenamiento Deportivo por el Sistema de Capacidades.
- Mayeta Bueno, Ignacio. Alayola Rosas, Víctor. Manual del Entrenador (SICCED 3, 4 y 5) México, D. F. 2000.
- Varillas Marín, Alberto. Uso de la Halterofilia en los Deportes, Buenos Aires, Argentina, 2002. Publicación EF Deportes. - El Entrenamiento Isométrico en la Halterofilia, Perú, 2003. - Los niños y la Halterofilia, Perú, 2003.
- Comi, P.V. 1992 Libro Revista.

- Tesch, P.A. Thorosson, A y Kaiserp.

## **ANEXOS**

1. Formato de registro de Macro ciclo por Capacidades de Halterofilia.
2. Formato de Programa Semanal de Entrenamiento.
3. Plan de Entrenamiento por el Sistema de Capacidades.
4. Ejemplo de la posible distribución porcentual de las capacidades en los diferentes Grupos de Deporte.
5. Orden de la aplicación de distribución de las capacidades por Etapas de la formación atlética.
6. Relación entre los Mesociclos General y Especial en las diferentes etapas



**Anexo1. Formato de Registro de Macro ciclo por Capacidades de Halterofilia.**

Macro No.	Volumen Total		Total de Microciclos			De	Al	De
	1	2	3	4	5			
Meso y período	1	2	3	4	5	6		
Microciclos								
Porcentaje x meso								
Volumen x meso								
Porcentaje x micro								
Volumen x micro								
Mes								
Días								
Acoplamiento								
Diferenciación								
Reacción								
Ritmo								
Equilibrio								
Adaptación								
Sincronización								
Fuerza								
Tiempo								
Rapidez								
Flexibilidad								
Resistencia								
Técnica								
Táctica								
Teórica								
Psicológica								
Test								
Topes								

## Anexo 2. Formato de Programa Semanal de Entrenamiento

### PROGRAMA SEMANAL DE ENTRENAMIENTO

Atleta: \_\_\_\_\_ Test Realizado: \_\_\_\_\_ Marca: \_\_\_\_\_

A: \_\_\_\_\_ E: \_\_\_\_\_ S: \_\_\_\_\_ DB: \_\_\_\_\_ H: \_\_\_\_\_ E DE E \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_ Mes \_\_\_\_\_ Año: \_\_\_\_\_

LUNES	2° ENTRENAMIENTO	VIERNES	2° ENTRENAMIENTO	JUEVES
MIÉRCOLES	2° ENTRENAMIENTO	2° ENTRENAMIENTO	MARTES	SÁBADO

**Planificación y Distribución  
de las Cargas del Trabajo por  
Capacidades del Entrenamiento  
Deportivo**

**EQUIPO REPRESENTATIVO**

**DE**

---

**Entrenador**

**I. Análisis del macro anterior.**

### 1.1 Datos Generales

Deporte: \_\_\_\_\_ Categoría: \_\_\_\_\_  
 Rama: \_\_\_\_\_ Etapa: \_\_\_\_\_  
 Equipo: \_\_\_\_\_ No. de Integrantes: \_\_\_\_\_  
 Entrenador: \_\_\_\_\_ Médico: \_\_\_\_\_  
 Auxiliar: \_\_\_\_\_ Psicólogo: \_\_\_\_\_  
 Metodólogo : \_\_\_\_\_  
 Macro ciclo: \_\_\_\_\_  
 Tipo de Periodización: \_\_\_\_\_  
 Nivel al iniciar: \_\_\_\_\_ Nivel al terminar: \_\_\_\_\_  
 Número de integrantes : al inicio \_\_\_\_\_; deserciones \_\_\_\_\_; adiciones \_\_\_\_\_; actual \_\_\_\_\_; terminaron; \_\_\_\_\_.

### 1.2 Caracterización y Estado de Aptitud de los Deportistas

N°	Nombre	Edad	Peso	Estatura	Posición	Estado				Nivel									
						Salud		Fis.-Atle.		Técnico		Táctico		Teórico		Psicológico		Experiencia	
						I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
16																			
17																			
18																			
19																			
20																			

I= INICIO F=FINAL  
 EVALUACIÓN: E= EXCELENTE B= BIEN R= REGULAR M= MAL

### 1.3 Objetivo y Resultados del Macro ciclo anterior.

---



---



---



---



---

### 1.4 Trabajo planificado contra realizado.

Análisis por **elementos** del entrenamiento en cada mesociclo de las horas planeadas contra las realizadas en el macro ciclo anterior.

Macro ciclo	Periodo Preparatorio								Periodo Competitivo				
Elemento	Preparación General (PG)				Preparación Especial (PE)				PC				
	Plan	Real	D	% E	Plan	Real	D	% E	Plan	Real	D	% E	
PFG (C. Condicionales)													
PFE (C. Coordinativas)													
P. Técnica													
P. Táctica													
P. Teórica													
P. Psicológica													
Total													
<b>Plan = Planificado      Real = Realizado      D = Diferencia      % E = % de Efectividad</b>													

### 1.5 Resultados de la Competencia Fundamental del Macro ciclo Anterior

Pronóstico de Actuación	Objetivo General	Resultado de la Competencia Fundamental	Análisis y Comentarios

## II. Determinación de la competencia fundamental.

### 2.1 Determinación de la Competencia Fundamental del Macro ciclo que inicia.

Competencia Fundamental	Tipo de Periodización	Macro ciclo 1		Macro ciclo 2	
		Inicia	Termina	Inicia	Termina
Olimpiada 2005	Sencilla				
		2005			

**III. Objetivos del macrociclo en función de la competencia fundamental y de la preparación individual y colectiva de los atletas (Pronósticos de actuación). Exponer calendario de pruebas, test pedagógico, pruebas médicas y competencias preparatorias.**

3.1 Objetivo del Macro ciclo que inicia en función de la Competencia Fundamental.

Pronóstico de Actuación	Objetivo General

## IV. Diagnóstico

4.1 Necesidades Materiales y Operativas que se requieren para alcanzar los Objetivos propuestos.

Recursos	Mesociclo			Cuándo	Cuánto
	General	Especial	Estabilización		
Humanos					
Económicos					
Materiales Instalaciones					
Equipo					
Tiempo Instalaciones					
Entrenador					
Auxiliar					
Jugadores					

## V. Análisis de los principales adversarios.

### 5.1 Análisis de los principales adversarios

Equipo o Atleta	Observaciones	Individual	Colectivo

## VI. Tipo de macrociclo (Periodización simple o múltiple de una o más cumbres de forma).

Fecha, lugar y condiciones climáticas y ambientales de la competencia fundamental y las competencias preparatorias.

### 6.1 Tipo de Macrociclo y aspectos generales de la competencia fundamental y competencias de preparación.

Tipo de Macrociclo	
Competencia Fundamental	
Fecha	
Lugar	
Condiciones Climáticas	
Altitud	



COMPETENCIA PREPARATORIA VS				FECHA DE PRUEBAS O TEST PEDAGÓGICO					
EQUIPO	FECHA	LUGAR	OBJETIVO	FISICO	MÉDICO	TÉCNICO	TÁCTICO	PSICO.	NUTRI.

**VII. Determinación cronológica de los mesociclos general, especial, y competitivo. Tiempo disponible de entrenamiento en semanas, días y horas.**

7.1 Determinación cronológica de los diferentes periodos.

Plan General Para : Tipo de Periodización:					
Fase	Fecha		Número Microciclos	Días de Entrenamiento	Horas
	Inicia	Termina			
<b>Macrociclo 1</b>					
Periodo Preparatorio					
Preparación General					
Preparación Especial					
Periodo Competitivo					
Transitorio					
<b>Macrociclo 2</b>					
Periodo Preparatorio					
Preparación General					
Preparación Especial					
Periodo Competitivo					
Transitorio					

Días de Entrenamiento	:
Horas de entrenamiento al día	:
Sesiones	:

7.2 Macro ciclo 1

<b>PERIODO PREPARATORIO</b> <b>75 %</b> Días que le corresponden:		<b>PERIODO COMPETITIVO 25%</b> Días:
<b>Preparación General</b> ____ % ____ Días ____ Horas	<b>Preparación Especial</b> ____ % ____ Días ____ Horas	____ % ____ Días ____ Horas
Porcentajes de cada capacidad en los mesociclos		
<b>CAPACIDADES</b> ____ % Condicionales ____ % Coordinativas ____ % Cognoscitivas	<b>CAPACIDADES</b> ____ % Condicionales ____ % Coordinativas ____ % Cognoscitivas	<b>CAPACIDADES</b> ____ % Condicionales ____ % Coordinativas ____ % Cognoscitivas

**VIII. Distribución porcentual de las cargas de trabajo en horas de cada una de las capacidades coordinativas, condicionales y cognoscitivas por mesociclo.**

(Tabla en la siguiente hoja)

ENTRENAMIENTO		MESOCICLO	PERIODO PREPARATORIO				PERIODO COMPETITIVO (PC)		PERIODO TRÁNSIT		
			Preparación General (PG) Horas:		Preparación Especial (PE) Horas:		Horas:		O (PT) Horas:		
POR	ELEMENTOS	% y Tiempo	%	Hrs.	%	Hrs.	%	Hrs.	%	Hrs.	
		PFG(C.Condicionales)									
		PFE(C. Coordinativas)									
		C. Cognoscitivas									
		Total									
CAPACIDADES	CONDICIONALES	DESGLOSO									
		Fuerza									
		Resistencia									
		Rapidez									
		Flexibilidad									
		Subtotal									
	COORDINATIVAS	Adaptación									
		Acoplamiento									
		Diferenciación									
		Ritmo									
		Reacción									
		Equilibrio									
		Orientación									
		Subtotal									
	COGNOSCITIVAS	Técnica									
		Táctica									
		Teórica									
		Psicológica									
		Subtotal									
		TOTALES									

CAPACIDADES	%	MICRO 1	MICRO 2	MICRO 3	MICRO 4	MICRO 5	MICRO 6	MICRO 7	MICRO 8	MICRO 9	MICRO 0	TOTAL
FUERZA												
RESISTENCIA												
RAPIDEZ												
FLEXIBILIDAD												
ADAPTACIÓN												
ACOPLAMIENTO												
DIFERENCIACIÓN												
RITMO												
REACCIÓN												
EQUILIBRIO												
ORIENTACIÓN												
TÉCNICA												
TÁCTICA												
TEÓRICA												
PSICOLÓGICA												
TOTALES												

### X. Distribución de la clase diaria.

Sesión Clase de:

Rama :

Categoría:

Periodo :

Mesociclo :

Sesión :

Tiempo :

Horas

Objetivo :

Fecha :

Parte	Capacidades a Desarrollar	Actividad	Dosificación	Unidad de Medida	Método
Inicial ( )					
Principal ( )					
Final ( )					

### los diferentes Grupos de Deportes

Grupo de Deporte	Periodo Capacidad	PFG	PFE	P. Competitivo
Juegos con Pelota	Condicionales	35	25	25
	Coordinativas	35	40	35
	Cognoscitivas	30	35	40
Deportes de Resistencia	Condicionales	90	80	70
	Coordinativas	5	15	10
	Cognoscitivas	5	5	20
Deportes de Fuerza Rápida	Condicionales	60	80	80
	Coordinativas	30	10	15
	Cognoscitivas	10	10	5
Deportes de Combate	Condicionales	60	40	30
	Coordinativas	20	45	30
	Cognoscitivas	20	15	40
Deportes de Arte Competitivo	Condicionales	45	20	15
	Coordinativas	35	50	50
	Cognoscitivas	20	30	35

### II. Distribución de las capacidades por etapas de la formación atlética

Grupo de Fuerza			
1era. Etapa	2da. Etapa	3era. Etapa	4ta. Etapa
Condicionales	Condicionales	Condicionales	Condicionales
Coordinativas	Coordinativas	Coordinativas	Coordinativas
Cognoscitivas	Cognoscitivas	Cognoscitivas	Cognoscitivas

Grupo de Resistencia			
1era. Etapa	2da. Etapa	3era. Etapa	4ta. Etapa
Condicionales	Condicionales	Condicionales	Condicionales
Coordinativas	Coordinativas	Coordinativas	Cognoscitivas
Cognoscitivas	Cognoscitivas	Cognoscitivas	Coordinativas

Grupo de Juegos con Pelota			
1era. Etapa	2da. Etapa	3era. Etapa	4ta. Etapa
Condicionales	Condicionales	Condicionales	Cognoscitivas
Coordinativas	Coordinativas	Cognoscitivas	Coordinativas
Cognoscitivas	Cognoscitivas	Coordinativas	Condicionales

<b>Grupo de Combate</b>			
<b>1era. Etapa</b>	<b>2da. Etapa</b>	<b>3era. Etapa</b>	<b>4ta. Etapa</b>
Condicionales	Condicionales	Condicionales	Condicionales
Coordinativas	Coordinativas	Coordinativas	Cognoscitivas
Cognoscitivas	Cognoscitivas	Cognoscitivas	Cognoscitivas

<b>Grupo de Arte Competitivo</b>			
<b>1era. Etapa</b>	<b>2da. Etapa</b>	<b>3era. Etapa</b>	<b>4ta. Etapa</b>
Condicionales	Condicionales	Coordinativas	Coordinativas
Coordinativas	Coordinativas	Condicionales	Cognoscitivas
Cognoscitivas	Cognoscitivas	Cognoscitivas	Condicionales

**Nota:** En la primera y segunda etapa siempre predominarán las capacidades en este orden: Condicionales, Coordinativas y Cognoscitivas. A partir de la tercera y cuarta etapa se diferencian atendiendo al grupo de deporte.

### **III. Relación entre los Mesociclos General y Especial en las diferentes etapas**

<b>Etapas</b>	<b>Mesociclo General</b>	<b>Mesociclo Especial</b>
Primera	60 %	40 %
Segunda	50 %	50 %
Tercera	40 %	60 %
Cuarta	30 %	70 %



DONATIVO



