



Sustento del uso justo  
de Materiales Protegidos  
derechos de autor para  
fines educativos



**UCI**

Universidad para la  
Cooperación Internacional

UCI  
Sustento del uso justo de materiales protegidos por  
derechos de autor para fines educativos

El siguiente material ha sido reproducido, con fines estrictamente didácticos e ilustrativos de los temas en cuestión, se utilizan en el campus virtual de la Universidad para la Cooperación Internacional – UCI – para ser usados exclusivamente para la función docente y el estudio privado de los estudiantes pertenecientes a los programas académicos.

La UCI desea dejar constancia de su estricto respeto a las legislaciones relacionadas con la propiedad intelectual. Todo material digital disponible para un curso y sus estudiantes tiene fines educativos y de investigación. No media en el uso de estos materiales fines de lucro, se entiende como casos especiales para fines educativos a distancia y en lugares donde no atenta contra la normal explotación de la obra y no afecta los intereses legítimos de ningún actor.

La UCI hace un USO JUSTO del material, sustentado en las excepciones a las leyes de derechos de autor establecidas en las siguientes normativas:

a- Legislación costarricense: Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos, No.6683 de 14 de octubre de 1982 - artículo 73, la Ley sobre Procedimientos de Observancia de los Derechos de Propiedad Intelectual, No. 8039 – artículo 58, permiten el copiado parcial de obras para la ilustración educativa.

b- Legislación Mexicana; Ley Federal de Derechos de Autor; artículo 147.

c- Legislación de Estados Unidos de América: En referencia al uso justo, menciona: "está consagrado en el artículo 106 de la ley de derecho de autor de los Estados Unidos (U.S, Copyright - Act) y establece un uso libre y gratuito de las obras para fines de crítica, comentarios y noticias, reportajes y docencia (lo que incluye la realización de copias para su uso en clase)."

d- Legislación Canadiense: Ley de derechos de autor C-11– Referidos a Excepciones para Educación a Distancia.

e- OMPI: En el marco de la legislación internacional, según la Organización Mundial de Propiedad Intelectual lo previsto por los tratados internacionales sobre esta materia. El artículo 10(2) del Convenio de Berna, permite a los países miembros establecer limitaciones o excepciones respecto a la posibilidad de utilizar lícitamente las obras literarias o artísticas a título de ilustración de la enseñanza, por medio de publicaciones, emisiones de radio o grabaciones sonoras o visuales.

Además y por indicación de la UCI, los estudiantes del campus virtual tienen el deber de cumplir con lo que establezca la legislación correspondiente en materia de derechos de autor, en su país de residencia.

Finalmente, reiteramos que en UCI no lucramos con las obras de terceros, somos estrictos con respecto al plagio, y no restringimos de ninguna manera el que nuestros estudiantes, académicos e investigadores accedan comercialmente o adquieran los documentos disponibles en el mercado editorial, sea directamente los documentos, o por medio de bases de datos científicas, pagando ellos mismos los costos asociados a dichos accesos.



# Diseño de sesiones de Resistencia

# Microciclos de trabajo.

- Es muy importante saber que en los microciclos de trabajo semanales prima la calidad no la cantidad. No sirve entrenar muchas horas si el entrenamiento no es eficaz y no está diseñado específicamente para nuestro equipo.
- Trabajando de esta manera dotaremos a nuestros futbolistas de esa S.U.E.R.T.E. para tener éxito. Es decir; Sabrán Utilizar Eficientemente los Recursos para Tener Éxito.

# Microciclos de trabajo.

- Cada microciclo de trabajo estará organizada por objetivos, contenidos y tipología de tareas, dependiendo del número de sesión del microciclo se trabajará una cualidad física específica que estará incluida en las tareas que se van a realizar ese día. El microciclo irá de partido a partido.
- Esta secuencia será a partir del partido semanal. Habrán sesión de recuperación y/o descanso, fuerza, RESISTENCIA, velocidad y Memory (repaso de tareas y objetivos que no estén bien afianzados).

# Microciclos de trabajo.

- Las categorías de los equipos donde semanalmente haya menos números de sesiones de entrenamiento que cualidades físicas, las dividiremos en miniciclo A y miniciclo B. Juntando estos dos miniciclos formaremos un microciclo de trabajo.
- Por lo tanto, deberemos diferenciar tres tipos de microciclos, estructurados y ensamblados entre ellos. Estos microciclos los podemos dividir en Objetivos, Contenidos y Tipologías de Tareas.



# Sesiones de Resistencia



Microciclo orientado a  
Objetivos.



# Sesión de Fuerza (objetivos)

- Momento de Juego
- Objetivo de las tareas
- Complejidad de la tareas
- Dinámica de las tareas
- Tipologías de las tareas
- Esfuerzo y la recuperación

# Sesión de Fuerza (objetivos)

- Momento de Juego: ORDEN O BTB
- Objetivo de las tareas: Corrección de partido, combatir y neutralizar al rival.
- Complejidad de la tareas: BAJA- MEDIA- MEDIA ALTA- ALTA, orientada a sectores, líneas, interlíneas...
- Dinámica de las tareas: Espacios reducidos, número < de jugadores, < tiempo.
- Tipologías de las tareas: Tareas con carga similar a nuestro jugar. Principio U Learn Football.
- Esfuerzo y la recuperación: Sesión más larga por el descanso entre las repeticiones de las series de las tareas.



# Microciclo orientado a Contenidos

# Sesión de Resistencia (Contenidos)

- Momento de Juego: Predominancia de BTB o Orden o viceversa, Siempre trabajan a pares.
- Dinámica de la sesión: Colectiva. Aprovechamos a trabajar conceptos colectivos de táctica en cualquier momento de juego que estemos trabajando.
- Complejidad de la sesión. ALTA Trabajo en igualdad numérica. Número de tareas en Especificidad:
- Esfuerzo: 6 o 8 ' con recuperación más corta para trabajar la resistencia anaeróbica.



# Microciclo orientado a Tipologías de Tareas

# Sesión de Fuerza (Tipología de Tarea)

- Calentamiento
- Parte Principal
- Vuelta a la calma

# Sesión de Fuerza (Tipología de Tarea)

- Calentamiento:
  - Preventivo + Propioceptivo Circuito PF. Trabajo objetivo sesión.
  - ATC específica por líneas con o sin finalizaciones.
  - Desarrollo de cualidades cognitivas: ATC o Rondo específico.

# Sesión de Resistencia (Tipología de Tarea)

- Parte Principal: (Todas tareas específicas)
  - T1: Conservación Especifica
  - T2: Partido Modificado
  - T3: Partido Modificado
  - T4 Opcional: Conservación Cognitiva
- Vuelta a la calma:
  - Recuperación-Carrera continua



OBJETIVOS	DIA 4 RESISTENCIA	CONTENIDOS	DIA 4	TIPOLOGIA DE TAREAS	DIA 4 RESISTENCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Momento de Juego</li> <li>Objetivo de las tareas</li> <li>Complejidad de las tareas</li> </ul>	ORDEN vs BTB (viceversa)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Momento de Juego</li> </ul>	<b>ORDEN</b> <i>Predominancia de ORDEN y asociado BTB. Podemos cambiar la predominancia</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Warm up               <ul style="list-style-type: none"> <li>T1</li> <li>T2</li> <li>T3</li> </ul> </li> </ul>	PREVENTIVO PROPIOCEPTIVO + PF CIRCUITO
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dinámica de las tareas</li> </ul>	<b>ALTA</b> Tareas de forma colectiva y con complejidad cognitiva.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dinámica de la sesión</li> </ul>	<b>Colectiva</b> <i>Aprovecharemos para trabajar conceptos de todo el equipo en cualquier momento del juego en el que estamos trabajando.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Parte Principal               <ul style="list-style-type: none"> <li>T1</li> <li>T2</li> <li>T3</li> </ul> </li> </ul>	ATC/ (Analítica / Gobal) con o sin Finalizaciones Rondo Especifico ATC
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tipologías de las tareas</li> </ul>	Espacios amplios, número > de jugadores, > tiempo. Tarea normal, con carga táctica similar a nuestro jugar. <b>Principio U Learn</b> ( creación de contextos orientados a nuestro jugar ).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Complejidad de la sesión.</li> </ul>	<b>ALTA</b> <i>Hablamos de igualdad numérica para aumentar la dificultad de la consecución de los objetivos que queremos adquirir para competir con nuestro modelo de juego.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li> <ul style="list-style-type: none"> <li>T1</li> <li>T2</li> <li>T3</li> </ul> </li> </ul>	Conservación Especifica Partido Modificado
<ul style="list-style-type: none"> <li>Esfuerzo y la recuperación</li> </ul>	Repeticiones largas. Micropausa: corta Esfuerzos continuos <b>FSIOTERAPIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nº de tareas en Especificidad</li> <li>Esfuerzo y la recuperación</li> </ul>	<b>CONTINUO</b> <i>Duración 6'- 8'.</i> <i>Tareas de duración larga. Tareas de 2 series</i> <i>&lt; tiempo recuperación</i> <b>FISIOTERAPIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Opcional               <ul style="list-style-type: none"> <li>T4</li> </ul> </li> <li>Vuelta a la calma</li> </ul>	Conservación Cognitiva Estiramientos <b>FISIOTERAPIA</b>