



UPSE

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE
SANTA ELENA**

INSTITUTO DE POSTGRADO

MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TÍTULO DEL MACROCICLO

**MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO DE INDOR FÚTBOL
CATEGORÍA (16-18 AÑOS)**

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE MAGÍSTER EN
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

AUTOR

LIC. WELINTON CRISTÓBAL MERINO NARVÁEZ

TUTOR

DRA. ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO, PHD

SANTA ELENA- ECUADOR

2022

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del macrociclo , “Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, PhD”, elaborado por el maestrando Lic. Welinton Cristóbal Merino Narváez, egresado de la **MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Magíster **EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**, me permito declarar que luego de haber orientado, dirigido científica y técnicamente su desarrollo y estructura final del trabajo, cumple y se ajusta a los estándares académicos y científicos, razón por la cual lo apruebo en todas sus partes.

Atentamente,



Lic. Yuri Ruiz Rabasco, MSc.

COORDINADOR POSTGRADO

TRIBUNAL DE SUSTENTACION



Q.F. Rolando Calero Mendoza, PhD.

DIRECTOR DE POSTGRADO



Firmado electrónicamente por:
**ELVA KATHERINE
AGUILAR MOROCHO**

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

DOCENTE TUTOR



Lcdo. Yuri W. Ruíz Rabasco, MSc.

COORDINADOR DE POSTGRADO



Lcda. Liliana Baque Catuto, MSc.

ESPECIALISTA DEL ÁREA



Ab. Víctor Manuel Coronel Ortiz, MSc.

SECRETARIO GENERAL

INSTITUTO DE POSTGRADO

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

YO, Lic. Welinton Cristóbal Merino Narváez

DECLARO QUE:

El Trabajo de **Macro ciclo** “MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO DE INDOR FÚTBOL CATEGORÍA (16-18 AÑOS)”, previa a la obtención del Grado Académico de **MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**, ha sido desarrollado con base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas y cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance científico del trabajo de titulación.

Santa Elena, 21 de febrero del 2022

EL AUTOR



Lcdo. Merino Narváez Welinton Cristóbal

C.I. 1713278099

AUTORIZACIÓN DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de artículo profesional de alto nivel con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este artículo académico dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.



Lcdo. Merino Narváez Welinton Cristóbal

C.I. 1713278099



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA INSTITUTO DE POSTGRADO

MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Tema: MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO DE INDOR FÚTBOL CATEGORÍA
(16-18 AÑOS)

AUTOR:

Lic. Lcdo. Merino Narváez Welinton Cristóbal

TUTOR:

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, PhD

Resumen

El macro ciclo de entrenamiento deportivo de indor futbol en la categoría de 16 a 18 años de MATVEEV, tiene 3 periodos, un preparatorio con el 60% del total de semanas, un periodo competitivo con el 30% y un periodo transitorio 10%, además contiene etapas general, especial, precompetitivo, competitivo, descaso activo y pasivo, comprende 7 meso ciclos en seis meses de entrenamiento, abarca 26 micro ciclos , los componentes de la preparación del deportistas, físico, técnico, táctico, teórico y psicológico, se realizó tres sesiones por micro ciclo de 120 minutos cada uno, enfatizado las carga descritas en macro ciclo según la ubicación del meso ciclo.

Por otro lado, el meso ciclo segundo desarrollador, ubicado en la primera semana de marzo, con una dinámica de carga de 3-1, en el micro ciclo 5, semana 5 con un porcentaje 60% a nivel general de meso ciclo, lo cual representa 369 minutos, equivalentes a 123 minutos del total de la sesión

Palabras clave: Técnica, Fundamentos, Indor futbol, Entrenamiento.



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
INSTITUTO DE POSTGRADO**

MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Tema: THE MACRO CYCLE OF INDO SOCCER SPORTS TRAINING IN THE 16
TO 18 YEAR OLD CATEGORY OF MATVEEV

AUTOR:

Lic. Welinton Cristóbal Merino Narváez

TUTOR:

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, PhD

Abstract

The macro cycle of indo soccer sports training in the 16 to 18 year old category of MATVEEV, has 3 periods, a preparatory one with 60% of the total weeks, a competitive period with 30% and a transitory period with 10%, in addition It contains general, special, pre-competitive, competitive, active and passive rest stages, it includes 7 meso cycles in six months of training, it covers 26 micro cycles, the components of the preparation of the athletes, physical, technical, tactical, theoretical and psychological, was carried out three sessions per micro cycle of 120 minutes each, emphasizing the loads described in the macro cycle according to the location of the meso cycle.

On the other hand, the second developer meso cycle, located in the first week of March, with a load dynamic of 3-1, in micro cycle 5, week 5 with a percentage of 60% at the general level of the meso cycle, which represents 369 minutes, equivalent to 123 minutes of the total session.

Keywords: Technique, Fundamentals, Indo soccer, Training.

INTRODUCCIÓN

MACROCICLO	TORNEO INTER ESCUELAS MILITARES 2022																									
PERIODO	PREPARATORIO													COMPETITIVO						TRANSITORIO						
ETAPAS	GENERAL										ESPECIAL			PRE COMP			COMP		DES A	DES PA						
MESOCICLOS	1			2			3			4			5			6		7								
	AMBIENTADOR			DESARROLLADOR			ESTABILIZADOR			DESARROLLADOR			PREPARATORIO			COMPETITIVO		RECUPERATORIO								
MES	FEBRERO			MARZO			ABRIL			MAYO			JUNIO			JULIO										
MICROCICLO	3:01			3:01			3:01			3:01			3:01			2:01		2:01								
SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
SESIONES	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
% MICRO	50	60	70	55	60	70	80	65	65	70	75	70	75	80	80	75	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15
VOLUMEN MICRO	265	317	370	291	275	321	367	298	261	281	301	281	324	346	346	324	354	324	295	265	535	468	401	255	204	153
% C. FÍSICO	95			80			80			60			50			50		30								
% C. TÉCNICO	85			80			70			65			55			55		30								
% C. TÁCTICO	25			40			50			65			70			100		30								
% C. TEÓRICO	25			40			50			60			70			90		30								
% C. PSICOLÓGICO	20			35			40			55			70			95		35								
VOLUMEN MESO	1243			1261			1124			1339			1239			1404		612								
C. FÍSICO	562			473			473			355			296			296		177								
C. TÉCNICO	485			457			400			371			314			314		171								
C. TÁCTICO	82			131			163			212			229			327		98								
C. TEÓRICO	57			100			114			157			200			196		65								
C. PSICOLÓGICO	57			100			114			157			200			271		100								
	1243			1261			1265			1253			1239			1404		612								

UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA




INSTITUTO DE POSTGRADO

Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO: 1

Docente:	Lic. Wellington Merino Narváez		
Tema:	Técnica pase borde interno y control con el balón		
Objetivo	<p>Objetivo físico: Ejecutar la técnica del pase de borde interno y control del balón con distancia, corta y larga para el mejoramiento individual y grupal.</p> <p>Objetivo técnico: dominar el pase con borde interno en las diferentes distancias con ambos pies para una entrega eficaz en equipo.</p> <p>Objetivo psicológico: motivar a los jugadores para el mejoramiento de la práctica deportiva y superación personal.</p>		
Métodos	Explicativo, demostrativo, observación, repetitivo.		
Lugar y fecha:	22 de febrero 2022	No. Participantes:	12

Medios:	Balones, platillos, conos, chalecos, pito, cronometro	Categoría:	16 A 18
Duración:	45 minutos	Grupo:	Masculino
FASE INICIAL			
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps	
<p>MOVIMIENTO ARTICULAR O ACTIVACIÓN</p> <p>Descripción: La lubricación de las articulaciones es muy importante para activar al cuerpo, para esto realizamos los movimientos propios de cada articulación como circunducción, flexión, extensión, aducción y abducción, trabajamos desde la cabeza y vamos bajando hasta llegar a los pies.</p> <p>CALENTAMIENTO</p> <p>Descripción: Caminar en diferentes direcciones y posiciones, Desplazar elevando talones, rodillas el pecho, saltar con pies juntos, alternados, con un solo pie, abriendo y cerrando piernas, continuamos con trote lento y vamos aumentando el ritmo y finalizamos con piques cortos suaves y rápidos.</p> <p>CALENTAMIENTO ESPECIAL</p> <p>ejercicios funcionales con o sin balón con conos.</p> <p>ESTIRAMIENTO</p> <p>Descripción: Realizamos estiramientos de las extremidades superiores inferiores y tronco, hay que hacer mucho énfasis en piernas.</p>		15 minutos 2 rept.	
FASE PRINCIPAL			
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps	
EXPLICACIÓN DE LA METODOLÓGIA		5min	

Descripción: Ejecutar el pase con borde interno con el pie derecho e izquierdo, pase con vuelta, realizaremos en pareja en distancia corta, media y larga, para distancia larga patear con el borde interno y el empeine del pie.

El **pase** con la parte interna del pie, es el pase más preciso cuando la distancia es corta, para la ejecución se realiza un contacto ocular con el objetivo, la pierna que pateará el balón se lleva hacia atrás, y la parte interna del pie debe mirar hacia el balón.

El docente observa y corrige la ejecución del pase con borde interno.

EXPLICACIÓN DE LA METODOLÓGIA

Variante 1: Ejecución del pase con borde interno en pareja frente a frente en distancia corta, pie izquierdo y derecho.

Variante 2: Ejecución del pase con borde interno en pareja frente a frente en distancia media.

Variante 3: Ejecución del pase con borde interno en parejas frente a frente, en distancia larga, larga 20 a 40 m ejecutar con el borde interno y el empeine para más fuerza y precisión.

EXPLICACIÓN DE LA METODOLÓGIA

Descripción: En un área reducida de 20metros por 20metros con conos entre 5 vs 5 jugadores jugar a dos toques, un equipo marca y otro desmarque.

Variante 1: Espacio reducido 5 vs 5 a dos toques un equipo marca y otro desmarque.


Variante 2: Espacio reducido 5 vs 5 a un toque un equipo marca y otro desmarques.



2min/ cada serie

12min

FASE FINAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p>VUELTA A LA CALMA</p> <p>Descripción: Realizamos respiración e hidratación</p> <p>ESTIRAMIENTO</p> <p>Descripción: Ejecutar ejercicios de estiramientos de tren superior e inferior, Estiramientos de brazos, bíceps, tríceps, cuádriceps, gemelos, soleo, isquiotibiales, glúteo etc. el tiempo será de 15 a 30 segundos por músculos.</p>		<p>5 minutos</p>
<p>Observaciones:</p>		



Lic. Welinton Merino
Maestrante

Lcdo. Yuri W. Ruíz Rabasco, MSc
Coordinador de Posgrado



UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA

INSTITUTO DE POSTGRADO

Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO:

Docente:	Lic. Wellington Merino Narváez		
Tema:	Técnica de control de balón con el empeine, muslo, pecho		
Objetivo	<p>Objetivo físico: Ejecutar la técnica del control individual para el mejoramiento del gesto técnico en ataque y defensa en equipo.</p> <p>Objetivo técnico: Dominar el gesto técnico de control de balón con las diferentes partes del cuerpo para una combinación eficaz en equipo.</p> <p>Objetivo psicológico: motivar a los jugadores para el mejoramiento de la práctica deportiva.</p>		
Métodos:	Explicativo, demostrativo, observación, repetitivo.		
Lugar y fecha:	22 de febrero 2022	No. Participantes:	12
Medios:	Balones, platillos, conos, chalecos, pito, cronometro	Categoría:	16 A 18
Duración:	45 minutos	Grupo:	Masculino

FASE INICIAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p>MOVIMIENTO ARTICULAR O ACTIVACIÓN</p> <p>Descripción: La lubricación de las articulaciones es muy importante para activar al cuerpo, para esto realizamos los movimientos propios de cada articulación como circunducción, flexión, extensión, aducción y abducción, trabajamos desde la cabeza y vamos bajando hasta llegar a los pies.</p> <p>CALENTAMIENTO</p> <p>Descripción: Caminar en diferentes direcciones y posiciones, Desplazar elevando talones, rodillas el pecho, saltar con pies juntos, alternados, con un solo pie, abriendo y cerrando piernas, continuamos con trote lento y vamos</p>		<p>15 minutos</p> <p>2 rept.</p>

aumentando el ritmo y finalizamos con piques cortos suaves y rápidos.

ESTIRAMIENTO

Descripción: Realizamos estiramientos de las extremidades superiores inferiores y tronco, hay que hacer mucho énfasis en piernas.

FASE PRINCIPAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
----------------------------	-------------	---------------

EXPLICACIÓN DE LA METODOLÓGIA

Descripción: Los deportistas deben ejecutar el gesto técnico del control de balón con el empeine, muslo y pecho en pareja, con ayuda de las manos lazamos el balón con dirección hacia arriba y al cuerpo del ejecutor, el realiza el gesto técnico de control del balón con el empeine, muslo y pecho, para conseguir controlar el balón tendrá que amortiguar con la parte del cuerpo deseada y luego cambio de ejecutor



5min

2min/ cada serie

Variante 1: Ejecutar en parejas el control del balón con empeine, el contacto y control, acompañada al balón en todo el trayecto de caída fijando con el empeine, una forma suave y amortiguando el balón en el pie.

Variante 2: Ejecutar en parejas el control del balón con muslo, pierna de contacto en 90 grados con semiflexión de la pierna de apoyo, de una forma suave y amortiguando el balón para esto debe hacer hacia atrás el muslo.

Variante 3: Ejecutar en parejas el control del balón con pecho, inclinar la espalda hacia atrás de una forma suave y amortiguando el balón en el pecho

EXPLICACIÓN DE LA METODOLÓGIA

Descripción: Practicar en equipo de 5 vs 5 jugadores realizando el gesto técnico del control del balón, pero el pase será con la mano hasta hacer el gol en la portería, solo se podrá hacer tres pasos y luego pase a la cabeza.

Variante 1: Practica 5 vs 5 jugadores realizando el gesto técnico de control de balón con todo el cuerpo, pero el pase será con la mano hasta hacer el gol en la portería.

Variante 2: Practica 5 vs 5 jugadores realizando el gesto técnico de control de balón el pecho, inclinar el tronco y la cabeza hacia atrás, pero el pase será con la mano hasta hacer el gol en la portería.



12min

FASE FINAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
----------------------------	-------------	---------------

VUELTA A LA CALMA

Descripción: Realizamos respiración e hidratación

ESTIRAMIENTO

Descripción: Ejecutar ejercicios de estiramientos de tren superior e inferior, Estiramientos de brazos, bíceps, tríceps, cuádriceps, gemelos, soleo, isquiotibiales, glúteo etc. el tiempo será de 15 a 30 segundos por músculos.



5 minutos

Observaciones:



Lic. Welinton Merino

Maestrante



Lcdo. Yuri W. Ruíz Rabasco, MSc

Coordinador de Posgrado



UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA

INSTITUTO DE POSTGRADO



Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO:

Docente:	Lic. Wellington Merino Narváez		
Tema:	Técnica de cabeceo de fútbol		
Objetivo	Ejecutar la técnica del cabeceo individual para el mejoramiento del gesto técnico en ataque y defensa.		
Métodos:	Explicativo, demostrativo, observación, repetitivo.		
Lugar y fecha:	22 de febrero 2022	No. Participantes:	12
Medios:	Balones, platillos, conos, chalecos, pito, cronometro	Categoría:	16 a 18
Duración:	45 minutos	Grupo:	Masculino


FASE INICIAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p>MOVIMIENTO ARTICULAR O ACTIVACIÓN</p> <p>Descripción: La lubricación de las articulaciones es muy importante para activar al cuerpo, para esto realizamos los movimientos propios de cada articulación como circunducción, flexión, extensión, aducción y abducción, trabajamos desde la cabeza y vamos bajando hasta llegar a los pies.</p> <p>CALENTAMIENTO</p> <p>Descripción: Caminar en diferentes direcciones y posiciones, Desplazar elevando talones, rodillas el pecho, saltar con pies juntos, alternados, con un solo pie, abriendo y cerrando piernas, continuamos con trote lento y vamos aumentando el ritmo y finalizamos con piques cortos suaves y rápidos.</p>		<p>15 minutos</p> <p>2 rept.</p>

<p>ESTIRAMIENTO</p> <p>Descripción: Realizamos estiramientos de las extremidades superiores inferiores y tronco, hay que hacer mucho énfasis en piernas.</p>		
<p>FASE PRINCIPAL</p>		
<p>Desarrollo de la Actividad</p>	<p>Ilustración</p>	<p>Tiempo y Reps</p>
<p>EXPLICACIÓN DE LA METODOLÓGIA</p> <p>Descripción: Los deportistas deben ejecutar el gesto técnico del cabeceo en pareja con ayuda de las manos lanzamos el balón a la cabeza y el ejecutor realiza el gesto técnico, abriendo los ojos, golpeando el balón con la frente y luego cambio de ejecutor</p> <p>Variante 1: Ejecutar en pareja el gesto técnico del cabeceo.</p> <p>Variante 2: Ejecutar en parejas el cabeceo de lado, debe girar su cabeza en la dirección de su objetivo, este movimiento redirige el balón que viene.</p> <p>Variante 3: Ejecutar hacia adelante realizando el gesto técnico del cabeceo con salto y con dirección al suelo de perfil derecho izquierdo.</p> <p>Variante 4: cabeceo de picada o palomita, en esta técnica, debe lanzar todo su cuerpo en la trayectoria que quiere para el balón, sus brazos deben estar listos al frente para protegerlo a la caída.</p>	 	<p>5min</p> <p>2min/ cada serie</p> <p>12min</p>

<p>EXPLICACIÓN DE LA METODOLÓGIA</p> <p>Descripción: Practicar en equipo de 5 vs 5 jugadores realizando el gesto técnico cabeceo, pero el pase será con la mano hasta hacer el gol en la portería, solo se podrá hacer tres pasos y luego pase a la cabeza.</p> <p>Variante 1: Practica 5 vs 5 jugadores realizando el gesto técnico cabeceo, pero el pase será con la mano hasta hacer el gol en la portería.</p> <p>Variante 2: Practica 5 vs 5 jugadores realizando el gesto técnico cabeceo, pero el pase será con la mano hasta hacer el gol en la portería. Pero el salto y golpe tendrá dirección al suelo para mejor definición.</p>	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

FASE FINAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p>VUELTA A LA CALMA</p> <p>Descripción: Realizamos respiración e hidratación</p> <p>Ejecutar ejercicios de estiramientos de tren superior e inferior, Estiramientos de brazos, bíceps, tríceps, cuádriceps, gemelos, soleo, isquiotibiales, glúteo etc. el tiempo será de 15 a 30 segundos por músculos.</p>		5 minutos

Observaciones:



Lic. Welinton Merino
Maestrante

Lcdo. Yuri W. Ruíz Rabasco, MS
Coordinador de Posgrado