



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE
SANTA ELENA**

INSTITUTO DE POSTGRADO

MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TÍTULO DE LA MONOGRAFÍA

MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL CATEGORÍA SUB 12

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

AUTOR

LIC. PABLO ANDRÉS GUALLICHICO AGUILAR

TUTOR

DRA. ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO, PH.D

SANTA ELENA- ECUADOR

2022

APROBACIÓN DEL TUTOR

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

CERTIFICA:

En mi calidad de Tutor del trabajo del componente practico del examen complejo “**Macro ciclo de entrenamiento de futbol categoría sub 12**”, elaborado por el Lcdo. Pablo Andrés Guallichico Aguilar, egresado de la Maestría de Entrenamiento Deportivo, Instituto de Posgrado de la Universidad Penínsulade Santa Elena, previo a la obtención del título de Magister en Entrenamiento Deportivo, me permito declarar que luego de haber dirigido científicamente y técnicamente en su desarrollo y estructura final del trabajo, este cumpley se ajusta a los estándares académicos y científicos, razón por el cual la apruebo en todassus partes.

Atentamente,



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

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

C.I. 0703737981

TUTORA
TRIBUNAL DE SUSTENTACION



Q.F. Rolando Calero Mendoza, PhD.
Morocho Ph.D

DIRECTOR DE POSTGRADO



Firmado electrónicamente por:
ELVA KATHERINE
AGUILAR MOROCHO

Lic. Elva Katherine Aguilar

DOCENTE TUTOR



Lcdo. Yuri W. Ruíz Rabasco, MSc.
MSc.

COORDINADOR DE POSTGRADO



Ing. Liliana Gabriela Baque Catuto,

ESPECIALISTA DEL ÁREA



Ab. Víctor Manuel Coronel Ortiz, MSc.

SECRETARIO GENERAL

INSTITUTO DE POSTGRADO

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

YO, Lcdo. Pablo Andrés Guallichico Aguilar

DECLARO QUE:

El Trabajo Práctico “Macro ciclo de entrenamiento de fútbol categoría sub 12 ”, 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.

Lcdo. Pablo Andrés Guallichico Aguilar

CI.1722595418

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.

A handwritten signature in blue ink, enclosed in an oval. The signature is stylized and includes the initials 'P.G.' and a hash symbol '#'. There are three vertical lines above the signature, possibly representing a date or other markings.

Lcdo. Pablo Andrés Guallichico Aguilar

CI.1722595418



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
INSTITUTO DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

TEMA

MACRO CICLO DE ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL CATEGORÍA SUB 12

Autor: Lcdo. Pablo Andrés Guallichico Aguilar

Tutora: Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

RESUMEN

El Macrociclo de entrenamiento deportivo es la parte fundamental de éxito o fracaso de uno o varios deportistas, el mismo tiene una duración determinada, objetivos planteados para cumplirlos y sobre todo entrenamientos distintos para que la adaptación del organismo se vaya dando paulatinamente, con el fin de obtener el mejor estado ideal del deportista previo a la competición.

El presente Macrociclo de fútbol 11 esta encaminado al entrenamiento deportivo en niños de la categoría sub 12 donde se trabajará el Microciclo numero 1, en el periodo preparatorio, etapa especial realizando trabajos técnicos – tácticos encaminados a situaciones reales de juego logrando así que el deportista tenga mayor nivel de eficacia en partidos oficiales.

Se llevará a cabo tres sesiones de entrenamiento los días 21,22,23 de febrero donde cada día tendrá diversos planes de entrenamiento principalmente haciendo énfasis en la técnicas-táctica.

Palabras claves: Categoría, Deportista, Entrenamiento, Fútbol.



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
INSTITUTO DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

TEMA

MACRO CICLO DE ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL CATEGORÍA SUB 12

Autor: Lcdo. Pablo Andrés Guallichico Aguilar

Tutora: Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

ABSTRACT

The sports training macrocycle is the fundamental part of the success or failure of one or several athletes, it has a certain duration, objectives set to meet them and above all different training sessions so that the adaptation of the organism occurs gradually, in order to obtain the best ideal state of the athlete prior to the competition.

This soccer 11 macrocycle is aimed at sports training in children of the sub 12 category where microcycle number 1 will be worked on, in the preparatory period, a special stage carrying out technical-tactical work aimed at real game situations, thus achieving that the athlete has higher level of efficiency in official matches.

Three training sessions will be held on February 21, 22, 23, where each day there will be different training plans, mainly emphasizing technical-tactical.

Keywords: Category, Athlete, Training, Soccer.

MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO

MICROCICLO (semana)		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					
SEMANA DEL		31	7	14	21	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22					
AL		5	12	19	28	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28					
MESES		FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO									
MACROCICLO		MACROCICLO 1																													
PERIODO		PREPARATORIO								COMPETITIVO																					
ETAPA		GENERAL				ESPECIFICO				PRE		COMPETITIVO																			
MESOCICLO		PRE. FISICA		TEC-TAC		A	R	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C					
VOLUMEN		70%	30%	30%	70%	80%	20%	50%										50%													
INTENSIDAD																															
SESIONES					3																										
DIRECCIONES DEL ENTRENAMIENTO																															
FÍSICO					30	30																									
TÉCNICO					60	60																									
TACTICO					10	10																									
TEORICO					0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
PSICOLOGICO					0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
TOTAL DE PORCENTAJE					100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100					
MINUTOS																															
FÍSICO					41	41																									
TÉCNICO					88	88																									
TACTICO					6	6																									
TOTAL MINUTOS					135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135					
FUERZA					20																										
RESISTENCIA					25																										
VELOCIDAD					20																										
COORDINACIÓN					15																										
ACOPLAMIENTO					15																										
DIFERENCIACION					20																										
COMBINACIÓN					10																										
FLEXIBILIDAD					10																										
					135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135					

MICROCICLO 4

	lunes	martes	miercoles	
prep fisica	15	15	11	41
fuerza	15			
resistencia		15		
velocidad			6	
coordinación			5	
prepa tecnica	45	23	20	88
conducción	15	10	10	
pase	20	5	5	
recepción	5	5	3	
desplazamiento	5	3	2	
prep tactica	2	2	2	6
principios ofen	2	2	2	
principios defe				
prep teorica				
prepa psicologica				



UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA
INSTITUTO DE POSTGRADO
Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO: NUMERO 1

Docente:	Lic. Pablo Guallichico		
Tema:	Fundamentos del pase y conducción con desplazamiento		
Objetivo	Desarrollar la capacidad física fuerza mediante saltos. Técnico. Desarrollar el fundamento ofensivo del pase mediante espacios reducidos		
Lugar y fecha:	Cumbayá	No. Participantes:	12
Medios:	Balón, Conos, Cancha, Silvato	Categoría:	12
Duración:	45 min	Grupo:	1

FASE INICIAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p>Indicaciones generales</p> <p>Calentamiento general</p> <p>Movilidad articular</p> <p>Desplazamientos</p> <p>Calentamiento Específico</p> <p>En un espacio de aproximadamente de 10 x 10, establecer tres equipos con diferente chaleco, los jugadores en constante movimiento deben ejecutar pases entre ellos a dos toques, buscando constantemente la línea de pase</p>		10 min

FASE PRINCIPAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p>Conducción individual, formamos 4 columnas (Dependiendo el numero de jugadores), desplazarnos de un punto A al B del B al C al finalizar el ejercicio realizo un pase al piso</p> <p>Formamos columnas (4 dependiendo el numero de deportistas, desplazamiento frontal del deportista 1 al cono A sin balón, el segundo deportista realiza un pase al deportista 1, el deportista 1 se desplaza al cono B, el deportista 2 ejecuta un pase al deportista 1, el deportista 2 realiza</p> <p>Conducción con pase mas control : el jugador A debe orientar hacia el cono que el jugador tiene a su izquierda para allí pasar el balón a su compañero A. cuando se realiza el pase el jugador se desplaza en conducción hasta el cono inicial para recibir el pase de vuelta</p>		25 min

FASE FINAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
Vuelta a la calma (Carrera continua) Feed Back Estiramiento final		10min
Observaciones:		



Lcdo. Pablo Andrés Guallichico Aguilar.
Firma del Maestrante



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

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D
Firma del Coordinador



UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA
INSTITUTO DE POSTGRADO
Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO: NUMERO 2

Docente:	Lic. Pablo Guallichico		
Tema:	Fundamentos del pase y conducción con desplazamiento		
Objetivo	Físico.- Desarrollar la capacidad física resistencia mediante carreras cortas, media y larga distancia Técnico.- Desarrollar el fundamento ofensivo del pase mediante cuadrante de intervalos		
Lugar y fecha:	Cumbayá	No. Participantes:	12
Medios:	Balón, Conos, Cancha, Silvato	Categoría:	12
Duración:	45 min	Grupo:	1

FASE INICIAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p>Indicaciones generales</p> <p>Calentamiento general</p> <p>Movilidad articular</p> <p>Desplazamientos</p> <p>Calentamiento Específico</p> <p>En un espacio de aproximadamente de 10 x 10, establecer tres equipos con diferente chaleco, los jugadores en constante movimiento deben ejecutar pases entre ellos a dos toques, buscando constantemente la línea de pase</p>		10 min

FASE PRINCIPAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p>Trabajo de slalon mas desplazamiento mas pase borde interno I-D</p> <p>cuadrante de intervalos formar un cuadrado de 25x25 se ubica tres deportistas en cada esquina el deportista A con balón realiza el pase al ador B y el deportista A se desplaza al punto C es decir recorre dos espacios del cuadrante</p>		25 min

FASE FINAL		
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
Vuelta a la calma (Carrera continua) Feed Back Estiramiento final		10min
Observaciones:		



Lcdo. Pablo Andrés Guallichico Aguilar.
Firma del Maestrante



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

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D
Firma del Coordinador



UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA
INSTITUTO DE POSTGRADO
Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO: NUMERO 3

Docente:	Lic. Pablo Guallichico		
Tema:	Fundamentos del pase y conducción con desplazamiento		
Objetivo	Desarrollar la capacidad física velocidad mediante ejercicios de reacción Técnico. Desarrollar el fundamento ofensivo del pase mediante ejercicios físico-cognitivos		
Lugar y fecha:	Cumbayá	No. Participantes:	12
Medios:	Balón, Conos, Cancha, Silvato	Categoría:	12
Duración:	45 min	Grupo:	1

FASE INICIAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p>Indicaciones generales</p> <p>Calentamiento general</p> <p>Movilidad articular</p> <p>Desplazamientos</p> <p>Calentamiento Específico</p> <p>En un espacio de aproximadamente de 10 x 10, establecer tres equipos con diferente chaleco, los jugadores en constante movimiento deben ejecutar pases entre ellos a dos toques, buscando constantemente la línea de pase</p>		10 min

FASE PRINCIPAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p>Realizar un cuadrante de 3x3 ubicar al deportista en el centro del cuadrante cada cono tendrá un color o número en el cual el deportista al escuchar la orden del color o número deberá desplazarse a tocarlo para después salir a velocidad a realizar un pase a cualquiera de los tres deportistas que están al frente</p> <p>Pase del deportista A al deportista B El Deportista A realiza trabajo de escalera y velocidad y receptor el pase del deportista B y al final realiza un pase al deportista C y el deportista C se desplaza al A</p>		25 min

FASE FINAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p>Vuelta a la calma (Carrera continua) Feed Back Estiramiento final</p>		<p>10min</p>
<p>Observaciones:</p>		



Lcdo. Pablo Andrés Guallichico Aguilar.
Firma del Maestrante



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

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D
Firma del Coordinador