



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

**TEMA:
MACRO CICLO DE ENTRENAMIENTO FÚTBOL SALA ESCUELA
FORMATIVA TEKOS F.C.**

**TRABAJO DE TITULACIÓN EN MODALIDAD DE
EXAMEN COMPLEXIVO**

**PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:
MAGISTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

AUTOR:

DIANA CAROLINA MENDOZA AVILÉS

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 APLICADO AL FÚTBOL SALA ESCUELA FORMATIVA TEKOS F.C", elaborado por la Lcda. DIANA CAROLINA MENDOZA AVILÉS, egresado de la Maestría de Entrenamiento Deportivo, Instituto de Posgrado de la Universidad Península de 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 cumple se ajusta a los estándares académicos y científicos, razón por el cual la apruebo en todas sus partes.

Atentamente,



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

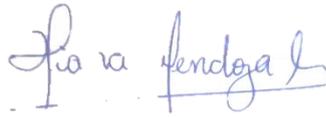
Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

C.I. 0703737981

TUTOR

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Yo, DIANA CAROLINA MENDOZA AVILÉS, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente artículo profesional de alto nivel, como requerimiento previo para la obtención del título de MAGISTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, son absolutamente originales, auténticos y personales a excepción de las citas bibliográficas.



DIANA CAROLINA MENDOZA AVILÉS
C.I. 1310240021

APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DE TRIBUNAL DE GRADO

Los suscritos profesores calificadores, aprueban el presente trabajo de titulación, el mismo que ha sido elaborado de conformidad con las disposiciones emitidas por el Instituto de Postgrado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.



Q.F Rolando Rafael Calero Mendoza, PhD.

DIRECTOR DE POSTGRADO



Lic. Yuri Ruiz Rabasco, MSc.

COORDINADOR POSTGRADO



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

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D
TUTORA



Ab. Víctor Coronel Ortiz, MSc.

SECRETARIO GENERAL



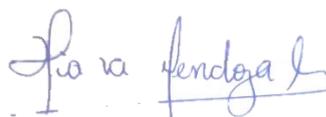
Lcda. Liliana Baque Catuto, MSc.

C.I.:0926126905

DERECHOS 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.



DIANA CAROLINA MENDOZA AVILÉS
C.I. 1310240021



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

TEMA

**MACRO CICLO DE ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL SALA ESCUELA
FORMATIVA TEKOS F.C.**

Autor: DIANA CAROLINA MENDOZA AVILÉS

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

RESUMEN

La escuela formativa de Fútbol Sala Tekos F.C. está ubicada en el Cantón Rocafuerte, iniciando sus labores el 1 de Agosto del 2021 con el objetivo principal de la búsqueda de nuevas estrellas en este deporte de este hermoso lugar de la Provincia de Manabí, ya que el mismo tiene cuna de jugadores profesionales en este ámbito, la misma que acoge niños en edades tempranas desde la categoría Sub-3 hasta la categoría Sub-12 teniendo su punto de concentración el Coliseo mayor “Los Pichotas” y contando con una población de 50 jugadores inscritos en las diferentes categorías. El área deportiva es muy amplia y tiene mucha variedad de disciplinas, quizá uno de los deportes más reconocidos a nivel mundial es el fútbol, del cual se deriva el fútbol sala, también conocido como microfútbol y fútbol de salón, es un juego que nació inspirado en el fútbol y del cual cuyas bases se fundamentan en el balonmano, waterpolo y baloncesto. La elaboración de un macrociclo para esta escuela formativa es importante ya que integra todas las necesidades de entrenamiento para mejorar el rendimiento de los jugadores que en la misma se preparan.

Palabras claves: ENTRENAMIENTO, FUTBOL SALA, FORMATIVA,
MACROCICLO



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

TEMA

**MACRO CICLO DE ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL SALA ESCUELA
FORMATIVA TEKOS F.C.**

Autor: DIANA CAROLINA MENDOZA AVILÉS

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

ABSTRACT

The Futsal training school Tekos F.C. is located in the Rocafuerte Canton, starting its work on August 1, 2021 with the main objective of searching for new stars in this sport in this beautiful place in the Province of Manabí, since it has a cradle of professional players in this area, the same one that welcomes children at an early age from the Sub-3 category to the Sub-12 category, having its concentration point the “Los Pichotas” Coliseum and having a population of 50 players registered in the different categories. The sports area is very wide and has a wide variety of disciplines, perhaps one of the most recognized sports worldwide is soccer, from which futsal is derived, also known as micro-soccer and indoor soccer, it is a game that was born inspired in football and whose bases are based on handball, water polo and basketball. The elaboration of a macrocycle for this training school is important since it integrates all the training needs to improve the performance of the players who are prepared in it.

Keywords: TRAINING, INDOOR FOOTBALL, TRAINING, MACROCYCLE



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

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO:

Docente:	Lcda. Diana Carolina Mendoza Avilés		
Tema:	Unidad de Entrenamiento 1		
Objetivo:	FISICO Desarrollar la potencia 40% TECNICO Desarrollar el fundamento básico del pase y golpeo de futsal 25% PSICOLOGICO Fomentar el carácter competitivo en los atletas 5%		
Lugar y fecha:	Coliseo Los Pichotas , 21 de febrero del 2022	No. Participantes: 10	Métodos:
Medios:	Coliseo, balones, aros, platillos, conos, silbato, cronometro	Categoría: 8-12 años	Verbal, Repetitivo, Demostrativo, Recreativo, Lúdico.
Duración:	80"	Grupo:	

FASE INICIAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p>1.- Presentación</p> <p>2.- Explicación básica</p> <p>3.- Calentamiento general: Frecuencia Cardiaca, estiramiento, lubricación.</p> <p>4.- Calentamiento especial: Ejercicios funcionales con balón y sin balón, carrera continua, brazos adelante atrás, rodillas arriba, talones.</p> <p>5.- Juego psicológico: Trabajamos sin balón colocamos a dos jugadores frente a frente con unos platillos de dos colores a sus espaldas, la orden es el color del platillo al que deben dirigirse mientras con un balón imaginario practican pase.</p>		<p>1.- 3"</p> <p>2.- 5"</p> <p>4 y 5.- 12"</p>

FASE PRINCIPAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps

Técnica individual:

Golpeo y dominio de balón con ambos perfiles a la pared del coliseo, cada jugador tendrá su propio balón y espacio delimitado

Orientación Óculo pedal:

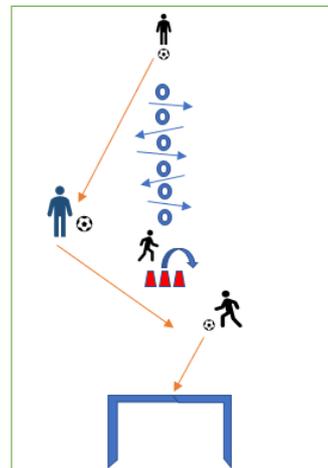
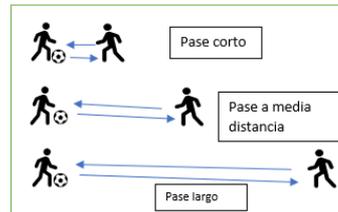
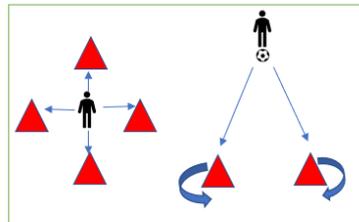
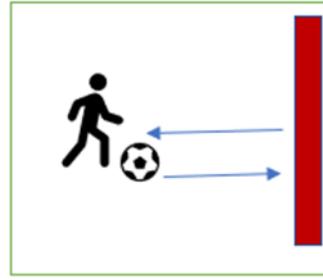
Conducción con Balón y sin balón a través de los conos en direcciones diferentes izquierda, derecha, frontal, posterior, dividimos en 2 grupos en fila.

Pases, corto y largo:

En parejas manejamos pases con ambos perfiles a ras de piso, corto, largo a media distancia.

Pase, coordinación, tiro al arco:

En dos filas con conos y balón procedemos a dar pase y trabajar coordinación en zigzag, para luego hacer recepción con balón y disparar al arco.



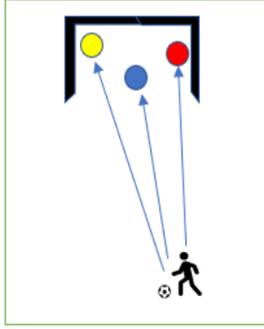
2 SERIES 20 REP 2" OFF 55"

FASE FINAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p>Vuelta a la calma :</p> <p>Estiramiento, movimiento articular.</p> <p>Juegos recreativos :</p> <p>Disparos al arco con puntaje de las repeticiones de</p>		15"

burpees que hay que hacer.

Retro Alimentación/Higiene personal



Observaciones: Según el ciclaje por minutos me deriva un tiempo de 161 min de trabajo, del cual se deriva la doble jornada, 80 min en coliseo, 81 min de trabajo en casa.

Una firma manuscrita en tinta azul que parece decir "Ivana Mendez".

Firma del Maestrante

Una firma manuscrita en tinta azul que parece decir "B. R.".

Firma del Coordinador



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

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO:

Docente:	Lcda. Diana Carolina Mendoza Avilés		
Tema:	Unidad de Entrenamiento 2		
Objetivo:	FISICO	Desarrollar la fuerza explosiva mediante trabajos pliométricos	
	TECNICO	Desarrollar el fundamento básico del pase y golpeo de fútbol	
	PSICOLOGICO	Fomentar el carácter competitivo en los atletas	
Lugar y fecha:	Coliseo Los Pichotas , 22 de febrero del 2022	No. Participantes: 10	Métodos:
Medios:	Coliseo, balones, aros, platillos, conos, silbato, cronometro, escalera de coordinación	Categoría: 8-12 años	Verbal, Repetitivo, Demostrativo, Recreativo, Lúdico.
Duración:	80"	Grupo:	

FASE INICIAL

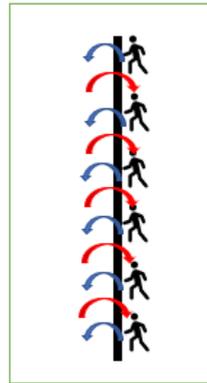
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps						
<p>1.- Presentación</p> <p>2.- Explicación básica</p> <p>3.- Calentamiento general: Frecuencia Cardíaca, estiramiento, lubricación.</p> <p>4.- Calentamiento especial: Ejercicios funcionales con balón y sin balón, carrera continua, brazos adelante atrás, rodillas arriba, talones.</p> <p>5.- Juego psicológico: Trabajamos sin balón dividimos a los estudiantes en 2 columnas frente a frente y divididos por un cono, procedemos a realizar mando directo de ejercicios funcionales a la voz de cono corremos al mismo, el que lo agarra primero gana.</p>		<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%;">1.-</td> <td style="text-align: right;">3"</td> </tr> <tr> <td>2.-</td> <td style="text-align: right;">5"</td> </tr> <tr> <td>4 y 5.-</td> <td style="text-align: right;">12"</td> </tr> </table>	1.-	3"	2.-	5"	4 y 5.-	12"
1.-	3"							
2.-	5"							
4 y 5.-	12"							

FASE PRINCIPAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps

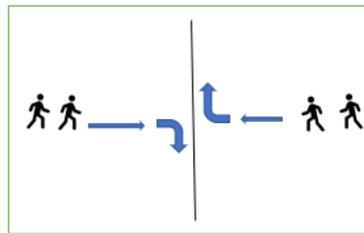
Pliometría en línea:

Realizamos trabajos pliométricos teniendo como referencia la línea central de la cancha.



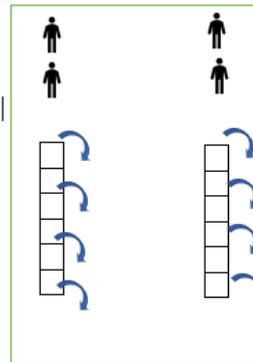
Cambio de dirección:

En dos filas encontradas procedemos a realizar cambios de dirección aplicando velocidad máxima.



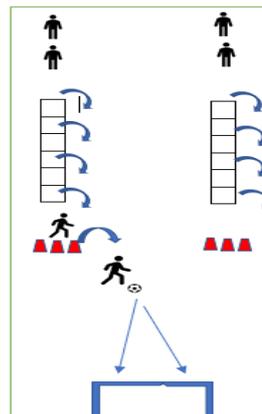
Pliometria en escalera:

Realizamos diferentes ejercicios en la escalera de coordinación ubicando a los jugadores en 2 filas.



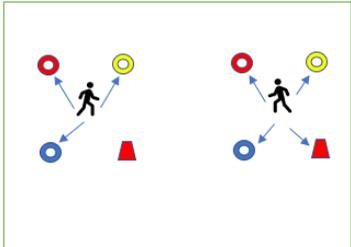
Skipping conducción y golpeo al arco:

En dos filas con la escalera pliométrica y obstáculo procedemos a conducir y disparar al arco.

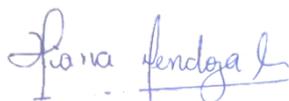


2 SERIES 20 REP 2" OFF
55"

FASE FINAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p>Vuelta a la calma :</p> <p>Estiramiento, movimiento articular.</p> <p>Juegos recreativos :</p> <p>Mediante ejercicios de estiramiento y movimiento articular el jugador se posicionara en la mitad de platillos y conos y se guiara por lo que dice la entrenadora.</p> <p>Retro Alimentación/Higiene personal</p>		15''

Observaciones: Según el ciclaje por minutos me deriva un tiempo de 115 min de trabajo, del cual se deriva la doble jornada, 80 min en coliseo, 35 min en casa.



Firma del Maestrante



Firma del Coordinador



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

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO:

Docente:	Lcda. Diana Carolina Mendoza Avilés		
Tema:	Unidad de Entrenamiento 3		
Objetivo:	FISICO Desarrollar la velocidad mediante juegos y técnica individual TECNICO Mejorar el aspecto técnico y táctico en defensa y ataque PSICOLOGICO Fomentar el compañerismo		
Lugar y fecha:	Coliseo Los Pichotas , 23 de febrero del 2022	No. Participantes: 10	Métodos:
Medios:	Coliseo, balones, aros, platillos, conos, silbato, cronometro	Categoría: 8-12 años	Verbal, Repetitivo, Demostrativo, Recreativo, Lúdico.
Duración:	80"	Grupo:	

FASE INICIAL

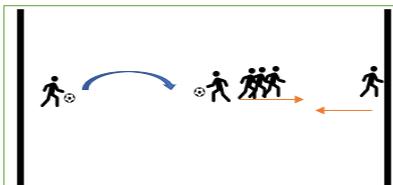
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps						
1.- Presentación 2.- Explicación básica 3.- Calentamiento general: Frecuencia Cardiac, estiramiento, lubricación. 4.- Calentamiento especial: Ejercicios funcionales con balón y sin balón, carrera continua, brazos adelante atrás, rodillas arriba, talones. 5.- Juego competitivo mayor cantidad de balones En el centro de la cancha colocamos la mayor cantidad de Balones, el juego consistirá en conducir la mayor cantidad de balones al arco gana el que más balones obtenga		<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%;">1.-</td> <td style="text-align: right;">3"</td> </tr> <tr> <td>2.-</td> <td style="text-align: right;">5"</td> </tr> <tr> <td>4 y 5.-</td> <td style="text-align: right;">12"</td> </tr> </table>	1.-	3"	2.-	5"	4 y 5.-	12"
1.-	3"							
2.-	5"							
4 y 5.-	12"							

FASE PRINCIPAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps

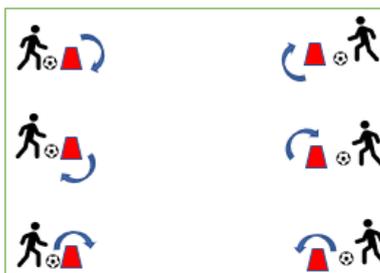
Recepción de balón y pase media distancia:

Colocamos a los jugadores en parejas a media distancia receptamos el balón realizamos un pase y luego a velocidad tocamos la pared del coliseo para después recibir el balón borde interno.



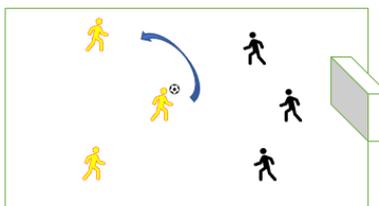
Técnica individual dominio balón:

Cada jugador realizará diferentes movimientos para favorecer la rapidez que fundamental en el desarrollo del fútbol sala



Conducción defensa y ataque parte técnico táctico utilizando las manos.

Dividimos a los jugadores en aleros bases y pivotes, utilizando las manos realizamos movimientos tácticos de posicionamiento.



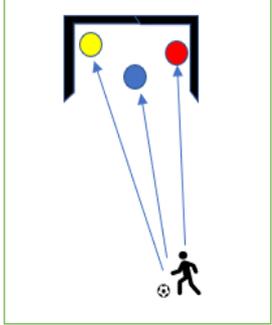
3x3 partido recreativo

Partido recreativo con movimiento posicional de los jugadores

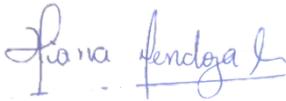


2 SERIES 20 REP 2" OFF 55"

FASE FINAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p>Vuelta a la calma :</p> <p>Estiramiento, movimiento articular.</p> <p>Juegos recreativos :</p> <p>Disparos al arco con puntaje de las repeticiones de burpees que hay que hacer.</p> <p>Retro Alimentación/Higiene personal</p>		15''

Observaciones: Según el ciclaje por minutos me deriva un tiempo de 184 min de trabajo, del cual se deriva la doble jornada, 80 min en coliseo, 104 min de trabajo en casa que comprenden observación físico y técnico.



Firma del Maestrante



Firma del Coordinador

