



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE  
SANTA ELENA

INSTITUTO DE POSTGRADO

MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TÍTULO

MACRO CICLO DE ENTRENAMIENTO DE FUTSAL CATEGORIA  
ABIERTA

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE MAGÍSTER EN  
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

AUTOR

LCDO. RAMIRO VINICIO SUCUY SUÁREZ

TUTOR

DRA. ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO, PH.D

SANTA ELENA- ECUADOR

2022



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

**TEMA**

**MACRO CICLO DE ENTRENAMIENTO DE FUTSAL CATEGORIA  
ABIERTA**

**Autor:** Ramiro Vinicio Sucuy Suárez

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

**RESUMEN**

El entrenamiento deportivo, es un proceso para mejorar el rendimiento y habilidades de los jugadores tanto físico como técnico con el objetivo de aumentar y mejorar sus capacidades por lo cual se realiza de una manera personalizada y planificada para la optimización de los recursos, evitando danos físicos psicológicos en los jugadores.

Es por esto que se ha utilizado un macrociclo de entrenamiento con miras a la preparación del equipo de futsal que participara en el campeonato de la serie B del futsal profesional en el año 2022, con el objetivo de tener un entrenamiento planificado que vaya logrando tener jugadores en optimas condiciones en el transcurso del campeonato

Se Ha programado tres unidades de entrenamiento que están comprendidas en el micro ciclo número 34 en la etapa Precompetitiva, cada una de ellas cuenta con su objetivo físico, técnico, psicológico, con su dosificación tanto en repeticiones como en tiempo de trabajo, cuenta con medios y métodos a utilizarse en el entrenamiento.

Los deportistas con quienes se realizará este macrociclo de entrenamiento son jugadores con suma experiencia en el deporte y también con personas que van empezando en esta disciplina deportiva al exigir en la competencia jugar con un juvenil en cancha

**Palabras claves:** Entrenamiento, planificación, jugadores , futsal



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

**TEMA**

**MACRO CICLO DE ENTRENAMIENTO DE FUTSAL CATEGORIA  
ABIERTA**

**Autor:** Ramiro Vinicio Sucuy Suárez

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

**ABSTRACT**

Sports training is a process to improve the performance and skills of players, both physical and technical, with the aim of increasing and improving their abilities, which is why it is carried out in a personalized and planned way to optimize resources, avoiding physical damage. psychological in the players.

This is why a training macrocycle has been used with a view to preparing the futsal team that will participate in the professional futsal series B championship in 2022, with the aim of having a planned training that will have players in optimal conditions during the championship

Three training units have been programmed that are included in the micro cycle number 34 in the Precompetitive stage, each of them has its physical, technical, psychological objective, with its dosage both in repetitions and in work time, it has means and methods to be used in training. The athletes with whom this training macrocycle will be carried out are players with great experience in the sport and also with people who are starting in this sport discipline by demanding in the competition to play with a youth on the court.

**Keywords:** Training, planning, players, futsal.





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

**UNIDAD DE ENTRENAMIENTO I**

Docente:	RAMIRO VINICIO SUCUY SUAREZ		
Tema:	TRABAJOS PRECOMPETITIVOS		
Objetivo	Fortalecer la velocidad en los jugadores con balón y sin balón Definir un sistema de juego que se utilice en la competencia para dar identidad al equipo		
Lugar y fecha:	Santa Elena 21-02-2022	No. Participantes:	16
Medios:	Tortugas, balones, chalecos, silbato cronometro	Categoría:	Mayores
Duración:	90 m	Grupo:	1
<b>FASE INICIAL</b>			
<b>Desarrollo de la Actividad</b>		<b>Ilustración</b>	<b>Tiempo y Reps</b>
Presentación, bienvenida			2'
Explicación del trabajo a realizar y sus objetivos			2'
Calentamiento general			5"
Calentamiento especial			10"
Juego de fundamentos con balón			2'
<b>FASE PRINCIPAL</b>			
<b>Desarrollo de la Actividad</b>		<b>Metodos y Medios</b>	<b>Tiempo y Reps</b>
Trabajo en parejas con balón fundamentos			
En parejas sin balón trabajos de velocidad y reacción		Verbal	5x10
Conducir el balón en distancias de 5,8,10 m con las diferentes partes del pie		Explicativo	(5x8)
Trabajos en espacios reducidos 3 contra 1		Demostrativo	55'
Trabajos en espacios reducidos 3 contra 3		Rotativo	
Trabajos en espacios reducidos 4 contra 4		Grupal	
Planteamiento del sistema de juego en rombo		grupal	
Planteamiento del sistema de juego marcación personal		Demostrativo	
juego		grupal	
<b>FASE FINAL</b>			
<b>Desarrollo de la Actividad</b>		<b>Ilustración</b>	<b>Tiempo y Reps</b>
Vuelta a la calma		Grupal	4
Motivación		Verbal	5
Retro Alimentación		Analítico	5
<b>Observaciones:</b>			

Firma del Maestrante



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

Firma del Coordinador



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

**UNIDAD DE ENTRENAMIENTO II**

Docente:	JIMI PATRICIO DE LA CRUZ		
Tema:	DESARROLLO CUALIDADES FISICAS		
Objetivo	Contribuir al desarrollo de la reacción y mejorar el sistema de juego a emplear		
Lugar y fecha:	Santa Elena 22-02-2022	No. Participantes:	16
Medios:	Tortugas, balones, chalecos , silbato cronometro	Categoría:	Mayores
Duración:	90 m	Grupo:	1
<b>FASE INICIAL</b>			
<b>Desarrollo de la Actividad</b>		<b>Ilustración</b>	<b>Tiempo y Reps</b>
Presentación, bienvenida			2'
Explicación del trabajo a realizar y sus objetivos			2'
Calentamiento general			5"
Calentamiento especial			10"
Juego de fundamentos con balon			2'
<b>FASE PRINCIPAL</b>			
<b>Desarrollo de la Actividad</b>		<b>Métodos y Medios</b>	<b>Tiempo y Reps</b>
Trabajo de reacción en espacios cortos		Grupal	10x5
Trabajos con balón conducción			10x10
Remates al arco		Explicativo	55'
Trabajos de marcación personal		Demostrativo	
Espacios reducidos 2 contra2 con definición			
Trabajos de defensa		Parejas	
Planteamiento del sistema táctico marcación personal		demostrativo	
Planteamiento del sistema táctico mantención del balon		Explicativo	
Juego pausado corrigiendo errores		Competitivo	
<b>FASE FINAL</b>			
<b>Desarrollo de la Actividad</b>		<b>Ilustración</b>	<b>Tiempo y Reps</b>
Vuelta a la calma		Grupal	4
Motivación		Verbal	5
Retro Alimentación		Analítico	5
<b>Observaciones:</b>			

**Firma del Maestrante**



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

**Firma del Coordinador**



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

**UNIDAD DE ENTRENAMIENTO III**

Docente:	JIMI PATRICIO DE LA CRUZ		
Tema:	DESARROLLO TECNICO TACTICO		
Objetivo	Mejorar el sistema tactico a emplear		
Lugar y fecha:	Santa Elena 23-02-2022	No. Participantes:	16
Medios:	Tortugas, balones, chalecos , silbato cronometro	Categoría:	Mayores
Duración:	90 m	Grupo:	1
<b>FASE INICIAL</b>			
<b>Desarrollo de la Actividad</b>		<b>Ilustración</b>	<b>Tiempo y Reps</b>
Presentación			2'
Superficie de contacto (lista, explicación básica)			2'
Calentamiento general			5"
Calentamiento especial			10"
Explicación del trabajo a realizar en el partido			2'
<b>FASE PRINCIPAL</b>			
<b>Desarrollo de la Actividad</b>		<b>Metodos y Medios</b>	<b>Tiempo y Reps</b>
Trabajo en espacios reducidos			
Sistema táctico		Verbal	55
Encuentro deportivo para implementar el sistema		Explicativo	
Técnico -Táctico		Competitivo	
Corrección de errores		Verbal	
Realizar la simulación de la competencia para ir mejorando los sistemas			
<b>FASE FINAL</b>			
<b>Desarrollo de la Actividad</b>		<b>Ilustración</b>	<b>Tiempo y Reps</b>
Vuelta a la calma		Grupal	4
Juegos recreativos		Verbal	5
Retro Alimentación		Analítico	5
<b>Observaciones:</b>			

**Firma del Maestrante**



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

**Firma del Coordinador**

## TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN



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

---

Q.F. Rolando Calero Mendoza, PhD.  
**DIRECTOR DEL INSTITUTO  
DE POSTGRADO**

---

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph. D  
**DOCENTE TUTOR**



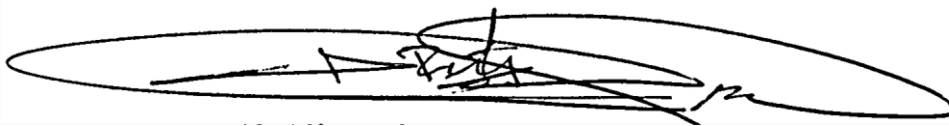
---

Lcdo. Yuri W. Ruíz Rabasco, MSc.  
**COORDINADOR DE POSTGRADO**



---

Lcda. Lilia Baque Catuto, MSc.  
**DOCENTE ESPECIALISTA**



---

Ab. Víctor Manuel Coronel Ortiz, MSc.  
**SECRETARIO GENERAL**