



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE  
SANTA ELENA**

**INSTITUTO DE POSTGRADO**

**MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TEMA:  
ELABORACIÓN DE UN PLAN DE PREPARACIÓN FÍSICA PARA  
MEJORAR LA TÉCNICA EN EL FÚTBOL FEMENINO.  
FASE LÚTEA**

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

**AUTOR:  
Lcda. LISSET GRISELDA TÓMALA SANTOS**

**TUTOR:  
Lcda. LILIANA GABRIELA BAQUE CATUTO MSc.**

**SANTA ELENA – ECUADOR  
2022**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE  
SANTA ELENA**

**INSTITUTO DE POSTGRADO**

**MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TEMA:  
ELABORACIÓN DE UN PLAN DE PREPARACIÓN FÍSICA  
PARA MEJORAR LA TÉCNICA EN EL FÚTBOL FEMENINO.**

**FASE LÚTEA**

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

**AUTOR:**

**Lcda. Lisset Griselda Tómalá Santos**

**TUTOR:**

**Lcda. Liliana Gabriela Baque Catuto MSc.**

**SANTA ELENA – ECUADOR  
2022**



## INSTITUTO DE POSTGRADO

### APROBACIÓN DEL TUTOR

**Lcda. LILIANA GABRIELA BAQUE CATUTO MSc.**

#### **CERTIFICA:**

En mi calidad de Tutor del trabajo del componente práctico del examen complejo “**ELABORACIÓN DE UN PLAN DE PREPARACIÓN FÍSICA PARA MEJORAR LA TÉCNICA EN EL FÚTBOL FEMENINO. FASE LÚTEA**”, elaborado por la Lcda. **LISSET GRISELDA TÓMALA SANTOS** egresada 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 y se ajusta a los estándares académicos y científicos, razón por la cual la apruebo en todas sus partes.

Atentamente,

**Lcda. LILIANA GABRIELA BAQUE CATUTO MSc.**

**C.I. 0926126905**

**TUTOR**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E**  
**IDIOMAS**

**INSTITUTO DE POSTGRADO**

**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.

---

**Lic. Yuri Ruiz Rabasco, PhD.**  
**COORDINADOR DEL PROGRAMA**

---

**Lcda. Liliana Gabriela Baque Catuto,**  
**MSc.**  
**TUTORA**

---

**Lcda. Gisella Paula Chica, PhD.**  
**ESPECIALISTA**



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

---

**Lcda. Katherine Aguilar, PhD.**  
**ESPECIALISTA**

---

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



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E**  
**IDIOMAS**  
**INSTITUTO DE POSTGRADO**

**DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD**

Yo Lcda. **LISSET GRISELDA TÓMALA SANTOS**, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación del componente práctico del examen complejo, 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.

**Lcda. Lisset Griselda Tómalá Santos**

**0928504539**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E**  
**IDIOMAS**

**INSTITUTO DE POSTGRADO**

**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 del trabajo de investigación 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 los derechos del autor.

**Lcda. Lisset Griselda Tómalas Santos**

**0928504539**



## **UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA**

### **INSTITUTO DE POSTGRADO MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

#### **TEMA**

**“ELABORACIÓN DE UN PLAN DE PREPARACIÓN FÍSICA PARA MEJORAR LA TÉCNICA EN EL FÚTBOL FEMENINO. FASE LÚTEA”**

**Autor: Lcda. LISSET GRISELDA TÓMALA SANTOS**

**Tutora: Lcda. LILIANA GABRIELA BAQUE CATUTO MSc.**

#### **RESUMEN**

La valoración del influjo de las fases hormonales, tanto folicular como lútea, del periodo menstrual en velocidad para realizar un Sprint de 20 metros en futbolistas de 16 años de edad, es prioridad en este estudio de aplicación del test, donde previamente fueron evaluadas con datos de I.M.C. y pruebas de diagnóstico físico (velocidad, resistencia, flexiones de codo, abdominales y salto de longitud sin carrera de impulso). Ya en esta parte donde la fecundación no se produce (Fase Lútea) y por lo consiguiente la no anidación del ovulo, da cabida a la descamación y comienzo del flujo menstrual (día 28) etapa en la cual se asocia a la impresión anímica de debilidad, cansancio y disminución de capacidad de trabajo físico. Todo debido a la baja y finalización de la fase progesteronica, situaciones que tienen ser consideradas en la preparación física de las deportistas del club ANDES DE ANCÓN.

**Palabras claves:** Ciclo Menstrual, Técnica en el fútbol.



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

**TEMA**

“DEVELOPMENT OF A PHYSICAL TRAINING PLAN TO IMPROVE THE  
TECHNIQUE IN WOMEN'S SOCCER. LUTEAL PHASE””

**ABSTRACT**

The assessment of the influence of the hormonal phases, both follicular and luteal, of the menstrual period in speed to perform a 20-meter sprint in 16-year-old soccer players, is a priority in this test application study, where they were previously evaluated with data of I.M.C. and physical diagnostic tests (speed, endurance, elbow push-ups, sit-ups, and long jump without impulse running). Already in this part where fertilization does not occur (Luteal Phase) and therefore the ovule does not nest, it gives way to desquamation and the beginning of the menstrual flow (day 28), a stage in which it is associated with the emotional impression of weakness, tiredness and decreased capacity for physical work. All due to the loss and completion of the progesterone phase, situations that have to be considered in the physical preparation of the athletes of the ANDES DE ANCÓN club.

**Keywords:** Menstrual Cycle, Football Techniqu






## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO Nº 13

Lcda. Lisset Tómalá Santos



Institución: <b>CLUB ANDES DE ANCON</b>	Categoría: <b>SUB 16</b>	Fecha: <b>4 MARZO 2022</b>
Macro: <b>1</b>	Meso: <b>1</b>	Micro: <b>5</b>
Capacidad a intervenir: <b>VELOCIDAD</b>	Género: <b>FEMENINO</b>	Fase: <b>LUTEA / GRUPO nº 1 - A</b>

**OBETIVO:** evaluar la influencia de las fases del ciclo menstrual (LUTEA) en velocidad para realizar un test sprint de 20 metros en jugadoras de fútbol del Club **ANDES** de Ancón, Santa Elena, Ecuador.


### PARTE INICIAL

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	ILUSTRACIÓN	TIEMPO
<p><b>Movimiento articular:</b> en un espacio delimitado los deportistas se ubican en formación circular realizando diferentes movimientos articulares de forma ascendente o descendente.</p> <p><b>Calentamiento general:</b> trote indistinto en el área de la ½ cancha</p> <p><b>Calentamiento específico:</b> dominio de balón</p>		3 min.
		12 min.
		5 min.

### PARTE PRINCIPAL

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	ILUSTRACIÓN	TIEMPO
<p style="text-align: right;"><b>GRUPO nº 1 - A</b></p> <p><b>SPRINT Test de Velocidad 20 m. fase Lútea</b> Se procedió a la realización del test de Velocidad, tras un ensayo previo para familiarizarse con la distancia de la carrera (20m) se registraron los tiempos realizados en las dos repeticiones que realizaron seleccionando el sprint máximo de cada jugadora. El procedimiento consistía en crear dos barreras en las cuales se componían de módulo emisor y módulo receptor separados a 20 metros. El test es realizado por una jugadora cada vez que saldría desde una línea situada 50 cm antes del emisor. Una vez finalizado el test las jugadoras continuaron con su entrenamiento.</p> <p><b>SPRINT Test de Velocidad 20 m. CON BALÓN fase Lútea</b> El mismo procedimiento del test anterior, la misma distancia con la diferencia de que tenían que recorrer los 20 metros conduciendo un balón de futbol.</p>	  	25 min.
		10 min. Descanso
		25 min.

### PARTE FINAL

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	ILUSTRACIÓN	TIEMPO
<p>✓ Vuelta a la calma con estiramiento de grupos musculares.</p> <p>✓ Retroalimentación teórica de los objetivos del test</p>		5 min.
		5 min.
		90 min.-

- **Observaciones:** Pesarse en báscula - No haber hecho actividad física extrema un día anterior -No haber hecho entre comidas -Previamente haber ido al baño -

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO Nº 14

Lcda. Lisset Tómalala Santos

Institución: <b>CLUB ANDES DE ANCON</b>	Categoría: <b>SUB 16</b>	Fecha: <b>6 MARZO 2022</b>
Macro: <b>1</b>	Meso: <b>1</b>	Micro: <b>5</b>
Capacidad a intervenir: <b>VELOCIDAD</b>	Género: <b>FEMENINO</b>	Fase: <b>LUTEA / GRUPO nº 1 - B</b>

**OBJETIVO:** evaluar la influencia de las fases del ciclo menstrual (LUTEA) en velocidad para realizar un test sprint de 20 metros en jugadoras de fútbol del Club **ANDES** de Ancón, Santa Elena, Ecuador.

PARTE INICIAL		
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	ILUSTRACIÓN	TIEMPO
<p><b>Movimiento articular:</b> en un espacio delimitado los deportistas se ubican en formación circular realizando diferentes movimientos articulares de forma ascendente o descendente.</p> <p><b>Calentamiento general:</b> trote indistinto en el área de la ½ cancha</p> <p><b>Calentamiento específico:</b> dominio de balón</p>		3 min.  12 min.  5 min.
PARTE PRINCIPAL		
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	ILUSTRACIÓN	TIEMPO
<p style="text-align: right;"><b>GRUPO nº 1 - A</b></p> <p><b>SPRINT Test de Velocidad 20 m. fase Lútea</b> Se procedió a la realización del test de Velocidad, tras un ensayo previo para familiarizarse con la distancia de la carrera (20m) se registraron los tiempos realizados en las dos repeticiones que realizaron seleccionando el sprint máximo de cada jugadora. El procedimiento consistía en crear dos barreras en las cuales se componían de módulo emisor y módulo receptor separados a 20 metros. El test es realizado por una jugadora cada vez que saldría desde una línea situada 50 cm antes del emisor. Una vez finalizado el test las jugadoras continuaron con su entrenamiento.</p> <p><b>SPRINT Test de Velocidad 20 m. CON BALÓN fase Lútea</b> El mismo procedimiento del test anterior, la misma distancia con la diferencia de que tenían que recorrer los 20 metros conduciendo un balón de futbol.</p>		25 min.  10 min. Descanso  25 min.
PARTE FINAL		
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	ILUSTRACIÓN	TIEMPO
<p>✓ Vuelta a la calma con estiramiento de grupos musculares.</p> <p>✓ Retroalimentación teórica de los objetivos del test</p>		5 min.  5 min. ----- 90 min.-

- **Observaciones:** Se evaluó en dos fechas diferentes para hacer coincidir los días de la fase lútea de las futbolistas
- Cada señorita realizó dos pruebas considerando para el registro el mejor tiempo.

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO Nº 15

Lcda. Lisset Tómalá Santos

Institución: <b>CLUB ANDES DE ANCON</b>	Categoría: <b>SUB 16</b>	Fecha: <b>8 MARZO 2022</b>
Macro: <b>1</b>	Meso: <b>1</b>	Micro: <b>5</b>
Capacidad a intervenir: <b>VELOCIDAD</b>	Género: <b>FEMENINO</b>	Fase: <b>LUTEA / GRUPO nº 1 – A - B</b>

**OBJETIVO:** desarrollar agilidad, reflejos y velocidad.

PARTE INICIAL		
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	ILUSTRACIÓN	TIEMPO
<p><b>Movimiento articular:</b> en un espacio delimitado los deportistas se ubican en formación circular realizando diferentes movimientos articulares de forma ascendente o descendente.</p> <p><b>Calentamiento general:</b> trote indistinto en el área de la ½ cancha</p> <p><b>Calentamiento específico:</b> dominio de balón</p>		3 min.  12 min.  5 min.
PARTE PRINCIPAL		
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	ILUSTRACIÓN	TIEMPO
<p style="text-align: right;"><b>GRUPO nº 1 – A - B</b></p> <p><b>ZIG-ZAG SIN BALÓN.</b> Este ejercicio requiere colocar una serie de obstáculos y crear un recorrido. El objetivo es hacer la carrera por esta pista son derribar ninguno de los obstáculos e ir incrementando la velocidad en cada intento.</p> <p><b>ZIG-ZAG CON BALÓN.</b> Este ejercicio requiere colocar una serie de obstáculos y crear un recorrido. El objetivo es hacer la carrera por esta pista son derribar ninguno de los obstáculos e ir incrementando la velocidad en cada intento, pero esta vez conduciendo con las diferentes superficies de contacto del pie un balón de fútbol.</p>	  	25 min.  10 min. Descanso  25 min.
PARTE FINAL		
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	ILUSTRACIÓN	TIEMPO
<p>✓ Vuelta a la calma con estiramiento de grupos musculares.</p> <p>✓ Retroalimentación teórica de los objetivos del test</p>		5 min.  5 min. ----- 90 min.-

- **Observaciones:** Tercer entrenamiento del micro nº 3, ejercicios de velocidad con balón
- Se socializo resultados

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO Nº 13

Lcda. Lisset Tómalá Santos

Institución: <b>CLUB ANDES DE ANCON</b>	Categoría: <b>SUB 16</b>	Fecha: <b>4 MARZO 2022</b>
Macro: <b>1</b>	Meso: <b>1</b>	Micro: <b>5</b>
Capacidad a intervenir: <b>VELOCIDAD</b>	Género: <b>FEMENINO</b>	Fase: <b>LÚTEA / GRUPO nº 1 - A</b>

**OBJETIVO:** evaluar la influencia de las fases del ciclo menstrual (**LÚTEA**) en velocidad para realizar un test sprint de 20 metros en jugadoras de fútbol del Club **ANDES** de Ancón, Santa Elena, Ecuador.

PARTE INICIAL		
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	ILUSTRACIÓN	TIEMPO
<p><b>Movimiento articular:</b> en un espacio delimitado los deportistas se ubican en formación circular realizando diferentes movimientos articulares de forma ascendente o descendente.</p> <p><b>Calentamiento general:</b> trote indistinto en el área de la ½ cancha</p> <p><b>Calentamiento específico:</b> dominio de balón</p>		<p>3 min.</p> <p>12 min.</p> <p>5 min.</p>
PARTE PRINCIPAL		
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	ILUSTRACIÓN	TIEMPO
<p style="text-align: right;"><b>GRUPO nº 1 - A</b></p> <p><b>SPRINT Test de Velocidad 20 m. fase Lútea</b> Se procedió a la realización del test de Velocidad, tras un ensayo previo para familiarizarse con la distancia de la carrera (20m) se registraron los tiempos realizados en las dos repeticiones que realizaron seleccionando el sprint máximo de cada jugadora. El procedimiento consistía en crear dos barreras en las cuales se componían de módulo emisor y módulo receptor separados a 20 metros. El test es realizado por una jugadora cada vez que saldría desde una línea situada 50 cm antes del emisor. Una vez finalizado el test las jugadoras continuaron con su entrenamiento.</p> <p><b>SPRINT Test de Velocidad 20 m. CON BALÓN fase Lútea</b> El mismo procedimiento del test anterior, la misma distancia con la diferencia de que tenían que recorrer los 20 metros conduciendo un balón de fútbol.</p>	 	<p>25 min.</p> <p>10 min.</p> <p style="color: red;">Descanso</p> <p>25 min.</p>
PARTE FINAL		
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	ILUSTRACIÓN	TIEMPO
<p>✓ Vuelta a la calma con estiramiento de grupos musculares.</p> <p>✓ Retroalimentación teórica de los objetivos del test</p>		<p>5 min.</p> <p>5 min.</p> <p>-----</p> <p>90 min.-</p>

- **Observaciones:** Pesarse en báscula - No haber hecho actividad física extrema un día anterior -No haber hecho entre comidas -Previamente haber ido al baño -

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO Nº 14

Lcda. Lisset Tómalá Santos

Institución: <b>CLUB ANDES DE ANCON</b>	Categoría: <b>SUB 16</b>	Fecha: <b>6 MARZO 2022</b>
Macro: <b>1</b>	Meso: <b>1</b>	Micro: <b>5</b>
Capacidad a intervenir: <b>VELOCIDAD</b>	Género: <b>FEMENINO</b>	Fase: <b>LÚTEA / GRUPO nº 1 - B</b>

**OBJETIVO:** evaluar la influencia de las fases del ciclo menstrual (**LÚTEA**) en velocidad para realizar un test sprint de 20 metros en jugadoras de fútbol del Club **ANDES** de Ancón, Santa Elena, Ecuador.

PARTE INICIAL		
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	ILUSTRACIÓN	TIEMPO
<p><b>Movimiento articular:</b> en un espacio delimitado los deportistas se ubican en formación circular realizando diferentes movimientos articulares de forma ascendente o descendente.</p> <p><b>Calentamiento general:</b> trote indistinto en el área de la ½ cancha</p> <p><b>Calentamiento específico:</b> dominio de balón</p>		3 min.  12 min.  5 min.
PARTE PRINCIPAL		
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	ILUSTRACIÓN	TIEMPO
<p style="text-align: right;"><b>GRUPO nº 1 - A</b></p> <p><b>SPRINT Test de Velocidad 20 m. fase Lútea</b> Se procedió a la realización del test de Velocidad, tras un ensayo previo para familiarizarse con la distancia de la carrera (20m) se registraron los tiempos realizados en las dos repeticiones que realizaron seleccionando el sprint máximo de cada jugadora. El procedimiento consistía en crear dos barreras en las cuales se componían de módulo emisor y módulo receptor separados a 20 metros. El test es realizado por una jugadora cada vez que saldría desde una línea situada 50 cm antes del emisor. Una vez finalizado el test las jugadoras continuaron con su entrenamiento.</p> <p><b>SPRINT Test de Velocidad 20 m. CON BALÓN fase Lútea</b> El mismo procedimiento del test anterior, la misma distancia con la diferencia de que tenían que recorrer los 20 metros conduciendo un balón de futbol.</p>		25 min.  10 min. Descanso  25 min.
PARTE FINAL		
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	ILUSTRACIÓN	TIEMPO
<p>✓ Vuelta a la calma con estiramiento de grupos musculares.</p> <p>✓ Retroalimentación teórica de los objetivos del test</p>		5 min.  5 min. ----- 90 min.-

- **Observaciones:** Se evaluó en dos fechas diferentes para hacer coincidir los días de la fase lútea de las futbolistas
- Cada señorita realizó dos pruebas considerando para el registro el mejor tiempo.

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 15

Lcda. Lisset Tómalá Santos

Institución: <b>CLUB ANDES DE ANCON</b>	Categoría: <b>SUB 16</b>	Fecha: <b>8 MARZO 2022</b>
Macro: <b>1</b>	Meso: <b>1</b>	Micro: <b>5</b>
Capacidad a intervenir: <b>VELOCIDAD</b>	Género: <b>FEMENINO</b>	Fase: <b>LÚTEA / GRUPO n° 1 – A - B</b>

**OBJETIVO:** desarrollar agilidad, reflejos y velocidad.

PARTE INICIAL		
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	ILUSTRACIÓN	TIEMPO
<p><b>Movimiento articular:</b> en un espacio delimitado los deportistas se ubican en formación circular realizando diferentes movimientos articulares de forma ascendente o descendente.</p> <p><b>Calentamiento general:</b> trote indistinto en el área de la ½ cancha</p> <p><b>Calentamiento específico:</b> dominio de balón</p>		<p>3 min.</p> <p>12 min.</p> <p>5 min.</p>
PARTE PRINCIPAL		
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	ILUSTRACIÓN	TIEMPO
<p style="text-align: right; color: red;"><b>GRUPO n° 1 – A - B</b></p> <p><b>ZIG-ZAG SIN BALÓN.</b> Este ejercicio requiere colocar una serie de obstáculos y crear un recorrido. El objetivo es hacer la carrera por esta pista son derribar ninguno de los obstáculos e ir incrementando la velocidad en cada intento.</p> <p><b>ZIG-ZAG CON BALÓN.</b> Este ejercicio requiere colocar una serie de obstáculos y crear un recorrido. El objetivo es hacer la carrera por esta pista son derribar ninguno de los obstáculos e ir incrementando la velocidad en cada intento, pero esta vez conduciendo con las diferentes superficies de contacto del pie un balón de fútbol.</p>	 	<p>25 min.</p> <p style="color: red;">10 min.</p> <p style="color: red;">Descanso</p> <p>25 min.</p>
PARTE FINAL		
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	ILUSTRACIÓN	TIEMPO
<p>✓ Vuelta a la calma con estiramiento de grupos musculares.</p> <p>✓ Retroalimentación teórica de los objetivos del test</p>		<p>5 min.</p> <p>5 min.</p> <p>-----</p> <p>90 min.-</p>

- **Observaciones:** Tercer entrenamiento del micro n° 3, ejercicios de velocidad con balón
- Se socializo resultados


## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO Nº 8

Lcdo. Elías Salinas Guachamin

Institución: <b>CLUB ANDES DE ANCON</b>	Categoría: <b>SUB 16</b>	Fecha: <b>20 FEBRER 2022</b>
Macro: <b>1</b>	Meso: <b>1 Entrante</b>	Micro: <b>3</b>
Capacidad a intervenir: <b>VELOCIDAD</b>	Género: <b>FEMENINO</b>	Fase: <b>FOLICULAR / GRUPO nº 1 - B</b>

**OBJETIVO:** evaluar la influencia de las fases del ciclo menstrual (FOLICULAR) en velocidad para realizar un test sprint de 20 metros en jugadoras de fútbol del Club **ANDES** de Ancón, Santa Elena, Ecuador.


### PARTE INICIAL

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	ILUSTRACIÓN	TIEMPO
<p><b>Movimiento articular:</b> en un espacio delimitado los deportistas se ubican en formación circular realizando diferentes movimientos articulares de forma ascendente o descendente.</p> <p><b>Calentamiento general:</b> trote indistinto en el área de la ½ cancha</p> <p><b>Calentamiento específico:</b> dominio de balón</p>		3 min.
		12 min.
		5 min.

### PARTE PRINCIPAL

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	ILUSTRACIÓN	TIEMPO
<p style="color: red; font-weight: bold;">GRUPO nº 1 - B</p>		
<p style="color: red; font-weight: bold;">SPRINT Test de Velocidad 20 m. fase Folicular</p> <p>Se procedió a la realización del test de Velocidad, tras un ensayo previo para familiarizarse con la distancia de la carrera (20m) se registraron los tiempos realizados en las dos repeticiones que realizaron seleccionando el sprint máximo de cada jugadora. El procedimiento consistía en crear dos barreras en las cuales se componían de módulo emisor y módulo receptor separados a 20 metros. El test es realizado por una jugadora cada vez que saldría desde una línea situada 50 cm antes del emisor. Una vez finalizado el test las jugadoras continuaron con su entrenamiento.</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">SPRINT Test de Velocidad 20 m. CON BALÓN fase Folicular</p> <p>El mismo procedimiento del test anterior, la misma distancia con la diferencia de que tenían que recorrer los 20 metros conduciendo un balón de futbol.</p>		25 min.
		10 min. Descanso
		25 min.

### PARTE FINAL

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	ILUSTRACIÓN	TIEMPO
<p>✓ Vuelta a la calma con estiramiento de grupos musculares.</p> <p>✓ Retroalimentación teórica de los objetivos del test</p>		5 min.
		5 min.
		----- 90 min.-

**Observaciones:**

- Se evaluó en dos fechas diferentes para hacer coincidir los días de la fase lútea de las futbolistas
- Cada señorita realizo dos pruebas considerando para el registro el mejor tiempo.



## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO Nº 9

Lcdo. Elías Salinas Guachamin

Institución: <b>CLUB ANDES DE ANCON</b>	Categoría: <b>SUB 16</b>	Fecha: <b>22 FEBRERO 2022</b>
Macro: <b>1</b>	Meso: <b>1 Entrante</b>	Micro: <b>3</b>
Capacidad a intervenir: <b>VELOCIDAD</b>	Género: <b>FEMENINO</b>	Fase: <b>FOLICULAR / GRU nº 1 – A - B</b>

**OBETIVO:** evaluar la influencia de las fases del ciclo menstrual (FOLICULAR) en velocidad para realizar un test sprint de 20 metros en jugadoras de fútbol del Club **ANDES** de Ancón, Santa Elena, Ecuador.

PARTE INICIAL		
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	ILUSTRACIÓN	TIEMPO
<p>-Calistenia con balones: primero se unirán de cuatro o más chicas y se darán pases en primer toque entre ellas sin orden específico.</p> <p>-Luego en formación circular, una compañera pasara al centro se realizará el denominado juego del "torito" donde una de ellas (quien está en el centro) tratara de robar el balón mientras las demás dan pase alrededor de ella, a quien se le quita el balón pasa inmediatamente al centro a quitarla.</p>		<p>3 min.</p> <p>12 min.</p> <p>5 min.</p>
PARTE PRINCIPAL		
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	ILUSTRACIÓN	TIEMPO
<p style="text-align: right;"><b>GRUPO nº 1 – A - B</b></p> <p>-Se unen en trio y deberán dar pases entre ellas siguiendo un sentido de movimiento en forma de 8 la "trenza". Primero sin balón para mecanizar</p> <p>-Luego repetir la dinámica en movimiento lineal desde la línea de fondo de la portería hasta la línea media de la cancha.</p> <p>-Más tarde deberían ser capaces de repetir las jugadas finalizando con un tiro a la portería esta vez en sentido normal de la cancha.</p>		<p>15 min.</p> <p>15 min.</p> <p>10 min.</p> <p>Descanso 20 min.</p>
PARTE FINAL		
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	ILUSTRACIÓN	TIEMPO
<p>✓ Vuelta a la calma con estiramiento de grupos musculares.</p> <p>✓ Retroalimentación teórica de los objetivos del test</p>		<p>5 min.</p> <p>5 min.</p> <p>-----</p> <p>90 min.-</p>

**Observaciones:**

- Tercer entrenamiento del micro nº 3, ejercicios de velocidad con balón
- Se socializo resultados