



**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 FOLICULAR**

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

**AUTOR:
Lic. ELÍAS ALONZO SALINAS GUACHAMÍN**

**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 FOLICULAR**

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

AUTOR:

Lic. Elías Alonzo Salinas Guachamín

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 FOLICULAR", elaborado por el Lic. ELÍAS ALONZO SALINAS GUACHAMÍN, 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 y se ajusta a los estándares académicos y científicos, razón por la cual lo 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, Lic. ELÍAS ALONZO SALINAS GUACHAMÍN, 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.

Lic. Elías A. Salinas Guachamín
C.I. 0914706627



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.

Lic. Elías A. Salinas Guachamín
C.I. 0914706627



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 FOLICULAR”,

Autor: Lic. ELÍAS ALONZO SALINAS GUACHAMÍN

Tutora: Lcda. LILIANA GABRIELA BAQUE CATUTO MSc.

RESUMEN

El fútbol femenino plantea contemporáneamente problemáticas por dilucidar en diferentes campos de las ciencias del deporte alrededor del mundo, por lo que las consideraciones fisiológicas en cuanto al trabajo físico y su influencia para las mejoras de los ejes del entrenamiento cobra cada vez mayor relevancia, el fútbol femenino ha dado paso a la elaboración de propuestas en todos los aspectos de su organización, por lo que tomamos la pauta para plantear la elaboración de un plan de preparación física diferenciado de los varones para mejorar la técnica de las futbolistas a manera de un Macro ciclo de entrenamiento que incluirá pruebas de diagnóstico, monitoreo, evaluación, comparación, discusión, conclusión y recomendaciones, tratando de difundir de qué manera influye la elaboración de un manual de preparación física para optimizar el rendimiento de las futbolistas.

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 FOOTBALL. FOLLICULAR PHASE”**

ABSTRACT

Women's football poses at the same time problems to be elucidated in different fields of sports sciences around the world, so that physiological considerations in terms of physical work and its influence for the improvements of the training axes becomes increasingly relevant, women's football has given way to the elaboration of proposals in all aspects of its organization, so we take the guideline to propose the elaboration of a differentiated physical preparation plan of men to improve the technique of footballers as a Macro training cycle that will include diagnostic tests, monitoring, evaluation, comparison, discussion, conclusion and recommendations, trying to disseminate how influencing the development of a physical preparation manual to optimize the performance of footballers

Keywords: Menstrual Cycle, Football Techniqu

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO Nº 7

Lcdo. Elías Salinas Guachamin

Institución: CLUB ANDES DE ANCON	Categoría: SUB 16	Fecha: 18 FEBRERO 2022
Macro: 1	Meso: 1 Entrante	Micro: 3
Capacidad a intervenir: VELOCIDAD	Género: FEMENINO	Fase: FOLICULAR / GRUPO nº 1 - A

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>Movimiento articular: en un espacio delimitado los deportistas se ubican en formación circular realizando diferentes movimientos articulares de forma ascendente o descendente.</p> <p>Calentamiento general: trote indistinto en el área de la ½ cancha</p> <p>Calentamiento específico: 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;">GRUPO nº 1 - A</p> <p>SPRINT Test de Velocidad 20 m. fase Folicular 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>SPRINT Test de Velocidad 20 m. CON BALÓN fase Folicular 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>30 min.</p> <p>10 min.</p> <p style="color: red;">Descanso</p> <p>30 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

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO Nº 8

Lcdo. Elías Salinas Guachamin

Institución: CLUB ANDES DE ANCON	Categoría: SUB 16	Fecha: 20 FEBRER 2022
Macro: 1	Meso: 1 Entrante	Micro: 3
Capacidad a intervenir: VELOCIDAD	Género: FEMENINO	Fase: FOLICULAR / GRUPO nº 1 - 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>Movimiento articular: en un espacio delimitado los deportistas se ubican en formación circular realizando diferentes movimientos articulares de forma ascendente o descendente.</p> <p>Calentamiento general: trote indistinto en el área de la ½ cancha</p> <p>Calentamiento específico: 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;">GRUPO nº 1 - B</p> <p>SPRINT Test de Velocidad 20 m. fase Folicular 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>SPRINT Test de Velocidad 20 m. CON BALÓN fase Folicular 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. 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:

- 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 9

Lcdo. Elías Salinas Guachamin

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