



**UPSE**

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE  
SANTA ELENA**

**INSTITUTO DE POSTGRADO**

**MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TEMA:**

**MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO DE NATACION**

**(CATEGORIA JUVENIL)**

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

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

**AUTOR**

Lic. Alexandra Gabriela Dota Fernández

**TUTOR**

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

SANTA ELENA- ECUADOR

2022

## APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del trabajo del componente práctico del examen complejo, “**MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO DE NATACION (CATEGORIA JUVENIL)**” elaborado por el maestrando Lcda. ALEXANDRA GABRIELA DOTA FERNÁNDEZ, egresado de la **MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Magíster **EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**, me permito declarar que luego de haber orientado, dirigido científica y técnicamente su desarrollo y estructura final del trabajo, cumple y se ajusta a los estándares académicos y científicos, razón por la cual lo apruebo en todas sus partes.

Atentamente,



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

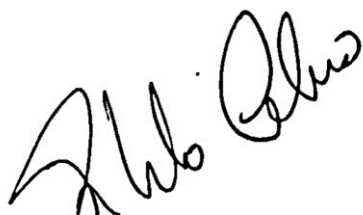
.....

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

C.I. 0703737981

TUTOR

## TRIBUNAL DE SUSTENTACION



---

Q.F. Rolando Calero Mendoza, PhD.

**DIRECTOR DE POSTGRADO**



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

---

Lic. Elva Katherine Aguilar Morocho Ph.D

**DOCENTE TUTOR**



---

Lcdo. Yuri W. Ruíz Rabasco, MSc.

**COORDINADOR DE POSTGRADO**



---

Ing. Liliana Gabriela Baque Catuto, MSc.

**ESPECIALISTA DEL ÁREA**



---

Ab. Víctor Manuel Coronel Ortiz, MSc.

**SECRETARIO GENERAL**

**INSTITUTO DE POSTGRADO**  
**DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD**

YO, Lic. ALEXANDRA GABRIELA DOTA FERNÁNDEZ

DECLARO QUE:

El trabajo del componente práctico del examen complejo “**MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO DE NATACION (CATEGORIA JUVENIL)**”, 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.

Santa Elena, 20 de febrero del 2022

EL AUTOR

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Gabriela D.', with a long horizontal stroke extending to the right and a vertical line extending downwards from the center.

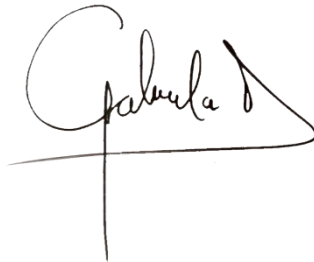
---

Lic. ALEXANDRA GABRIELA DOTA FERNÁNDEZ

## **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 black ink, appearing to read 'Gabriela D'. The signature is written in a cursive style with a large initial 'G' and a long horizontal stroke extending to the right.

---

**ALEXANDRA GABRIELA DOTA FERNÁNDEZ**

**C.I. 1718199894**



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

**MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**Tema: MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO DE NATACION  
(CATEGORIA JUVENIL)**

**AUTOR:**

Lic. Alexandra Gabriela Dota Fernández

**TUTOR:**

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

**Resumen**

El siguiente macrociclo de entrenamiento de natación para juveniles tiene como objetivo fundamental Alcanzar el máximo del rendimiento deportivo en cada uno de los deportistas que participen en los Juegos Deportivos Nacionales Juveniles – 2022, desde este punto de visto el macro ciclo se basa en una ciclicidad simple.

Este macrociclo, posee 12 mesociclos y 52 microciclos y cada microciclo tiene sesiones que vienen siendo las clases de entrenamiento diario, dentro del macrociclo se toma en cuentas las capacidades físicas a desarrollarse, los test que se van aplicar a los deportistas antes, durante y después del macrociclo, existe también dinámicas de entrenamiento, inicio y final de las etapas de entrenamiento que nos permite en general: desarrollar, estabilizar y controlar el avance de los nadadores.

Dentro de los microciclos tenemos sesiones de entrenamiento, las cuales se planifican con trabajos fuera y dentro del agua para ayudar al mejor desarrollo general de las capacidades físicas, una clase de entrenamiento de natación posee una estructura que nos permite tener un trabajo progresivo con los deportistas, esta estructura comprende de: una parte inicial la cual consiste en realizar un calentamiento en tierra seguido de un calentamiento dentro del agua el cual nos ayuda a la lubricación de articulaciones, activación muscular y flexibilidad, la parte inicial donde subimos el ritmo cardiaco con la zona aeróbica, la parte principal o complementaria que viene a hacer el objetivo principal de la sesión, por ultimo

tenemos la parte final o mejor conocida como vuelta a la calma donde bajamos la intensidad y frecuencia cardiaca.

**Palabras claves: Entrenamiento, Sesión, Macro ciclo, Natación.**



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

**MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TEMA: MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO DE NATACION  
(CATEGORIA JUVENIL)**

**AUTHOR:**

Lic. Alexandra Gabriela Dota Fernández

**ADVISOR:**

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

**Abstract**

The following macrocycle of swimming training for youth has as its fundamental objective Achieving the maximum sports performance in each of the athletes who participate in the National Youth Sports Games - 2022, from this point of view the macrocycle is based on a simple cyclicality.

This macrocycle has 12 mesocycles and 52 microcycles and each microcycle has sessions that have been daily training classes, within the macrocycle the physical capacities to be developed are taken into account, the tests that will be applied to the athletes before, during and after of the macrocycle, there are also training dynamics, beginning and end of the training stages that allow us in general: to develop, stabilize and control the progress of the swimmers.



Within the microcycles we have training sessions, which are planned with work outside and inside the water to help the best general development of physical abilities, a swimming training class has a structure that allows us to have a progressive work with athletes , this structure comprises: an initial part which consists of performing a warm-up on land followed by a warm-up in the water which helps us to lubricate joints, muscle activation and flexibility, the initial part where we raise the heart rate with the aerobic zone, the main or complementary part that comes to make the main objective of the session, finally we have the final part or better known as cool down where we lower the intensity and heart rate.

**Keywords:** Training, Session, Macrocycle, Swimming.



## **DATOS INFORMATIVOS:**

**DISCIPLINA:** Natación.

**ETAPAS:** 5

**CATEGORÍA:** 15 -17 años (JUVENILES)

**MESOCICLOS:** 12

**SEXO:** Damas y Varones

**MICROCICLOS:** 52

**LUGAR DE ENTRENAMIENTO:** Piscina del LIGAMI

**NRO. DE SESIONES:** 260

**COMPETENCIA FUNDAMENTAL:** Juegos Deportivos

**TEST PEDAGÓGICOS:** 4

Nacionales Juveniles

**TEST PEDAGÓGICOS FÍSICOS:**

**PROPOSITO COMPETITIVO:** Alcanzar el máximo del rendimiento deportivo en cada uno de los deportistas que participen en los Juegos Deportivos Nacionales Juveniles – 2022.

**TEST TEORÍCOS:** 1

**PRUEBAS MÉDICAS:** 3

**PRUEBAS PSICOLÓGICAS:** 3

**MACROCICLO:** I (CICLICIDAD SIMPLE)

**COMPETENCIAS PREPARATORIAS:** 3

**PERIODOS:** 3



UNIVERSIDAD ESTADAL PENINSULA DE SANTA ELENA

INSTITUTO DE POSTGRADO


Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO:

Docente:	Lcda. Alexandra Gabriela Dota Fernández		
Tema:	Consolidar la automatización técnica.		
Objetivo	Crear las bases para fortalecer todos los sistemas que actuarán en el periodo específico de la planificación.		
Lugar y fecha:	21 de septiembre de 2021	No. Participantes:	8
Medios:	Piscina de LIGAMI	Categoría:	Juvenil
Duración:	2 horas	Grupo:	ELITE
FASE INICIAL			
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps	
<p>Fuera del agua</p> <p>Ejercicios de fuerza aplicando su peso corporal, multisaltos, flexiones, tracciones y ejercicios gimnásticos.</p> <p>Dentro del agua</p> <p>1 x 100/15"</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lubricación de articulaciones</li> <li>• Trabajo de repeticiones con el trx</li> <li>• Ligas, técnica de brazada.</li> <li>• Planchas y vertical de manos.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>4 Series - Sin pausa entre series</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nado - Crol - 25 Drill x 25 Nado Técnico – AEL</li> <li>• Brazada - Espalda - Intensidad: AEL - Accesorios: Pull</li> </ul>	30 min	1000

<p>1 x 75/15” 1 x 50/10”  1 x 25/0”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patada - Pecho - Progresivo - Intensidad: AEL – Accesorio: Tabla</li> <li>10m Nado Mariposa – Nado Técnico – 15m Máxima Velocidad</li> </ul>	
FASE PRINCIPAL		
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p><b>TRABAJO PRINCIPAL</b></p> <p>2 x 100/20” 3 x 50/20”</p> <p><b>TRABAJO COMPLEMENTARIO</b></p> <p>4 x 25/5” 2 x 50/10”</p>	<p><b>7 Series - Sin pausa entre series</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nado - Mariposa 50 / Espalda 50 - <b>AEM</b></li> <li>Nado Impares: Pecho AEL – Pares: Crol – Velocidad</li> </ul> <p><b>5 Series - Sin pausa entre series</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Brazada - Crol - Respirar cada 3 a 5 brazadas - Intensidad: 75% - Accesorios: Pull camiseta</li> <li>Patada - Pecho – 15m Fuertes x 35m Suaves - Accesorios: Tabla</li> </ul>	<p>2450</p> <p>1000</p>
FASE FINAL (Vuelta a la calma)		
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p>1x550</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nado espalda regenerativo</li> </ul>	<p>550</p>

--	--	--



**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. Alexandra Gabriela Dota Fernández		
Tema:	Desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas propias y necesarias en estas edades		
Objetivo	Desarrollar la capacidad aeróbica, fuerza general y resistencia a la fuerza.		
Lugar y fecha:	22 de septiembre de 2021	Lugar y fecha:	22 de septiembre de 2021
Medios:	Piscina de LIGAMI	Medios:	Piscina de LIGAMI
Duración:	2 horas	Duración:	2 horas
<b>FASE INICIAL</b>			
<b>Desarrollo de la Actividad</b>	<b>Ilustración</b>		<b>Tiempo y Reps</b>
<b>Tierra</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lubricación de articulaciones</li> <li>• Trabajo de repeticiones con el trx</li> <li>• Ligas, técnica de brazada.</li> <li>• Planchas y vertical de manos.</li> </ul>		30 min
Ejercicios de fuerza aplicando su peso corporal, multisaltos, flexiones, tracciones y ejercicios gimnásticos.			
Agua	Brazada - Crol - Respirar cada 3 brazadas - Suave - Accesorios: Pull  Patada - Mariposa - 25 Fuertes x 25 Suaves - Accesorios: Tabla  Brazada - Espalda - 50 Crol x 50 Espalda - Suave - Accesorios: Pull		1000
1 x 200/20"			
4 x 100/15"			
1 x 200/20"			
8 x 50/10"			





Firma del Maestrante

Firma del Coordinador



UNIVERSIDAD ESTADAL PENINSULA DE SANTA ELENA

INSTITUTO DE POSTGRADO

Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO:

Docente:	Lcda. Alexandra Gabriela Dota Fernández		
Tema:	Mantenimiento del ritmo de nado uniforme y cambios de ritmo		
Objetivo	Desarrollar la capacidad aeróbica, fuerza general y resistencia a la fuerza.		
Lugar y fecha:	23 de septiembre de 2021	Lugar y fecha:	23 de septiembre de 2021
Medios:	Piscina de LIGAMI	Medios:	Piscina de LIGAMI
Duración:	2 horas	Duración:	2 horas
<b>FASE INICIAL</b>			
<b>Desarrollo de la Actividad</b>		<b>Ilustración</b>	<b>Tiempo y Reps</b>
<b>Tierra</b> Ejercicios de fuerza aplicando su peso corporal, multisaltos, flexiones, tracciones y ejercicios gimnásticos.		<ul style="list-style-type: none"> <li>Lubricación de articulaciones</li> <li>Trabajo de repeticiones con el trx</li> <li>Ligas, técnica de brazada.</li> <li>Planchas y vertical de manos.</li> </ul>	1000
<b>CALENTAMIENTO</b>		<b>4 Series - Sin pausa entre series</b>	
		1000	
1 x 100/15"	Nado - Crol - 25 Drill x 25 Nado Técnico - AEL		
1 x 75/15"	Brazada - Espalda - Intensidad: AEL - Accesorios: Pull		
1 x 50/10"	Patada - Pecho - Progresivo - Intensidad: AEL - Accesorio: Tabla		
1 x 25/0"	10m Nado Mariposa - Nado Técnico - 15m Máxima Velocidad		
<b>FASE PRINCIPAL</b>			
<b>Desarrollo de la Actividad</b>		<b>Ilustración</b>	<b>Tiempo y Reps</b>

<b>TRABAJO PRINCIPAL</b>		<b>7 Series - Sin pausa entre series</b>	2450
2 x 100/20"		Nado - Mariposa 50 / Espalda 50 - AEM	
3 x 50/20"		Nado Impares: Pecho AEL – Pares: Crol – Velocidad	
<b>ABAJO COMPLEMENTARIO</b>		<b>5 Series - Sin pausa entre series</b>	1000
4 x 25/5"		Brazada - Crol - Respirar cada 3 a 5 brazadas - Intensidad: 75% - Accesorios: Pull camiseta	
2 x 50/10"		Patada - Pecho – 15m Fuertes x 35m Suaves - Accesorios: Tabla	
<b>FASE FINAL</b>			
<b>Desarrollo de la Actividad</b>		<b>Ilustración</b>	<b>Tiempo y Reps</b>
1 X 550		Nado Espalda Regenerativo	550
			<b>5000</b>

Firma del Maestrante

Firma del Coordinador