



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE
SANTA ELENA**

INSTITUTO DE POSTGRADO

MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TÍTULO DE LA MONOGRAFÍA

**MACRO CICLO DE ENTRENAMIENTO TAEKWONDO
CATEGORIA ABSOLUTA**

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

AUTOR

JIMI PATRICIO DE LA CRUZ ALDAZ

TUTOR

Dra. ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO, Ph.D

SANTA ELENA- ECUADOR

2022

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor de la **Monografía**, “MACRO CICLO DE ENTRENAMIENTO TAEKWONDO CATEGORIA ABSOLUTA”, elaborado por el maestrando Lcd. Jimi Patricio De la Cruz Aldaz, 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

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN



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

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

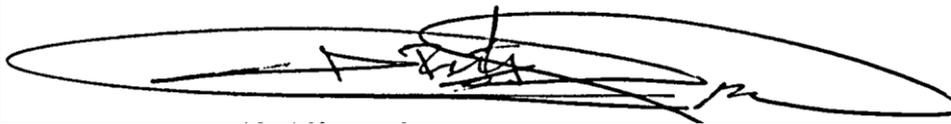
Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph. D
DOCENTE TUTOR



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



Lcda. Liliana Baque Catuto, MSc.
DOCENTE ESPECIALISTA



Ab. Víctor Manuel Coronel Ortiz, MSc.
SECRETARIO GENERAL

INSTITUTO DE POSTGRADO

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

YO, JIMI PATRICIO DE LA CRUZ ALDAZ

DECLARO QUE:

El Trabajo de **Monografía** “**MACRO CICLO DE ENTRENAMIENTO TAEKWONDO CATEGORIA ABSOLUTA**”, 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, 4 de febrero del 2022

EL AUTOR



Lcdo. Jimi Patricio De la Cruz Aldaz

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 blue ink, appearing to read 'Jimi Patricio de la Cruz Aldaz', written in a cursive style.

Lcdo. JIMI PATRICIO DE LA CRUZ ALDAZ

C.I. 0602047482



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

TEMA

**MACRO CICLO DE ENTRENAMIENTO TAEKWONDO CATEGORIA
ABSOLUTA**

Autor: Jimi Patricio De la Cruz Aldaz

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

RESUMEN

La organización del entrenamiento deportivo, es de vital importancia para la consecución de los objetivos con la optimización de los recursos, evitando danos físicos psicológicos en los atletas.

Es por esto que se ha utilizado el modelo de planificación ATR para la preparación de la selección nacional de Taekwondo, categoría Juvenil (16 y 17 años), con miras a participar en el campeonato Sur americano 2022

Se Ha programado tres unidades de entrenamiento que están comprendidas en el micro ciclo número cuatro en la etapa de Acumulación, 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 atletas que tienen una edad deportiva de entre cinco y seis años, con una muy nutrida experiencia deportiva, tanto a nivel nacional como internacional.

Palabras claves: Entrenamiento, planificación, dosificación, control



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

TEMA

**MACRO CICLO DE ENTRENAMIENTO TAEKWONDO CATEGORIA
ABSOLUTA**

Autor: JIMI PATRICIO DE LA CRUZ ALDAZ

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

ABSTRACT

The organization of sports training is of vital importance to achieve the objectives with the optimization of resources, avoiding physical and psychological damage to athletes.

This is why the ATR planning model has been used for the preparation of the national Taekwondo team, Youth category (16 and 17 years old), with a view to participating in the 2022 South American championship.

Three training units have been programmed that are included in micro cycle number four in the Accumulation stage, each one 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 athletes who have a sporting age of between five and six years, with a very extensive sporting experience, both nationally and internationally.

Keywords: Training, planning, dosage, control



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

PLAN GRAFICO ATR

MICRO CICLOS	ACUMULACION						TRANSFORMACION					REALIZACION		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
FECHA DE LOS	31	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11	18	25	2
MICROCICLOS	6	13	20	27	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8
MESES	FEBRERO			MARZO			ABRIL			MAYO				
VOLUMEN	3	3	4	3	4	5	4	3	2	3	4	3	3	3
INTENSIDAD	3	2	3	4	3	2	3	4	5	4	3	4	4	4
DENOMINACION DE MICRO	AJU	CAR	IMP	CAR	IM	REC	IM	ACT	IMP	ACT	REC	IMP	COM	COM
SESIONES	22	32	32	32	32	32	22	22	22	22	22	12	6	6
NUMERO DE SESIONES	16	16	16	16	16	11	13	11	11	11	10	6	6	6
FUERZA (Gen. Max)	70	80	90	100	80	60	60	0	0	0	0	0	0	0
RESISTENCIA KM	60	70	80	90	100	80	60	40	40	0	0	0	0	0
VELOCIDAD MET	50	60	70	80	90	100	80	60	40	20	20	0	0	0
FLEXIBILIDAD	50	50	50	50	50	60	70	80	90	100	80	60	40	40
FUERZA EXP Y RES FUERZA	0	0	0	0	0	40	60	80	100	80	60	40	20	20
RAPIDEZ ESPECIAL (Espcf, Reac)	0	0	0	0	40	40	50	60	70	80	90	100	90	80
RESISTENCIA ESPECIAL	0	0	0	0	0	50	60	70	80	90	90	100	90	80
TECNICO TACTICO(Adq, Perf, Man.)	50	50	50	50	50	50	60	70	80	90	100	90	80	80
TEORICO PSICOLOGICO	50	50	50	50	50	50	70	70	70	70	70	90	100	90
DIRECCIONES DE TRABAJO														
FUERZA (Gen. Max)	271	309	348	387	309	232	232	0	0	0	0	0	0	0
RESISTENCIA KM	18	21	24	27	30	24	18	12	12	0	0	0	0	0
VELOCIDAD MET	1422	1707	1991	2276	2560	2845	2276	1707	1138	569	569	0	0	0
FLEXIBILIDAD	97	97	97	97	97	116	135	154	174	193	154	116	77	77
FUERZA EXP Y RES FUERZA	0	0	0	0	0	46	69	92	115	92	69	46	23	23
RAPIDEZ ESPECIAL (Espcf, Reac)	0	0	0	0	43	43	54	65	76	86	97	108	97	86
RESISTENCIA ESPECIAL	0	0	0	0	0	23	28	32	37	41	41	46	41	37
TECNICO TACTICO(Adq, Perf, Man.)	40	40	40	40	40	40	47	55	63	71	79	71	63	63
TEORICO PSICOLOGICO	56	56	56	56	56	56	79	79	79	79	79	101	112	101

MAESTRIA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO							
DEPORTE	TAEKWONDO			MACRO 1			
TECNICO	lcd. Jimi De la Cruz			MESOCICLO	1	ACUMULACION	
FECHA	21 - 25 de febrero del 2022			T MICRO	4	CARGA	
OBJETIVO FISICO	CONTRIBUIR AL DESARROLLO DE CUALIDADES FISICAS DETERMINANTES ENFATIZANDO EN LA RESISTENCIA, RAPIDEZ ESPECIAL Y FUERZA MAXIMA						
OBJETIVO TECNICO	ENFATIZAR EN LA APLICACIÓN DE LA TECNICA DE COMPETENCIA SEGÚN LA TENDENCIA						
OBJETIVO PSICOLOGICO	DESARROLLAR EL ESPIRITU DE COMPAÑERISMO						
TAREAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
FUERZA (Gen.	129		129		129		
RESISTENCIA KM		10		12		5	
VELOCIDAD	758		758		758		
FLEXIBILIDAD	20'	20'	20'	20'	18		
FUERZA EXP Y							
RAPIDEZ			16				
RESISTENCIA							
CORR TEC	12	6	12	6	8		
RIT. DIST	6	4	6	4	0		
ENLACE	0	4	0	4	0		
PETO ELECT	0	0	0	0	0		
ESC COMBA	0	0	8	0	8		
PSICOLOGICO	12	12	12	12	10		
Observaciones:							



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

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO I

Docente:	JIMI PATRICIO DE LA CRUZ		
Tema:	DESARROLLO TECNICO		
Objetivo	Influir en la aplicación de la técnica con pierna delantera		
Lugar y fecha:	Santa Elena 21-02-2022	No. Participantes:	8
Medios:	Tatami, pateadores, petos	Categoría:	Absoluta
Duración:	90 m	Grupo:	1
FASE INICIAL			
Desarrollo de la Actividad		Ilustración	Tiempo y Reps
Presentación			2'
Superficie de contacto (lista, explicación básica)			2'
Calentamiento general			5''
Calentamiento especial			10''
Juegos Ubicación Temporo Espacial			2'
FASE PRINCIPAL			
Desarrollo de la Actividad		Metodos y Medios	Tiempo y Reps
Trabajo de ataque a la paleta sin desplazamiento			
Con técnica de pierna delantera (Bandal Chagui)		Verbal	2(2x1)
Trabajo de ataque a la paleta sin desplazamiento		Explicativo	
Con técnica de pierna delantera (Doliob Chagui)		Demostrativo	2(2x1)
Trabajo de ataque a la paleta sin desplazamiento			
Con técnica de pierna delantera (Chicob Chagui)		Parejas	2(2x1)
		Rotativo	
Trabajo de ataque al oponente en movimiento			
Con técnica de pierna delantera (Bandal Chagui)			2(2x1)
Trabajo de ataque al oponente en movimiento			
Con técnica de pierna delantera (Doliob Chagui)			2(2x1)
Trabajo de ataque al oponente en movimiento			
Con técnica de pierna delantera (Chicob Chagui)			2(2x1)
FASE FINAL			
Desarrollo de la Actividad		Ilustración	Tiempo y Reps
Vuelta a la calma		Grupal	4
Juegos recreativos		Verbal	5
Retro Alimentación		Análítico	5
Observaciones:			

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 rapidez de reacción al estímulo		
Lugar y fecha:	Santa Elena 22-02-2022	No. Participantes:	8
Medios:	Tatami, pateadores, petos	Categoría:	Absoluta
Duración:	90 m	Grupo:	1
FASE INICIAL			
Desarrollo de la Actividad		Ilustración	Tiempo y Reps
Presentación			2'
Superficie de contacto (lista, explicación básica)			2'
Calentamiento general			5''
Calentamiento especial			10''
Juegos Ubicación Temporo Espacial			2'
FASE PRINCIPAL			
Desarrollo de la Actividad		Metodos y Medios	Tiempo y Reps
Trabajo de reacción al taque de bandal			
Desliz (bandal o doliob)		competitivo	2(2(6''x20''))
Trabajo de reacción al taque de bandal		Explicativo	
Desliz (chicob o doliob)		Demostrativo	2(2(6''x20''))
Trabajo de reacción al taque de bandal			
Desliz (bandal o tuichagui)		Parejas	2(2(6''x20''))
Trabajo de reacción al taque de bandal		Rotativo	
Diagonal (nare chagui)			2(2(6''x20''))
Trabajo de reacción al taque de bandal			
lateral (olgul)			2(2(6''x20''))
Trabajo de reacción al taque de bandal			
Libre			2(2(6''x20''))
FASE FINAL			
Desarrollo de la Actividad		Ilustración	Tiempo y Reps
Vuelta a la calma		Grupal	4
Juegos recreativos		Verbal	5
Retro Alimentación		Analítico	5
Observaciones:			

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	Influir en la aplicación de la técnica con pierna delantera		
Lugar y fecha:	Santa Elena 23-02-2022	No. Participantes:	8
Medios:	Tatami, pateadores, petos	Categoría:	Absoluta
Duración:	90 m	Grupo:	1
FASE INICIAL			
Desarrollo de la Actividad		Ilustración	Tiempo y Reps
Presentación			2'
Superficie de contacto (lista, explicación básica)			2'
Calentamiento general			5''
Calentamiento especial			10''
Juegos Ubicación Temporo Espacial			2'
FASE PRINCIPAL			
Desarrollo de la Actividad		Metodos y Medios	Tiempo y Reps
Escuela de combate			
Trabajo de técnica (bandal, nare, tuichagui)		Verbal	2(2x1)
Contragolpe libre		Explicativo	
Trabajo de técnica (bandal, chicob, tui furio)		Demostrativo	2(2x1)
Contragolpe libre			
Trabajo de técnica (libre)		Parejas	2(2x1)
Sierre con puno o bandal		Rotativo	
Trabajo de técnica (libre)			2(2x1)
Recepción delantera olgul			
Trabajo de combate libre		competitivo	8(2x1)
FASE FINAL			
Desarrollo de la Actividad		Ilustración	Tiempo y Reps
Vuelta a la calma		Grupal	4
Juegos recreativos		Verbal	5
Retro Alimentación		Analítico	5
Observaciones:			

Firma del Maestrante



Firmado electrónicamente por:
ELVA KATHERINE
AGUILAR MOROCHO

Firma del Coordinador