



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

TEMA:

**MACRO CICLO DE ENTRENAMIENTO MODELO BIFÁSICO CATEGORÍA
PRE JUVENIL 14-17 AÑOS**

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

**PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:
MAGISTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

AUTOR:

LCDO. GUILLERMO LEONIDAS

PUGA BURGASI

TUTOR:

DRA. ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO, PH.D

SANTA ELENA – ECUADOR

2022

APROBACIÓN DEL TUTOR

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

CERTIFICA:

En mi calidad de Tutor del trabajo del componente practico del examen complejo “**MACRO CICLO DE ENTRENAMIENTO MODELO BIFÁSICO CATEGORÍA PRE JUVENIL 14-17 AÑOS**”, elaborado por el Lcdo. Guillermo Leonidas Puga Burgasi, 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 cumpley se ajusta a los estándares académicos y científicos, razón por el cual la 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



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

Q.F. Rolando Calero Mendoza, PhD.

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D.

DIRECTOR DE POSTGRADO

DOCENTE TUTOR

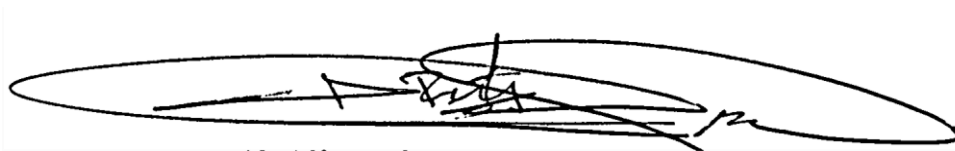


Lcdo. Yuri W. Ruíz Rabasco, MSc

Lcda. Liliana Baque Catuto, MSc

COORDINADOR DE POSTGRADO

ESPECIALISTA DEL ÁREA



Ab. Víctor Manuel Coronel Ortiz, MSc.

SECRETARIO GENERAL

INSTITUTO DE POSTGRADO

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

YO, GUILLERMO LEONIDAS PUGA BURGASI

DECLARO QUE:

El Trabajo del componente practico del examen complejo “**MACRO CICLO DE ENTRENAMIENTO MODELO BIFÁSICO CATEGORÍA PRE JUVENIL 14-17 AÑOS**”, 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



Lcdo. Guillermo Leonidas Puga Burgasi

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.



Guillermo Leonidas Puga Burgasi

C.I. 1711497923



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

TEMA

**MACRO CICLO DE ENTRENAMIENTO MODELO BIFÁSICO CATEGORÍA PRE
JUVENIL 14-17 AÑOS**

Autor:

Guillermo Leonidas Puga Burgasi

Tutora:

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

RESUMEN

El entrenamiento deportivo es un proceso evolutivo constante que se aplica de forma pedagógico el mismo que está enfocado en estimular al organismo, incrementando el desarrollo de las capacidades y cualidades físicas del ser humano. el objetivo principal es elevar y consolidar el rendimiento deportivo.

Este proceso de planificación que cumplirá el atleta está concebido desde el inicio de la preparación hasta la competencia fundamental, dentro del cumplimiento de este proceso consta el diagnóstico inicial, la planificación, aplicación, control y evaluación, esté proceso cumplido se transformará en la base del siguiente proceso.

Existen varios principios del entrenamiento deportivo que dan sustento al proceso que cumple el atleta estos principios son sobrecarga, progresión, recuperación, reversibilidad, especificidad, individualidad y periodización, la participación activa del deportista tiene sustento en el principio de participación activa y consciente.

El modelo de planificación Bifásico tiene su sustento en dos fases cuantitativa y cualitativa la primera se caracteriza por la acumulada de magnitudes generales, mismas que dan el sustento de base al futuro desarrollo de contenidos específicos las orientaciones en esta fase están completamente definidas la preparación Técnica, Preparación Táctica, Preparación Física, Preparación Psicológica – Teórica.

La fase cualitativa de las orientaciones se manifiesta de forma clara en la subsecuente a la fase cuantitativa, cumpliendo el principio de transformación de cantidad en calidad específica de la competencia, es por esto que los contenidos de esta fase son realizados recreando situaciones reales de competencia.

Palabras claves: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, MODELO BIFÁSICO, TAEKWONDO, SESIÓN DE CLASE



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

TEMA

**MACRO TRAINING CYCLE TWO-PHASE MODEL PRE-JUVENILE CATEGORY 14-17 YEARS
OLD**

Autor:

Guillermo Leonidas Puga Burgasi

Tutora:

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

ABSTRACT

Sports training is a constant evolutionary process that is applied in a pedagogical way, which is focused on stimulating the organism, increasing the development of the capabilities and physical qualities of the human being, the main objective is to raise and consolidate sports performance.

This planning process that the athlete will fulfill is conceived from the beginning of the preparation until the fundamental competition, within the fulfillment of this process consists of the initial diagnosis, planning, application, control and evaluation, this process fulfilled will become the basis of the following process.

There are several principles of sports training that support the process that the athlete fulfills, these principles are overload, progression, recovery, reversibility, specificity, individuality and periodization, the active participation of the athlete is based on the principle of active and conscious participation.

The two-phase planning model is based on two quantitative and qualitative phases, the first is characterized by the accumulation of general magnitudes, which provide the basis for the future development of specific contents, the orientations in this phase are completely defined as Technical Preparation, Tactical Preparation, Physical Preparation, Psychological-Theoretical Preparation.

The qualitative phase of the orientations is clearly manifested in the subsequent to the quantitative phase, fulfilling the principle of transformation of quantity in specific quality of the competition, that is why the contents of this phase are carried out recreating real situations of competition

Keywords: SPORTS TRAINING, TWO-PHASE MODEL, TAEKWONDO, SPORTS PLANNING

DESARROLLO

MACRO CICLO DE ENTRENAMIENTO MODELO BIFÁSICO CATEGORÍA PRE JUVENIL 14-17 AÑOS

DEPORTE TAEKWONDO.

PERIODO	BIFÁSICO 1							
ETAPA	CUANTITATIVO				CUALITATIVO			
MESOS	I				II			
MICROS	1	2	3	4	5	6	7	8
CICLAJE	3_1				3_1			
INTENSIDAD	2	3	3	2	3	4	5	4
MESES	ENERO				FEBRERO			
LUNES	03-01-22	10-01-22	17-01-22	24-01-22	31-01-22	07-02-22	14-02-22	21-02-22
SÁBADO	08-01-22	15-01-22	22-01-22	29-01-22	05-02-22	12-02-22	19-02-22	26-02-22
TEST	PM	GENERAL			ESPECIFICO	PM		
COMPETENCIAS PREPARATORIAS Y FUNDAMENTALES	CAMPAMENTO CAYAMBE	CHEQUEO QUITO			I CHEQUEO PROVINCIAL		CHEQUEO LISTA LARGA FETKD/ CHEQUEO PROVINCIAL	
OBJETIVOS	Predisponer a los deportistas para el trabajo principal				Predisponer a los deportistas para el trabajo principal			
PARTE PRINCIPAL	100				100			
	545				545			
	25%	25%	25%	25%	25%	25%	25%	25%
	136	136	136	136	136	136	136	136
OBJETIVOS	Consolidar técnicas con pierna delantera de control, provocación, sostenida, al ataque, anticipación contragolpe, más acompañamientos y cruces, más puño bloqueo simultaneo, en condiciones sencillas				Trabajar coordinación con estimulaciones en contra, a ritmo de control, provocación, sostenida, en los tres esquemas ataque, contragolpe, anticipación, más cruces, trabajo de puño			
COORDINACIÓN TÉCNICA	100				60			
	477				286			
	22%	26%	28%	24%	22%	26%	28%	24%
	105	124	134	115	63	74	80	69

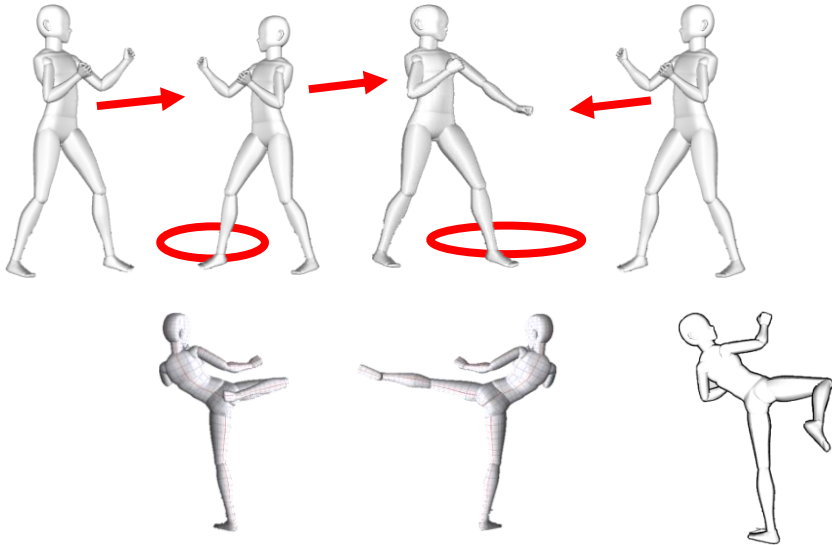
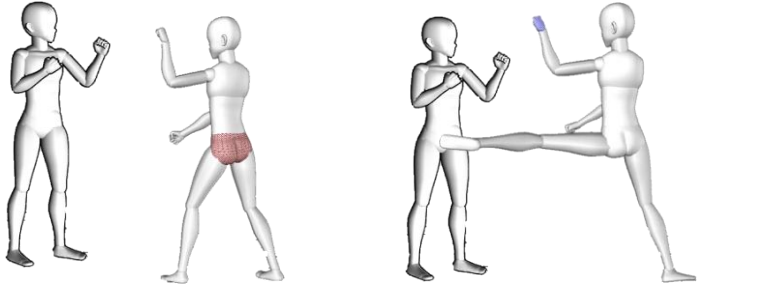
OBJETIVOS	Desarrollar al máximo de flexibilidad del cinturón coxofemoral de los deportistas				Mantener la flexibilidad en amplitud de movimiento y péndulos			
FLEXIBILIDAD	100				40			
	364				145			
	22%	26%	28%	24%	22%	26%	28%	24%
	80	95	102	87	32	38	41	35
OBJETIVOS	Inicio del desarrollo de la base aeróbica general				Mantener la base aeróbica en frecuencia de pateo			
RESISTENCIA GENERAL	60				50			
	33				27			
	22%	26%	28%	24%	22%	26%	28%	24%
	7	9	9	8	6	7	8	7
OBJETIVOS	Desarrollo de la resistencia a la fuerza recorrido completo del ejercicio				Trabajar con 70% peso con recorridos medios y rechazos			
FUERZA GENERAL	100				20			
	318				91			
	22%	26%	28%	24%	22%	26%	28%	24%
	70	83	89	76	20	24	25	22
OBJETIVOS	Estimulación de la fuerza en proyección de técnica				Trabajar transferencia circuitos a impacto firme y estímulos, trabajos de liga a favor			
FUERZA DINÁMICA	40				100			
	55				136			
	22%	26%	28%	24%	22%	26%	28%	24%
	12	14	15	13	22	26	28	24
OBJETIVOS	Estimulación del ritmo del combate				Trabajar a ritmo de combate intervalos			
RESISTENCIA ESPECIAL	15				60			
	12				49			
	22%	26%	28%	24%	22%	26%	28%	24%
	3	3	3	3	11	13	14	12
OBJETIVOS	Estimulación de la velocidad con piques				Ejecutar piques cortos máximo 20 metros			
VELOCIDAD	30				100			
	273				909			
	22%	26%	28%	24%	22%	26%	28%	24%
	60	71	76	65	200	236	255	218
OBJETIVOS	Estimulación del trabajo de pateo cíclico				desarrollar la rapidez reactiva con estimulación a diferentes distancias			
RAPIDEZ	20				100			
	22				109			
	22%	26%	28%	24%	22%	26%	28%	24%
	5	6	6	5	24	28	31	26
OBJETIVOS					Ejecutar acciones de transferencia con estímulos, 40% 6 repeticiones			



UNIDAD DE ENTRENAMIENTO 1
UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
INSTITUTO DE POSTGRADO
Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO:

Docente:	Lic. Guillermo Leonidas Puga Burgasi		
Tema:	Macro Ciclo De Entrenamiento Modelo Bifásico Categoría Pre Juvenil 14-17 Años		
Objetivo	Ejecutar técnicas con pierna delantera frente a los estímulos del rival, para cortar y chocar el ataque del rival más conseguir puntos con pierna sostenida		
Lugar y fecha:	D. M. de Quito, 21 de febrero del 2022	No. Participantes:	20
Medios:	Protecciones de competencia, cronometro, silbato	Categoría:	Prejuvenil
Duración:	83 minutos	Grupo:	
FASE INICIAL			
Desarrollo de la Actividad	Ilustración/ Actividades		Tiempo y Reps
Formación y presentación de la clase	Formación marcial en escuadra por antigüedad saludo marcial		2 minutos
Información de los objetivos	Comunicación de los objetivos de la clase y predisponer al deportista para el trabajo		5 minutos
Calentamiento general	Lubricación articular, activación ejercicios al trote con desplazamientos estiramiento.		10 minutos

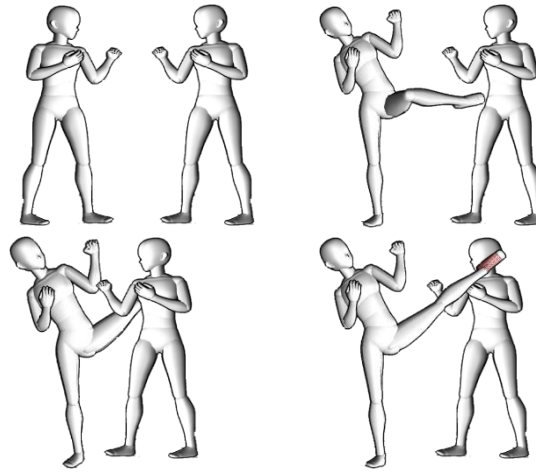
Calentamiento especial	Trabajo de elevación de rodilla en parejas al estímulo trabajo en parejas	8 minutos
		3 raund de 2 por 1
Total, tiempo de fase inicial		25 minutos
FASE PRINCIPAL		
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps 49 minutos
Rapidez Trabajo reacción con pierna delantera libre al estímulo	 <p style="text-align: center;">FINTAS REACCIÓN PIERNA DELANTERA</p>	10 minutos 1 raund de 2 por 5 (6 segundos de Trabajo * 24 segundos de descanso)

Coordinación Técnica Individual

Trabajo en parejas uno realiza el estímulo el otro se enfoca en el control de distancia con pierna delantera y sostenida en anticipación.

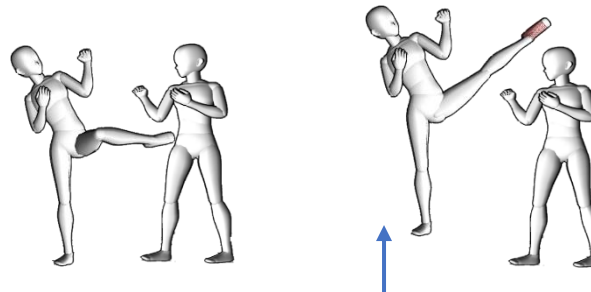
Técnicas

1. Yop chagui control
2. Yop chagui sostenida
3. Yop chagui más dolio
4. Yop chagui más furio
5. Yop chagui más chigo
6. Yop chagui más furio dolio
7. Yop chagui más dolio bituro a cara
8. Yop chagui más dos acciones libres arriba abajo
9. Yop chagui más dos acciones libres



Fuerza Dinámica

Trabajos con pierna delantera apoyo Yop chagui salto con técnica dolio, con furio, con yop chagui.



27 minutos

9 raund de 2 por 1

Reactivo al estímulo del rival para sostenerlo a la distancia y al sumar puntos debo ir con arrastre sobre el rival.

12 minutos

6 repeticiones por pierna cada uno por 2 minuto descanso

Total, tiempo de fase principal

49 minutos

FASE FINAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
Ejercicios de recuperación	Estiramiento. 	8 minutos estiramiento libre
Análisis de la clase Formación y despedida de la clase	Retroalimentación de los objetivos cumplidos en la clase	3 minutos
Total, tiempo de fase final		11 minutos
Observaciones:		



Firma del docente



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

Firma del Coordinador

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO 2

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA INSTITUTO DE POSTGRADO

Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo



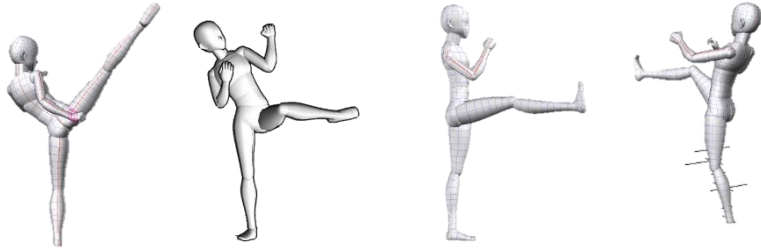


UNIDAD DE ENTRENAMIENTO:

Docente:	Lic. Guillermo Leonidas Puga Burgasi		
Tema:	Macro Ciclo De Entrenamiento Modelo Bifásico Categoría Pre Juvenil 14-17 Años		
Objetivo	Ejecutar técnicas con pierna delantera frente a los estímulos del rival, para cortar y chocar el ataque del rival más conseguir puntos con pierna sostenida		
Lugar y fecha:	D. M. de Quito, 22 de febrero del 2022	No. Participantes:	20
Medios:	Protecciones de competencia, cronometro, silbato	Categoría:	Prejuvenil
Duración:	81 minutos	Grupo:	

FASE INICIAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración/ Actividades	Tiempo y Reps
Formación y presentación de la clase	Formación marcial en escuadra por antigüedad saludo marcial	2 minutos
Información de los objetivos	Comunicación de los objetivos de la clase y predisponer al deportista para el trabajo	2 minutos
Calentamiento general	Lubricación articular, activación ejercicios al trote con desplazamientos estiramiento.	7 minutos

Calentamiento especial	Trabajo de elevación de rodilla en parejas al estímulo trabajo en parejas	8 minutos
		3 raund de 2 por 1
Total, tiempo de fase inicial		20 minutos
FASE PRINCIPAL		
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps 52 minutos
Coordinación Técnica Individual		35 minutos
<p>Trabajo en parejas uno realiza el estímulo el otro se enfoca en el control de distancia con pierna delantera y sostenida en anticipación.</p> <p>Técnicas</p> <ol style="list-style-type: none"> 10. Yop chagui control 11. Yop chagui sostenida 12. Yop chagui más dolio 13. Yop chagui más furio 14. Yop chagui más chigo 15. Yop chagui más furio dolio 16. Yop chagui más dolio bituro a cara 17. Yop chagui más dos acciones libres arriba abajo 18. Yop chagui más dos acciones libres 		12 raund de 2 por 1 Resolución de problemas tácticos pierna delantera corta la acción del rival y con la misma marca puntos.

Resistencia Especial		7 minutos
Trabajo de ritmo con aplicación táctica		Trabajo de intermitente de ritmo de combate 2 raund de 2 minutos por 1 minuto
Resistencia General		10 minutos
Carrera continua		Trote continuo regenerativo
Total, tiempo de fase principal		49 minutos
FASE FINAL		
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
Ejercicios de recuperación	Estiramiento. 	8 minutos estiramiento libre
Análisis de la clase	Retroalimentación de los objetivos cumplidos en la clase	3 minutos
Formación y despedida de la clase		

Total, tiempo de fase final		11 minutos
Observaciones:		



Firma del Maestrante



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

Firma del Coordinador

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO 3



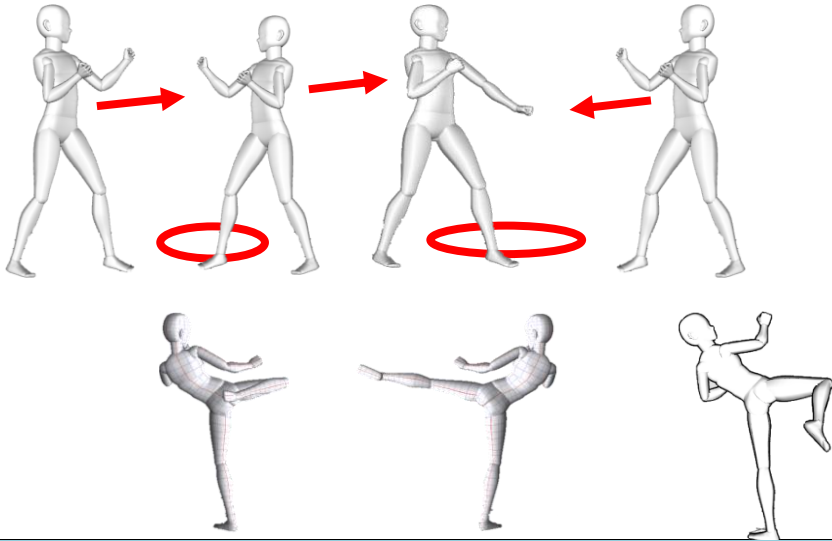
UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
INSTITUTO DE POSTGRADO
Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO:

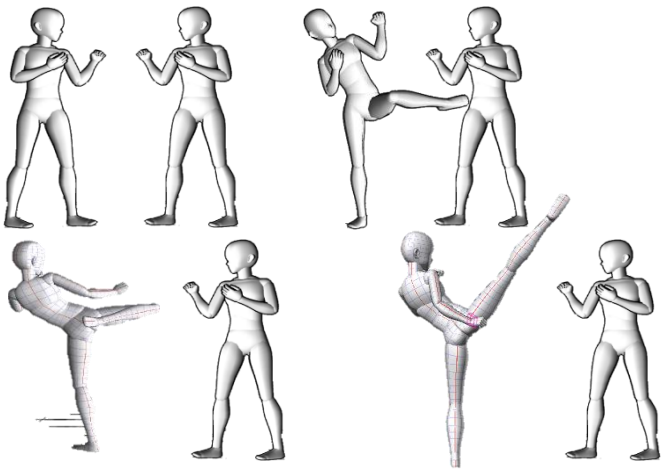
Docente:	Lic. Guillermo Leonidas Puga Burgasi		
Tema:	Macro Ciclo De Entrenamiento Modelo Bifásico Categoría Pre Juvenil 14-17 Años		
Objetivo	Ejecutar técnicas con pierna delantera frente a los estímulos del rival, para cortar y chocar el ataque del rival más conseguir puntos con pierna sostenida		
Lugar y fecha:	D. M. de Quito, 23 de febrero del 2022	No. Participantes:	20
Medios:	Protecciones de competencia, cronometro, silbato	Categoría:	Prejuvenil
Duración:	72 minutos	Grupo:	

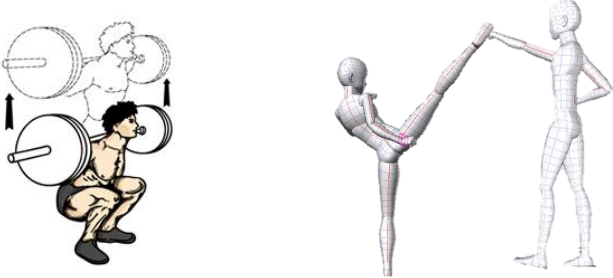
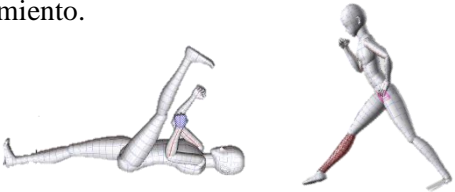
FASE INICIAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración/ Actividades	Tiempo y Reps
Formación y presentación de la clase	Formación marcial en escuadra por antigüedad saludo marcial	2 minutos
Información de los objetivos	Comunicación de los objetivos de la clase y predisponer al deportista para el trabajo	5 minutos
Calentamiento general	Lubricación articular, activación ejercicios al trote con desplazamientos estiramiento.	5 minutos

Calentamiento especial	Trabajo de elevación de rodilla en parejas al estímulo trabajo en parejas	9 minutos
		3 raund de 2 por 1
Total, tiempo de fase inicial		21 minutos

FASE PRINCIPAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps 41 minutos
<p>Coordinación Técnica Individual</p> <p>Trabajo en parejas uno realiza el estímulo el otro se enfoca en el control de distancia con pierna delantera y sumar puntos con pierna posterior.</p> <p>Técnicas</p> <ol style="list-style-type: none"> 19. Yop chagui control 20. Yop chagui sostenida 21. Yop chagui más dolio 22. Yop chagui más furio 23. Yop chagui más chigo 24. Yop chagui más furio dolio 25. Yop chagui más dolio bituro a cara 26. Yop chagui más dos acciones libres arriba abajo 27. Yop chagui más dos acciones libres 		<p>21 minutos</p> <p>7 raund de 2 por 1</p> <p>Reactivo al estímulo del rival para sostenerlo a la distancia y sumar puntos con la pierna posterior.</p>

<p>Fuerza Explosiva Trabajos con pierna posterior transferencia</p>		<p>20 minutos 6 repeticiones con peso al 50 % transferencia pierna posterior al estímulo 4 acciones total 2 por pierna 5 técnicas de trabajo recuperación 3 minutos por técnica 1 serie.</p>
<p>Total, tiempo de fase principal</p>		<p>41 minutos</p>
<p>FASE FINAL</p>		
<p>Desarrollo de la Actividad</p>	<p>Ilustración</p>	<p>Tiempo y Reps</p>
<p>Ejercicios de recuperación</p>	<p>Estiramiento.</p> 	<p>8 minutos estiramiento libre</p>
<p>Análisis de la clase Formación y despedida de la clase</p>	<p>Retroalimentación de los objetivos cumplidos en la clase</p>	<p>3 minutos</p>
<p>Total, tiempo de fase final</p>		<p>11 minutos</p>
<p>Observaciones:</p>		




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

Firma del Maestrante

Firma del Coordinador