



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

**TEMA:**  
“MACRO CICLO DE ENTRENAMIENTO APLICADO AL TAEKWONDO  
CATEGORIA SENIOR”

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

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

**AUTOR:**  
**ORLANDO TARQUINO SATÁN ARÉVALO**

**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 APLICADO AL TAEKWONDO CATEGORIA SENIOR", elaborado por el Lcdo. ORLANDO TARQUINO SATÁN ARÉVALO, 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 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**

## 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.



Q.F. Rolando Calero Mendoza, PhD.

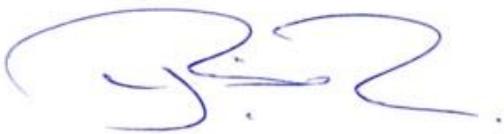
**DIRECTOR DE POSTGRADO**



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, Orlando Tarquino Satán Arévalo

DECLARO QUE:

El Trabajo “MACRO CICLO DE ENTRENAMIENTO APLICADO AL TAEKWONDO CATEGORIA SENIOR”, 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



---

**ORLANDO TARQUINO SATÁN ARÉVALO**  
**C.I. 062484248**

## **DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD**

Yo, ORLANDO TARQUINO SATÁN ARÉVALO, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente artículo profesional de alto nivel, 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.



**ORLANDO TARQUINO SATÁN ARÉVALO**  
**C.I. 062484248**

## **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.



---

**ORLANDO TARQUINO SATÁN ARÉVALO**  
**C.I. 062484248**



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

**TEMA**

**“MACRO CICLO DE ENTRENAMIENTO APLICADO AL TAEKWONDO  
CATEGORIA SENIOR”**

**Autor:** ORLANO TARQUINO SATÁN ARÉVALO

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

**RESUMEN**

El presente trabajo tiene por objetivo desarrollar un modelo de macrociclo bifásico aplicado a los deportistas de la selección nacional senior del Ecuador con miras a participar en los Juegos Bolivarianos 2022. Esta planificación ha demostrado ser una de las más efectivas en este deporte tomando en cuenta la cantidad de competencias que se presentan en el año logrando llegar en óptima forma deportiva a todas estas, además está sustentado en dos fases determinadas la cuantitativa y la cualitativa que aprovechando los efectos de entrenamiento, busca elevar el nivel del estado de rendimiento óptimo a un plano superior de forma paulatina y duradera. Dichas fases pretenden dirigir el proceso de preparación del deportista brindándole un carácter más específico, optimizando las cargas de entrenamiento en función del aspecto competitivo de igual forma nos brinda una mayor flexibilidad para modificar las cargas en dependencia del rendimiento, organizando notablemente la preparación deportiva con respecto a los modelos tradicionales ya conocidos, para el análisis de las tres unidades de entrenamiento desglosaremos el microciclo número veinte y cinco de la fase cualitativa.

**Palabras claves:** absoluta, categoría, entrenamiento, taekwondo



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

**TEMA**

“MACRO TRAINING CYCLE APPLIED TO TAEKWONDO SENIOR CATEGORY”

**Autor:** ORLANDO TARQUINO SATÁN ARÉVALO

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

**ABSTRACT**

The objective of this work is to develop a biphasic macrocycle model applied to the athletes of the senior national team of Ecuador with a view to participating in the 2022 Bolivarian Games. This planning has proven to be one of the most effective in this sport taking into account the amount of competitions that are presented in the year managing to reach all of these in optimal sports form, it is also supported in two determined phases, the quantitative and the qualitative, that taking advantage of the training effects, seeks to raise the level of the state of optimal performance to a level higher gradually and lastingly. These phases aim to direct the athlete's preparation process, giving it a more specific character, optimizing training loads based on the competitive aspect, in the same way it gives us greater flexibility to modify loads depending on performance, notably organizing sports preparation with respect to the traditional models already known, for the analysis of the three training units we will break down the twenty-fifth microcycle of the qualitative phase.

Keywords: absolute, category, training, taekwondo





# MAESTRIA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

<b>DOCENTE</b>	Orlando Tarquino Satán Arévalo		
<b>TEMA</b>	UNIDAD DE ENTRENAMIENTO		
<b>OBJETIVOS</b>	Ejecutar una serie de trabajos técnico y técnico tácticos para ataque y contrataque por directo.		
	Realizar ejercicios que contribuyan en el desarrollo de la rapidez especial y de reacción		
	Velar por el trabajo en equipo y el compañerismo		
<b>UNIDAD #</b>	145	<b>No DE PARTICIPANTES</b>	5
<b>LUGAR Y FECHA</b>	Santa Elena 21 de febrero 2022	<b>CATEGORIA</b>	Senior
<b>DEPORTE</b>	Taekwondo	<b>GRUPO</b>	Femenino

## PARTE INICIAL

DESARROLLO DE ACTIVIDADES	METODOS Y MEDIOS		TIEMPO Y REPS
Formación y presentación	Verbal , explicativo demostrativo , juego	tatami silbato cronometro	2 min
Pase de lista			1 min
Retroalimentación de la clase anterior			2min
Enunciación de los objetivos			1min
Calentamiento general			5min
Calentamiento especial			15min

## PARTE PRINCIPAL

DESARROLLO DE ACTIVIDADES	METODOS Y MEDIOS		TIEMPO Y REPS
Doliop chagui sostenida con resistencia	Verbal explicativo demostrativo	tatami cronometro silbato protecciones sistema electrónico palchaguis	3x30seg (30seg) c-p
Frecuencia de bandal chagui			6x 6seg(completo)
Al estímulo bandal directo			4x30seg (1 min)
Al estímulo bandal delantera			4x30seg (1 min)
Reacción a la luz y pateo			4x30seg (1 min)
Acciones directas al peto en distancia corta			3x2min(1min) x 4 min
Acciones con giro distancias corta			3x2min(1min)x 4 min
A. ataque directo B. cierre y trabajo al peto			3x2min(1min)x 4 min
A. ataque directo B. cierre con puño			3x2min(1min)x 4 min
A. ataque directo B. cierre y trabajo libre			3x2min(1min)x 4 min
Combate libre			3x2min(1min)x 4 min
Tui chagui			75 Rep.
Mondolion chagui			75 Rep.
Flexibilidad			15 min
Abdominales			2 x 60
Planchas			2 x 30
Lumbares	2 x 60		

## PARTE FINAL

DESARROLLO DE ACTIVIDADES	METODOS Y MEDIOS		TIEMPO Y REPS
Trote regenerativo	verbal explicativo demostrativo	tatami cronometro silbato	5min
Estiramiento			5min
Análisis de la clase			3min
Preámbulo de la próxima clase			1min
Formación y despedida			1min

**OBSERVACIONES**



# MAESTRIA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

<b>DOCENTE</b>	Orlando Tarquino Satán Arévalo		
<b>TEMA</b>	UNIDAD DE ENTRENAMIENTO		
<b>OBJETIVOS</b>	Ejecutar una serie de trabajos técnico y técnico tácticos para el mejoramiento del ataque y contrataque del kat		
	Realizar ejercicios que contribuyan en el desarrollo de la rapidez de reacción y la fuerza explosiva.		
	Velar por el trabajo en equipo y el compañerismo		
<b>UNIDAD #</b>	146	<b>No DE PARTICIPANTES</b>	5
<b>LUGAR Y FECHA</b>	Santa Elena 22 de febrero 2022	<b>CATEGORIA</b>	Senior
<b>DEPORTE</b>	Taekwondo	<b>GRUPO</b>	Femenino

## PARTE INICIAL

DESARROLLO DE ACTIVIDADES	METODOS Y MEDIOS		TIEMPO Y REPS
Formación y presentación	Verbal , explicativo demostrativo , juego	tatami silbato cronometro	2 min
Pase de lista			1 min
Retroalimentación de la clase anterior			2min
Enunciación de los objetivos			1min
Calentamiento general			5min
Calentamiento especial			15min

## PARTE PRINCIPAL

DESARROLLO DE ACTIVIDADES	METODOS Y MEDIOS		TIEMPO Y REPS
De espaldas al estímulo giro y pateo	verbal Explicativo Demostrativo	Tatami Silbato Cronometro Silbato Escudos protecciones Sistema electrónico	3x1min (1 min)
Reacción a la luz y pateo			3x1min (1 min)
Reacción a la luz con varias personas y pateo			3x1min (1 min)
Kat dos tiempos y Bandal			1x2min (1 min)
Kat dos tiempos y mondolion chagui			1x2min (1 min)
Kat dos tiempos y una de las dos acciones			1x2min (1 min)
A. ataque con kat B. Furio puño al peto y a la cabeza			3x2min (1 min)
A. ataque con kat B. lateral furio y a la cabeza			3x2min (1 min)
Asaltos libres			6x2min (1 min)
Salto del step simultaneas			1x15 Rep. x
Plataforma con pierna de atrás			1x15 Rep. x
Al estímulo de rodillas y pateo			1x15 Rep. x
Tui chagui			50 Rep.
Flexibilidad			20 min

## PARTE FINAL

DESARROLLO DE ACTIVIDADES	METODOS Y MEDIOS		TIEMPO Y REPS
Trote regenerativo	verbal explicativo demostrativo	tatami cronometro silbato	5min
Estiramiento			5min
Análisis de la clase			3min
Preámbulo de la próxima clase			1min
Formación y despedida			1min

**OSERVACIONES**



# MAESTRIA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

<b>DOCENTE</b>	Orlando tarquino Satan Arévalo		
<b>TEMA</b>	UNIDAD DE ENTRENAMIENTO		
<b>OBJETIVOS</b>	Realizar acciones técnico tácticas para el contrataque de la pierna delantera		
	Ejecutar una serie de ejercicios para el mejoramiento de la rapidez especial y de reacción		
	Velar por el trabajo en equipo y el compañerismo		
<b>LUGAR Y FECHA</b>	147	<b>No DE PARTICIPANTES</b>	5
<b>MEDIOS</b>	Santa Elena 23 de febrero 2022	<b>CATEGORIA</b>	Senior
<b>DURACION</b>	Taekwondo	<b>GRUPO</b>	Femenino

## PARTE INICIAL

DESARROLLO DE ACTIVIDADES	METODOS Y MEDIOS		TIEMPO Y REPS
Formación y presentación	Verbal , explicativo demostrativo , juego	tatami silbato cronometro	2 min
Pase de lista			1 min
Retroalimentación de la clase anterior			2min
Enunciación de los objetivos			1min
Calentamiento general			5min
Calentamiento especial			15min

## PARTE PRINCIPAL

DESARROLLO DE ACTIVIDADES	METODOS Y MEDIOS		TIEMPO Y REPS
Equilibrio	verbal explicativo demostrativo	Tatami Silbato Protecciones Sistema electrónico Pateadores	3x30seg(1min)
Banda en frecuencia avanzando			1x8seg (completa)
frecuencia de bandal			1x8seg (completa)
Frecuencia bandal dolio			1x8seg (completa)
Trote y al toque en la espalda giro y pateo			5x30seg (1 min)
Reacción a la luz y pateo			5x30seg (1 min)
Reacción a la luz con varias personas y pateo			5x30seg (1 min)
Dolio,chico pie delantero gancho pie de atrás			3x2min (1 min) x4min
Cierre puño banda bandal			3x2min (1 min) x4min
Tui chagui bandal puño			3x2min (1 min) x4min
A.ataque delantera B. cierre puño y libre			3x2min (1 min) x4min
A. ataque delantera B bloqueo de pierna y libre			3x2min (1 min) x4min
Asaltos libres			3x2min (1 min) x4min
Tui chagui			100 Rep.
Mondolion chagui			100 Rep.
Flexibilidad			10 min
Abdominales			4x50 Rep.
Planchas			4x20 Rep.
Lumbares			4x30 Rep.

## PARTE FINAL

DESARROLLO DE ACTIVIDADES	METODOS Y MEDIOS		TIEMPO Y REPS
Trote regenerativo	verbal explicativo demostrativo	tatami cronometro silbato	5min
Estiramiento			5min
Análisis de la clase			3min
Preámbulo de la próxima clase			1min
Formación y despedida			1min

**OBSERVACIONES**