



**UPSE**

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE  
SANTA ELENA**

**INSTITUTO DE POSTGRADO**

**MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TÍTULO DE LA MONOGRAFÍA**

**MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO DE TAEKWONDO (CATEGORÍA 12-  
14 AÑOS MENORES)**

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

**AUTOR**

Carlos Alberto Reinoso Cueva

**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 de Taekwondo (categoría 12-14 años menores) ”, elaborado por el maestrando Lic. Carlos Alberto Reinoso Cueva, 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 SUSTENTACION



Firmado electrónicamente por:  
ELVA KATHERINE  
AGUILAR MOROCHO

---

Q.F. Rolando Calero Mendoza, PhD.

**DIRECTOR DE POSTGRADO**

---

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D.

**DOCENTE TUTOR**

---

Lcdo. Yuri W. Ruíz Rabasco, MSc.

, 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. Carlos Alberto Reinoso Cueva DECLARO QUE:

El Trabajo de **Monografía** “Macro ciclo de entrenamiento de Taekwondo (categoría 12-14 años menores)”, 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, 21 de febrero del 2022

EL AUTOR



Firmado electrónicamente por:  
**CARLOS ALBERTO  
REINOSO CUEVA**

---

Lic. Carlos Alberto Reinoso Cueva

## **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.



Firmado electrónicamente por:  
**CARLOS ALBERTO  
REINOSO CUEVA**

---

Lic. Carlos Alberto Reinoso Cueva

**C.I. 1711509602**

### **Dedicatoria**

**Este trabajo está dedicado a mi familia mi esposa, mis hijos que me apoyaron incondicionalmente en todo momento, a todos los amigos y Docentes que pasaron estos 10 meses apoyándonos y sabiendo sacar lo mejor de cada uno de nosotros, siendo una experiencia muy buena a nivel profesional**

### **Agradecimiento**

**Un agradecimiento especial a la universidad que creyó y confió en nosotros y no nos puso ningún tipo de trabas para obtener este título de cuarto nivel un dios le pague infinito Universidad de la península de Santa Elena UPSE**



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

**MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**Tema: Macro ciclo de entrenamiento de Taekwondo (categoría 12-14 años menores)**

**Resumen**

El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico, planificado de adaptaciones, psíquicas, técnicas, tácticas, dirigido al perfeccionamiento deportivo, cuyo objetivo es conformar las funciones humanas, psicológicas y fisiológicas para poder superar las tareas más exigentes.

El siguiente macrociclo tiene como objetivo principal la competencia fundamental de los deportistas de la Selección del cantón Rumiñahui categoría menores de 12 a 14 años, con miras a los juegos de la provincia de Pichincha 2022, tomando en cuenta todos los componentes, como test, competencias preparatorias, etc. Ondulando las cargas entre volumen e intensidad.

Volumen total:15200 min

Periodo preparatorio: 9435min.

Periodo Competitivo: 3735 min.

Periodo de Transito:2030

**AUTOR:**

Carlos Alberto Reinoso Cueva

**TUTOR:**

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

**Palabras clave:** Macro ciclo, Micro ciclo, Volumen, Intensidad



## INTRODUCCIÓN

**El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico, planificado de adaptaciones, psíquicas, técnicas, tácticas, dirigido al perfeccionamiento deportivo, cuyo objetivo es conformar las funciones humanas, psicológicas y fisiológicas para poder superar las tareas más exigentes.**

**El siguiente macrociclo tiene como objetivo principal la competencia fundamental de los deportistas de la Selección del cantón Rumiñahui categoría menores de 12 a 14 años, con miras a los juegos de la provincia de Pichincha 2022, tomando en cuenta todos los componentes, como test, competencias preparatorias, etc. Ondulando las cargas entre volumen e intensidad.**







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

**UNIDAD DE ENTRENAMIENTO:**

Docente:	Carlos Alberto Reinoso Cueva		
Tema:	Macro ciclo de Entrenamiento de Taekwondo (categoría 12-14 años menores)		
Objetivo	Enseñanza de la patada frontal		
Lugar y fecha:	Sangolquí, 31 de enero del 2022	No. Participantes:	8
Medios:	Sala de entrenamiento	Categoría:	Menores
Duración:	110 minutos	Grupo:	M/F
<b>FASE INICIAL</b>			
<b>Desarrollo de la Actividad</b>		<b>Ilustración</b>	<b>Tiempo y Reps</b>
Informe de objetivo			2min
Movimiento articular			5 min
Calentamiento general			10 min
Calentamiento especial			8 min
<b>FASE PRINCIPAL</b>			
<b>Desarrollo de la Actividad</b>		<b>Ilustración</b>	<b>Tiempo y Reps</b>
Patada frontal 4 tiempos			3 series 2 min* 1 min de descanso
Patada frontal 2 tiempos			3 series 2 min* 1 min de descanso
Patada frontal completa			3 series 2 min* 1 min de descanso
Parte física Fuerza tren superior Abdominales Flexiones de pecho			5 series de 20rep 4series de 10rep
Reglamentación			10 min

<b>FASE FINAL</b>		
<b>Desarrollo de la Actividad</b>	<b>Ilustración</b>	<b>Tiempo y Reps</b>
Vuelta a la calma Estiramientos	 ESTIRAMIENTOS	10 min
Análisis de la clase	 ANALISIS DE LA CLASE	4 min
Despedida	 FINALIZACION DESPEDIDA DE LA CLASE	1min



Firmado electrónicamente por:  
**CARLOS ALBERTO  
REINOSO CUEVA**

**Firma del Maestrante**


**Firma del Coordinador**



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

**UNIDAD DE ENTRENAMIENTO:**

Docente:	Carlos Alberto Reinoso Cueva		
Tema:	Macro ciclo de Entrenamiento de Taekwondo (categoría 12-14 años menores)		
Objetivo	Combate utilizando fintas, lateralizaciones con patada frontal		
Lugar y fecha:	Sangolquí, 16 de mayo del 2022	No. Participantes:	8
Medios:	Sala de entrenamiento, implementos de combate	Categoría:	Menores
Duración:	90 minutos	Grupo:	M/F
<b>FASE INICIAL</b>			
<b>Desarrollo de la Actividad</b>		<b>Ilustración</b>	<b>Tiempo y Reps</b>
Informe de objetivo			2min
Movimiento articular			5 min
Calentamiento general			10 min
Calentamiento especial			3 min
<b>FASE PRINCIPAL</b>			
<b>Desarrollo de la Actividad</b>		<b>Ilustración</b>	<b>Tiempo y Reps</b>
Patada frontal en ataque real de combate			3 series 2 min* 1 min de descanso
Fintas con patada frontal en ataque			3 series 2 min* 1 min de descanso
Fintas y lateralizaciones con patada frontal en ataque a cada lado			3 series 2 min* 1 min de descanso
Combates			3 series de 3 rounds de 2min* 1 min de descanso
Reglamentación			10 min

<b>FASE FINAL</b>			
<b>Desarrollo de la Actividad</b>	<b>Ilustración</b>	<b>Tiempo y Reps</b>	
Vuelta a la calma		10 min	
Estiramientos			4 min
Análisis de la clase			1min
Despedida			



Firmado electrónicamente por:  
**CARLOS ALBERTO  
 REINOSO CUEVA**

**Firma del Maestrante**

**Firma del Coordinador**



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

**UNIDAD DE ENTRENAMIENTO:**


Docente:	Carlos Alberto Reinoso Cueva		
Tema:	Macro ciclo de Entrenamiento de Taekwondo (categoría 12-14 años menores)		
Objetivo	Afianzar las fintas , lateralizaciones con patada frontal		
Lugar y fecha:	Sangolquí, 14 de marzo del 2022	No. Participantes:	8
Medios:	Sala de entrenamiento,	Categoría:	Menores
Duración:	100 minutos	Grupo:	M/F

**FASE INICIAL**

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
Informe de objetivo		2min
Movimiento articular		5 min
Calentamiento general		10 min
Calentamiento especial		8 min

**FASE PRINCIPAL**

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
Desplazamientos adelante atrás (fintas)		3 series 2 min* 1 min de descanso
Desplazamientos laterales		3 series 2 min* 1 min de descanso
Fintas y lateralizaciones con patada frontal		3 series 2 min* 1 min de descanso
Parte física velocidad		10 series de 6seg* 1 min de descanso
Reglamentación		10 min

<b>FASE FINAL</b>		
<b>Desarrollo de la Actividad</b>	<b>Ilustración</b>	<b>Tiempo y Reps</b>
Vuelta a la calma	 <p>ESTIRAMIENTOS</p> <p>ANÁLISIS DE LA CLASE</p> <p>FINALIZACION DESPEDIDA DE LA CLASE</p>	10 min
Estiramientos		4 min
Análisis de la clase		1min
Despedida		



Firmado electrónicamente por:  
**CARLOS ALBERTO  
 REINOSO CUEVA**

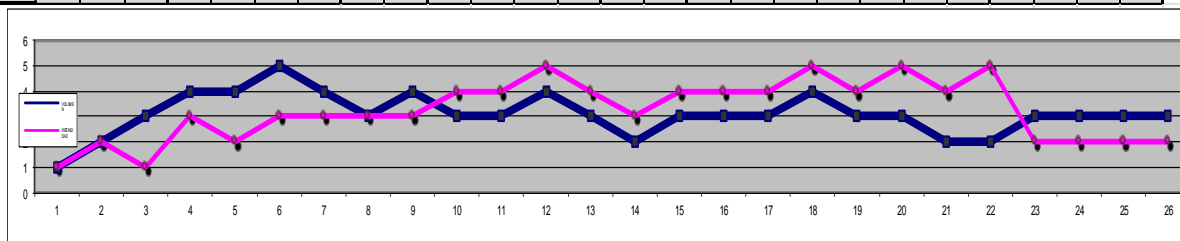
**Firma del Maestrante**

**Firma del Coordinador**



PLAN GRAFICO "JUEGOS DE LA PROVINCIA"																																
MACROCICLO 1	2022																															
PERIODOS	PERIODO PREPARATORIO															PERIODO COMPETITIVO						TRANSITO										
ETAPAS	ETAPA DE PREP. GENERAL							ETAPA ESPECIAL								PRECOMPETI.			COMPETITIVO			TRANSITO										
MESOCICLOS	INTRODUC.			DESARROLLADOR 1				ESTABIL		DESARROLL.				ESTABIL		PULIMENTO			COMPET			DES. ACTI										
TIPO DE MICRO	O	O	O	O	O	CH	R	O	O	O	O	CH	R	O	O	M	M	M	C	C	C	O	O	O	O							
No. DE MICRO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26						
MESES	ENERO			FEBRERO				MARZO					ABRIL				MAYO				JUNIO											
FECHA DE MICROS	3a8	10a15	17a22	24a29	31a4	7a11	14a18	21a25	28a4	7a11	14a18	21a25	28a1	4a8	11a15	18a22	25a29	2a6	9a13	16a20	23a27	30a3	6a10	13a17	20a24	27a1						
No. DE DÍAS	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5						
No. DE SESIONES	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5						
R. DE VOLUMEN	1	2	3	4	4	5	4	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3						
R. DE INTENSIDAD	1	1	2	3	2	3	3	3	3	4	4	5	4	3	4	4	4	5	4	5	4	5	2	2	2	2						
% P.F. GENERAL	55%	55%	65%	60%	60%	65%	60%	60%	65%	40%	25%	20%	15%	15%	15%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	30%	30%	30%	30%						
% P.F. ESPECIAL	0%	0%	0%	0%	0%	0%	5%	0%	5%	25%	40%	40%	40%	40%	40%	20%	20%	20%	20%	15%	15%	10%	0%	0%	0%	0%						
% P. TÉCNICO	25%	25%	25%	30%	30%	30%	25%	30%	20%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	10%	10%	5%	5%	5%	5%	5%	40%	40%	40%	40%						
% P. TACTICO	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	10%	10%	15%	15%	20%	20%	50%	50%	55%	55%	55%	55%	60%	0%	0%	0%	0%						
% P. PSICOLOG.	10%	10%	5%	5%	5%	3%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	8%	5%	5%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	0%	0%	0%	0%						
% P. TEORICO	10%	10%	5%	5%	5%	2%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	7%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	10%	10%	10%	30%	30%	30%	30%						
TOTAL % DE RANG	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%						
V. DEL MACRO	15200																															
V. DE PERIODOS	9435															3735						2030										
V. DE LA ETAPA	6210							3225								3735				2030												
V. DE LOS MESOS	1485			2385				1140					2185				1040				2210				1525				2030			
V. DE LOS MICROS	445	495	545	590	595	610	590	545	595	540	545	555	545	495	545	540	545	580	545	540	490	495	500	510	515	505						
V.P. F. GENERAL	330	358	455	456	468	553	480	444	494	292	185	158	113	101	104	27	33	29	27	27	34	33	150	153	155	152						
V.P. F. ESPECIAL	0	0	0	0	0	0	40	0	38	182,5	296	316	300	270	276	108	130	116	109	81	100,5	66	0	0	0	0						
V.P. TÉCNICO	150	163	175	228	234	255	200	222	152	110	111	119	113	101	104	54	65	29	27	27	34	33	200	204	206	202						
V.P. TACTICO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	73	74	119	113	135	138	270	325	319	300	297	18	20	0	0	0	0						
V.P. PSICOLOG.	60	65	35	38	39	26	40	37	38	37	37	40	60	34	35	54	65	58	55	54	67	66	0	0	0	0						
V.P. TEORICO	60	65	35	38	39	17	40	37	38	36,5	37	39,5	52,5	33,75	34,5	27	32,5	29	27,25	54	67	66	150	153	154,5	151,5						
TEST. PEDAGÓGI		X						X						X				X														
TEST. PSICOLÓGI		X						X					X					X					X									
PRUEBAS MÉDICAS		X						X					X					X					X									
COMP. PREPARAT							X			X			X					X		X												
COMP. FUNDAMEN.																						X										
CICLAJE	2_1			3_1				1_1					3_1				1_1				3_1				2_1				3_1			
VOLUMEN	1	2	3	4	4	5	4	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3						
INTENSIDAD	1	2	1	3	2	3	3	3	3	4	4	5	4	3	4	4	4	5	4	5	4	5	2	2	2	2						

GRAFICO



PLAN DE CARGA "JUEGOS DE LA PROVINCIA 2022"																																		
PERIODOS	PERIODO PREPARATORIO																								TRANSITO									
ETAPAS	ETAPA DE PREP. GENERAL												ETAPA ESPECIAL						COMPETITIVO						TRANSITO									
MESOCICLO	INTRODUC.			DESARROLLADOR 1						ESTABIL.			DESARROLL.			ESTABIL.			PULIMENTO			COMPET.			DES. ACTI									
MESES	ENERO			FEBRERO						MARZO						ABRIL						MAYO			JUNIO									
FECHA DE MICROS	3a8	10a15	17a22	24a29	31a4	7a11	14a18	21a25	28a4	7a11	14a18	21a25	28a1	4a8	11a15	18a22	25a29	2a6	9a13	16a20	23a27	30a3	6a10	13a17	20a24	27a1								
TIPO DE MICRO	0	0	0	0	0	CH	R	0	0	0	0	CH	R	0	0	M	M	M	M	C	C	C	0	0	0	0								
N. DE MICRO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26								
R. VOLUMEN	1	2	3	4	4	5	4	3	4	3		4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3								
R.DE INTENSIDAD	1	1	1	3	2	3	3	3	3	4		5	4	3	4	4	4	5	4	5	5	5	2	2	2	2								
% DE W. DEL MESO	13%			27%						14%						18%						10%			6%			4%			8%			100%
RESIST. DEL MESO "ki"	17	17	17	35	35	35	35	18	18	23	23	23	23	13	13	8	8	8	8	5	5	5	10	10	10	10	130							
RESIST DEL MICRO	5	7	5	8	9	10	8	9	9	5	6	7	5	6	7	1	2	3	2	1	3	1	2	3	3	2								
% DE W. DEL MESO	8%			30%						15%						24%						10%			5%			3%			5%			100%
SALTOS DEL MESO "rept"	416	416	416	1560	1560	1560	780	780	780	1248	1248	1248	520	520	260	260	156	156	156	260	260	260	260	260	260	260	5200							
SATOS DEL MICRO	137	141	138	387	390	395	388	389	391	310	312	315	311	259	261	61	67	70	62	50	52	54	62	63	70	65								
% DE W. DEL MESO	4%			10%						5%						35%						20%			16%			10%			0%			100%
RAPIDEZ DEL MESO "mts"	260	260	260	650	650	650	325	325	325	2275	2275	2275	1300	1300	1040	1040	650	650	650	650	650	650	0	0	0	0	6500							
RAPIDEZ DEL MICRO	83	92	85	160	163	166	161	162	163	567	569	571	568	773	783	256	263	264	257	215	218	217	0	0	0	0								
% DE W. DEL MESO	4%			10%						5%						35%						20%			16%			10%			0%			100%
V.REAC.TEC.MESO "rept"	208	208	208	520	520	520	260	260	260	1820	1820	1820	1040	1040	832	832	520	520	520	520	520	520	0	0	0	0	5200							
V.REAC.TEC.MICRO	66	71	71	127	132	133	128	130	130	449	460	461	450	519	521	207	208	209	208	172	175	173	0	0	0	0								
% DE W. DEL MESO	3%			8%						4%						35%						15%			20%			15%			0%			100%
R.VEL.DEL.MESO "rept"	8	8	8	21	21	21	10	10	10	91	91	91	39	39	52	52	39	39	39	39	39	39	0	0	0	0	260							
R.VEL.DEL.MICRO	2	3	3	4	6	7	4	5	5	20	24	26	21	19	20	12	13	14	13	12	14	13	0	0	0	0								
% DE W. DEL MESO	5%			10%						5%						18%						9%			30%			23%			0%			100%
COMBATES	20	20	20	39	39	39	20	20	20	70	70	70	35	35	117	117	90	90	90	90	90	90	0	0	0	0	390							
RAUNDS	6	8	6	9	10	10	10	10	10	16	18	19	17	17	18	27	30	32	28	28	32	30	0	0	0	0								
% DE W. DEL MESO	15%			30%						15%						10%						5%			10%			5%			10%			100%
TEC.INDIVIDUAL.MESO "rept"	780	780	780	1560	1560	1560	780	780	780	520	520	520	260	260	520	520	260	260	260	260	260	260	520	520	520	520	5200							
TECNICA INDIVIDUAL MICRO	258	262	260	387	392	393	388	390	390	124	135	136	125	130	130	127	132	133	128	85	89	86	128	131	132	129								
% DE W. DEL MESO	10%			23%						15%						20%						10%			8%			4%			10%			100%
TEC.COMBINADA.MESO "min"	52	52	52	120	120	120	78	78	78	104	104	104	52	52	42	42	21	21	21	21	21	21	52	52	52	52	520							
TECN.COMBINADA MICRO	17	18	17	28	31	32	29	39	39	24	27	28	25	26	26	8	12	13	9	6	8	7	11	13	15	13								
% DE W. DEL MESO TACTICO	5%			10%						5%						15%						8%			32%			25%			0%			100%
TACTICA.MESO "min"	78	78	78	156	187	187	78	78	78	234	281	281	125	125	499	499	390	390	390	390	390	390	0	0	0	0	1560							
TACTICA.MICRO	23	30	25	44	47	49	47	44	50	67	71	73	70	120	130	122	126	128	123	128	132	130	0	0	0	0								
% DE W. DEL MESO	9%			25%						13%						20%						10%			8%			5%			10%			100%
FLEXIBILIDAD "min"	117	117	117	325	325	325	169	169	169	260	312	312	130	130	104	104	65	65	65	65	65	65	130	130	130	130	1300							
ACTIVA-PASIVA	38	41	38	79	80	85	81	100	103	75	79	80	78	74	82	24	26	28	26	21	23	21	31	33	34	32								
% DE W. DEL MESO	10%			35%						18%						10%						5%			0%			7%			0%			85%
FUERZA ABDOMINAL "rept"	520	520	520	1820	2184	2184	936	936	936	936	936	936	468	468	520	520	260	260	260	260	260	260	364	437	437	437	5200							
ABDOMEN	172	175	173	540	548	550	546	560	563	231	233	238	234	310	314	62	64	69	65	0	0	0	106	108	114	109								
% DE W. DEL MESO	10%			30%						15%						20%						10%			5%			0%			10%			100%
FUERZA BRAZOS "rept"	130	130	130	390	390	390	195	195	195	260	260	260	130	130	65	65	0	0	0	0	0	0	130	156	156	156	1300							
BRAZOS	42	45	43	95	96	102	97	115	119	62	64	69	65	76	80	14	15	20	16	0	0	0	35	36	46	39								
% DE W. DEL MESO	15%			30%						15%						20%						10%			0%			0%			10%			100%
FUERZA ISOMETRICA "min"	39	39	39	78	78	78	39	39	39	52	52	52	0	26	26	0	0	0	0	0	0	0	26	31	31	31	260							
FUERZA	12	14	13	18	19	22	19	22	25	12	14	19	15	15	16	0	0	0	0	0	0	0	5	7	12	7								
% DE W. DEL MESO	3%			6%						3%						15%						8%			30%			35%			0%			100%
PENSAMIENTO TACTICO "min"	16	16	16	31	31	31	16	16	16	78	78	78	42	42	156	156	182	182	182	182	182	182	0	0	0	0	390							
ESTRATEGIA	5	6	5	6	8	10	7	8	8	18	20	22	18	20	22	38	39	41	38	60	62	60	0	0	0	0								

**CARLOS**  
1 Km diarios

**Carlos:** 2 series de 20 rep

**Carlos**  
5 piques de 10 mts

**Carlos:** 2 series de 20 rep

**Carlos:** 2 repeticiones de 12 seg de técnicas variadas

**Carlos**  
3 Raunds

**Carlos:**  
TRABAJO DE TECNICA POR REPETICIONES  
2 TEC DE 20 REP

**Carlos:**  
2 COMBINACIONES DE TECNICA DE 2MIN C/U

**Carlos:** 3 series de 2 MIN DE TRABAJO POR 2 ESQUEMA TACTICO

**Carlos:** 10 MIN DE FLEX DIARIO ACTIVA PASIVA Y RECREATIVA

**Carlos:**  
TRABAJO DE TECNICA POR REPETICIONES  
2 TEC DE 20 REP

**Carlos:** TRABAJO DE FLEXIONES POR REPETI  
2 SERIES DE 5 c/u

**Carlos:** TRABAJO DE FUERZA ISOMETRICA E ISOTONICA  
4 SERIES DE 0.30 SEG. c/u

**ESTRATEGIA**  
3 SERIES DE 1 MIN c/u



# ***EQUIPO DE TAEKWONDO DE RUMIÑAHUI JUEGOS DE LA PROVINCIA 2022***

## **PLAN LITERAL**

<b>DEPORTE:</b>	<b>TAE KWON DO</b>
<b>MODALIDAD:</b>	<b>COMBATE</b>
<b>MACRO:</b>	<b>2022</b>
<b>EQUIPO:</b>	<b>MIXTO (M Y F)</b>
<b>INTEGRANTES</b>	<b>20</b>
<b>EDADES:</b>	<b>12-13- 14 AÑOS</b>
<b>MACRO CICLO:</b>	<b>1</b>
<b>SEMANAS:</b>	<b>26</b>
<b>SESIONES:</b>	<b>5</b>

## **INTRODUCCIÓN:**

**EL PRESENTE PLAN ESTA ENFOCADO A MEJORAR EL RENDIMIENTO FÍSICO, TÉCNICO, TÁCTICO, PSICOLOGICO, DE LOS DEPORTISTAS DE LA SELECCIÓN DE RUMIÑAHUI PARA GANAR LOS JUEGOS DE LA PROVINCIA**

## **OBJETIVOS GENERALES:**

- **MEJORAR EL RENDIMIENTO FÍSICO, TÉCNICO, TÁCTICO, PSICOLOGICO, DE LOS DEPORTISTAS DE LA SELECCIÓN DE PICHINCHA PARA GANAR LOS JUEGOS DE LA PROVINCIA 2022**
- **GANAR LA MAYOR CANTIDAD DE MEDALLAS DE ORO PLATA Y BRONCE EN LOS JUEGOS DE LA PROVINCIA , QUEDAR CAMPEONES EN LA DISCIPLINA Y SUMAR PUNTOS AL CANTON**

## **OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

- **ACRECENTAR EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONANTES, DETERMINATES, MEJORAR LA TÉCNICA Y APLICACIÓN DEL ESQUEMA TÁCTICO.**
- **GANAR LA MAYOR CANTIDAD DE MEDALLAS DE ORO PLATA Y BRONCE EN LOS JUEGOS DE LA PROVINCIA, QUEDAR CAMPEONES EN LA DISCIPLINA Y SUMAR PUNTOS AL CANTON**
- **DESARROLLAR EN CADA TAEKWONDOISTA LA PERSONALIDAD DE UN CAMPEÓN MIDIENDO SU RENDIMIENTO EN CADA COMPETENCIA PARA ENFRENTAR EL RETO FUNDAMENTAL**

<i>INICO</i>	<i>FINAL</i>	<i>N<sup>a</sup> SESIONES</i>	<i>VOLUMEN TOTAL</i>
• 03/01/2022	• 01/07/2022	• 130	• 15200 min

**DATOS DEL MACRO**

***VOLUMEN GENERAL*      15200 min**

<b>PERIODOS</b>	<b>PREPARATORIO</b>	<b>COMPETITIVO</b>	<b>TRANSITO</b>
FECHAS	<b>3 ENERO A 15 DE ABRIL</b>	<b>18 DE ABRIL A 3 DE JUNIO</b>	<b>6 DE JUNIO A 1 DE JULIO</b>
TOTAL min	9435	 3735	<b>2030</b>
SESIONES	75	35	20

**CARACTERÍSTICAS DE LOS DEPORTISTAS**

**MUJERES**

<b>PESO</b>	<b>NOMBRE</b>	<b>EDAD</b>	<b>ESTATURA m.</b>
29kg	SAHIRA GAVILANEZ	13	1,45
33kg	JOSSELY BUENO	13	1,42
37kg	BETHY BASTIDAS	12	1,44
41kg	KEINA TONATO	13	1,55
44kg	DOMENICA COCANGUILLA	14	1,75
47kg	KERLY QUILLUPANGUI	14	1,60
51kg	SLENDY CAIZA	14	1,58
55kg	MELANIE CASTELLANOS	14	1.60

59kg	KRISTEL HENANDEZ	14	1.58
+59kg	EMILY SANCHEZ	14	162

### VARONES

<b>PESO</b>	<b>NOMBRE</b>	<b>EDAD</b>	<b>ESTATURA m.</b>
33kg	STEVEN COLUMBA	13	1,55
37kg	ANDRES REINOSO	14	1,62
41kg	JAY PAUCAR	13	1,65
45kg	JERIEL ANDRADE	14	1,68
49kg	CRISTOFER CHANATAXI	14	1,65
53kg	EDISON LOOR	14	1,70
57	WILLIAM COLA	14	1,68
62kg	HENRY JACOME	13	1,70
68kg	LIZARDO DEL SALDO	14	1,72
+68kg	JOSEPH BAÑO	14	170

# Explicación Del Plan



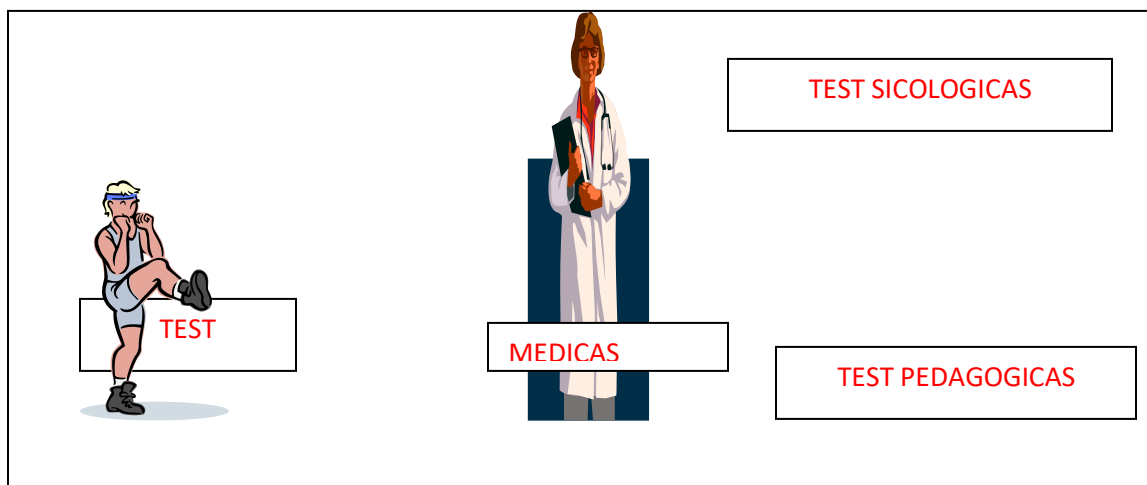
PERIODO  
PREPARATORIO



PERIODO  
COMPETITIVO



TRANSITO



PERIODO PREPARATORIO

Etapa de prep. general

Etapa de prep. Especial

**MESO CICLOS E. P. GENERAL**

**INTRODUCTORIO:**

Consta de tres micros con un volumen total de 1485 min. Con un ciclaje 2-1

## **OBJETIVOS**

Acondicionar al deportista para soportar la carga de trabajo planificado, inicia el 3 de enero y termina el 22 de enero:

## **TAREAS A CUMPLIR**

Juegos recreativos  
Predeportivos  
Sensoriales  
Acondicionamiento muscular

## **DESARROLLADOR1**

Consta de cuatro micros con un volumen total de 2385 min. Con un ciclaje 3-1

## **OBJETIVO**

Inicia 24 de enero al 18 de febrero su principal objetivo es el desarrollo de la resistencia aeróbica, fuerza brazos y abdominal, dando énfasis en el mejoramiento de la técnica de milo chagui, bandal y dolió chagui

## **TAREAS A CUMPLIR**

Intervalos, carreras continuas, cross contri, fartlekc,  
Fuerza sub. Máxima con trabajo de multi fuerza, barras paralelas,  
Corrección de las falencias de la ejecución de las técnicas, milo, bandal y dolióchagui y mejorando los bloqueos.

## **ESTABILIZADOR 1**

Consta de cuatro micros con un volumen total de 1140 min. y con un ciclaje de 1-1

## **OBJETIVOS**

Inicia 21 febrero al 4 de marzo en este meso el atleta mantiene la forma deportiva alcanzada en el desarrollador manteniendo los volúmenes estables y constantes.

## **TAREAS A CUMPLIR**

Se mantiene el trabajo del desarrollador

## **MESO CICLOS E. P. ESPECIAL**

## **DESARROLLADOR 1**

Consta de 4 micros con un volumen de 2185 min. Ciclaje 3-1

## OBJETIVOS

Inicia el 7 de marzo y culmina el 1 de abril, su objetivo general es desarrollar la velocidad y la resistencia a la velocidad en un 50% del objetivo específico combinación de técnicas fintas, amagues con patadas frontales y circulares

### TAREAS A CUMPLIR:

Ejecución de técnicas con velocidad en un determinado tiempo.  
Series de piques en el dojan.  
Combinación de técnicas unitarias y binarias

## ESTABILIZADOR 1

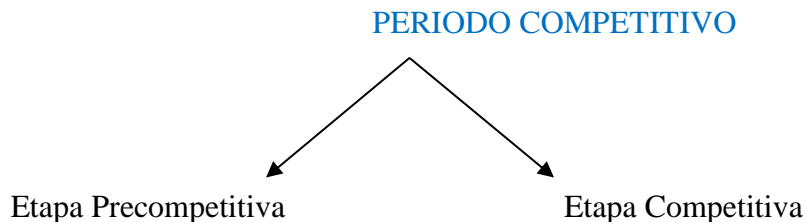
Consta de 2 micros con un volumen de 1365 min. Ciclaje 1-1

## OBJETIVOS

Inicia el 3 de abril al 15 de abril, en este meso el atleta mantiene la forma deportiva alcanzada en el desarrollador manteniendo las intensidades

### TAREAS A CUMPLIR

Se mantiene el trabajo del desarrollador 1.  
Ejecución de técnicas unitarias y binarias con velocidad.  
Ejecución de coordinación técnica de pie y de mano.



## MESO CICLOS E. PRE.COM

## PULIMENTO

Consta de cuatro micros con un volumen de 2210 min. ciclaje 3-1

## OBJETIVOS

Inicia del 18 de abril termina el 13 de mayo reforzamos en el equipo las fortalezas de cada uno de los deportistas para utilizarlas en la competencia fundamental

### **TAREAS A CUMPLIR**

Utilización de técnicas específicas de cada uno de ellos.  
Rounds de aplicación técnica al ataque y contraataque.  
Trabajo con tiempo real de combate.

## **MESO CICLOS ETAPA COMPETITIVA**

### **COMPETENCIA FUNDAMENTAL**

Consta de tres micros con un volumen de 1525 min. Ciclaje (2-1)

### **OBJETIVO**

Inicia del 16 de mayo al 3 de junio aplicación con seguridad y sin errores del esquema técnico táctico en la competencia.

### **TAREAS A CUMPLIR**

Utilizar el planteamiento técnico táctico en todos los combates.

## **MESO CICLOS TRANSITO**

### **DESCANSO ACTIVO**

Consta de cuatro micros con un volumen de 2030 min. ciclaje (3-1)

### **OBJETIVO**

Inicia 6 de junio y termina el 1 de julio descanso activo baja el volumen, la intensidad y el organismo se recupera para el nuevo proceso.

### **TAREAS A CUMPLIR**

Juegos recreativos trabajo teórico sobre arbitraje técnica individual

### **TEST PEDAGÓGICOS**

<b>FECHA</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>OBJETIVOS EVALUAR</b>
<b>10A15 ENERO</b>	<b>BAT. C. D. P</b>	<b>CONDICI FÍSICAS INICIAL</b>
<b>21A25 FEBRERO</b>	<b>BAT. C. D. P</b>	<b>NIVELES DE RESIS. FUER. DESARR</b>
<b>4A18 ABRIL</b>	<b>BAT. C. D. P Y ESPECIFICO</b>	<b>DESARROLLO DE LA VELOLIDAD Y RESISTENCIA A LA VELOCIDAD</b>

<b>2AL6 MAYO</b>	<b>ESPECIFICO</b>	<b>VELOCIDAD DE REACCIÓN A LOS ESTÍMULOS PROPIOS DEL COMBATE.</b>
----------------------	-------------------	---

### COMPETENCIAS PREPARATORIAS

<b>FECHA</b>	<b>LUGAR</b>	<b>OBJETIVO</b>
<b>17-22 ENERO</b>	<b>QUITO</b>	<b>EVALUAR CONDICIONES INICIALES</b>
<b>14<sup>a</sup>19 DE FEBRERO</b>	<b>QUITO</b>	<b>OBSERVAR EL PROGRESO DEL DESARROLADOR</b>
<b>7<sup>a</sup>11 MARZO</b>	<b>QUITO</b>	<b>EVALUAR EL PROGRESO DEL DESARROLADOR DE LA ETAPA ESPECIAL</b>
<b>2<sup>a</sup>6 MAYO</b>	<b>IMBABURA</b>	<b>EVALUAR EL PROCESO DEL CONTROL PREPARATORIO</b>
<b>16<sup>a</sup>20 MAYO</b>	<b>QUITO</b>	<b>CORREGIR Y EVALUAR SISTEMA TACTICO A UTILIZAR EN JUEGOS</b>
<b>30<sup>a</sup>3 JUNIO</b>	<b>QUITO</b>	<b>EVALUACION FINAL JUEGOS NACIONALES</b>

### PRUEBAS MEDICAS

<b>FECHA</b>	<b>RECURSO</b>	<b>OBJETIVO EVALUAR</b>
<b>10-15 ENERO</b>	<b>CENTRO MEDICO DE L.D.C.R</b>	<b>EXÁMENES GENERALES</b>
<b>21A25 FEBRERO</b>	<b>CENTRO MEDICO DE L.D.C.R</b>	<b>POSIBLES LESIONES OCASIONADAS POR LA CARGA</b>
<b>4AL8 ABRIL</b>	<b>CENTRO MEDICO DE L.D.C.R</b>	<b>PROFILAXIS LESIONES PROPIAS DEL CHOQUE</b>
<b>9<sup>a</sup>13 MAYO</b>	<b>CENTRO MEDICO DE L.D.C.R</b>	<b>REHABILITAR LESIONES PROVOCADAS POR LAS COMPETENCIA PREPARATORIA</b>
<b>6<sup>a</sup>10 JUNIO</b>	<b>CENTRO MEDICO DE C. D. P.</b>	<b>RECUPERAR LAS LESIONES POR LA PREPARACION Y COMPETENCIAS</b>



## **RECOMENDACIONES**

En las recomendaciones podemos citar que el entrenamiento deportivo científico y planificado tiene sus resultados favorables ya que con estas planificaciones se busca el mayor rendimiento de los deportistas tratando de evitar al máximo lesiones, aplicando bien los volúmenes y las intensidades de cada una de las etapas