



UPSE

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE
SANTA ELENA**

INSTITUTO DE POSTGRADO

MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TÍTULO DEL MACROCICLO

**MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO DE BALONCESTO CATEGORÍA
INFANTIL (12-13 AÑOS)**

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

AUTOR

LIC. MARTHA MORAYMA SALAZAR QUINATOA

TUTOR

DRA. ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO, PHD

SANTA ELENA- ECUADOR

2022

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del macrociclo , “Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, PhD”, elaborado por el maestrando Lic. Martha Morayma Salazar Quinatoa, 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,



Lic. Yuri Ruiz Rabasco, MSc.

COORDINADOR POSTGRADO

TRIBUNAL DE SUSTENTACION



Q.F. Rolando Calero Mendoza, PhD.

DIRECTOR DE POSTGRADO



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

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

DOCENTE TUTOR



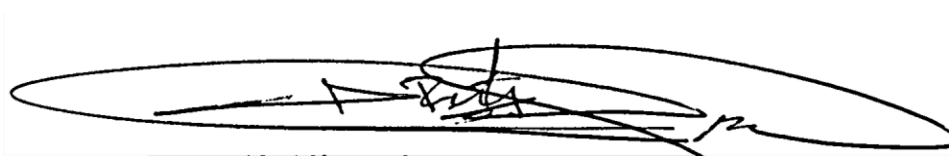
Lcdo. Yuri W. Ruíz Rabasco, MSc.

COORDINADOR DE POSTGRADO



Lcda. Liliana Baque Catuto, MSc.

ESPECIALISTA DEL ÁREA



Ab. Víctor Manuel Coronel Ortiz, MSc.

SECRETARIO GENERAL

INSTITUTO DE POSTGRADO

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

YO, Lic. Martha Morayma Salazar Quinatoa

DECLARO QUE:

El Trabajo de **Macro ciclo** “MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO DE BALONCESTO CATEGORÍA INFANTIL (12-13 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, 21 de febrero del 2022

EL AUTOR



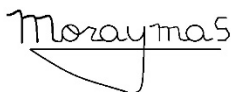
Lic. Martha Morayma Salazar Quinatoa

C.I. 1722085006

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 that reads "Morayma" with a stylized flourish underneath.

Lic. Martha Morayma Salazar Quinatoa

C.I. 1722085006



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA INSTITUTO DE POSTGRADO

MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Tema: MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO DE BALONCESTO CATEGORÍA INFANTIL (12-13 AÑOS)

AUTOR:

Lic. Martha Morayma Salazar Quinatoa

TUTOR:

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, PhD

Resumen

Este macrociclo de entrenamiento está planificado según Matveev, es de baloncesto en la categoría infantil de 12 a 13 años, contiene 3 periodos, un preparatorio con el 60% con un total de 16 semanas, uno competitivo con el 30% que representa 7 semanas y un periodo transitorio de 10% con 3 semanas, obteniendo un total de 26 semanas del macro, además se subdivide en las etapas: general, especial, precompetitivo, competitivo, descaso activo y pasivo, abarca 7 mesociclos en seis meses de entrenamiento, iniciando el primero de Noviembre de 2021 y terminando en abril 29, esta planificación toma en cuenta los cinco componentes de la preparación del deportistas: físico, técnico, táctico, teórico y psicológico. Cada microciclo está compuesto de tres sesiones de 120 minutos cada uno, enfatizando las cargas descritas en cada mesociclo y según la ubicación del microciclo.

El microciclo a estudiar es el número diecisiete que se encuentra a inicios del quinto mesociclo preparatorio, en la cuarta semana de febrero, con una dinámica de carga de 3-1, ocupando un porcentaje de 60% a nivel general de meso, equivalente en minutos a 354, dando un total de 118 minutos del total de la sesión, divididos 18 minutos en el aspecto físico, 18 en el aspecto técnico, 82 en el teórico y 82 en el psicológico.

Palabras clave: Macrociclo, 26 semanas, baloncesto, categoría infantil.



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

MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Tema: MACROCYCLE OF BASKETBALL TRAINING CHILDREN'S CATEGORY (12-13 YEARS).

AUTOR:

Lic. Martha Morayma Salazar Quinatoa

TUTOR:

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, PhD

Abstract

This training macrocycle was planned according to Matveev, basketball in the Infantil category of 12 and 13 years, contains 3 periods, one preparatory with 60% in total of weeks was 16, one competitive with 30% that represents 7 weeks and one transitory period with 10% in 3 weeks, getting in total weeks 26 of the macrocycle, in addition is subdivided in stages: general, especial, precompetitive, competitive, active rest and passive rest. This contains 7 mesocycles in six months of training, beginning the first day of november 2021 and finish on april 29th, this plan take into account the five components of the athlete's preparation: physical, technical, tactical, theoretical and psychological. Each microcycle is composed of three sessions of 120 minutes each, emphasizing the loads described in each mesocycle and according to the location of the microcycle.

The microcycle to be studied is the seventeenth that is at the beginning of the fifth preparatory mesocycle, in the fourth week of February, with a load dynamics of 3-1, occupying a percentage of 60% at the general level of meso, equivalent in minutes to 354, giving a total of 118 minutes of the total session, divided 18 minutes in the physical aspect, 18 in the technical aspect, 82 in the theoretical and 82 in the psychological.

Keywords: Macrocycle, 26 weeks, basketball, children's category.

INTRODUCCIÓN

MACROCICLO	TORNEO INTER JUVENTUDES 2022																									
PERIODO	PREPARATORIO													COMPETITIVO						TRANSITORIO						
ETAPAS	GENERAL								ESPECIAL					PRE COMP			COMP		DES A	DES PA						
MESOCICLOS	1				2				3			4			5			6		7						
	INTRODUCTORIO				MANTENIMIENTO				CHOQUE			RECUPERATORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO		RECUPERATORIO						
MES	NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO			FEBRERO			MARZO			ABRIL								
MECROCICLO	3:01				3:01				3:01			3:01			3:01			2:01		2:01						
SEMANAS	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
SESIONES	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
% MICRO	50	60	70	55	60	70	80	65	70	80	90	75	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15
VOLUMEN MICRO	265	317	370	291	275	321	367	298	281	321	361	301	346	324	302	281	354	324	295	265	535	468	401	255	204	153
% C. FÍSICO	95				80				80			60			50			50		30						
% C. TÉCNICO	85				80				70			65			55			55		30						
% C. TÁCTICO	25				40				50			65			70			100		30						
% C. TEÓRICO	25				40				50			60			70			90		30						
% C. PSICOLÓGICO	20				35				40			55			70			95		35						
VOLUMEN MESO	1243				1261				1265			1253			1239			1404		612						
C. FÍSICO	562				473				473			355			296			296		177						
C. TÉCNICO	485				457				400			371			314			314		171						
C. TÁCTICO	82				131				163			212			229			327		98						
C. TEÓRICO	57				100				114			157			200			196		65						
C. PSICOLÓGICO	57				100				114			157			200			271		100						
	1243				1261				1265			1253			1239			1404		612						

DESARROLLO

UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA

INSTITUTO DE POSTGRADO

Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo

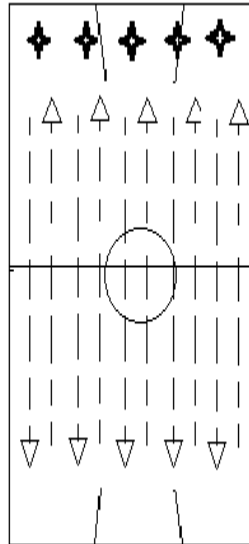


UNIDAD DE ENTRENAMIENTO:

Docente:	Lic. Martha Morayma Salazar Quinatoa		
Tema:	Jugadas contra zona e individual		
Métodos	Explicación, demostración, mando directo, mando indirecto, mixto, observación y repetición.		
Objetivos:			
Físico	Mantener la forma deportiva adquirida durante el proceso enfatizando el		
Técnico	trabajo técnico y táctico, optimizando los resultados del macro.		
Táctico	Enfatizar el lanzamiento entrenando la mayor cantidad de tiempo posible, logrando un estilo deportivo único.		
	Crear jugadas específicas que aseguren sumar el resultado, estudiando las estrategias propias y del adversario		
Lugar y fecha:	Santa Elena, 21 de febrero 2022	No. Participantes:	15
Medios:	Conos, balones y silbato.	Categoría:	Infantil
Duración:	120 minutos	Grupo:	Mixto

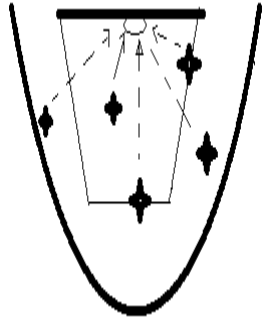
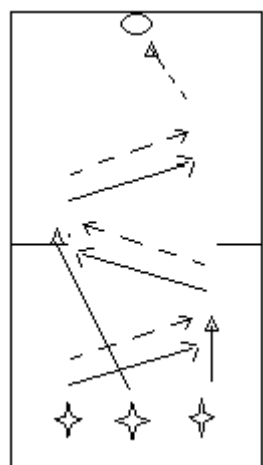
FASE INICIAL

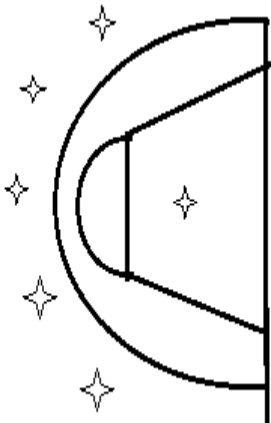
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
Saludos y explicación del objetivo		
Movimientos articulares o estiramiento dinámico.		
Rotación de hombros de fondo a fondo		
Extensión alternada de brazos		
Rotación de cadera		
Extensión de piernas		
Extensión de abductores		2
Desplazamientos posición defensiva		
Pasos alargados y salto		2
Caminar de espaldas		2
Entrada en calor		2
Desplazamientos defensivos en velocidad		2
Piques		2
Canastas libres		2
		2
Hidratación		2



FASE PRINCIPAL

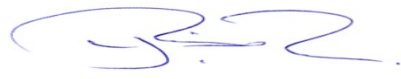
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
----------------------------	-------------	---------------

<p>Lanzamientos desde la zona de dos puntos, lanza el mismo, en parejas.</p> <p>Lanzamientos de la zona de dos, con sombra.</p> <p>Lanzamientos desde atrás de la zona de tres, lanza el mismo, en parejas.</p> <p>Lanzamientos desde atrás de la zona de tres, con sombra.</p> <p>Entradas</p> <p>Paso 0</p> <p style="text-align: center;">Situaciones de juego</p> <p>1 vs 1 se ubica en la media cancha recibe el balón y elige el ataque.</p> <p>1 vs 1 bajo el table, se ubica tres conos uno bajo el tablero y los otros dos en cada esquina de la línea del tiro libre si elige ir a la derecha el defensor toca el cono izquierdo y regresa a defender.</p> <p>1 vs 2 trenza ataca el aro quien rebota ataca el aro contrario</p> <p>2 vs 1 trenza de tres el que lanza y el que rebota van contra un solo defensor.</p> <p>2 vs 3 trenza de cinco el que lanza y rebota atacan, los otros defienden.</p> <p>3 vs 2 dos columnas en la media cancha la que lleva balón ataca con las dos que salen de la media cancha, el rebote repite con las siguientes chicas mientras dos defienden.</p> <p>Introducción a la Flex</p> <p>Juego</p>	 	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%; display: flex; flex-direction: column; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="width: 100%; height: 100%; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">2</div> <div style="width: 100%; height: 100%; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">2</div> <div style="width: 100%; height: 100%; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">2</div> <div style="width: 100%; height: 100%; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">2</div> <div style="width: 100%; height: 100%; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">2</div> <div style="width: 100%; height: 100%; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">2</div> <div style="width: 100%; height: 100%; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">3</div> <div style="width: 100%; height: 100%; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">3</div> <div style="width: 100%; height: 100%; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">3</div> </div>
---	---	--

FASE FINAL		
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
Hidratación		
Vuelta a la calma		
Caminar por la cancha		
Respirar manteniendo la aspiración Semicirculo		
Estiramiento estático		
Deltoides		4
Bíceps		3
Triceps		3
Antebrazo		5
Oblicuos		10 sg
Cuadricep femoral		10 sg
Cuadriiceps		10 sg
Abductores		10 sg
Gemelos.		10 sg
Tobillos	10 sg	
Feed Back		
Observaciones:		

Morayma S

Firma del Maestrante



Lic. Yuri Ruiz Rabasco, MSc.
COORDINADOR POSTGRADO



UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA

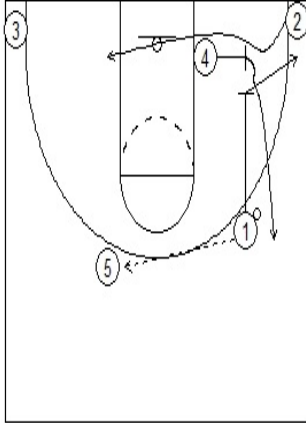
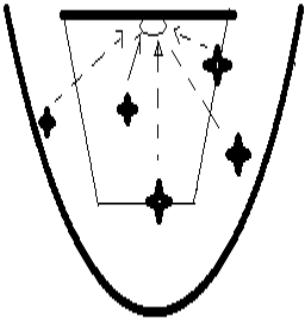
INSTITUTO DE POSTGRADO

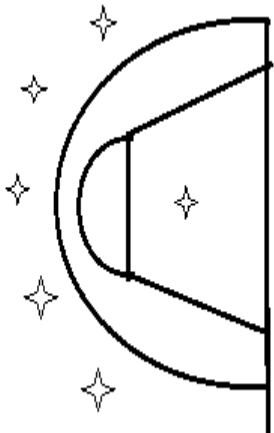
Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO:

Docente:	Lic. Martha Morayma Salazar Quinatoa		
Tema:	Jugadas contra zona.		
Métodos	Explicación, demostración, mando directo, mando indirecto, mixto, observación y repetición.		
Objetivos:			
Físico	<p>Mantener la forma deportiva adquirida durante el proceso enfatizando el trabajo técnico y táctico, optimizando los resultados del macro.</p> <p>Efectivizar el lanzamiento entrenando en velocidad, logrando la efectividad del tiro.</p> <p>Practicar jugadas específicas que aseguren sumar el resultado, estudiando las estrategias propias y del adversario,</p>		
Técnico			
Táctico			
Lugar y fecha:	Santa Elena, 22 de febrero 2022	No. Participantes:	15
Medios:	Conos, balones y silbato.	Categoría:	Infantil
Duración:	120 minutos	Grupo:	mixto

FASE PRINCIPAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p>JUGADAS CONTRA ZONA E INDIVIDUAL</p> <p>Flex y variantes.</p> <p>Lanzamientos desde la zona de dos puntos, lanza el mismo, en parejas.</p> <p>Lanzamientos de la zona de dos, con sombra.</p> <p>Lanzamientos desde atrás de la zona de tres, lanza el mismo, en parejas.</p> <p>Lanzamientos desde atrás de la zona de tres, con sombra.</p> <p>Entradas</p> <p>Paso 0</p> <p>Juego</p>	 	<p>30</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>

FASE FINAL		
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p>Vuelta a la calma</p> <p>Hidratación</p> <p>Caminar por la cancha</p> <p>Respirar manteniendo la aspiración Semicirculo</p> <p>Estiramiento estático</p> <p>Deltoides</p> <p>Bíceps</p> <p>Triceps</p> <p>Antebrazo</p> <p>Oblicuos</p> <p>Cuadricep femoral</p> <p>Cuadriceps</p> <p>Abductores</p> <p>Gemelos.</p> <p>Tobillos</p> <p>Feed Back</p>		<p>4</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>10 sg</p> <p>10 sg</p> <p>10 sg</p> <p>10 sg</p> <p>10 sg</p> <p>10 sg</p>
<p>Observaciones:</p>		

Morayma5

Firma del Maestrante



Lic. Yuri Ruiz Rabasco, MSc.

COORDINADOR POSTGRADO



UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA

INSTITUTO DE POSTGRADO

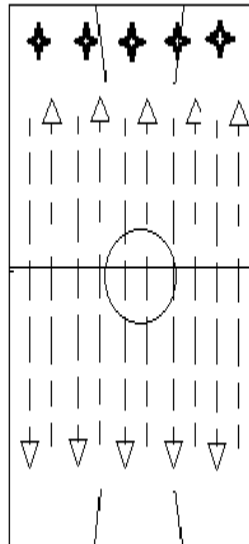
Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO:

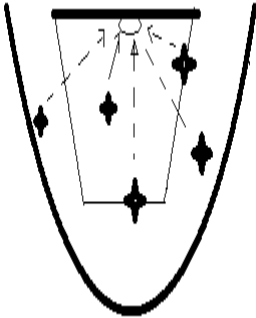
Docente:	Lic. Martha Morayma Salazar Quinatoa		
Tema:	Jugadas contra zona e individual		
Métodos	Explicación, demostración, mando directo, mando indirecto, mixto, observación y repetición.		
Objetivos:			
Físico	Mantener la forma deportiva adquirida durante el proceso enfatizando el trabajo técnico y táctico, optimizando los resultados del macro.		
Técnico	Enfatizar el lanzamiento entrenando la mayor cantidad de tiempo posible, logrando un estilo deportivo único.		
Táctico	Ejecutar las jugadas específicas, practicando en el juego evaluando las más idóneas.		
Lugar y fecha:	Santa Elena, 23 de febrero 2022	No. Participantes:	15
Medios:	Conos, balones y silbato.	Categoría:	Infantil
Duración:	120 minutos	Grupo:	mixto

FASE INICIAL

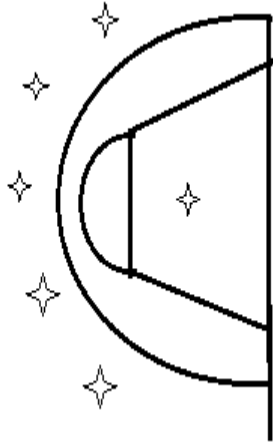
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
Saludos y explicación del objetivo		
Movimientos articulares		
Rotación de hombros de fondo a fondo		
Extensión alternada de brazos		
Rotación de cadera		
Extensión de piernas		
Extensión de abductores		2
Desplazamientos posición defensiva		
Pasos alargados y salto		2
Caminar de espaldas		2
Entrada en calor		2
Desplazamientos defensivos en velocidad		2
Piques		2
Canastas libres		2
		2
Hidratación		2



FASE PRINCIPAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
Lanzamientos desde la zona de dos puntos, lanza el mismo, en parejas.		2
Lanzamientos de la zona de dos, con sombra.		2
Lanzamientos desde atrás de la zona de tres, lanza el mismo, en parejas.		2
Lanzamientos desde atrás de la zona de tres, con sombra.		2
Entradas		2
Paso 0		2
JUEGO AMISTOSO		60

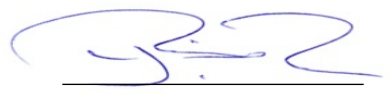
FASE FINAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
Vuelta a la calma		
Hidratación		4
Caminar por la cancha		2
Respirar manteniendo la aspiración Semicirculo		2
Estiramiento estático		10 sg
Deltoides		10 sg
Bíceps		10 sg
Triceps		10 sg
Antebrazo		10 sg
Oblicuos		10 sg
Cuadricep femoral		10 sg
Cuadriceps		10 sg
Abductores		10 sg
Gemelos.	10 sg	
Tobillos	10 min	
Feed Back		

Observaciones:

Morayma5

Firma del Maestrante



Lic. Yuri Ruiz Rabasco, MSc.

COORDINADOR POSTGRADO