



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.

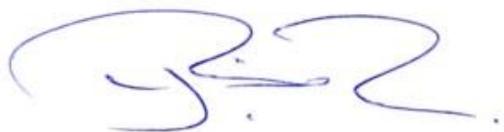
DIRECTOR DE POSTGRADO



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 takes 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

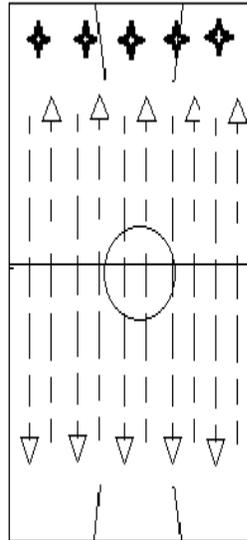


UNIDAD DE ENTRENAMIENTO:

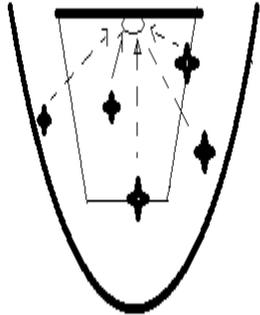
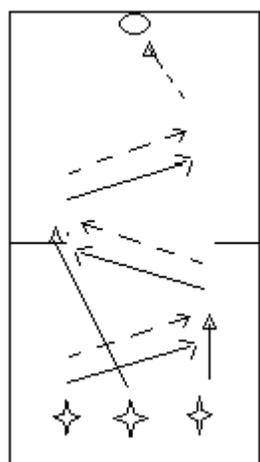
| | | | |
|-----------------------|--|---------------------------|----------|
| Docente: | Lic. Martha Morayma Salazar Quinatoa | | |
| Tema: | Jugadas contra zona e individual | | |
| Métodos | Explicación, demostración, mando directo, mando indirecto, mixto, observación y repetición. | | |
| Objetivos: | | | |
| 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

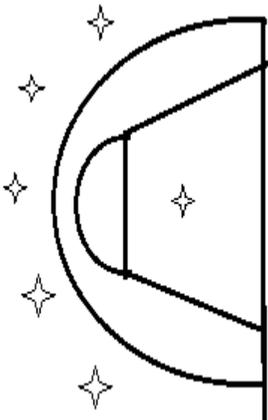
| Desarrollo de la Actividad | Ilustración | Tiempo y Reps |
|--|-------------|---------------|
| Saludos y explicación del objetivo | | |
| Movimientos articulares o estiramiento dinámico. | | |
| Rotación de hombros de fondo a fondo | | |
| Extensión alternada de brazos | | |
| Rotación de cadera | | |
| 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 |
| Hidratación | | 2 |



FASE PRINCIPAL

| Desarrollo de la Actividad | Ilustración | Tiempo y Reps |
|--|--|---|
| Lanzamientos desde la zona de dos puntos, lanza el mismo, en parejas. |  | <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 0 auto; width: 80%;"> <p style="text-align: center;">2</p> </div> |
| Lanzamientos de la zona de dos, con sombra. | | |
| Lanzamientos desde atrás de la zona de tres, lanza el mismo, en parejas. | | |
| Lanzamientos desde atrás de la zona de tres, con sombra. | | |
| Entradas | | |
| Paso 0 | | |
| Situaciones de juego | | |
| 1 vs 1 se ubica en la media cancha recibe el balón y elige el ataque. | | |
| 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. | | |
| 1 vs 2 trenza ataca el aro quien rebota ataca el aro contrario | | |
| 2 vs 1 trenza de tres el que lanza y el que rebota van contra un solo defensor. | 3 | |
| 2 vs 3 trenza de cinco el que lanza y rebota atacan, los otros defienden. | 3 | |
| 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. |  | 3 |
| Introducción a la Flex | | |
| Juego | | |

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 Bíceps Triceps Antebrazo Oblicuos Cuadricep femoral Cuadriceps Abductores Gemelos. Tobillos Feed Back |  | <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>4</td></tr> <tr><td>3</td></tr> <tr><td>3</td></tr> <tr><td>5</td></tr> <tr><td>10 sg</td></tr> <tr><td>10 sg</td></tr> <tr><td>10 sg</td></tr> <tr><td>10 sg</td></tr> <tr><td>10 sg</td></tr> <tr><td>10 sg</td></tr> </table> | 4 | 3 | 3 | 5 | 10 sg |
| 4 | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | |
| 10 sg | | | | | | | | | | | | |
| 10 sg | | | | | | | | | | | | |
| 10 sg | | | | | | | | | | | | |
| 10 sg | | | | | | | | | | | | |
| 10 sg | | | | | | | | | | | | |
| 10 sg | | | | | | | | | | | | |
| Observaciones: | | | | | | | | | | | | |

Morayma S

Firma del Maestrante



Lic. Yuri Ruiz Rabasco, MSc.
COORDINADOR POSTGRADO



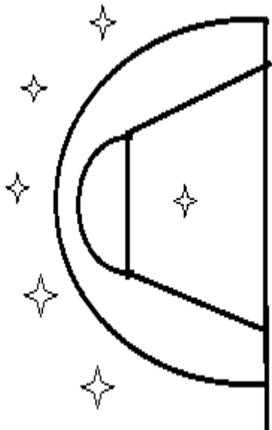
UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA

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 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>Cuadripec femoral</p> <p>Cuadripecs</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

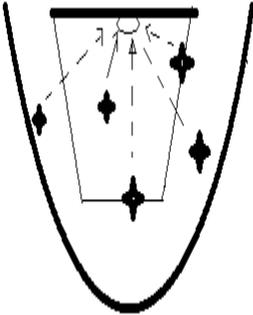
INSTITUTO DE POSTGRADO

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 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