



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**TÍTULO DE ARTÍCULO**

**Macro ciclo enfocado en el segmento de natación para triatletas infantiles  
de 10 y 11 años**

**AUTOR (A)**

Gil García Laura Beatriz

**TRABAJO DE TITULACIÓN**

Previo a la obtención del grado académico en  
**MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TUTOR (A)**

Paula Chica Maritza Gisella

**Santa Elena, Ecuador**

**Año 2023**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**TRIBUNAL DE GRADO**

Los suscritos 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.

---

**Lic. Yuri Ruiz Rabasco, PhD.  
COORDINADOR DEL  
PROGRAMA**

---

**Maritza Gisella Paula Chica MSc.  
TUTOR**

---

**Liliana Gabriela Baque Catuto  
MSc.  
ESPECIALISTA**

---

**Elva Katherine Aguilar Morocho  
MSc.  
ESPECIALISTA**

---

**Abg. Coronel Ortiz Víctor, MSc.  
SECRETARIO GENERAL  
UPSE**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**CERTIFICACIÓN:**

Certifico que luego de haber dirigido científica y técnicamente el desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por el cual apruebo en todas sus partes el presente trabajo de titulación que fue realizado en su totalidad Laura Beatriz Gil García, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

A handwritten signature in blue ink, which appears to read "Maritza Gisella Paula Chica".

---

Maritza Gisella Paula Chica  
C.I. 0910610682  
**TUTOR (A)**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD**

Yo, Laura Beatriz Gil García

**DECLARO QUE:**

El trabajo de **Titulación, Macro ciclo enfocado en el segmento de natación para triatletas infantiles de 10 y 11 años**, previo a la obtención del título en Magíster en Entrenamiento Deportivo, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Santa Elena, a los 11 días del mes de abril de año 2023

---

Laura Beatriz Gil García  
C.I. 0151906195  
**AUTOR (A)**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**AUTORIZACIÓN**

Yo, Laura Beatriz Gil García

**DERECHOS 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 **Macro ciclo enfocado en el segmento de natación para triatletas infantiles de 10 y 11 años** 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.

Santa Elena, a los 11 días del mes de abril de año 2023

A handwritten signature in blue ink, which appears to read "Laura Gil", is written over a horizontal line.

Laura Beatriz Gil García  
C.I. 0151906195  
**AUTOR (A)**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**CERTIFICACIÓN DE ANTIPLAGIO**

En mi calidad de Tutor **del Artículo Profesional de Alto Nivel, Macro ciclo enfocado en el segmento de natación para triatletas infantiles de 10 y 11 años**, elaborado por el maestrando Laura Beatriz Gil García, egresado de la maestría en Entrenamiento Deportivo, cohorte II, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Entrenamiento Deportivo, me permito declarar que una vez analizado anti-plagio URKUND, luego de haber cumplido los requerimientos exigidos de valoración, el presente proyecto ejecutado, se encuentra con el **XX%** de la estimación permitida, por consiguiente se procede a emitir el presente informe. Adjunto reporte de similitud.

Documento	<a href="#">TT_Gonzalez_John.docx</a> (D96390558)
Presentado	2021-02-23 22:35 (-05:00)
Presentado por	T.W.D@hotmail.es
Recibido	luis.alban01.ucsg@analysis.urkund.com
Mensaje	TT_ González John <a href="#">Mostrar el mensaje completo</a>
	2% de estas 42 páginas, se componen de texto presente en 6 fuentes.

---

Maritza Gisella Paula Chica  
C.I. 0910610682  
**TUTOR (A)**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**TEMA**

**Macrociclo enfocado en el segmento de natación para triatletas infantiles  
de 10 y 11 años**

**Autor:** Laura Beatriz Gil García

**Tutor:** Maritza Gisella Paula Chica

**RESUMEN**

El objetivo de esta investigación fue emplear un macrociclo de doce semanas, el cual se realizó específicamente para el segmento de la natación, se aplicó a dieciséis atletas infantiles de la disciplina de triatlón del Club Deportivo Formativo Especializado “Ekilibrio” Cuenca - Ecuador. Se utilizó el modelo de periodización clásica el cual supone una etapa de preparación relativamente larga con respecto a una etapa de competencia considerada corta (Matveev L. P., 1977). Además, esta fue una investigación cuantitativa, aplicada y experimental. En este mismo orden, luego de realizar el análisis estadístico y siendo  $p > 0.05$ , aceptamos la  $H_0$  y rechazamos la  $H_a$ , es decir las medias entre el pre y post test son significativamente diferentes, por lo tanto, concluimos que el programa mejora significativamente el rendimiento de los atletas.

**Palabras claves:** Macro ciclo, triatlón, natación



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**Macrociclo enfocado en el segmento de natación para triatletas infantiles  
de 10 y 11 años**

**Macrocycle focused on the swimming segment for children's triathletes of  
10 and 11 years**

**Autor:** Laura Beatriz Gil García

**Tutor:** Maritza Gisella Paula Chica

**ABSTRACT**

The objective of this research was to apply a twelve-week macrocycle, which was carried out specifically for the swimming segment, it was used on sixteen child athletes of the triathlon discipline of the "Ekilibrio" Specialized Training Sports Club in Cuenca City Ecuador. The classical periodization model was extracted, which supposes a relatively long preparation stage with respect to a competition stage considered short (Matveev L. P., 1977). Also, this was quantitative, applied, and experimental research. In this exact order, after carrying out the statistical analysis and being  $p > 0.05$ , we accept the  $H_0$  and reject the  $H_a$ , that is, the means between the pre and post-test are significantly different, therefore, we conclude that the program significantly improved the athlete's performance.

**Keywords:** Macrocycle, triathlon, swimming



UPSE

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**Macrociclo enfocado en el segmento de natación para triatletas infantiles  
de 10 y 11 años**

**CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN**



ATENA JOURNALS

<https://www.atenajournals.com>

**CERTIFICATE OF ACCEPTANCE**

Dear authors: Laura Beatriz Gil García, Maritza Gisella Paula Chica

We certify that your manuscript with title "Macrocycle focused on the swimming segment for young triathletes of 10 and 11 years" has been accepted to be published in the *Vol. 6 (2024)* of *Atena Journal of Sports Sciences* (ISSN: 2695-4486). The article will be published after final quality checks.

The journal is indexed/abstracted in: Google Scholar, Latindex, Dialnet, Redib, ERIH PLUS, MIAR, Publons, Index Copernicus, CiteFactor, Library of Science.

Editor *Atena Journal of Sports Sciences*  
Dr. Guillermo Felipe López Sánchez

Atena Journal

<https://atenajournals.com>