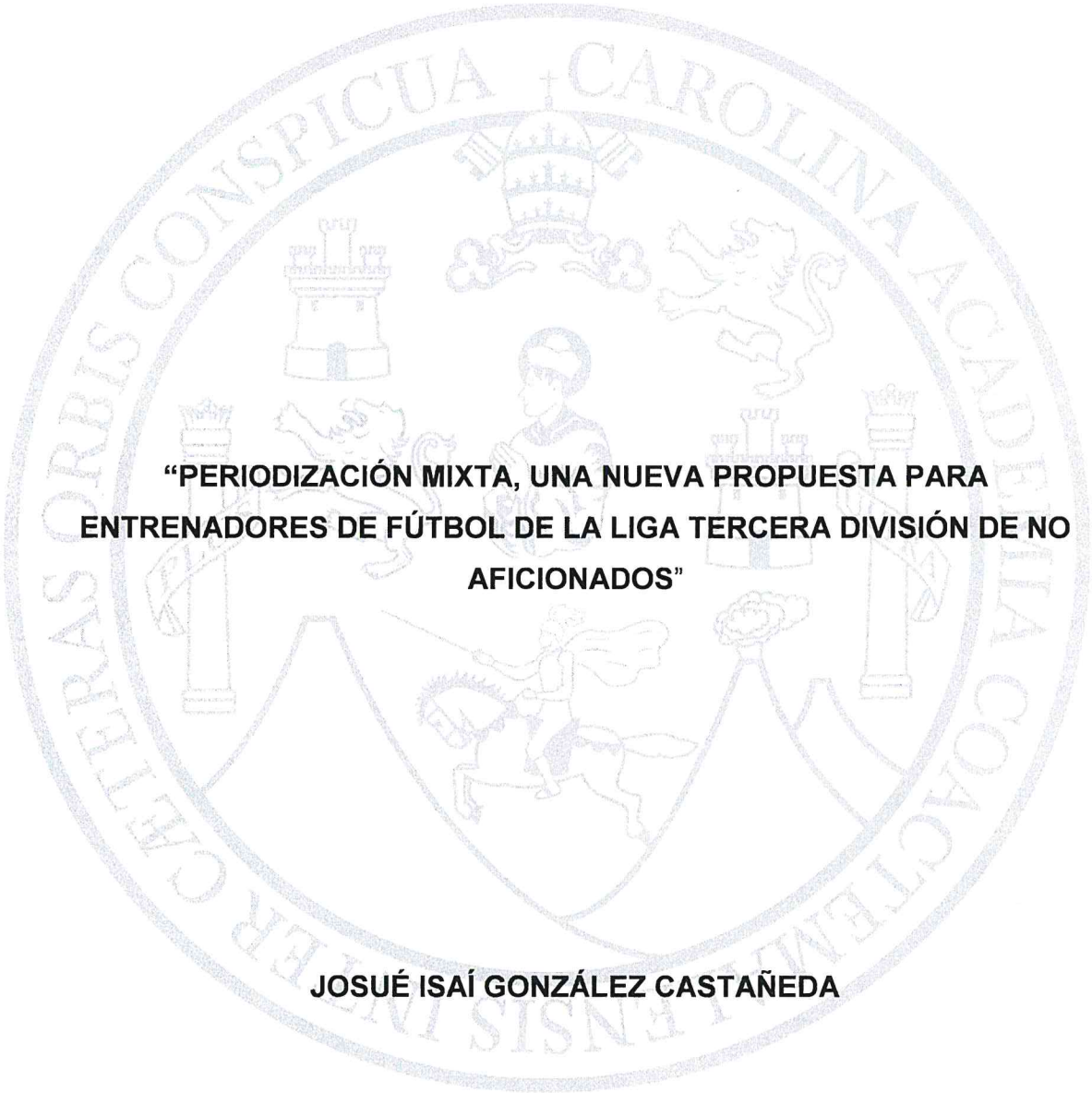


**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA  
Y EL DEPORTE –ECTAFIDE-**



**“PERIODIZACIÓN MIXTA, UNA NUEVA PROPUESTA PARA  
ENTRENADORES DE FÚTBOL DE LA LIGA TERCERA DIVISIÓN DE NO  
AFICIONADOS”**

**JOSUÉ ISAÍ GONZÁLEZ CASTAÑEDA**

**GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2019**

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA  
Y EL DEPORTE –ECTAFIDE-**

**“PERIODIZACIÓN MIXTA, UNA NUEVA PROPUESTA PARA  
ENTRENADORES DE FÚTBOL DE LA LIGA TERCERA DIVISIÓN DE NO  
AFICIONADOS”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE  
CONSEJO DIRECTIVO DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**POR**

**JOSUÉ ISAÍ GONZÁLEZ CASTAÑEDA**

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE**

**LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA,  
DEPORTE Y RECREACIÓN**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE**

**LICENCIADO**

**GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2019**



**MIEMBROS DEL CONSEJO DIRECTIVO**

M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina

**Director**

Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizábal

**Secretaria**

M.A. Karla Amparo Carrera Vela

Licenciada Claudia Juditt Flores Quintanilla

**Representantes de los Profesores**

Astrid Theilheimer Madariaga

Lesly Danineth García Morales

**Representantes Estudiantiles**

Licenciada Lidey Magaly Portillo Portillo

**Representante de Egresados**

C.c. Control Académico  
ECTAFIDE  
Reg. 839-2018  
CODIPs. 1675-2018  
De Aprobación de Proyecto de Investigación

25 de septiembre de 2018

Estudiante  
Josué Isai González Castañeda  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
ECTAFIDE  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el punto NOVENO (9) del Acta SETENTA Y CINCO GUIÓN DOS MIL DIECIOCHO (75-2018) de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 25 de septiembre de 2018, que literalmente dice:

**“NOVENO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Aprobación de Proyecto de Investigación, titulado: **“PERIODIZACIÓN MIXTA, UNA NUEVA PROPUESTA PARA ENTRENADORES DE FÚTBOL DE LA LIGA TERCERA DIVISIÓN DE NO AFICIONADOS”**, de la carrera de: Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, presentado por:

**Josué Isai González Castañeda**

**CARNÉ 2010-15842**

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE-, acuerda **APROBAR SU REALIZACIÓN** y nombrar como Asesor al Licenciado Luis Antonio De León Bran”.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

  
Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizabal  
SECRETARIA



/gaby



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-

Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,  
Ciudad Universitaria, Zona 12  
Telefax 24187944, ext. 1423, 1465  
E-mail: ectafide\_m3@usac.edu.gt

'ID Y ENSEÑAD A TODOS'

Señores  
Consejo Directivo  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Centro Universitario Metropolitano -CUM-

Respetables Señores:

Reciban un cordial saludo de la Coordinación General de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-.

Por este medio me dirijo a ustedes, para informarles que se procedió a la revisión del Informe final de Tesis, previo a optar al grado de la carrera de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, del estudiante:

Nombre: JOSUÉ ISAÍ GONZÁLEZ CASTAÑEDA.

Carné No. 2010-15842

Titulado: **PERIODIZACIÓN MIXTA, UNA NUEVA PROPUESTA PARA ENTRENADORES DE FÚTBOL DE LA LIGA TERCERA DIVISIÓN DE NO AFICIONADOS.**

Asesor: Lic. Luis Antonio De León Bran  
Revisor Final de Tesis: M.A. Byron Ronaldo González; M.A.

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por ECTAFIDE, emito **dictamen favorable** para que continúen con los trámites administrativos respectivos.

Atentamente,

"Id y Enseñad a Todos"

Lic. Luis Alfredo Chacón Castillo  
Coordinador General  
ECTAFIDE



C.c. Control Académico  
Archivo  
/rosario

Of. ECTAFIDE No. 192-2019

INFORME FINAL DE TESIS  
Reg. 839-2018  
CODIPs. 1675-2018

Guatemala, 24 de septiembre de 2019





*Licenciado*

*Byron Ronaldo González; M.A.*

*Subcoordinador ICAF*

*Escuela de Ciencia y Tecnología de la  
Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-*

*Licenciado González:*

*Cordialmente me dirijo a usted, para informarle que he procedido a la revisión final del Informe Final de Tesis, previo a optar al grado de Licenciado en Educación Física, Deporte y Recreación, de:*

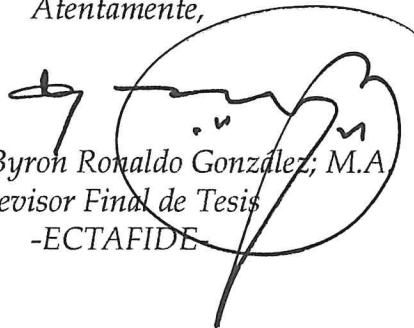
*Estudiante*                      *Josué Isai González Castañeda*

*Carné*                              *201015842*

*Tema*                                *"PERIODIZACIÓN MIXTA, UNA NUEVA PROPUESTA PARA ENTRENADORES DE FÚTBOL DE LA LIGA TERCERA DIVISIÓN DE NO AFICIONADOS"*

*Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por ECTAFIDE emito **Dictamen Favorable**, para que continúe con los trámites administrativos respectivos.*

*Atentamente,*

  
*Licenciado Byron Ronaldo González; M.A*  
*Revisor Final de Tesis*  
*-ECTAFIDE-*



*c.c. archivo  
/rut*



*Licenciado*

*Byron Ronaldo González; M.A.*

*Subcoordinador ICAF*

*Escuela de Ciencia y Tecnología de la |  
Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-  
Su despacho*

*Licenciado González:*

*De la manera más cordial me dirijo a usted, para comunicarle que he procedido a la Asesoría del Informe Final de Investigación, del estudiante: Josué Isaí González Castañeda, Carné 201015842, titulado: "PERIODIZACIÓN MIXTA, UNA NUEVA PROPUESTA PARA ENTRENADORES DE FÚTBOL DE LA LIGA TERCERA DIVISIÓN DE NO AFICIONADOS", y por considerar que cumple con los requisitos establecidos en el Reglamento de ECTAFIDE, emito **dictamen favorable** para que continúe con los trámites administrativos correspondientes.*

*Agradeciendo su atención, me suscribo.*

*Licenciado Luis Antonio De León Bran*  
ASESOR



*c.c. archivo  
/rut*

c.c. Control Académico  
ECTAFIDE  
Reg.839-2018  
CODIPs.1524-2019

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

07 de octubre de 2019

Estudiante  
Josué Isaí González Castañeda  
ECTAFIDE  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto VIGÉSIMO QUINTO (25°.) del Acta SESENTA Y CUATRO GUIÓN DOS MIL DIECINUEVE (64-2019), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 04 de octubre de 2019, que copiado literalmente dice:

**VIGÉSIMO QUINTO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el informe Final de Investigación, titulado: **“PERIODIZACIÓN MIXTA, UNA NUEVA PROPUESTA PARA ENTRENADORES DE FÚTBOL DE LA LIGA TERCERA DIVISIÓN DE NO AFICIONADOS”**, de la carrera de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, realizado por:

**Josué Isaí González Castañeda**

**CARNÉ No. 2010-15842**

El presente trabajo fue asesorado por el Licenciado Luis Antonio De León Bran y revisado por el M.A. Byron Ronaldo González. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los Trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Licenciada Julia Alicia Ramirez Orizabal  
SECRETARIA

/gaby



## LIGA DE FÚTBOL TERCERA DIVISIÓN DE NO AFICIONADOS

Guatemala, 24 abril de 2019

Licenciado  
Luis Alfredo Chacón Castillo  
Coordinador General  
Escuela de Ciencias y Tecnología de la Actividad y el Deporte  
Universidad de San Carlos de Guatemala

Estimado licenciado Chacón

Reciba un cordial saludo de parte de la Liga de Fútbol Tercera División de No Aficionados, por este medio me dirijo a usted, para hacer de su conocimiento que el estudiante **Josué Isaí Gonzáles Castañeda**, que se identifica con el número de carné **201015842**, ha concluido su tiempo de trabajo en la investigación titulada **“Periodización Mixta, Una Nueva Propuesta para Entrenadores de Fútbol de la Liga Tercera División de No Aficionados”**. Iniciada el 11 de febrero y concluida el 17 de marzo de 2019, por lo que emito la presente para los usos que usted crea conveniente.

Agradeciendo su atención me suscribo.

Elmer Ramón Ponciano Priego  
Gerente General  
Liga de Fútbol Tercera División de No Aficionados

*Elmer Ramon Ponciano Priego*  
**GERENTE GENERAL**  
LIGA DE FUTBOL TERCERA  
DIVISIÓN DE NO AFICIONADOS



## **PADRINOS**

Boris Vinicio Martínez Tobar  
Licenciado en Pedagogía y Administración Educativa  
Colegiado No. 18479

María Regina Santos Orellana  
Licenciada en Pedagogía  
Colegiado No. 4562

## **AGRADECIMIENTOS**

### **A DIOS**

Ser eterno, creador de todo el universo, por ser fuente de inspiración, compromiso, fe y fortaleza para poder vencer cualquier dificultad que de presento a lo largo del camino

### **A MIS PADRES**

Por ser la inspiración cada día para luchar por un futuro mejor, siempre estuvieron a mi lado en todo momento, sus consejos que siempre me sirvieron para poder vivir una vida digna.

### **A MIS HERMANOS**

Rosa Alejandra González y Daniel González por su apoyo incondicional, sin ustedes este triunfo no hubiesen sido posible.

### **A MIS AMIGOS**

Por su amistad incondicional, siempre me brindaron apoyo a lo largo del camino, Dios los bendiga a cada uno por nombre.

## Tabla de Contenido

Introducción	1
1. Marco Conceptual	2
1.1. Título del tema	2
1.2. Antecedentes	2
1.3. Justificación	3
1.4. Planteamiento del problema	3
1.5. Alcances y límites	3
1.5.1. Alcances	3
1.5.2. Límites	4
1.5.3. Ámbito geográfico	4
1.5.4. Ámbito institucional	4
1.5.5. Ámbito temporal	4
1.5.6. Ámbito investigativo	4
2. Marco Teórico	5
2.1. Términos básicos y principios del entrenamiento	5
2.2. La esencia del entrenamiento deportivo y la preparación deportiva	5
2.2.1. Preparación física	6
2.2.2. Preparación técnica	6
2.2.3. Preparación táctica	6
2.2.4. Preparación psicológica	7
2.2.5. Preparación intelectual	8
2.3. Efectos del entrenamiento	8
2.3.1. Efecto agudo del entrenamiento	9
2.3.2. Efecto inmediato de entrenamiento	10
2.3.3. Efecto acumulativo del entrenamiento	10
2.3.4. Efecto retardado del entrenamiento	11
2.3.5. Efecto residual del entrenamiento	12
2.4. Concepto de periodización en bloques	13
2.4.1. Nociones generales	13
2.5. Principios generales de periodización en bloques	16

2.6. Mesociclos	17
2.6.1. Mesociclo de acumulación	17
2.6.1.1. Duración	17
2.6.1.2. Contenido	18
2.6.2. Mesociclo de transformación	19
2.6.2.1. Duración	20
2.6.2.2. Contenido	20
2.6.3. Mesociclo de realización	22
2.7. Periodización táctica	22
2.8. Idea principal: el modelo de juego	22
2.8.1. Principios	24
2.8.2. Subprincipios	24
2.8.3. Subsubprincipios	24
2.9. Principios que rigen la periodización táctica	25
2.9.1. Principio de las propensiones	25
2.9.2. Principio de la progresión compleja	25
2.9.3. Principio de la alternancia horizontal	26
2.10. Morfociclo patrón	26
2.11. Morfociclo excepcional	28
2.12. Días del morfociclo patrón	29
2.12.1. Domingo: el día de juego	29
2.12.2. Lunes: día de descanso	30
2.12.3. Martes: día de recuperación	30
2.12.4. Días de la operacionalización adquisitiva	31
2.12.5. Miércoles: el día de los subprincipios y los subsubprincipios con tensión de contracción muscular aumentada	31
2.12.6. Jueves: el día de los macro principios y los subprincipios con duración de contracción muscular aumentada	33
2.12.7. Viernes: el día de los subprincipios y subsubprincipios con velocidad de contracción muscular aumentada	34
2.12.8. Sábado: día de recuperación con activación	35

2.13. Periodización mixta	36
2.13.1. Inicio de la temporada	36
2.13.2. Competencia	36
2.13.3. Minibloques	37
3. Marco Metodológico	38
3.1. Objetivos	38
3.1.1. Objetivo general	38
3.1.2. Objetivo específico	38
3.2. Estadística	38
3.2.1. Técnicas de muestreo	38
3.2.2. Muestra de tipo	38
3.2.3. Instrumentos	38
4. Marco Operativo	39
4.1. Técnicas de recolección de datos	39
4.2. Fuente de datos	39
4.2.1. Directa	39
4.2.2. Indirecta	39
4.2.3. Electrónica	39
4.3. Trabajo de campo	39
4.4. Procesamiento de la información	39
4.4.1. Sistema de información	39
4.5. Gráfica de Gantt	40
4.5.1. Cronograma de actividades realizadas	40
5. Análisis e interpretación de resultados	41
6. Conclusiones	51
7. Recomendaciones	52
8. Referencias bibliográficas	53
9. Anexos	54

## Introducción

La planificación del entrenamiento deportivo es de suma importancia para desarrollar las habilidades y destrezas de los deportistas, el uso de metodologías contemporáneas es esencial para lograr la forma deportiva, es obsoleto que los entrenadores utilicen metodologías de hace 5 décadas, cuando el deporte ha cambiado enormemente.

El fútbol es un deporte complejo el cual exige una formación intensiva de los deportistas, la periodización mixta ofrece las metodologías adecuadas para la formación de los atletas, esta metodología utiliza el enfoque de la periodización en bloques y la periodización táctica, ya que la utilización de un solo enfoque es insuficiente para lograr el éxito en las competiciones.

La periodización en bloque beneficia el desarrollo de las capacidades biomotrices, tomando en cuenta el efecto residual del entrenamiento, trabajando las capacidades de manera consecutiva y no simultánea como lo plantea el enfoque tradicional.

La periodización táctica propone una nueva metodología de entrenamiento en el cual se centra en el jugar del equipo, creando un modelo de juego para el buen desarrollo del partido de los futbolistas, toma en cuenta tres principios básicos, el principio de las propensiones, el principio de la progresión compleja y el principio de la alternancia horizontal.

## 1. Marco Conceptual

### 1.1. Título del tema

“PERIODIZACIÓN MIXTA, UNA NUEVA PROPUESTA PARA ENTRENADORES DE FÚTBOL DE LA LIGA TERCERA DIVISIÓN DE NO AFICIONADOS”

### 1.2. Antecedentes

El fútbol es el deporte más seguido y practicado del mundo, en la actualidad, los entrenamientos de los grandes equipos son seguidos a diario por los medios de comunicación y los juegos se convierten en verdaderas congregaciones, para llegar a lo más alto, se necesitan dos cosas: un punto genético, una capacidad que haga destacar a un jugador sobre los demás. Y, el segundo, que no es menos importante, un entrenamiento adecuado que haga brillar las cualidades de un jugador. (Anónimo, 2018).

(González, 2014), quien realizó: “El entrenamiento en futbol: De las planificaciones tradicionales hasta la periodización táctica” en este trabajo se muestra la importancia de la periodización táctica como metodología contemporánea de entrenamiento, comparándola con otras teorías para mostrar su eficacia en el desarrollo de la forma deportiva de los deportistas.

Sus objetivos principales son los siguientes: a) conocer y contrastar los diferentes tipos de planificación de fútbol a lo largo de la historia, b) adquirir la capacidad de planificar la temporada de fútbol en función de los modelos estudiados.

Este trabajo se relaciona con la investigación en curso, ya que busca esclarecer los principios metodológicos de la periodización táctica en el entrenamiento del fútbol, así los entrenadores podrán aplicarla de manera efectiva en la preparación de los futbolistas.

### 1.3. Justificación

El fútbol es un deporte complejo, no lineal, por ello es necesario utilizar teorías y metodologías de entrenamiento contemporáneo para poder alcanzar la forma de deportiva de nuestros jugadores. En el contexto guatemalteco los entrenadores de fútbol están fascinados utilizando la

periodización táctica en sus entrenamientos, desconociendo su aplicación y principios metodológicos que la rigen, es por ello que no se alcanza el potencial deseado en el desarrollo de la forma deportiva, cabe mencionar que este tipo de periodización tiene sus limitantes, impidiendo el buen desarrollo de los deportistas en las competiciones.

Esta periodización plantea que todos los componentes del entrenamiento se dan por arrastre, lo cual es un completo error, la preparación física, psicológica, técnica y táctica deben de trabajarse de manera específica para lograr mejoras a nivel fisiológico en los atletas.

Por ellos es importante que los entrenadores conozcan la utilización de diversas metodologías de entrenamiento para optimizar el desarrollo de las capacidades motrices.

La periodización mixta propone la utilización de dos metodologías de entrenamiento: la periodización en bloques y la periodización táctica, como se ha mencionado la periodización táctica tiene sus limitantes, las cuales se puede potencializar utilizando en la pretemporada la periodización en bloques, el uso de estas metodología combinadas proporcionarán al entrenador una amplia gama de perspectivas para lograr el éxito en el deporte.

#### 1.4. Delimitación del problema

La falta de conocimiento de los entrenadores de fútbol en las diferentes teorías del entrenamiento limita el rendimiento de los deportistas en dicho deporte.

#### 1.5. Alcances y límites

El estudio explorará el conocimiento de los directores técnicos de la Liga Tercera División de No Aficionados en el área de teoría y metodología del entrenamiento.

##### 1.5.1. Alcances

Los alcances de dicha investigación fueron los entrenadores de la Liga Tercera División de No Aficionados y la Federación de Fútbol.

#### 1.5.2. Límites

Los límites que se encontraron fue la falta de interés por parte de la Liga y de los entrenadores.

#### 1.5.3. Ámbito geográfico

Departamento de Guatemala, municipios de Guatemala, Federación Nacional de Fútbol, Zona 15.

#### 1.5.4. Ámbito institucional

Liga Tercera División de No Aficionados.

#### 1.5.5. Ámbito temporal

La investigación se realizó en el mes de febrero del año 2019, de lunes a viernes de 15:00 a 16:30

#### 1.5.6. Ámbito investigativo

La investigación se llevó a cabo en el ámbito deportivo, haciendo énfasis en el entrenamiento deportivo en equipos de fútbol, para mejorar los resultados en las competencias.

## 2. Marco Teórico

### 2.1. Términos básicos y principios del entrenamiento

La mayoría de los conceptos básicos habituales y los conceptos generales del entrenamiento deportivo que se usan hoy día se introdujeron a principios de la década de 1960, cuando el deporte se convirtió en parte indispensable de la vida social, cultural y política. Por supuesto, como en todas las áreas del esfuerzo humano, algunos conceptos siguen siendo discutidos y su significado es ambiguo.

### 2.2. La esencia del entrenamiento deportivo y la preparación deportiva

El entrenamiento deportivo en su sentido más amplio significa la aplicación de cargas físicas a través de ejercicios físicos con la intención de asegurar una participación satisfactoria en la competición. (Issurin, 2012)

El entrenamiento y la competición están estrechamente relacionados. Por un lado, el entrenamiento se centra en su contenido competitivo y por el otro, las competiciones son también parte de la preparación general y sirven para preparar a los deportistas para lo que se llama competición y objetivo principal.

El proceso de recuperación en sentido más amplio comprende sesiones de entrenamiento y ejercicios específicos de recuperación especialmente programados, así como otros recursos como masajes, fisioterapias, procedimientos acuáticos, tratamiento médico, nutrición correcta, relajación mental y el uso de factores climáticos naturales. El trío de componentes: entrenamiento, competición y recuperación, constituye el contenido de la preparación deportiva.

Es extremadamente importante hacer notar que la preparación deportiva consta de varias partes esenciales orientadas de forma específica que deben superar el reto de resolver los problemas fundamentales relacionados con las capacidades físicas, la técnica, la táctica, el estado psicológico, y el conocimiento y el pensamiento específico del deporte.

### 2.2.1. Preparación física

La preparación física prepara al deportista para la disciplina que practica. Son ejercicios que desarrollan las cualidades físicas y, gracias a ello, optimizan el rendimiento. Además, contribuye a prevenir lesiones y a la recuperación.

La preparación física se clasifica en 2 grandes tipos:

La preparación física general (PFG): son ejercicios que desarrollan armónicamente las cualidades físicas generales, dentro de un trabajo preparatorio general o extensivo.

La preparación física específica (PFE): son ejercicios que practican los deportistas especialmente en la fase precompetitiva o competitiva. Su objetivo es lograr una condición física óptima. Mejora las capacidades físicas motrices e incrementa el potencial fisiológico de los deportistas.

### 2.2.2. Preparación técnica

El componente técnico es de fundamental importancia en la preparación del deportista. Equivocadamente, en algunos procesos y por diferentes motivos, se deja de lado la preparación técnica en las etapas de rendimiento. Este concepto es errado y las consecuencias de esta forma de trabajo son muy costosas. Es importante entender que tanto los deportistas infantiles como los de rendimiento (alto rendimiento) deben dedicar parte del tiempo de preparación para el trabajo técnico; lógicamente el porcentaje del trabajo que se dedica para este componente varía según la edad, la preparación y las necesidades de cada individuo y de cada grupo. Tenemos entonces que los deportistas infantiles ocupan la mayor parte de su tiempo en entrenamiento en la sesión y sumario a la adquisición de una técnica adecuada. Y que por otro lado el tiempo que deben emplear los deportistas de rendimiento para este componente es mucho menor que el empleado en los demás componentes. Además es claro que las deficiencias técnicas que

se “dejaron pasar” en la infancia van a ser un serio obstáculo hacia el logro de marcas importantes al llegar a la edad de máximos logros. La preparación técnica busca adquirir habilidades técnicas cognitivas y conseguir el nivel deseado de dominio técnico.

#### 2.2.3. Preparación táctica

El objetivo de la preparación táctica es el lograr que el deportista logre una utilización racional de su potencial técnico, físico y psicológico en el momento de la competencia, para el logro de los objetivos planteados. Como es lógico, el objetivo fijado puede variar en una u otra participación, tenemos así que se puede competir para evaluar la preparación técnico-táctica, clasificar a un evento, mejorar una marca personal, ganar una medalla, ubicarse en determinado lugar en el ránking, obtener puntos o imponer un récord. Dependiendo de cada objetivo, el deportista junto con el entrenador debe plantearse una variante táctica diferente. Adquirir tácticas cognitivas específicas para el deporte, que permitan el uso más efectivo de las capacidades motrices y técnicas en las competiciones.

#### 2.2.4. Preparación psicológica

Dentro del plano del entrenamiento deportivo, la preparación psicológica ocupa un lugar de vital importancia para el logro de resultados importantes. Es difícil imaginar un proceso que deje de lado este componente. Sin ir muy lejos, tenemos muchos ejemplos de experiencias positivas en el plano competitivo cuyo eje fue un trabajo concreto de refuerzo en la preparación psicológica del deportista. Aquí es importante resaltar que la preparación psicológica no se realiza un mes (a veces una semana) antes de la competencia; al igual que los demás componentes de la preparación, el trabajo sobre este componente es permanente y se inicia desde el primer día de entrenamiento y su desarrollo corresponde con un plan de entrenamiento estructurado dentro del

plan general de entrenamiento. También es importante resaltar que no todos los equipos cuentan con un especialista que apoye el proceso en esta área (mucho menos en categorías infantiles), por lo tanto es el entrenador quien debe estar capacitado para correlacionar correctamente los diferentes componentes de tal manera que el deportista logre integrar la preparación psicológica a la técnica, táctica y física.

Desarrolla la personalidad del deportista para que éste tenga armonía, una alta motivación y una moral estable. Inculcar las habilidades de autorregulación cognitiva del estado emocional de los deportistas para facilitar la realización máxima de su potencial psicofisiológico.

#### 2.2.5. Preparación intelectual

Mejora el conocimiento general y específico del deporte en los deportistas para completar de forma efectiva su programa de entrenamiento y competiciones.

### 2.3. Efectos del entrenamiento

Los resultados obtenidos en las sesiones de entrenamiento son los efectos del entrenamiento, las respuestas a corto y largo plazo de los deportistas a las cargas de entrenamiento. Los efectos deberían ser de especial interés entre los entrenadores y los deportistas, quienes deberían conocer los efectos provocados por una serie de entrenamientos, un ciclo de entrenamiento o períodos de entrenamiento más prolongado.

Los efectos del entrenamiento difieren en cuanto a la duración del ejercicio y las consecuencias producidas al completar el entrenamiento, estos se caracterizan por: a) las respuestas de los deportistas a las cargas; b) los cambios del estado de los deportistas producidos por el entrenamiento, y c) ganancias en los indicadores deportivos específicos causados por el entrenamiento. Las principales relaciones son las siguientes:

Los efectos agudos de varios ejercicios se transforman en el efecto inmediato del entrenamiento de una sesión diaria;

Los efectos inmediatos de entrenamiento son la suma de una serie de estímulos después de varios días;

El efecto acumulativo del entrenamiento determina la preparación del deportista y su rendimiento deportivo;

Los efectos retardados del entrenamiento, que se deben a la transformación retardada del estímulo del entrenamiento en el cambio del rendimiento;

El efecto residual del entrenamiento, relacionado con el período durante el cual el aumento de las capacidades físicas se mantiene cerca del nivel conseguido inmediatamente después del cese del entrenamiento.

#### 2.3.1. Efecto agudo del entrenamiento

Los efectos agudos del entrenamiento son los cambios del estado del deportista producidos cuando realizan cierta actividad. Los efectos agudos pueden caracterizarse con dos tipos de indicadores.

Los indicadores de la carga del entrenamiento (número de repeticiones, longitud, número de arrancadas, combates, saltos, lanzamientos, etc.) que tienen como objetivo las capacidades específicas del deporte;

Las variables fisiológicas que caracterizan las respuesta de los deportistas a las cargas realizadas como el lactato en sangre (LS), la frecuencia cardíaca (FC), la respuesta galvánica de la piel (RGP), la escala del esfuerzo percibido (EEP), el cambio de la temperatura corporal, la intensidad de la sudoración y el consumo máximo de oxígeno.

El primero grupo de indicadores se ha utilizado ampliamente durante años, especialmente en los deportes mensurables, aunque también se ha utilizado en los deportes no mensurables. El segundo grupo de indicadores necesita instrumentos apropiados (por

ejemplo, un reloj que registre la frecuencia cardíaca (FC), analizadores del lactato en sangre (LS), etc. Que son cada vez más populares entre los profesionales de muchos deportes.

### 2.3.2 Efecto inmediato de entrenamiento

El efecto inmediato del entrenamiento es el conjunto de los cambios del estado corporal indicados por una sesión o por un solo día de entrenamiento. El efecto inmediato surge como resultado de la suma de los efectos agudos de los ejercicios. Como norma, una sesión y un solo día de entrenamiento en deportistas de alto rendimiento incluyen una o dos capacidades dominantes. La razón es que los deportistas no pueden responder a muchos estímulos que actúen simultáneamente con muchos objetivos. No obstante, las sesiones de entrenamiento de deportistas de nivel bajo y medio pueden tener contenidos muy diversos. Por consiguiente, el efecto inmediato puede ser selectivo cuando se concentra en una capacidad específica, o más complejo y combinado si las cargas se orientan en diferentes direcciones.

### 2.3.3. Efecto acumulativo del entrenamiento

Para el deporte de competición, el efecto acumulativo del entrenamiento a largo plazo es el factor principal que, en gran medida, determina el éxito del deportista. El efecto acumulativo se puede reflejar en dos grandes indicadores:

VARIABLES fisiológicas y bioquímicas, las cuales caracterizan los cambios de la capacidad física del deportista.

VARIABLES de las capacidades específicas del deporte y del rendimiento deportivo, las cuales se caracterizan los cambios del estado de forma deportiva de los deportistas.

Dos fenómenos son importantes para los efectos acumulativos del entrenamiento: la continuidad del proceso del entrenamiento y el heterocronismo de dicho proceso.

La continuidad del proceso del entrenamiento es típica del deporte de competición contemporáneo. Evitar las interrupciones en el entrenamiento es de primordial importancia desde el punto de vista de la metodología del entrenamiento y de la fisiología del ejercicio. Las interrupciones causadas por lesiones y enfermedades son muy tristes, pero las provocadas por el déficit de motivación o fuerza de voluntad son todavía más lamentables.

El heterocronismo del entrenamiento, como un punto principal, significa que varios sistemas fisiológicos y funciones diversas tienen diferentes índices de desarrollo correcto durante el entrenamiento y distintos índices de desentrenamiento después del cese del mismo. Los cambios en el heterocronismo de las funciones fisiológicas y motrices tienen dos secuencias principales que determinan los tipos especiales del efecto acumulativo del entrenamiento:

Los valores pico de varias funciones y los logros específicos del deporte no siempre coinciden con la fase final de los programas del entrenamiento; a veces es necesario un retraso temporal para obtener la repuesta máxima. Este tipo de efecto acumulativo se conoce como efecto retardado del entrenamiento.

El objetivo de un entrenamiento de larga duración es desarrollar muchas capacidades motrices; éstas permanecen en un alto nivel durante cierto período después del cese del entrenamiento. Esta retención pertenece al ámbito del efecto acumulativo y conforma, de hecho, otro tipo especial del efecto del entrenamiento llamado efecto residual del entrenamiento.

#### 2.3.4. Efecto retardado del entrenamiento

Normalmente esperamos que los efectos del entrenamiento logrado esté sincronizado con la fase final del ciclo del

entrenamiento. De hecho la adquisición de una nueva habilidad técnica sigue a una mejora de la técnica de movimientos y a un aumento considerable del rendimiento deportivo. Sin embargo, cuando el programa de entrenamiento causa unos cambios morfológicos y fisiológicos pronunciados, los deportistas necesitan un período en el que aparezcan las adaptaciones biológicas de larga duración que permiten conseguir un nuevo nivel cualitativo. Por ello, el entrenamiento durante un período concreto no siempre tiene un efecto sincronizado con las cargas. Además, los deportistas necesitan frecuentemente un período de recuperación desde del empleo de cargas muy intensas. En estos casos, las ganancias de rendimiento se producen transcurrido algún tiempo, un período de transformación retardada. Cuando este retraso temporal es relativamente corto (varios días) lo llamamos efecto acumulativo normal. No obstante, cuando la transformación retardada requiere un período más prolongado (una semana o más), este resultado se califica como efecto retardado del entrenamiento.

#### 2.3.5. Efecto residual del entrenamiento

Se refiere al mantenimiento de los cambios inducidos por unas cargas sistemáticas más allá de cierto período de tiempo después de cesar el entrenamiento, inicialmente el enfoque general de los residuos del entrenamiento producidos por los efectos residuales del entrenamiento fue conceptualizada por Brian y James Counsilman (1991) y se centró principalmente en los aspectos a largo plazo de la adaptación biológica. Estos autores propusieron razonablemente la existencia de efectos residuales de entrenamiento de larga duración como un importante elemento de fondo de la teoría del entrenamiento. Desde el punto de vista de la adaptación general del entrenamiento a largo plazo son extremadamente importantes. De hecho, tanto como la selección

como la adaptación a largo plazo determinan las diferencias obvias de los tipos, composiciones y proporciones entre los cuerpos de corredores, luchadores, nadadores, remadores, etc. Por consiguiente, las diferencias visibles en hipertrofia ósea y topografía muscular están condicionadas por los efectos residuales del entrenamiento a largo plazo. No obstante, para el diseño del programa de entrenamiento, los efectos residuales a corto plazo son de primordial importancia. El análisis y la posterior evaluación de los residuos del entrenamiento conducen a su clasificación en tres diferentes tipos: residuos del entrenamiento a largo, mediano y corto plazo.

La implementación de estos conceptos en la práctica del entrenamiento es esencial para la periodización en bloques, la cual pretende conseguir una preparación deportiva más eficaz y unos efectos del entrenamiento más manejables y predecibles.

## 2.4. Concepto de periodización en bloques

### 2.4.1 Nociones generales

En la década de 1980, el concepto que emergió entre los entrenadores importantes se refería a lo que llamamos bloques de entrenamiento. Esta idea no se conceptualizó científicamente y estaba abierta a diferentes interpretaciones. No obstante, en su connotación más extensa, el bloque de entrenamiento se refiere a un ciclo de entrenamiento de cargas especializadas con una alta concentración. Esta definición corresponde al entrenamiento común de bloque como una unidad compacta autónoma de varios elementos fusionados para una función específica. La consideración posterior en bloques de entrenamiento como concepto de entrenamiento tiene varias consecuencias lógicas.

Las cargas de entrenamiento con una alta concentración no se pueden utilizar para diferentes objetivos al mismo tiempo, y por

tanto, ésta es una alternativa a la tan extendida práctica de desarrollo complejo simultáneo de diferentes capacidades.

El rendimiento deportivo en cualquier deporte requiere normalmente la perfección de algunas capacidades que, en el caso de bloques de entrenamiento, se puede desarrollar sólo de forma consecutiva, pero no al mismo tiempo.

El desarrollo de un proceso que incluye cambios morfológicos, orgánicos y biomecánicos requiere un período de tiempo suficientemente largo, entre dos y seis semanas, que se corresponde a la duración de los mesociclos; por tanto, los bloques de entrenamiento son; principalmente, bloques de mesociclos.

Uno de los entrenadores más destacados que consiguió resultados magníficos usando este sistema alternativo de entrenamiento fue Anatoly Bondarchuk. El Dr. Bondarchuk estableció tres tipos de mesociclos en bloques adecuadamente especializados: ordinario, en el que los niveles de la carga aumentaban gradualmente hasta el máximo; de competición, en el que el nivel de la carga se encuentra estabilizado y los deportistas se centran en el rendimiento en competición, y de restauración, en el que los deportistas utilizan una recuperación activa y se preparan para el siguiente programa ordinario. La duración de los dos primeros tipos de mesociclos es normalmente de cuatro semanas, mientras que el tercer tipo se puede acortar a tres semanas. La secuencia de estos bloques depende del calendario de competición y de las respuestas de cada deportista.

La opinión predominante era que este nivel de carga era excesivo y que el diseño de entrenamiento podría hacerse más racional. Se conceptualizó, se implementó y se llevó a la práctica la idea de bloques de entrenamiento y secuenciación de mesociclos, y posteriormente fue publicada (Issurin y Kaverin 1985). Se pusieron en claro los tres tipos de bloques de mesociclos:

acumulación, transformación y realización, la duración del mesociclo se estableció de acuerdo con, los prerequisites fisiológicos, biomecánicos y normalmente permitía cuatro semanas para los mesociclos de acumulación y transformación y dos semanas para realización. Estos tres mesociclos se combinaron en una fase de entrenamiento diferente, que terminaba con la competición.

Otro concepto más que afecta la aclaración e implementación del enfoque de la preparación alternativa es el efecto residual del entrenamiento, término acuñado por primera vez por Brian y James Counsilman (1991). El efecto residual del entrenamiento, como se ha indicado anteriormente, se refiere al mantenimiento de las capacidades motrices a un nivel estable después del cese del entrenamiento. Esto es de vital importancia para poder implementar la periodización en bloques, en otras palabras, hay que conocer el efecto residual de cada tipo de entrenamiento y así poder aplicar cargas altamente concentradas con un número mínimo de capacidades objetivo y trabajarlas de manera consecutiva y no simultánea. Un estudio reciente muestra datos que resumen las características de la duración del residuo del entrenamiento en relación con las diferentes capacidades motrices.

Duración y bases fisiológicas de los efectos residuales del entrenamiento de las diferentes capacidades motrices después de cesar el programa de desarrollo (Issurin y Lustig, 2004).		
Capacidad motriz	Duración residual (días)	Bases fisiológicas
Resistencia aeróbica	30 ± 5	Aumentos de la cantidad de enzimas aeróbicas, del número de mitocondrias y tasa mayor de metabolismo de las grasas.

Fuerza máxima	30 ± 5	Mejora del mecanismo nervioso, hipertrofia muscular y mayor longitud de las fibras musculares.
Resistencia anaeróbica glucolítica	18 ± 4	Aumento de la cantidad de enzimas anaeróbicas, de la capacidad de neutralización, del almacenamiento del glucógeno.
Fuerza-resistencia	15 ± 5	Hipertrofia muscular principalmente en las fibras de contracción lenta, aumento de las enzimas aeróbicas-anaeróbicas, circulación local de la sangre y tolerancia al lactato.
Velocidad máxima (aláctica)	5 ± 3	Mejora de la interacción neuromuscular y del control motor, y aumento del almacenamiento de fosfocreatina.

Efecto residual de diferentes capacidades biomotrices (Issurin, 2012)

## 2.5. Principios generales de periodización en bloques

El enfoque revisado, denominado periodización en bloques, se ha desarrollado y concretado en principios y directrices generales de sistemas alternativos de entrenamiento.

Los principios generales del sistema de entrenamiento son los siguientes:

La concentración de las cargas de entrenamiento es el principio más decisivo e importante de este enfoque es el conocimiento hecho de que sólo las cargas de entrenamiento de alta concentración pueden producir estímulo suficiente para obtener una ganancia notable en una capacidad motriz o técnica concreta en atletas de alto nivel. Éste es el principio básico del que se deriva el siguiente: las demandas del entrenamiento de alta concentración minimiza el número de capacidades que se pueden ver afectadas simultáneamente; el desarrollo consecutivo es el único enfoque posible cuando el número de capacidades decisivas específicas del

deporte es mayor que el número de capacidades que se pueden entrenar simultáneamente; finalmente, se debería especializar los bloques de mesociclos y recopilarlos de modo que produzcan uno de estos tres diferentes efectos: acumulación (los deportistas acumulan el potencial de las capacidades motrices básicas y técnicas); transformación (los deportistas transfieren su potencial motor a la preparación específica de la competición); y realización (los deportistas realizan su preparación como si estuvieran listos para competir y conseguir el resultado planificado). Por ello, los ciclos de entrenamiento de tamaño medio, llamados bloques de mesociclos, son la incorporación más importante de la idea general del concepto de periodización en bloques. Son muchos más concentrado, más especializados y más manejables en todos los programas de entrenamiento. Esclarecido los principios esenciales de este enfoque, detallaremos la estructura de los tipos de Mesociclos.

## 2.6. Mesociclos

El concepto de periodización en bloques propone tres tipos de mesociclo, su evaluación general y su interpretación difieren considerablemente de la teoría de entrenamiento tradicional. En efecto, los bloques de mesociclo constituyen la esencia del enfoque alternativo. Reúnen la extensa experiencia de entrenadores de renombre en diferentes deportes y conceptos nuevos que aclaran el entrenamiento moderno. Por ello, se consideran los mesociclo de acumulación, transformación y realización para la periodización en bloques.

### 2.6.1. Mesociclo de acumulación

Comparado con otros mesociclo, este tipo se caracteriza por los volúmenes relativamente altos de las cargas a una intensidad relativamente reducida. Como el fin del mesociclo de acumulación es desarrollar capacidades deportivas básicas, su duración, su contenido y el control de sus sesiones de entrenamiento son de especial interés.

#### 2.6.1.1. Duración

En general, existen dos factores que afectan la duración de este mesociclo: tiempo suficiente para obtener el efecto acumulativo del entrenamiento deseado en las capacidades motrices objetivo, y la limitación temporal dictada por el calendario de competiciones.

Las capacidades motrices básicas desarrolladas en la mayoría de los deportistas son la resistencia aeróbica y la fuerza muscular máxima. El progreso de ambas capacidades requiere profundos cambios morfológicos y hasta orgánicos y por lo tanto hay que conceder el tiempo suficiente para esta adaptación fisiológica. Por lo tanto se recomiendan cuatro semanas para este mesociclo, el entrenamiento a de dividirse en períodos cortos y explotar índices de mejora más altos para el desarrollo de las capacidades. Por otro lado, el efecto acumulativo del entrenamiento se caracteriza no solo por ganancias en las capacidades motrices especiales, sino también por cambios profundos de los sistemas fisiológicos. Por lo tanto, el mesociclo de acumulación puede ser más prolongado (hasta seis semanas) cuando el fin del entrenamiento sea obtener cambios fisiológicos más profundos, o meno cortos (tres semanas o menos) cuando el objetivo del entrenamiento sea estimular las capacidades básicas y refrescar las respuestas generales.

#### 2.6.1.2. Contenido

La selección y la secuencia de los microciclos apropiados determinan en gran medida el contenido del mesociclo en cuanto a la variación de la carga.

Selección y secuencia de diferentes microciclos		
Parte del mesociclo	Contenido	Comentario
Inicial	Recuperación	Este McC adecuado para iniciar una nueva etapa del entrenamiento; no es necesario tras un período de transición.
	Adaptación	Este McC continúa la parte inicial y puede durar menos de una semana.
Parte media	Carga	El número de estos McC determina la duración de todo el mesociclo.
Opciones	Impacto	Puede administrarse en la parte media de una duración de tres a seis días.
	Recuperación	Puede ser planificada inmediatamente después del McC de impacto y ser seguido por un McC de carga.

Secuencia de microciclos (Issurin, 2012)

En general el nivel de la carga debería aumentarse gradualmente en la parte inicial del mesociclo; el nivel de carga máxima ha de obtenerse y mantenerse en la parte media. Sin embargo, en la parte final es mejor reducir la carga para comenzar el siguiente mesociclo sin excesiva fatiga. En casos especiales, el microciclo de recuperación puede incluirse hacia el final del bloque de acumulación con

el fin de comenzar el siguiente mesociclo de transformación en buena condición física.

#### 2.6.2. Mesociclo de transformación

De acuerdo con la periodización en bloques, el mesociclo de transformación contiene las cargas más estresantes específicas del deporte. La idea general de este mesociclo es transferir el potencial acumulado a las capacidades básicas a la condición física específica y a las capacidades técnico tácticas específicas. En comparación con los otros tipos, este mesociclo se caracteriza por lo siguiente:

Las capacidades objetivo son más especializadas; los ejercicios claves están fuertemente concentrados con la actividad de la competición.

La intensidad de las sesiones de entrenamiento de desarrollo es relativamente más alta; el volumen parcial de ejercicios con aumento de la intensidad también es mayor.

Es el mesociclo que más fatiga provoca; como consecuencia, el empleo de medio de recuperación y la monitoreo del estrés y la fatiga son de vital importancia.

##### 2.6.2.1. Duración

La duración de este mesociclo viene determinada por diferentes factores, como bloque de cargas especializadas y de alta intensidad no suele durar más de cuatro semanas. Los factores dominantes que limitan su duración difieren en función de la proximidad de las competiciones importantes; a principio de la temporada la duración se ve afectada principalmente por la acumulación de la fatiga; al final de la temporada, la duración del mesociclo está determinada por el calendarios de competiciones importantes, y a la mitad de la temporada ambos factores afectan la duración en diferentes proporciones.

### 2.6.2.2. Contenido

El contenido del mesociclo de transformación lo forma una secuencia de microciclos.

Selección y secuencia de diferentes microciclos		
Parte del mesociclo	Contenido	Comentarios
Inicial	Carga	El nivel de la carga aumenta gradualmente durante el microciclo inicial.
Parte media	Carga y/o Impacto	El microciclo de impacto puede durar menos de una semana (tres o cuatro días).
Opciones	Recuperación	Este microciclo puede insertarse tras un microciclo de impacto y seguir al microciclo de carga.
	Minibloque	Este microciclo puede incluirse para prolongar los residuos del entrenamiento.

Secuencia de microciclos. (Issurin, 2012)

Este mesociclo está formado principalmente por microciclos de carga; también puede moderarse la administración de microciclos de impacto, la inclusión de

microciclo de recuperación se puede planificar de antemano o administrar individualmente a los deportistas a medida que se aproximen a sus límites superiores a la adaptación.

La inclusión de un minibloque de contraste aeróbico hace posible la prolongación de los residuos de entrenamiento atenuados y recupera parcialmente a los deportistas por los próximos entrenamientos de alta intensidad.

### 2.6.3. Mesociclo de realización

El mesociclo de realización forma la fase final de cada etapa del entrenamiento, se centra en obtener el rendimiento pico o máximo. Por otro lado, con este mesociclo se finaliza el diseño de un programa que conste de varias etapas de entrenamiento en las que los componentes importantes se desarrollaron de manera intencionada.

## 2.7. Periodización Táctica

Esta metodología concibe al fútbol como un sistema, es decir un conjunto de componentes que se interrelacionan entre sí con el fin de alcanzar un objetivo concreto, y las interrelaciones que se producen entre los componentes del equipo.

(Tamarit, 2007) "El fútbol (Juego) y el "juego" que un equipo produce son entonces un fenómeno complejo ya que se constituye por diversos componentes (táctico, físico, técnico, psicológico y estratégico en algunas ocasiones) y momentos (momento ofensivo, defensivo y sus dos transiciones) que forman parte de un todo y que no pueden darse de manera aislada del resto ya que los factores que lo forman son inseparables".

Se considera al fútbol un deporte de situaciones no lineales, es decir en el que conocemos o podemos conocer el punto de partida de una determinada situación, pero en la manera de resolverse la misma puede

tener infinitas posibilidades y que nunca se darán dos situaciones exactamente iguales y que se resuelvan del mismo modo.

## 2.8. Idea principal: el modelo de juego

Esta tendencia se desmarca del pensamiento tradicional en el que muchos hablan del modelo de juego (idea central de la metodología) como el sistema o el esquema de juego empleado; por ejemplo: 1-4-4-2, es decir, la forma que tiene el equipo al iniciar un partido.

Sin embargo un modelo de juego es algo que identifica a un determinado equipo. No solo es un sistema de juego, no el posicionamiento de los jugadores, sino la forma en la que estos jugadores se relacionan entre sí dentro del campo y como expresan su manera de entender el fútbol o lo que es un sinónimo, la organización que presenta el equipo y sus patrones de actuación en cada momento del juego y que hace de una manera regular.

Según el autor Oliveira citado en Tamarit, 2007 “Los patrones de acción táctica, los patrones de intenciones y regularidades, que el equipo y los respectivos jugadores deben manifestar a diferentes escalas de durante diferentes momentos del juego”

Es importante saber que en esta metodología, para facilitar el análisis del juego del fútbol, algunos pensadores de este deporte nos proporcionan una buena idea, dividirán al juego en momentos. Estos momentos son cuatro:

Organización ofensiva	Transición ataque/defensa	Organización defensiva	Transición defensa/ataque
Individual	Sectorial	Individual	Sectorial
Sectorial	Intersectorial	Sectorial	Intersectorial
Intersectorial	Colectiva	Intersectorial	Colectiva
Colectiva		Colectiva	

Momentos del juego. (Oliveira, 2003)

Por ello es necesario definir una serie de comportamientos (principios y subprincipios), así como la articulación entre ellos, la cual nos va a

permitir tener una identidad del juego. En función de su importancia en el juego, serán llamados de una manera u otra, estos principios y subprincipios deberán ser claramente definidos a todos los jugadores que forman parte del equipo, de forma que todos comprendan lo que quiere el entrenador.

Estos principios estarán ubicados en 3 planos, niveles o jerarquías, según su importancia o aparición:

#### 2.8.1. Principios

(Tamarit, 2007) “son comportamientos generales del juego que el entrenador ha creado, el principio es el inicio de un comportamiento que un entrenador quiere que el equipo asuma en términos colectivos y los jugadores en términos individuales” dicho por otro autor (Oliveira, 2003) “son los patrones generales que caracterizan al equipo, que le dan identidad”. Este será señalado por los autores como el plano macro.

#### 2.8.2. Subprincipios

(Tamarit, 2007) Son comportamientos más específicos de ese jugar, o dicho por Oliveira “son los patrones de juego intermedio, que dan vida a los patrones generales que crean la dinámica del equipo. Este será el plano medio de concreción.

#### 2.8.3. Subsubprincipios

(Oliveira, 2003) Están relacionados con los detalles que los jugadores dan a los subprincipios y directrices, proporcionando “imprevisibilidad a la previsibilidad”. Es decir, aquí se está hablando de la creatividad individual.

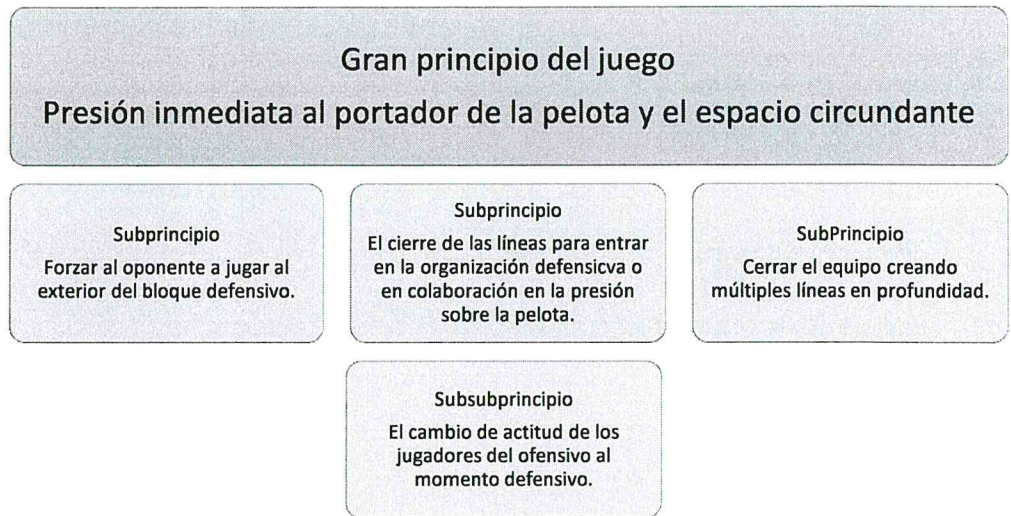


Figura No. 1 Fraccionización de un principio del juego. (Silva, 2008)

## 2.9. Principios que rigen la periodización táctica

La periodización táctica se sustenta en tres principios metodológicos que permiten una lógica diversa a la convencional: el principio de las propensiones, el principio de la progresión compleja y el principio de la alternancia horizontal en especificidad. Todos los principios aquí nombrados se dan de forma conjunta, permitiendo así la articulación de sentido. Es decir, deben entenderse como un solo, tienen un patrón de conexión que los hace existir de una manera determinada.

### 2.9.1. Principio de las propensiones

Consiste en hacer aparecer un gran número de veces lo que nuestros jugadores queramos que aprendan. Si queremos que nuestros jugadores creen un hábito de juego, lo que se debe hacer es que hagan una repetición sistemática de dicho hábito, la repetición sistemática deberá ser activa y contextualizada para que haya un aprendizaje.

### 2.9.2. Principio de la progresión compleja

El principio de la progresión compleja tiene sentido debido a la no linealidad del proceso. Se da por lo menos a dos niveles distintos pero que interrelacionan de manera conjunta.

A un nivel más largo plazo consiste en priorizar lo que consideramos más importante, es decir jerarquizar los principios y subprincipios de juego en la evolución del jugar. O sea, en la primera semana se verá una idea global del juego pretendido, y después se priorizarán criterios o valores, se jerarquizarán los principios y subprincipios de juego en lo que será la evolución de ese jugar que, como este principio evidencia, irá desde un jugar menos complejo hacia un jugar más complejo, y que, como ya sabemos, no es lineal, es decir: que en su evolución existirán desvíos, pero siendo siempre coherentes en la matriz del jugar, sin que exista pérdida de sentido.

### 2.9.3. Principio de la alternancia horizontal

Por último, pero no independiente del resto, tenemos el principio de la alternancia horizontal en especificidad, este es el principio encargado de regular la relación existente entre esfuerzo y recuperación. Hay que alternar entre días de estimulación y no estimulación de un sistema corporal o mental ya que se puede fatigar el organismo, es preciso que a lo largo del morfociclo patrón suceda una alternancia horizontal a nivel de tipo de contracciones dominantes, según variables de tensión, duración y velocidad sin dejar por esto de tener especificidad. Dicho por (Oliveira, 2003) “Tiene como objetivo inducir adaptaciones en diferentes escalas y sus respectivas interacciones, a través de una lógica de funcionamiento con el fin de llevar a cabo los patrones de juego específico previsto”.

### 2.10. Morfociclo patrón

Será la estructura básica de la planificación de esta metodología así entendiendo como el período de tiempo entre partido y partido, de domingo a domingo, esta estructura deberá tener en cuenta tres variables: el juego que hace el equipo, el que el equipo tuvo en el último encuentro y el que queremos que se produzca en el siguiente partido.

“Morfo-, proviene del griego (μορφο) y es igual a forma. Forma que es idéntica de un morfociclo a otro, debido a que se crea una función de patrones del juego, o sea, de cómo queremos que nuestro equipo juegue. Por lo tanto, no sólo se refiere a la forma del ciclo sino sobre todo a la forma de los ejercicios según una misma lógica y un mismo jugar”. (Tamarit, 2013).

El morfociclo patrón es la estructura organizacional del proceso, es el mismo desde el inicio de la temporada hasta el fin (en cuanto a su lógica) tendiendo variaciones dependientes del contexto y sus circunstancias, este tendrá que ser entendido como un fractal de un nivel más macro de una determinada periodización táctica.

Sin embargo, el hecho de que los morfociclos sean idénticos en su forma desde el inicio hasta el final de la temporada no implica que sea idénticos en contenido. El morfociclo patrón, por tanto, se crea teniendo en cuenta diversas variables: dependiendo de la altura de la temporada en la que estamos, del juego que queremos conseguir, del jugar que realizamos en el último partido, de los días que tengamos de un partido a otro, del rival al que nos vamos a enfrentar que podrá hacernos entrar en la dimensión estratégica y modificar o no ciertos aspectos contornales. Todo esto más los principios metodológicos le dan esa forma de la que se ha hablado.

En esta metodología cabe señalar que se determinarán 3 tipos de esfuerzo/subdinámicas que serán:

- La tensión de contracción muscular (azul en las ilustraciones).
- La duración de contracción muscular (verde).
- La velocidad de contracción muscular (amarillo).

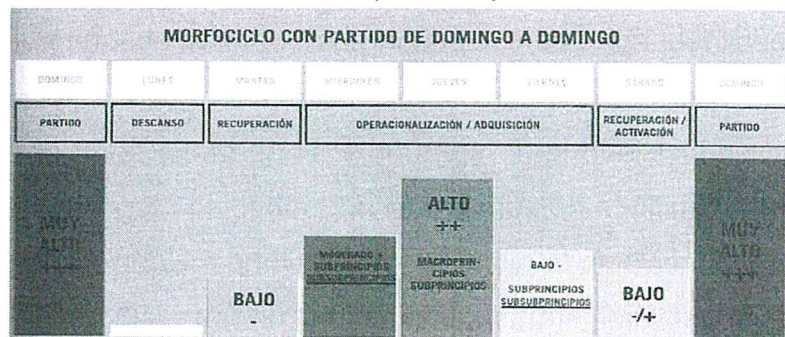


Figura No. 2 Contenido de entrenamiento. Adaptado por (Tamarit, 2013)

Tras todo lo visto, podemos entender que la creación del morfociclo patrón genera la necesidad de una rutina en la forma y en la lógica. Una rutina conceptual y metodológica. Nuestra intención será provocar esa rutina sin caer en la rutina, de modo que todos los implicados en el proceso sientan una tracción continua por el mismo.

### 2.11. Morfociclo excepcional

Es un morfociclo que se expresa de una manera diversificada porque tiene en una semana dos partidos, sin embargo, los jugadores deberán ejercitarse más cerca de la dimensión micro, pero teniendo siempre la forma de nuestro jugar, el morfociclo debe tener una dirección dinámica del esfuerzo, a nivel adquisitivo y de la recuperación que no se da aquí, de ahí a que no sea un morfociclo patrón y pasemos a llamarle morfociclo excepcional. Es decir, para que se dé el morfociclo debe darse una orientación tanto del esfuerzo/desempeño y del lado adquisitivo, siendo estos dependientes del partido y, por lo tanto, aleatorios. Dejan de ser controlables por nosotros. (Tamarit, 2013).

Como podemos comprender, aunque el morfociclo tenga más de un partido por semana no pierde su lógica, entrenar según el jugar que queremos evidenciar.

<< MORFOCICLO >> EXCEPCIONAL							
DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
PARTIDO	DESCANSO	RECUPERACIÓN	PARTIDO	DESCANSO	RECUPERACIÓN	RECUPERACIÓN	PARTIDO
MUY ALTO +++	BAJO -	BAJO -/+	MUY ALTO +++	BAJO -	BAJO -	BAJO -/+	MUY ALTO +++

Figura No. 3 Contendo de entrenamiento adaptado por (Tamarit, 2013)

Como hemos evidenciado anteriormente, la periodización táctica tiene una lógica diferente a la lógica convencional, por lo tanto, llegados a este punto es fundamental que dejemos de leer «fuerza» donde se escribió tensión de contracción muscular, «resistencia» donde se escribió duración de la contracción muscular y «velocidad» donde se escribió velocidad de

la duración muscular. Debemos apagar el interruptor del entrenamiento convencional para comenzar a entender de una vez por toda esta lógica perteneciente a esta metodología de entrenamiento, con la intención de que la periodización táctica deje de ser la «periodización táctica».

## 2.12. Días del morfociclo patrón

En la periodización táctica es muy importante entender que el entrenamiento y la competición son indisociables. Como se ha referido durante el entrenamiento deberá existir competición, con la pretensión de aumentar la motivación de nuestros jugadores para conseguir estar en rutina sin caer en la rutina, entre otras cosas. Además todo lo que entrenamos es en función de querer evidenciar un jugar en la competición. La competición, por su parte, nos servirá como test crucial, incluso como entrenamiento -un entrenamiento especial- de lo que se está haciendo. Es un día fundamental en el proceso para evaluar la evolución del equipo que también será a partir de esta competición más otros factores que crearemos el morfociclo siguiente.

### 2.12.1 Domingo: el día del partido

El partido produce un desgaste muy grande en todos los sentidos: fisiológico, emocional... De ahí a que el resto del morfociclo tenga como objetivo recuperar el equipo para llegar frescos al siguiente partido, sin por ello dejar de adquirir nuevos niveles de respuesta, teniendo en cuenta también que hay jugadores que no participaron en la competición. Esta adquisición en el desempeño deberá promover fatiga sobre: el todo, el casi todo, el poco más que lo individual y lo individual y todo ellos sobre recuperación. (Tamarit, 2013).

Tanto es necesaria la recuperación que según los autores de esta metodología hasta el cuarto día después del juego no se estará en plenas condiciones de realizar esfuerzos similares a la competición.

### 2.12.2. Lunes: día de descanso

En la periodización táctica, normalmente, el día de descanso es el día después del partido. En un proceso donde se entrena en concentración táctica en todo momento se produce un gran desgaste táctico (y por tanto a todos los niveles), por lo que hay que tener muy en cuenta la recuperación táctica. Para ello es imprescindible entender el principio de la progresión compleja, así como los otros principios metodológicos de los que se forma la periodización táctica y su interacción.

### 2.12.3. Martes: día de recuperación

El día de recuperación será para un grupo de jugadores (los que jugaron en competición) un día con ejercicios de baja complejidad pero que exigirán máximo desempeño y en los que no exista ninguna intención de adquisición. Será un entrenamiento con mucha discontinuidad y con un tiempo de recuperación elevado. La concentración muscular de este día, para este grupo de jugadores, se caracteriza por “alta” tensión, “alta” velocidad, pero poca duración de contracción muscular, altas, pero sin densidad, es decir el porcentaje es pequeño.

Hasta ahora hemos hablado del día de recuperación para el grupo de jugadores que disputaron en juego. Los jugadores que no lo hicieron o que lo hicieron muy poco tiempo tendrán un entrenamiento diferente y que dependerá también de los días existentes para el próximo partido, pero lo es por la necesidad del cumplimiento de la alternancia del morfociclo. Para nosotros consistirá normalmente en realizar un entrenamiento lo más cercano a la competición posible, con exigencias lo más similar posible a las del juego, y a todos los niveles, teniendo claro que la exigencia por muy similar que sea será inferior a la de la competición.

Si tuviésemos dos partidos, por ejemplo, jugamos el domingo, y después jugamos el miércoles, normalmente ¿qué hacemos entre esos dos partidos? Recuperamos. Recuperamos pero intentamos trabajar tácticamente solo con repeticiones cortas, cosas cortas, intensas pero cortas y contemplando la recuperación porque estamos preparando el partido siguiente.

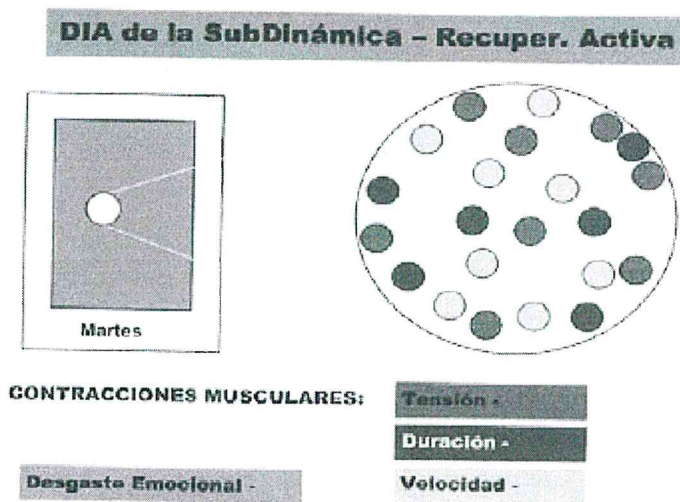


Figura No. 4 (Oliveira, 2003)

#### 2.12.4. Días de la operacionalización adquisitiva

Estos días serán en los que se fatigarán desde el punto de vista de la adquisición del modelo de juego del equipo, debido a que son los días más alejados del partido anterior y del próximo, al estar en mejores condiciones físico-mentales, serán estos los días elegidos para este propósito de ahí su nombre.

#### 2.12.5. Miércoles: el día de los subprincipios y los subsubprincipios con tensión de contracción muscular aumentada

Es importante entender que el equipo todavía no está totalmente recuperado tres días después del partido, sin embargo es el primer día dicho adquisitivo, y debe serlo sin estovar la recuperación, siendo, el último día de recuperación antes del entrenamiento de máxima exigencia. La gran generalidad de la gente coincide que son cuatro los días necesarios de un partido a

otro para que los jugadores puedan encararlo totalmente recuperados.

Una vez más queda reflejada la importancia de que el morfociclo deba ser desde el inicio de temporada lo más similar posible a lo que nos encontraremos cuando comiencen las competiciones, permitiendo la adaptación necesaria de nuestros jugadores a este tipo de esfuerzo/desempeño, esfuerzo/recuperación.

La preocupación principal este día es entrenar subprincipios y fundamentalmente subsubprincipios de juego, de forma individual, sectorial, e intersectorial privilegiando contracciones musculares con aumento significativo de tensión, sin olvidar la recuperación. Deben darse un gran número de contracciones excéntricas. (Tamarit, 2013).

Para ejercitar los subprincipios y subsubprincipios de juego, se utilizarán espacios reducidos, con poca cantidad de jugadores y con poca duración de tiempo, se deberá introducir muchos intervalos para que se produzca una recuperación que permita ejercitarse a intensidades máximas relativas y siempre con predominancia del metabolismo pretendido.

Este será el día más discontinuo de todos los que conforman la parte adquisitiva del morfociclo patrón.

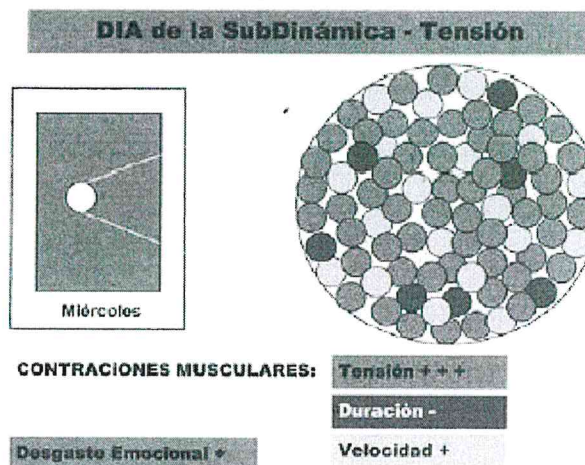


Figura No. 5 (Oliveira, 2003)

2.12.6. Jueves: el día de los macro principios y los subprincipios con duración de contracción muscular aumentada

Si hemos dicho que un equipo sólo está listo para realizar un partido de máxima exigencia, sin pérdida de su fluidez funcional, cuatro días después del otro, también necesitará cuatro días para poder realizar un entrenamiento de máxima exigencia. Es por ello que es el jueves, en un morfociclo patrón con partido de domingo a domingo, cuando el entrenamiento es el día más similar a la competición.

Este día entrenamos los macro principios y los subprincipios de juego y la articulación entre ellos, por lo que se suele entrenar de manera más macro, o sea, con todos o casi todos los sectores conectados. Por eso es el entrenamiento que más desgaste emocional exige, por ser el día con ejercicios de mayor complejidad.

También es el día más similar al partido a nivel de esfuerzo/desempeño, pues los ejercicios se realizan en espacios mayores, con mayor número de jugadores y con tiempos de duración elevados.

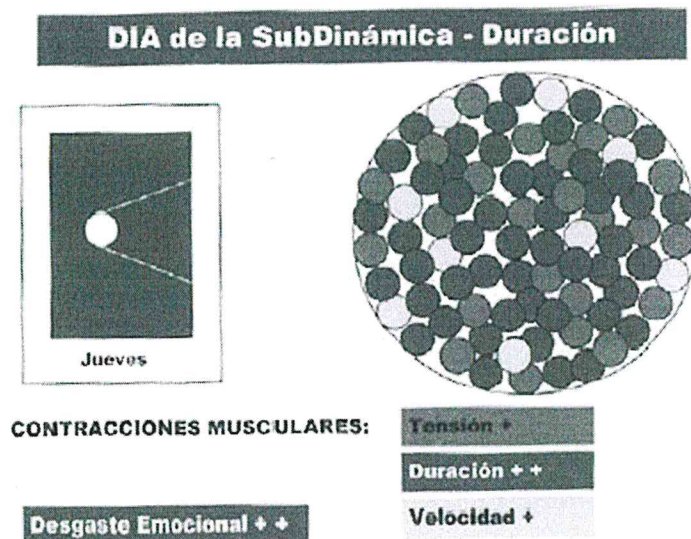


Figura No. 6 (Oliveira, 2003)

### 2.12.7. Viernes: el día de los subprincipios y los subsubprincipios con velocidad de contracción muscular aumentada

Al ser el día más próximo al partido tiene que comenzar a volver a contemplarse la recuperación (a todos los niveles). Y no solo por ello, sino porque además es el día posterior al entrenamiento más exigente. Estamos hablando, por tanto, de un día con una disminución de la complejidad de los ejercicios comparada con el día anterior. Para ello se entrenan subprincipios y subsubprincipios de juego a nivel sectorial, intersectorial y sobre todo individual, que además deben permitirnos privilegiar el aumento de velocidad de contracción muscular, respetando el principio de la alternancia horizontal en especificidad.

Este día los ejercicios serán manipulados para que exista mucha velocidad de desplazamiento, siendo ésta preocupación central en lo referente individual. Se trata de crear ejercicios donde predominen contracciones musculares con una elevada velocidad, con elevada tensión al inicio de la acción aunque no después, pero muy poca duración.

Para ello entrenamos a través de ejercicios con poca oposición que, además de permitirnos esas velocidad de contracción y que su vez no se de mucha tensión.

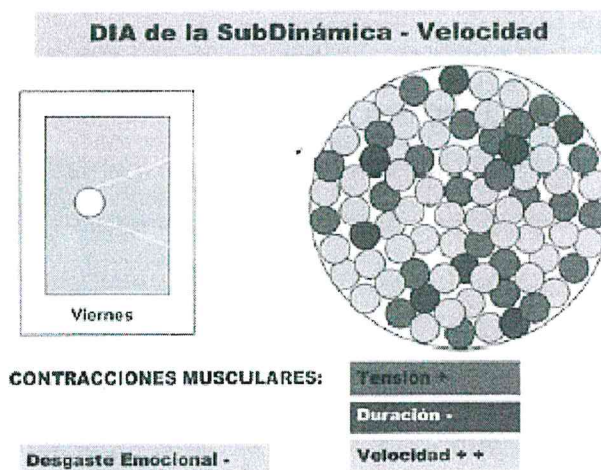


Figura No. 7 (Oliveira, 2003)

### 2.12.8. Sábado: día de recuperación con activación

Es el día anterior al juego por lo que hay que tener muy en cuenta la recuperación, es por ello que abordaremos escalas muy reducidas del jugar. Pero al mismo tiempo, y por el mismo hecho de ser el día anterior al partido, se debe producirse una activación del organismo al nivel de esfuerzo/desempeño, esfuerzo/recuperación.

Suele ser un día de revisión, desde el punto de vista táctico estratégico, de lo que se ha venido entrenando durante el resto de días del morfociclo patrón y de automatismos dinámicos del equipo. Se realizan ejercicios que no exijan gran complejidad, que demanden máximo desempeño pero en muy cortos períodos de tiempo. Debe tener una gran cantidad de intervalos que lo hagan ser un entrenamiento discontinuo, por lo que puede ser un buen día para recordar acciones a balón parado, las cuales no solo se deben trabajar este día.

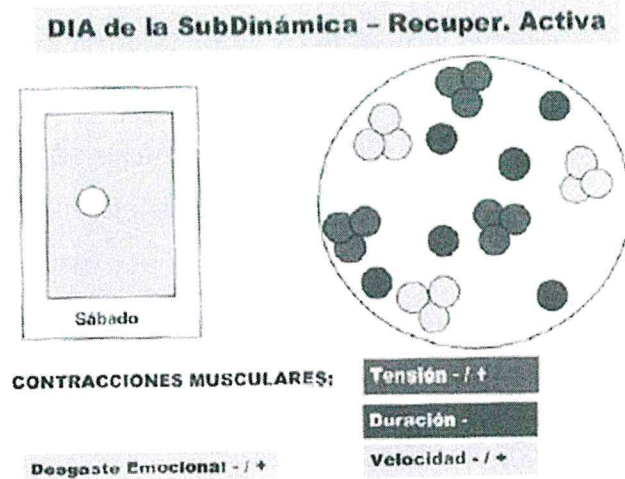


Figura No. 8 (Oliveira, 2003)

## 2.13. Periodización mixta, una nueva propuesta para entrenadores de la Liga Tercera División de No Aficionados.

La periodización mixta busca unificar criterios de la periodización en bloques y la periodización táctica, en el fútbol la utilización de una sola metodología de entrenamiento es insuficiente, ya que el deporte ha cambiado totalmente y los niveles de competitividad cada vez son más altos.

Esta periodización busca potencializar el rendimiento deportivos de los futbolistas en las competiciones, tomando en cuenta los principios metodológicos de ambas teorías de entrenamiento.

### 2.13.1. Inicio de la temporada

En esta etapa del entrenamiento se pondrá en práctica lo establecido por la periodización en bloques, utilizando sus principios metodológicos; para mejorar el desarrollo de todas las capacidades biomotrices de los jugadores, llegando con un alto nivel a la competencia.

El inicio de la temporada se definirá cuando el equipo sea eliminado del torneo sin importar en que instancias lo haga, el entrenador deberá empezar a programar el macrociclo de entrenamiento y a planificar las etapas correspondientes.

La utilización de los bloques de Mesociclos en esta etapa es de suma importancia, para la adquisición y mejoramiento de las capacidades biomotrices, teniendo en cuenta su efecto residual en todo momento del proceso de entrenamiento.

### 2.13.2. Competencia

Esta etapa se caracteriza por el inicio de los partidos de la temporada, los cuales se realizan de domingo a domingo, (morfociclo patrón) y en algunos casos se programarán dos partidos a la semana (morfociclo excepcional), esto dependerá de la cantidad de equipos en cada grupo.

La metodología a utilizar en esta etapa será la periodización táctica ya que la utilización de la periodización en bloques es

imposible por la cercanía de las competiciones. Aquí se tomará en cuenta los tres principios metodológicos de la periodización táctica sin olvidar el macro principio de la especificidad aunque este es un imperativo categórico en toda la metodología de entrenamiento.

Es necesario recordar que las capacidades biomotrices tiene un nivel de declive y después de un periodo de tiempo empiezan a decaer drásticamente, es en este momento cuando nuevamente entra en función la periodización en bloques haciendo uso de los llamados minibloques de entrenamiento, este tipo de microciclo busca elevar a un nivel óptimo las capacidades que han perdido su eficiencia.

### 2.13.3. Minibloques

Es importante recordar que la periodización táctica tiene sus limitantes desde el punto de vista del desarrollo de las capacidades biomotrices, por ello es necesario que los entrenadores monitoreen constantemente el mantenimiento de las capacidades que se dieron durante el inicio de la temporada ya que estas tiene un tiempo de eficacia establecido, para evitar su pérdida la utilización de los minibloques es de suma importancia; aplicándolos en el momento apropiado para el prolongamiento de rendimiento de los deportistas.

Para poder aplicar los minibloques es necesario conocer el momento indicado de la perdida de las capacidades para introducirlo adecuadamente en el entrenamiento.

La utilización de este enfoque de entrenamiento plantea al entrenador mucho retos, ya que su aplicación conlleva un monitoreo minucioso del todo el proceso de entrenamiento desde el inicio hasta el final de la temporada. Para entender de mejor manera se propone un macrociclo de entrenamiento a los entrenadores de la Liga Tercera División de No Aficionados el cual podrán implementar en su equipo.

### 3. Marco Metodológico

#### 3.1. Objetivos

##### 3.1.1. Objetivo general

Proponer una metodología de entrenamiento contemporánea a los entrenadores de la Liga Tercera División de No Aficionados que mejore el desempeño de los jugadores en las competencias.

##### 3.1.2. Objetivos específicos

Proporcionar a los entrenadores de la Liga Tercera División de No Aficionados un macrociclo de la nueva propuesta de entrenamiento.

Contribuir al desarrollo deportivo de los futbolistas de la Liga Tercera División de No Aficionados.

#### 3.2. Estadística

##### 3.2.1. Técnicas de muestreo

Las técnicas de muestreos que se utilizaron en la investigación fue probabilístico.

##### 3.2.2. Muestra de tipo

La muestra fue de tipo aleatorio simple ya que los entrenadores fueron seleccionados al azar de toda la población.

##### 3.2.3. Instrumentos

El instrumento que se utilizó para recolectar los datos de la investigación fue un cuestionario que realizaron a los directores técnicos de los equipos seleccionados.

#### 4. Marco Operativo

##### 4.1. Técnicas de recolección de datos

Las técnicas que se utilizaron para la recolección de datos durante la investigación han sido seleccionadas de acuerdo al tipo de información que se desea obtener del grupo estudiado, siendo las siguientes:

Análisis bibliográfico: se utilizaron informes, libros especializados en periodización del entrenamiento deportivos y metodologías contemporáneas de entrenamiento en fútbol.

##### 4.2. Fuente de datos

###### 4.2.1. Directa

Entrenadores de fútbol activos de la Liga Tercera División de No Aficionados.

###### 4.2.2. Indirectas

Bibliografías de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-, Biblioteca personal.

###### 4.2.3. Electronica

Internet.

##### 4.3. Trabajo de campo

El Trabajo de campo consistió en la recolección de datos de los cuestionarios aplicados al grupo establecido, los cuales se dieron a través de contacto directo e indirecto con los entrenadores que integran la población de estudio, ubicados en los centros de entrenamiento.

##### 4.4. Procesamiento de la información

###### 4.4.1. Sistema de información

La información tuvo su punto de partida en la observación y la aplicación de los cuestionarios, de esta forma se determinó el nivel de conocimiento que los entrenadores tienen respecto a las metodologías de entrenamiento contemporáneas en fútbol, la información se organizó por medio de los programas de Word y Excel respectivamente.

#### 4.5. Gráfico de Gantt

##### 4.5.1. Cronograma de actividades realizadas

No.	Actividades	Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Elaboración del Anteproyecto.	P	■	■	■																	
		E	■	■	■																	
		R																				
2	Revisión del Protocolo de Tesis.	P				■	■	■														
		E				■	■	■														
		R																				
3	Entrega de carta para la realización de investigación.	P							■													
		E							■													
		R																				
4	Realización de los cuestionarios a entrenadores.	P								■	■											
		E								■	■											
		R																				
5	Recolección de datos e interpretación de resultados.	P									■	■	■	■								
		E									■	■	■	■								
		R																				
6	Entrega de carta de finalización de la investigación.	P													■							
		E													■							
		R																				
7	Elaboración del informe final de la investigación.	P														■	■	■				
		E														■	■	■				
		R																				
8	Entrega del informe final de la investigación.	P																		■	■	
		E																		■	■	
		R																				

## 5. Análisis e interpretación de resultados

¿Cuántos años tiene de trabajar como entrenador en la Liga Tercera División de No Aficionados?

Figura. No. 9



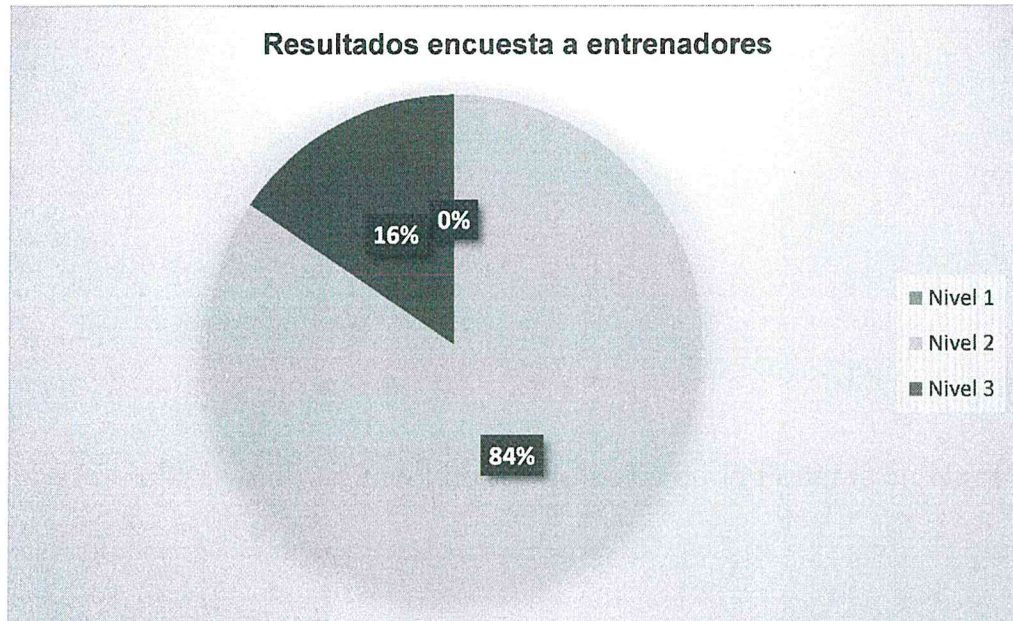
Fuente: datos alcanzados en la investigación

Base: El cuestionario se realizó a 45 entrenadores de la Liga

En la figura No. 9 se observa que respecto a la cantidad de años que la población de entrenadores estudiada ha trabajado con la liga de Tercera División de fútbol, el 60% indicó que lleva de 4 a 6 años, el 18% de 1 a 3 años y el 22% lleva más de 7 años, por lo tanto, se establece que el rango que predomina es el de 4 a 6 años.

¿Qué nivel de entrenador de fútbol posee de parte de la Federación Nacional de Fútbol?

Figura. No. 10



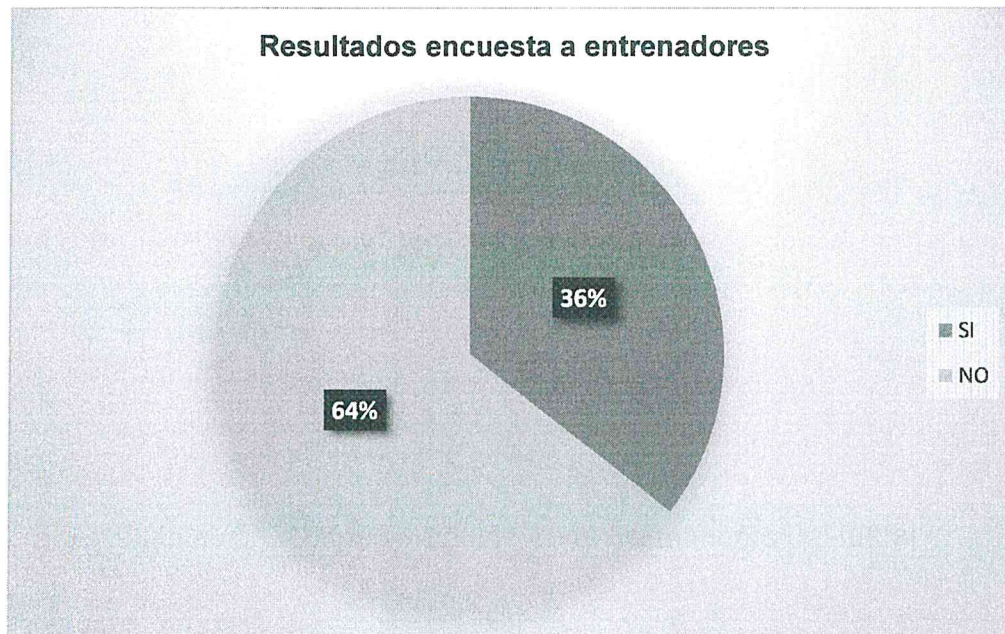
Fuente: datos alcanzados en la investigación

Base: El cuestionario se realizó a 45 entrenadores de la Liga

En la figura No. 10 se establece el nivel de acreditación como entrenadores de fútbol, por parte de la Federación Nacional de Fútbol que poseen la población de estudio, en el cual se observa que el 84% tienen el nivel 2 y el 16% poseen la acreditación nivel 3, con lo cual se puede fundamentar que el mayor porcentaje de los entrenadores han obtenido el nivel 1 y 2 estando con ellos en el rango establecido por la Fedefut, para poder trabajar con entrenador de la Liga Tercera División.

¿Posee alguna titulación o especialización en entrenamiento del futbol?

Figura. No. 11



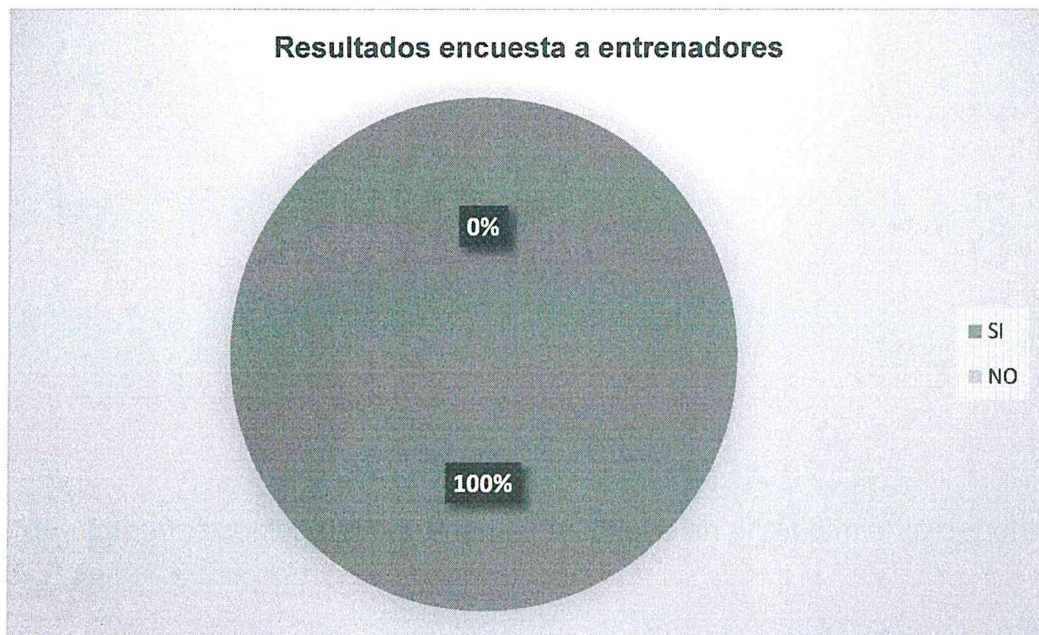
Fuente: datos alcanzados en la investigación

Base: El cuestionario se realizó a 45 entrenadores de la Liga

En la figura No. 11 se puede observar como el 64% de los entrenadores no poseen una titulación o especialización específica de futbol y solo el 36% cuenta con dicho recurso, necesario para llevar un proceso adecuado de entrenamiento, con los deportistas de la Liga.

¿Cree que la periodización del entrenamiento influye en el rendimiento deportivo?

Figura. No. 12



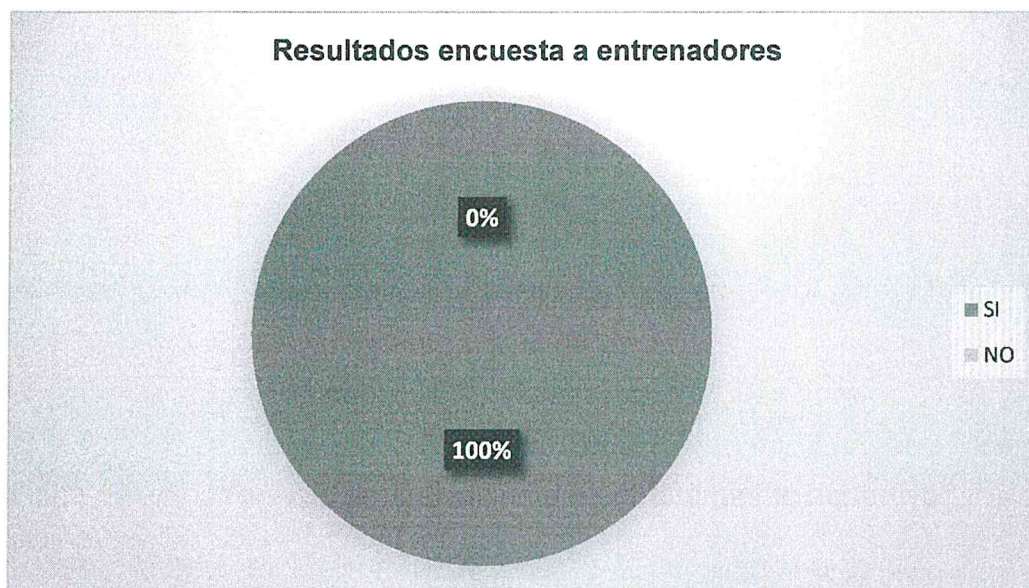
Fuente: datos alcanzados en la investigación

Base: El cuestionario se realizó a 45 entrenadores de la Liga

En la figura No. 12 se observa como el 100% de la población de estudio reconoce la importancia de la periodización del entrenamiento para obtener un alto rendimiento deportivo.

¿Conoce diversos tipos de periodización del entrenamiento deportivo?

Figura. No. 13



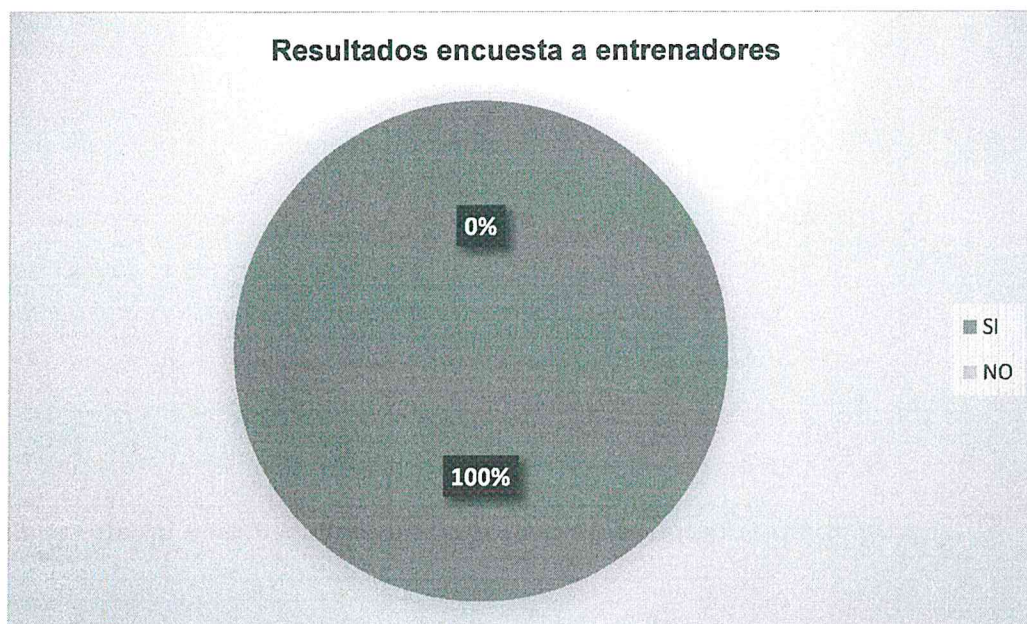
Fuente: datos alcanzados en la investigación

Base: El cuestionario se realizó a 45 entrenadores de la Liga

En la figura No. 13 se puede observar que el 100% de los entrenadores estudiados indican conocer los diversos tipos de periodización del entrenamiento deportivo.

¿Planifica usted el entrenamiento deportivo en el equipo que dirige?

Figura. No. 14



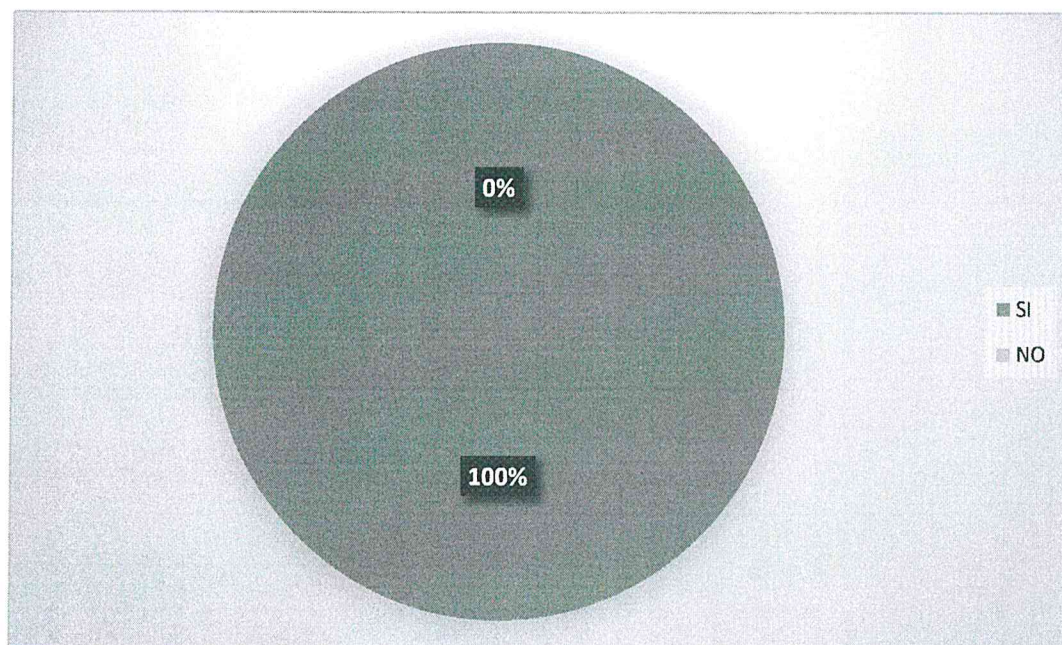
Fuente: datos alcanzados en la investigación

Base: El cuestionario se realizó a 45 entrenadores de la Liga

En la figura No. 14 se observa que el 100% de la muestra de entrenadores de Tercera División planifican el entrenamiento que realizan con el equipo que dirigen.

¿Conoce la periodización táctica?

Figura. No. 15



Fuente: datos alcanzados en la investigación

Base: El cuestionario se realizó a 45 entrenadores de la Liga

En la figura No. 15 se observa como el 100% de los entrenadores de tercera división indican conocer la periodización táctica.

En caso afirmativo escriba tres principios metodológicos.

Figura. No. 16



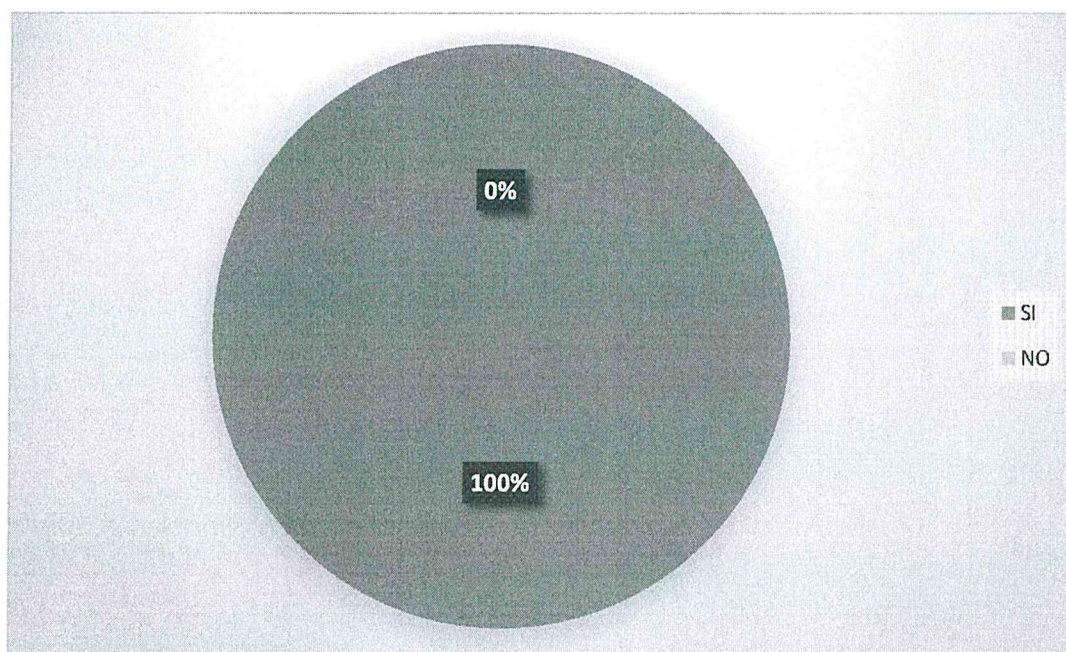
Fuente: datos alcanzados en la investigación

Base: El cuestionario se realizó a 45 entrenadores de la Liga

En la figura No. 16 se puede observar que como la población a pesar de haber indicado que si conoce la periodización táctica no fueron capaces de indicar los principios metodológicos de dicho modelo de planificación deportiva.

¿Conoce la periodización en bloques?

Figura. No. 17



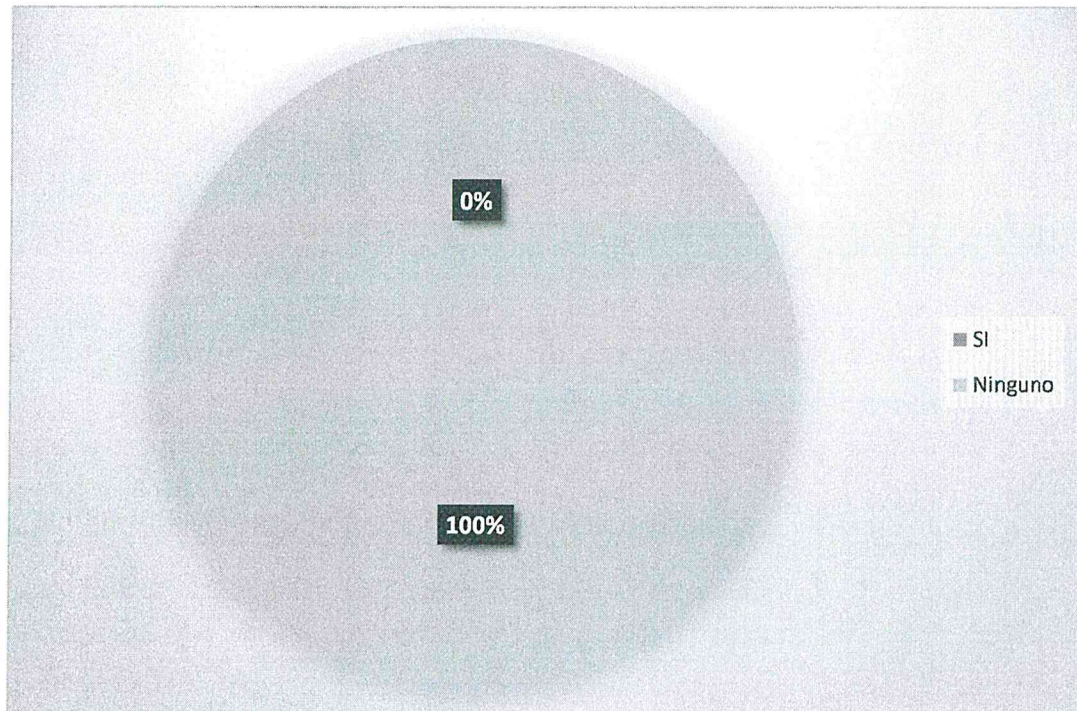
Fuente: datos alcanzados en la investigación

Base: El cuestionario se realizó a 45 entrenadores de la Liga

En la figura No. 17 se observa como el 100% de la población estudiada indica conocer la periodización en bloques.

En caso afirmativo escriba tres principios metodológicos

Figura No. 18



Fuente: datos alcanzados en la investigación

Base: El cuestionario se realizó a 45 entrenadores de la Liga

En la figura No. 18 se observa que los entrenadores de tercera división no reconocen ningún principio metodológico de la periodización en bloques.

La información proporcionada de parte de los entrenadores es contraproducente ya que dicen conocer las diversas metodologías de entrenamiento contemporánea de fútbol, pero cuando se les pregunto de manera específica sobre principios de entrenamiento, ninguno respondió correctamente, esto nos lleva a pensar que no hay una actualización constante de parte de los entrenadores, y siguen entrenando de manera empírica a los deportistas, es importante hacer conciencia en los entrenadores para mejorar el proceso de entrenamiento.

## 6. Conclusiones

El fútbol es un deporte complejo, que demanda una alta competitividad, por ello la utilización de metodologías contemporáneas de entrenamiento es de suma importancia para lograr los resultados planificados.

El uso de una sola metodología de entrenamiento es insuficiente para lograr la forma deportiva en los futbolistas de elite, la periodización en bloques y la periodización táctica aplicadas de una manera adecuada garantizan el máximo rendimiento de los deportistas.

Los principios metodológicos dentro de las teorías del entrenamiento deportivo son de vital importancia para su aplicación, estos conducen a una distribución adecuada de las cargas dentro de las sesiones de entrenamiento.

## 7. Recomendaciones

La especialización de los entrenadores de fútbol de la Liga Tercera División de No Aficionados, es importante para lograr resultados significativos dentro del proceso de formación de los deportistas jóvenes.

Promover talleres o clínicas especializadas con profesionales del extranjero, para formar a los entrenadores con las nuevas tendencias del entrenamiento moderno dentro de la disciplina del fútbol.

## 8. Referencias

Dietrich, M. (2001). *Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo*.

González, J. M. (2014). *En entrenamiento en fútbol: De las planificaciones tradicionales hasta la periodización táctica*. León: Universidad de León .

Issurin, V. (2012). *Entrenamiento Deportivo Periodización en Bloques* .  
España: Paidotribo.

Oliveira, J. G. (2003). *Organización del Juego en un Equipo de Fútbol* .  
Portugal: FADEUP.

Silva, M. (2008). *El Desarrollo del jugador*. Portugal: MCSport.

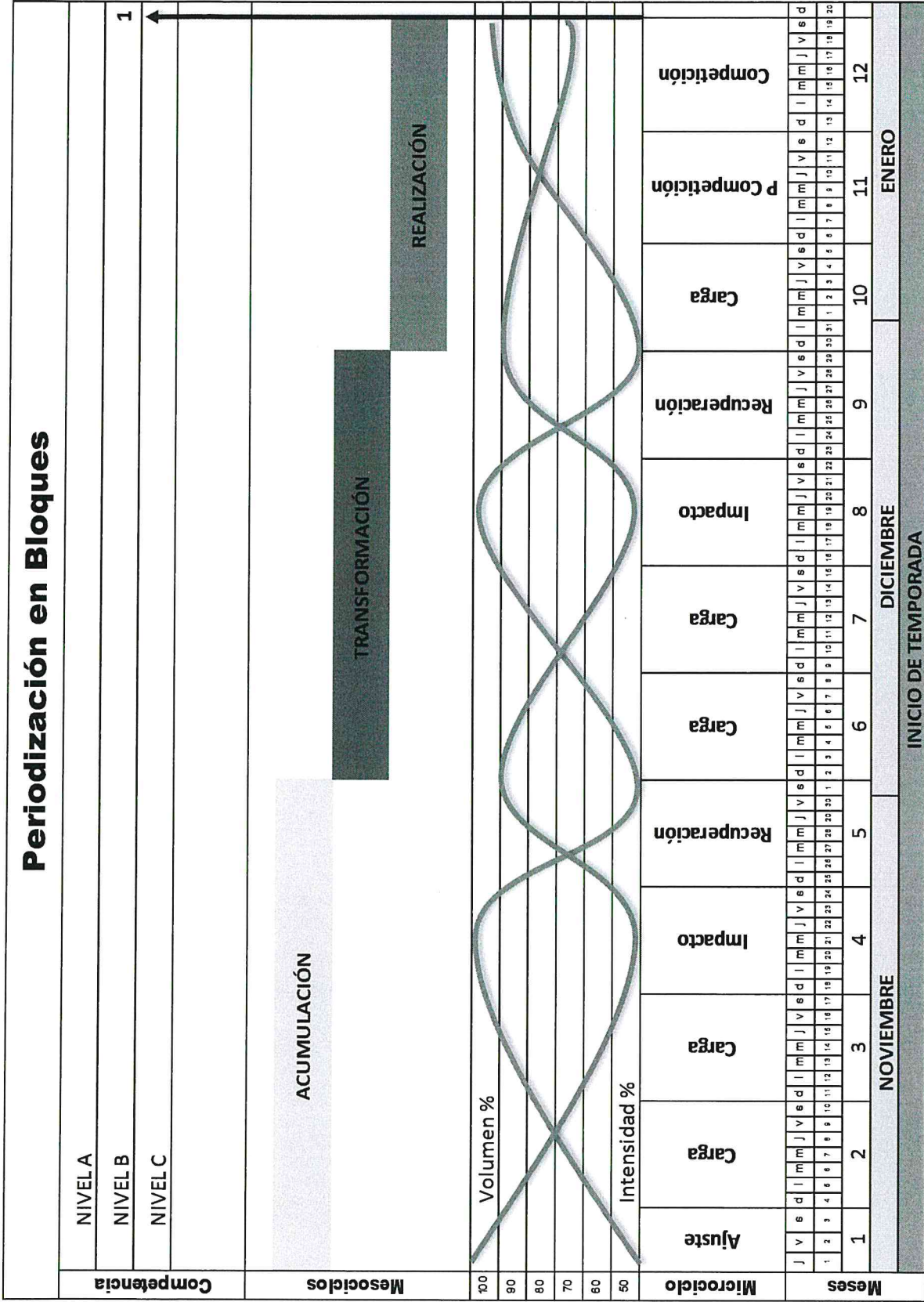
Tamarit, X. (2007). *¿Qué es la Periodización Táctica?* España: MBF.

Tamarit, X. (2013). *Periodización Táctica Vs Periodización Táctica* .  
España: MBF.

Verkhoshansky, Y. (2014). *Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo*. España: Paidotribo

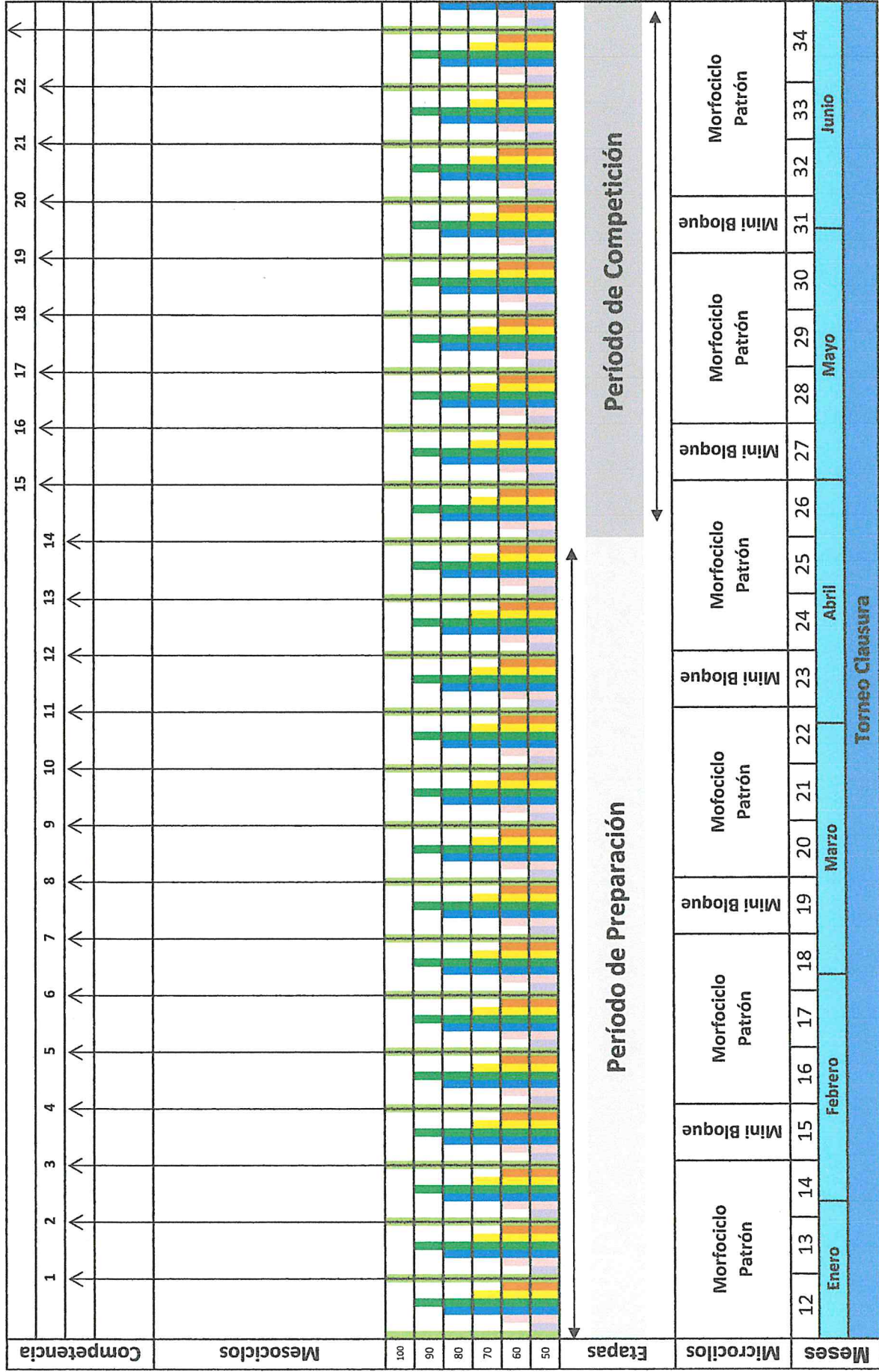
Weineck J. (2005). *Entrenamiento total*. España: Paidotribo

9. Anexos



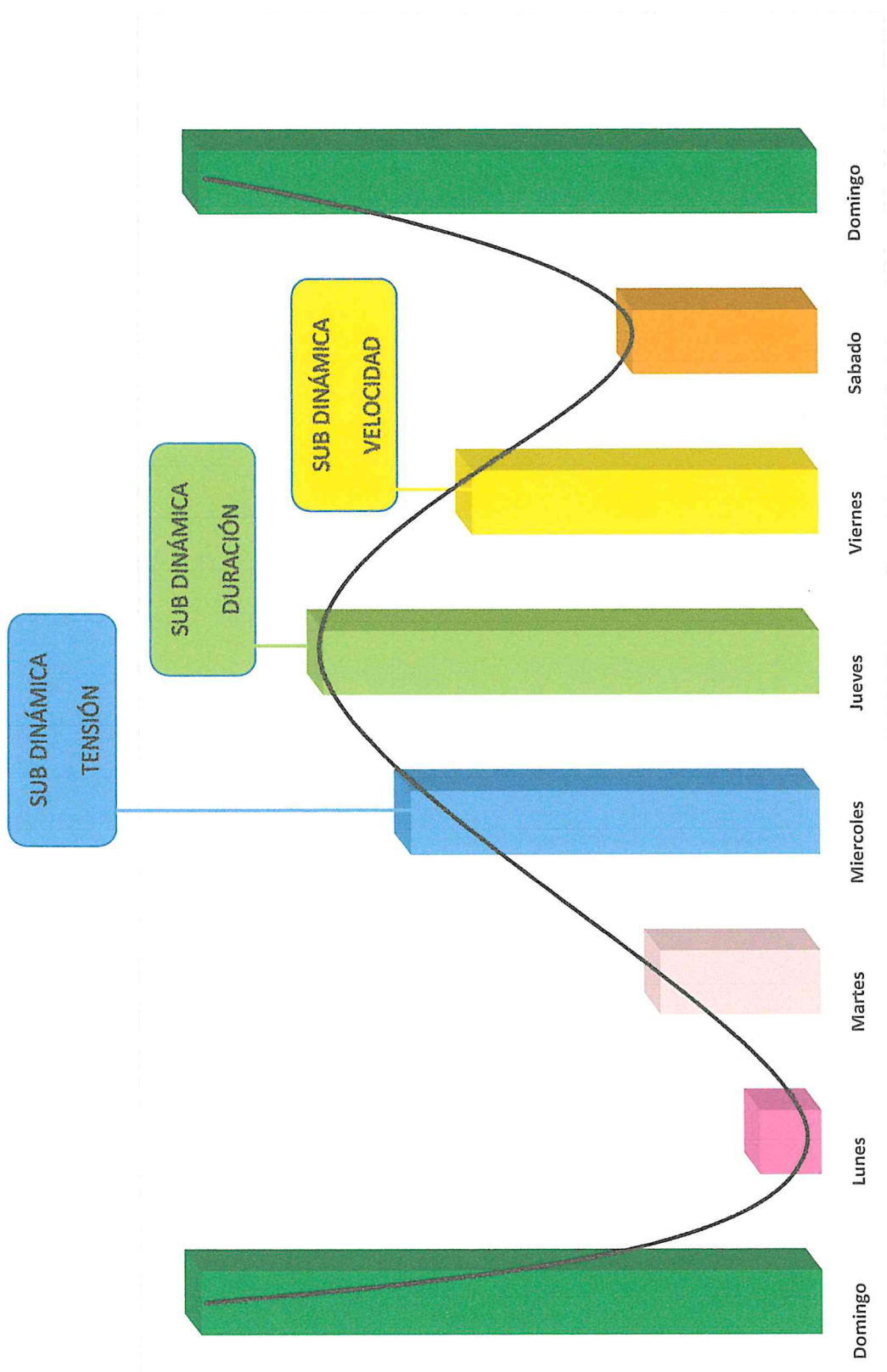
Macro ciclo Inicio de Temporada basado en la Periodización en Bloques  
Liga Tercera División de No Aficionados

# Periodización Táctica



Macro ciclo de Entrenamiento Basado en la Periodización Táctica  
 Liga Tercera División de No Aficionados

# MORFOCICLO PATRÓN SEMANAL



Esquema del Morfociclo Patrón con Partido de Domingo a Domingo  
Liga Tercera División de No Aficionados

## Ejemplo de diagramación en el Morfociclo Patrón Días de Adquisición

### ORGANIZACIÓN OFENSIVA (SEGUNDA FASE DE CONSTRUCCIÓN DEL JUEGO EN ATAQUE)

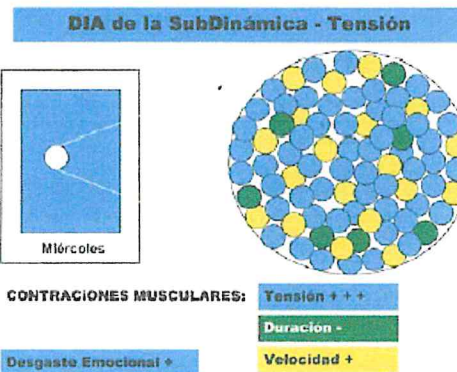
#### Principio

“Creación de situaciones de definición” (facilitar las posibilidades de desequilibrio)

#### Subprincipio

“Extremos y laterales en diferentes líneas” Preferentemente en esta segunda fase de ataque los extremos deben estar más exteriores y los laterales más interiores, sin embargo si los extremos se cerraran un poco solo los laterales deben asegurar la máxima amplitud.

<b>Día del Morfociclo:</b> Miércoles	<b>Objetivo:</b> Subsubprincipios / Microprincipios
	<b>Sectorización:</b> Sectorial / Intersectorial
<b>Complejidad:</b> Baja / Media	<b>Propósito Táctico Estratégico</b> Dinámica de juego sencilla e intermedia



Ejercicio	
Descripción	Diagramación
<p>Situación de juego 8 vs 7. El equipo en superioridad interna progresa en el juego y marca goles ubicando siempre a los laterales y a los extremos en diferentes pasillos. El equipo en inferioridad tiene que meter gol en cualquiera de las tres porterillas pequeñas.</p>	

## Ejemplo de diagramación en el Morfociclo Patrón Días de Adquisición

### ORGANIZACIÓN OFENSIVA (SEGUNDA FASE DE CONSTRUCCIÓN DEL JUEGO EN ATAQUE)

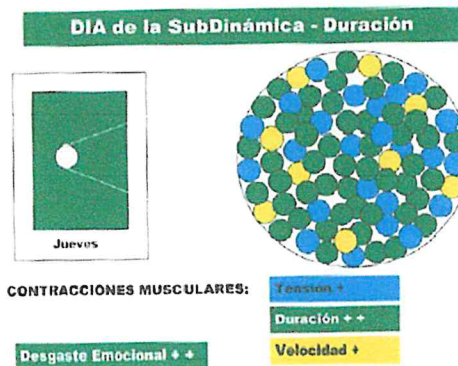
#### Principio

“Creación de situaciones de definición” (facilitar las posibilidades de desequilibrio)

#### Subprincipio

“Extremos y laterales en diferentes líneas” Preferentemente en esta segunda fase de ataque los extremos deben estar más exteriores y los laterales más interiores, sin embargo si los extremos se cerrarán un poco solo los laterales deben asegurar la máxima amplitud.

<b>Día del Morfociclo:</b> Jueves	<b>Objetivo:</b> Subprincipios / Principios
<b>Complejidad:</b> Media	<b>Sectorización:</b> Intersectorial / Todo el Grupo
<b>Propósito Táctico Estratégico</b> Dinámica de juego total	



<b>Ejercicio</b>	
<b>Descripción</b>	<b>Diagramación</b>
<p>Situación de juego 11 vs 10. El equipo en superioridad intenta progresar en el juego y marcar goles ubicando siempre a los laterales y a los extremos en diferentes pasillos. El equipo en inferioridad tiene que recuperar la pelota e intentar anotar goles. Gana el equipo que más goles anote.</p>	

## Ejemplo de diagramación en el Morfociclo Patrón Días de Adquisición

### ORGANIZACIÓN OFENSIVA (SEGUNDA FASE DE CONSTRUCCIÓN DEL JUEGO EN ATAQUE)

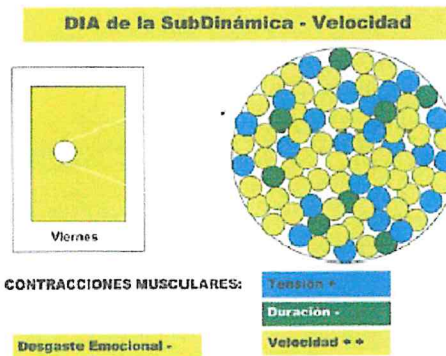
#### Principio

“Creación de situaciones de definición” (facilitar las posibilidades de desequilibrio)

#### Subprincipio

“Extremos y laterales en diferentes líneas” Preferentemente en esta segunda fase de ataque los extremos deben estar más exteriores y los laterales más interiores, sin embargo si los extremos se cerrarán un poco solo los laterales deben asegurar la máxima amplitud.

<b>Día del Morfociclo:</b> Viernes	<b>Objetivo:</b> Subsubprincipios / Microprincipios
	<b>Sectorización:</b> sectorial / Intersectorial
<b>Complejidad:</b> Baja / Media	<b>Propósito Táctico Estratégico</b> Dinámica de juego sencilla e intermedia



<b>Ejercicio</b>	
Descripción	Diagramación
<p>Drill ofensivo donde se colocan el extremo y el lateral en diferentes pasillos, luego de la combinación se finaliza con centro 1 vs 1 en el área. Si los defensores recuperan la pelota deben colocarla en el espacio determinado.</p>	





UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA  
Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-



CUESTIONARIO SOBRE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**INSTRUCCIONES:** Lea detenidamente las preguntas y marque una X en la opción, según sea su opinión, respecto al entrenamiento deportivo.

1. ¿Cuántos años tiene de trabajar como entrenador en la Liga Tercera División de No Aficionados?  
1 – 3                       4 – 6                       7 +
2. ¿Qué nivel de entrenador de fútbol posee de parte de la Federación Nacional de Fútbol?  
Nivel I                       Nivel II                       Nivel III
3. ¿Posee alguna titulación o especialización en entrenamiento del futbol?  
SI                       NO
4. ¿Cree que la periodización del entrenamiento influye en el rendimiento deportivo?  
SI                       NO
5. ¿Conoce diversos tipos de periodización del entrenamiento deportivo?  
SI                       NO
6. ¿Planifica usted el entrenamiento deportivo en el equipo que dirige?  
SI                       NO
7. ¿Conoce la periodización táctica?  
SI                       NO

En caso afirmativo escriba tres principios metodológicos

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

8. ¿Conoce la periodización en bloques?

SI

NO

En caso afirmativo escriba tres principios metodológicos

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

El fútbol es un deporte complejo el cual exige una formación intensiva de los deportistas, la periodización mixta ofrece las metodologías adecuadas para la formación de los atletas, esta metodología utiliza el enfoque de la periodización en bloques y la periodización táctica, ya que la utilización de un solo enfoque es insuficiente para lograr el éxito en las competencias. La planificación del entrenamiento deportivo es de suma importancia para desarrollar las habilidades y destrezas de los deportistas, el uso de metodologías contemporáneas es esencial para lograr la forma deportiva, es obsoleto que los entrenadores utilicen metodologías de hace 5 décadas, cuando el deporte ha cambiado enormemente.

Licenciado Luis Antonio de León Bran  
Asesor

M.A. Byron Ronaldo González  
Revisor Final



UNIVERSIDAD DE SAN CALOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE -ECTAFIDE-