

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA:

**“INCIDENCIA DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA EN EL
RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LAS SELECCIONES DE FÚTBOL”**

*Trabajo de Investigación
Previa a la Obtención del Grado Académico de Magíster en Cultura Física y
Entrenamiento Deportivo*

Autor: Lic. Marco Darío Tanquino López

Director: Dr. Mg. César Bohórquez Yánez

AMBATO - ECUADOR

2013

Al Consejo de Posgrado de la UTA.

El tribunal receptor de la defensa del trabajo de investigación con el tema: **“INCIDENCIA DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LAS SELECCIONES DE FÚTBOL”**, presentado por el Lic. Marco Tanquino López y conformado por: Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez, Lic. Mg. Fernando Yucailla Sánchez, Lic. MSc. Wladimir Lach Tenecota, Miembros del Tribunal; Dr. Mg. César Bohórquez Yánez, Director del Trabajo de Investigación y presidido por la Ing. Mg. Wilma Gavilanes López, Presidenta del Tribunal; Ing. Mg. Juan Garcés Chávez Director del CEPOS-UTA, una vez escuchada la defensa oral el Tribunal aprueba y remite el trabajo de investigación para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.

Ing. Mg. Wilma Gavilanes López
Presidenta del Tribunal de Defensa

Ing. Mg. Juan Garcés Chávez
DIRECTOR CEPOS-UTA

Dr. Mg. César Bohórquez Yánez
Director de Trabajo de Investigación

Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez
Miembro del Tribunal

Lic. Mg. Fernando Yucailla Sánchez
Miembro del Tribunal

Lic. MSc. Wladimir Lach Tenecota
Miembro del Tribunal

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el trabajo de investigación con el tema: “INCIDENCIA DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LAS SELECCIONES DE FÚTBOL”, nos corresponde exclusivamente a: Lic. Marco Tanquino López, Autor y de Dr. Mg. César Bohórquez Yánez, Director del Trabajo de investigación; y el patrimonio intelectual del mismo a la Universidad Técnica de Ambato.

Lic. Marco Tanquino López

AUTOR

Dr. Mg. César Bohórquez Yánez

DIRECTOR

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este trabajo de investigación o parte de él un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos de mi trabajo de investigación, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta, dentro de las regulaciones de la Universidad.

Marco Darío Tanquino López

180294615-0

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a Dios por estar conmigo siempre; cuidándome, guiándome y dándome fuerza.

A mis padres Sara y Marcial por el inmenso sacrificio que a lo largo de los años hicieron, para poderme dar lo mejor que pudieron, por darme un legado de amor, fortaleza, lucha y tenacidad. Papá ya no estás aquí con nosotros pero siempre te llevaré en mi mente y en mi corazón; gracias por amarme tanto y por todo lo que hiciste por tu familia.

A mi hija Sabiel, la niña de mis ojos; por ser el motorcito que me impulsa a seguir adelante siempre.

A Anita, por creer en mí, por animarme y por estar conmigo siempre.

A todos ustedes con amor y admiración.

Marco Tanquino López.

AGRADECIMIENTO

A Dios,

A mi familia,

A mis amigos,

A las personas que creen en mí, y a
las personas que no lo hacen,

A mis maestros,

A mis compañeros,

A mis alumnos,

A todos aquellos que luchan por sus
sueños a pesar de las adversidades.

Con cariño, agradecimiento y
respeto.

Marco Tanquino López.

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PRELIMINARES

Portada	i
Al Consejo de Posgrado de la UTA	ii
Autoría de la Investigación	iii
Derechos de Autor	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice General	vii
Índice de Tablas	ix
Índice de Gráficos	x
Resumen Ejecutivo	xi
Summary	xii
Introducción	1

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema	3
1.2. Planteamiento del Problema	3
1.2.1. Contextualización	3
1.2.2. Análisis Crítico	7
1.2.3. Prognosis	7
1.2.4. Formulación del Problema	8
1.2.5. Interrogantes (Subproblemas)	8
1.2.6. Delimitación del Objeto de Investigación	9
1.3. Justificación	9
1.4. Objetivos	10
1.4.1. Objetivo General	10
1.4.2. Objetivos Específicos	10

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos	12
2.2. Fundamentación Filosófica	17
2.3. Fundamentación Legal	18
2.4. Categorías Fundamentales	19
2.5. Fundamentación Teórica	22
2.6. Hipótesis	51
2.7. Variables	52

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1.	Enfoque de la Investigación	53
3.2.	Modalidad Básica de Investigación	53
3.3.	Nivel o Tipo de Investigación	54
3.4.	Población y Muestra	55
3.5.	Operacionalización de Variables	56
3.6.	Plan de Recolección de la Información	58
3.7.	Plan de Procesamiento de la Información	60

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1.	Análisis e Interpretación de los Resultados	61
4.2.	Verificación de Hipótesis	71

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1.	Conclusiones	77
5.2.	Recomendaciones	78

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1.	Título de la Propuesta	79
6.2.	Datos Informativos	79
6.3.	Antecedentes de la Propuesta	80
6.4.	Justificación de la Propuesta	81
6.5.	Objetivos de la Propuesta	82
6.6.	Análisis de Factibilidad	83
6.7.	Fundamentación Teórico-Científica	83
6.8.	Plan de Acción	96
6.9.	Metodología. Modelo Operativo	118
6.10.	Administración de la Propuesta	119
6.11.	Previsión de la Evaluación	121
	Bibliografía	122
	Anexos	126

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Operacionalización de la variable independiente: periodización táctica	56
Tabla 2: Operacionalización de la variable dependiente: rendimiento deportivo	57
Tabla 3: Plan para la recolección de la información	48
Tabla 4: Modelo de periodización	61
Tabla 5: Nuevos y actuales modelos	62
Tabla 6: Principios tácticos	63
Tabla 7: Planificación de los entrenamientos	64
Tabla 8: Guía sobre periodización táctica	65
Tabla 9: Preparación física	66
Tabla 10: Implementación de periodización táctica	67
Tabla 11: Óptimo rendimiento	68
Tabla 12: Rendimiento deportivo	69
Tabla 13: Periodización táctica como modelo de periodización	70
Tabla 14: Frecuencias observadas	71
Tabla 15: Frecuencias esperadas	71
Tabla 16: Comprobación de CHI 2	72
Tabla 17: Tabla de verificación del chi-cuadrado	76
Tabla 18: Matriz de plan de Acción	118
Tabla 19: Presupuesto	120
Tabla 20: Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta	121

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Árbol de problemas	6
Gráfico 2: Red de inclusiones	19
Gráfico 3: Constelación de ideas conceptuales de la variable independiente	20
Gráfico 4: Constelación de ideas conceptuales de la variable dependiente	21
Gráfico 5: Modelo de periodización	61
Gráfico 6: Nuevos y actuales de modelos	62
Gráfico 7: Principios tácticos	63
Gráfico 8: Planificación de los entrenamientos	64
Gráfico 9: Guía sobre periodización táctica	65
Gráfico 10: Preparación física	66
Gráfico 11: Implementación de periodización táctica	67
Gráfico 12: Óptimo rendimiento	68
Gráfico 13: Rendimiento deportivo	69
Gráfico 14: Periodización táctica como modelo de periodización	70
Gráfico 15: Campana de Gaus	75
Gráfico 16: Recuperación específica	91
Gráfico 17: Fuerza específica	92
Gráfico 18: Resistencia específica	93
Gráfico 19: Velocidad específica	94
Gráfico 20: Recuperación específica antes del partido	95
Gráfico 21: Morfociclo patrón-guía de creación de ejercicios	97
Gráfico 22: Día de la recuperación específica. Ejercicio 1	99
Gráfico 23: Día de la recuperación específica. Ejercicio 2	100
Gráfico 24: Día de la recuperación específica. Ejercicio 3	101
Gráfico 25: Día de la recuperación específica. Ejercicio 4	102
Gráfico 26: Día de ganancia de la fuerza. Ejercicio 1	103
Gráfico 27: Día de ganancia de la fuerza. Ejercicio 2	104
Gráfico 28: Día de ganancia de la fuerza. Ejercicio 3	105
Gráfico 29: Día de ganancia de la fuerza. Ejercicio 4	106
Gráfico 30: Día de ganancia de la resistencia. Ejercicio 1	107
Gráfico 31: Día de ganancia de la resistencia. Ejercicio 2	108
Gráfico 32: Día de ganancia de la resistencia. Ejercicio 3	109
Gráfico 33: Día de ganancia de la resistencia. Ejercicio 4	110
Gráfico 34: Día de ganancia de la velocidad. Ejercicio 1	111
Gráfico 35: Día de ganancia de la velocidad. Ejercicio 2	112
Gráfico 36: Día de ganancia de la velocidad. Ejercicio 3	113
Gráfico 37: Día de la recuperación para el partido. Ejercicio 1	114
Gráfico 38: Día de la recuperación para el partido. Ejercicio 2	115
Gráfico 39: Día de la recuperación para el partido. Ejercicio 3	116
Gráfico 40: Día de la recuperación para el partido. Ejercicio 4	117

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADO
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA: “INCIDENCIA DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LAS SELECCIONES DE FÚTBOL”

Autor: Lic. Marco Tanquino López

Director: Dr. Mg. César Bohórquez Yánez

Fecha: 29 de julio de 2013

RESUMEN EJECUTIVO

La presente investigación, se basa en conocer y analizar el actual modelo de planificación que se utiliza actualmente en las Selecciones de Fútbol Categorías Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua, una vez analizada la situación actual, se pretende proponer la implementación de la Periodización Táctica como Modelo de Planificación para mejorar el Rendimiento Deportivo.

José Mourinho y sus triunfos despertaron mi interés por seguir la teoría de la Periodización Táctica, aunque mucha gente no cree en esta forma de ver el Fútbol.

A través de la práctica me he dado cuenta que no es una propuesta ilógica, al contrario nos conlleva a la resolución de problemas de una serie de situaciones reales del juego y que nos permiten acercarnos a la realidad de un partido que es lo que esta nueva teoría nos invita a descubrir.

“La Periodización Táctica es algo en lo que se cree o no se cree, estás con ella o eres contrario a ella...” TAMARIT, X. (2009)

Espero conseguir transmitir esta metodología con el presente trabajo a mucha gente, que al igual que yo sueña con cambiar para bien el Fútbol amateur y profesional de nuestro país.

DESCRIPTORES: Modelo, Planificación, Periodización, Táctica, Rendimiento, Deportivo, Fútbol, Juego, Metodología, Teoría.

**TECHNICAL UNIVERSITY AMBATO
FACULTY OF HUMANITIES AND EDUCATION
POSDEGREE STUDY CENTER
MASTER OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS TRAINING**

TOPIC: "IMPACT OF TACTICS IN PERIODISATION SPORTS PERFORMANCE IN FOOTBALL SELECTIONS"

Author: Mr. Marco Tanquino López

Directed by: Dr. Mg. Bohórquez Cesar Yáñez

Date: July 29, 2013

SUMMARY

This research is based on understanding and analyzing the current planning model that is currently used in the Sub Categories Football Picks-14 and Under-16 Sports Federation Tungurahua, after analyzing the current situation, it is intended to propose the implementation as the Tactical Periodization Planning Model to improve Sports Performance.

José Mourinho and triumphs awakened my interest in continuing the Tactical Periodization theory, although many people do not believe in this way of looking at football.

Through practice I realized that there is a proposal illogical, contrary leads us to the resolution of problems in a number of real situations of the game and allow us to approach the reality of a party that is what this new theory invites us to discover.

"The Tactical Periodization is something that is believed or not believed, or you're with her hand to her ..." TAMARIT, X. (2009)

I hope to get pass this methodology to this work for many people, who like me dream of changing for the better the amateur and professional football in our country.

WORDS: Model, Planning, Periodization, Tactics, Performance, Sports, Football, Game, Methodology, Theory.

INTRODUCCIÓN

Empecé a jugar Fútbol a la edad de siete años, como Futbolista profesional tuve una experiencia pobre; pero fue suficiente para comprobar que la forma de trabajo no ha variado para mejora a lo largo de los años, tanto en el Fútbol Amateur como en el Profesional.

Mi formación, a nivel de Escuela de Fútbol, fue tan pobre como lo sigue siendo hasta el día de hoy para la mayoría de niños y jóvenes, que gustan de este deporte y que sueñan en algún día llegar a jugar profesionalmente.

En el corto paso por el fútbol profesional palpé como se planificaba las temporadas antes de un campeonato nacional; estaba supeditada en una Periodización Convencional dividida en dos partes, la primera en una pretemporada y la otra en el torneo en sí; en donde, pasaba por duras sesiones de entrenamiento basadas en la carga de trabajo físico con el predominio del volumen sobre la intensidad de capacidades físicas como resistencia, fuerza, velocidad, entre otras.

En mis cortos años de experiencia pude ver que, en los entrenamientos de las divisiones formativas no se trabajan en el aspecto táctico, siendo la preparación física la predominante en las sesiones de entrenamiento. La metodología empleada suele ser la Convencional y en algunos casos se mezcla con la Integrada; son muy pocos entrenadores los que optan por metodologías diferentes, pero la mayoría de las que se emplea en Ecuador sigue teniendo el mismo fondo con la máxima preocupación en el aspecto físico.

La investigación está estructurada en seis capítulos:

En el Capítulo I, se plantea el tema y el problema a investigar, se define las variables del problema que estamos estudiando, se lo contextualiza, justifica y se define los objetivos a alcanzar.

En el Capítulo II, se analizan los antecedentes investigativos, se establece la Fundamentación filosófica y Legal; la investigación se sustenta en el Marco Teórico, se plantea la Hipótesis y Variables.

En el Capítulo III, define la modalidad básica de la investigación, el nivel o tipo de investigación, determina el universo y la muestra, operacionalización de

variables, así como las técnicas e instrumentos de recolección y procesamiento de datos.

En el Capítulo IV, se analizan e interpretan los resultados que se obtuvieron a través de las encuestas, se verifica la hipótesis para la aplicación de la Periodización Táctica.

En el Capítulo V, basado en las conclusiones y recomendaciones obtenidos, para la justificación de los objetivos planteados.

En el Capítulo VI, se desarrolla la propuesta; es decir, aquí se desarrolla la solución para el problema planteado.

Finalmente se concluye con el MATERIAL DE REFERENCIA, el mismo que incluye la Bibliografía y los Anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema de Investigación

“INCIDENCIA DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LAS SELECCIONES DE FÚTBOL”.

1.2. Planteamiento del Problema

1.2.1. Contextualización

En la Actualidad en nuestro país, se ha evidenciado claramente una tendencia permanente de ejecutar los entrenamientos o prácticas de fútbol lo más específicas posibles, pues recordemos que años atrás los ejercicios de tipo analítico eran predominantes y se consideraba correcto porque se partía del principio de ir de lo simple a lo complejo, posteriormente se propondría una metodología un poco más compleja que no solo involucrara un aspecto sino que tratara de incluir los componentes físico, técnico, táctico, en un solo ejercicio, observándose además que por medio de un objetivo se manifestaban otros sub objetivos por así llamarlos, esta metodología fue denominada bajo la consigna de Global o Método Global que se creó como respuesta al anterior Método Analítico. Aun así, las condiciones de entrenamiento para algunos entrenadores y académicos no era del todo suficiente, ni tampoco útil, ya que a la hora de planear y periodizar el entrenamiento; el fútbol continuaba considerado como un deporte individual, porque se empleaba el Método Clásico de Matveiev para la organización y estructuración del entrenamiento, pues se pensaba en el aspecto Físico, Táctico, Técnico, Psicológico, Teórico, por separado. “Las temporadas eran planificadas como cualquier Periodización Convencional, con una primera época (pretemporada que se divide en dos preparaciones, una general más corta y una específica más duradera cargada de trabajo físico donde el volumen prevalecía sobre la intensidad”(TAMARIT, X. 2010, pág. 17).

Es así que en el Ecuador los cuerpos técnicos de los equipos de fútbol han ido basándose desde los modelos de periodización de los deportes individuales como el de Matveiev (considerado el padre de la planificación) y que mencionamos

anteriormente; hacia modelos contemporáneos como el modelo concentrado de bloques de Verkhoshansky, del que surge una variante el modelo ATR, llamado así porque contiene tres meso ciclos o bloques de acumulación, transformación y realización que se está aplicando en el fútbol para trabajar capacidades físicas de manera general, dirigida y específica en función del meso ciclo en el que nos encontremos.

Estos eran modelos que partían de las características de la modalidad deportiva y estas no se adecuaban con el fútbol, sino otras.

En nuestra ciudad durante estos últimos años la periodización es física y se distribuye a lo largo de la temporada los contenidos físicos que quieren mejorar, basándose en unas planificaciones a largo plazo, típicas de los deportes individuales y con ciclos competitivos largos como ciclos olímpicos, campeonatos mundiales, europeos, entre otros.

Se ha optado por introducir en el entrenamiento deportivo modelos de periodización que se fundamentan en la interpretación de los procesos de adaptación a las cargas de entrenamiento, y suelen estructurarse en función de la dinámica de la carga, de los objetivos y contenidos del entrenamiento, a tres niveles: los macro ciclos, grandes ciclos compuestos de meso ciclos, que son ciclos de media duración compuestos a su vez de micro ciclos, definidos como pequeños ciclos (4 a 10 días, habitualmente 1 semana) en los que se acumulan distintos tipos de sesiones de entrenamiento. Es así que no se define una metodología clara, se involucran aspectos en el entrenamiento orientados bajo la premisa de lo casual y lo fortuito, siendo esto consecuencia de una búsqueda afanada del aprendizaje del jugador en un componente específico. "La metodología utilizada suele ser la Convencional y en ocasiones se mezcla con la integrada, a medida que se va desarrollando la competición" (TAMARIT, X. 2010, pág. 18).

En las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua no se aplica un Modelo de Periodización adaptado a lo que necesita este deporte, lo cual da muestra de nuestro atraso científico, tecnológico y futbolístico, perjudicando a un proceso adecuado de mejorar el rendimiento deportivo.

De unos años a esta parte se ha estudiado y comprendido el fútbol y se ha visto que si tiene unas características determinadas debe entrenarse de una manera específica; es así que es necesario implementar en las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua un Modelo de Periodización que se adapte al juego en sí, dado que cada situación es diferente y cada partido es diferente y cada jugador no se encuentra en el mismo momento de forma en cada competición.

No tiene mucho sentido hacer planificaciones a largo plazo como se lo hace actualmente, por ello es más partidario de una planificación en periodos cortos de tiempo denominado Periodización Táctica, en donde se trabaja con periodos de apenas una semana, dado que el estado de forma de cada futbolista es cambiante y que cada fin de semana hay partidos, topes deportivos, campeonatos provinciales en donde se efectúan hasta dos partidos por semana, y hay que observar y evaluar cada semana para volver a planificar.

Árbol de problemas

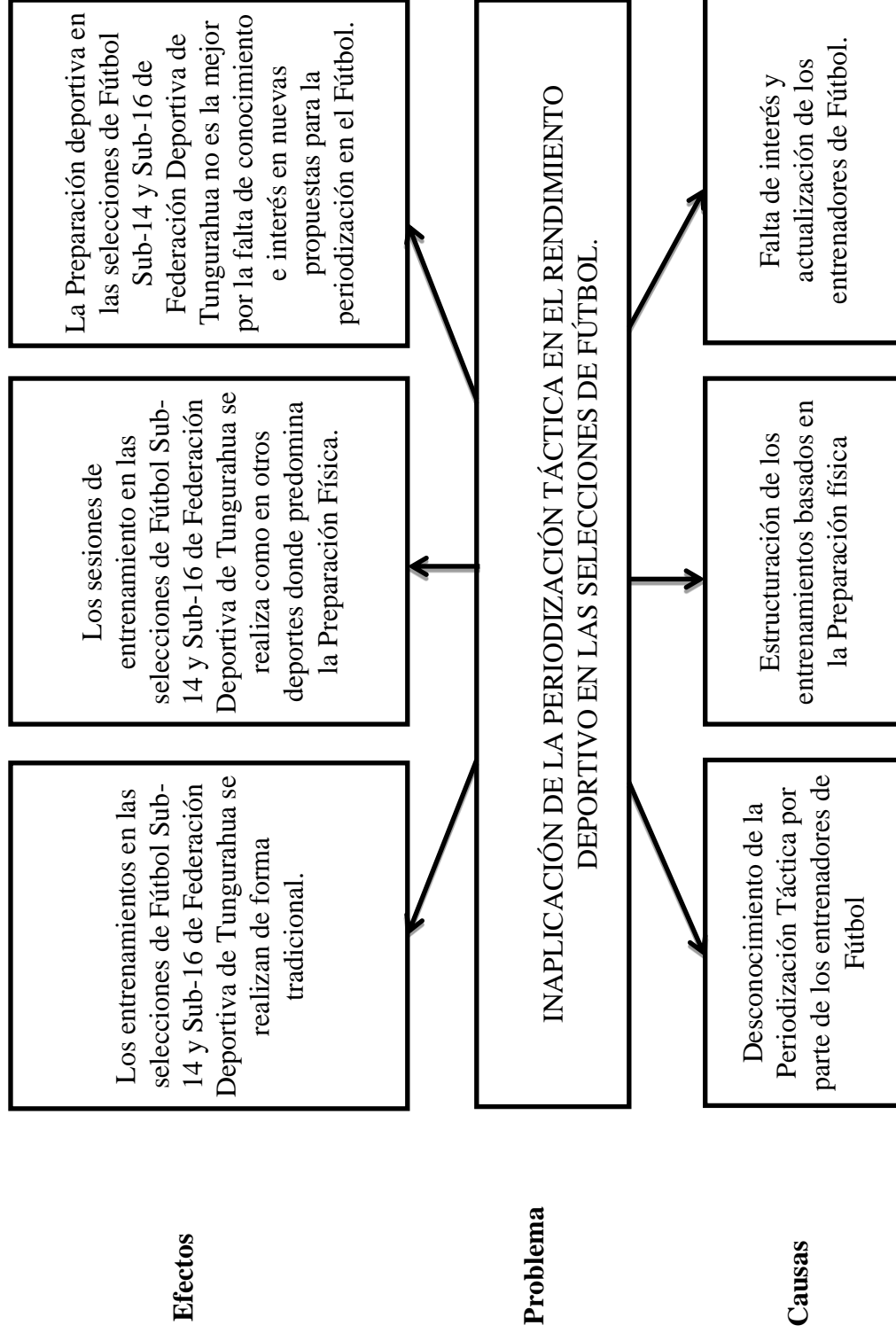


Gráfico 1: Árbol de Problemas
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

En los entrenamientos de las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua a la hora de Planear y Periodizar las actividades deportivas se las realizan de forma tradicional ya que hay un total desconocimiento de la Periodización Táctica. El objetivo de la metodología tradicional es siempre el mismo: correr más tiempo y hacer más repeticiones.

La estructuración a la hora de proponer una periodización es inadecuada, pues se piensa en el aspecto Físico, Táctico, Técnico, Psicológico, Teórico, por separado; por lo que ha ocasionado un bajo rendimiento deportivo debido a que se ha retrasado en el proceso evolutivo en la manera de entrenar. Al fútbol se le sigue considerando como un deporte individual, porque se emplea modelos tradicionales de periodización para la Organización y Estructuración del entrenamiento.

Existe falta de conocimiento e interés de los entrenadores en lo que está en auge, en cuanto a la manera de llevar la periodización de un equipo de fútbol, desconocemos como entrenan los equipos en el mundo actualmente y no nos preocupamos de actualizarnos y seguir mejorando nuestro nivel profesional. La manera de implementar una adecuada organización es a través de la continua investigación; tomando ejemplo de la periodización que manejan los equipos y entrenadores de éxito en el mundo y aplicarlos a nuestro medio rompiendo toda clase de paradigmas y colocarnos en un sitio donde podamos ser competitivos en este mercado tan difícil.

1.2.3. Prognosis

Al no establecer este nuevo Modelo de Planificación que se denomina Periodización Táctica en las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua, provocará que no se trabaje en base a fines y objetivos claros a lo que realmente es el fútbol en la actualidad; impidiendo que dichos equipos sean competitivos en campeonatos provinciales y nacionales ya que tal vez otros equipos tengan una mejor metodología para entrenar y alcancen un mejor rendimiento deportivo y releguen a los equipos de nuestra provincia a las últimas posiciones como ha venido ocurriendo durante los últimos años. Es muy preocupante y desalentador que dichas selecciones ocupen los últimos

lugares y que ningún equipo profesional tenga interés en observar a los jugadores de nuestra provincia por el bajo nivel que presentan.

Existe clara evidencia que los equipos que ocupan los primeros lugares de la tabla son los que promueven jugadores en sus diferentes categorías; para selecciones nacionales, equipos profesionales, pasantías internacionales, entre otros.

Este Modelo de Planificación denominada Periodización Táctica de la cual su principal percusor es el profesor Víctor Frade; se encuentra vigente hace 30 años a nivel mundial y los mejores entrenadores y equipos del mundo siguen esta propuesta y ha dado muestras claras de su efectividad.

Si no se pone énfasis en el establecimiento de la Periodización Táctica en las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua como Modelo de Planificación para llevar entrenamientos netamente a lo que exige el fútbol, el futuro futbolístico se verá estancado debido al desconocimiento de esta nueva propuesta que se desea implementar; lo que ocasionará pérdida para los deportistas, entrenadores, la provincia y el país en todos los ámbitos; deportivo, económico, social, cultural, entre otros.

1.2.4. Formulación del Problema

¿Cómo incide la Periodización Táctica en el Rendimiento Deportivo en las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua?

1.2.5. Interrogantes de la Investigación

¿Se aplica una Periodización Táctica en las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua?

¿Cuál es el Rendimiento Deportivo en las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua?

¿Existe una Propuesta Alternativa de solución al problema planteado?

1.2.6. Delimitación del Objeto de Investigación

Límite de Contenido

Campo: Administración Deportiva

Área: Planificación deportiva

Aspecto: Periodización Táctica – Rendimiento Deportivo

Límite Temporal

La presente investigación se realizó en el período comprendido entre diciembre de 2012 a julio de 2013.

Límite Espacial

Provincia: Tungurahua

Cantón: Ambato

Institución: Federación deportiva de Tungurahua

Categorías: Sub-14 y Sub-16

1.3. Justificación

El presente trabajo investigativo es **novedoso** ya que actualmente en nuestro país no hay antecedentes de otras investigaciones acerca de este tema; de igual manera, todavía no se aplica la Periodización Táctica como modelo de planificación en ningún equipo amateur o profesional de nuestra provincia.

El interés por investigar las nuevas propuestas y empezar a romper paradigmas para adaptarnos a lo que propone los actuales modelos de periodización en el mundo y que dan clara muestra de su efectividad. Al adaptar esta nueva alternativa puede llevarnos a alcanzar mejores resultados en el rendimiento deportivo.

La importancia de este trabajo radica en que en el Fútbol actual de los países del tercer mundo todavía se emplea modelos de periodización tradicionales o se trabaja empíricamente en la mayoría de casos tanto en el Fútbol Amateur como en el Profesional. En equipos exitosos de fútbol en el mundo la primera opción de modelo de periodización es la Periodización Táctica que es una técnica o modelo de entrenamiento que asentándose en esta metodología estructurada en la que a través del entrenamiento de situaciones reales de juego en las cuales a los jugadores se les presenten problemas tácticos que tengan que resolver tomando decisiones, mejoremos el rendimiento haciéndoles partícipes de la creación del modelo de juego y del estilo de juego del equipo.

La factibilidad de la presente investigación es susceptible de ejecutarse debido a que se cuenta con el tiempo necesario para investigar, se dispone del recurso humano, material, tecnológico y económico para realizarlo. Además existe acceso

suficientes fuentes de información, asesoría especializada y toda la voluntad para que se pueda cumplir con el presente trabajo.

Los beneficiarios son nuestros jugadores que tendrán un entrenamiento como en otros equipos del mundo y alcanzarán el nivel internacional que permitan mejorar el status futbolístico de nuestra ciudad y de nuestro país; lo que permitirá que más futbolistas de nuestra provincia integren equipos profesionales, selecciones nacionales e incluso salgan a representar a nuestro país a nivel mundial. Es necesario implementar este modelo de periodización en las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua para potenciar el Rendimiento Deportivo ya que el impacto que tendrá será beneficioso en el aspecto deportivo, socio-cultural, económico, entre otros.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Analizar la Periodización Táctica en el rendimiento deportivo en las selecciones de fútbol Sub-14 y Sub – 16 de Federación Deportiva de Tungurahua.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Comprobar si se aplica una Periodización Táctica en las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua.
- Determinar cuál es el Rendimiento Deportivo en las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua
- Elaborar una propuesta al problema planteado.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos

Luego de la revisión bibliográfica realizada en diferentes proyectos, libros y documentos, presento a continuación los siguientes antecedentes investigativos con su objetivo y conclusión como apoyo y sustento para nuestra investigación.

- DANTAS, E. (2010). *Aplicabilidad de los modelos de periodización del entrenamiento deportivo. Una revisión sistemática*. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 20(6), 231-241.

<http://www.cafyd.com/REVISTA/02005.pdf>

Objetivo Propuesto

El objetivo de este estudio fue a verificar el grado de aplicabilidad, es decir, la cantidad de cualidades físicas que pueden ser entrenadas por los distintos modelos de periodización del entrenamiento deportivo sin que ocurra pérdida en el potencial de entrenamiento de cada una de ellas, a partir del análisis de los datos presentados en la revisión de la literatura de este trabajo.

Conclusiones

Tras la realización del estudio, se verificó que, de acuerdo con los criterios establecidos para la investigación (potencial de aplicabilidad), se puede determinar una forma concreta de evaluación y cuantificaciones de los modelos de entrenamiento viabilizando el estudio comparativo crítico de los modelos de periodización.

Según los datos obtenidos, evaluados conforme a los criterios establecidos sobre la aplicabilidad y empleados en esta revisión sistemática, se puede concluir que los modelos de periodización Clásica, ATR y Campanas Estructurales fueron los que presentaron los mejores resultados, siendo clasificados como Muy Bueno. En un segundo nivel están los modelos de periodización Prioritaria y en Bloques, que habían sido considerados Regulares.

Como el criterio de medición de la aplicabilidad fue, básicamente, referido a la cantidad de cualidades físicas eficazmente entrenadas en los deportes en los cuales sean necesarias muchas capacidades físicas (por ejemplo, decatión, pentatlón

moderno, deportes colectivos, etc.), este estudio indica que los modelos de periodización Clásica, ATR y Campanas Estructurales son los más adecuados. Sin embargo, debido al tipo de estudio realizado, todavía son necesarias investigaciones que lleven al campo empírico los resultados encontrados en el presente estudio, buscando la ratificación o rectificación de los mismos.

- LAPUENTE, M. (2011). *Periodización del Entrenamiento Físico en el Fútbol*. Grupo Sobre Entrenamiento. Córdoba-Argentina.

Objetivos Propuestos

El concepto de periodización se estableció con el objeto de prevenir el sobreentrenamiento, gestionar los estados de fatiga, evitar el estancamiento del rendimiento, así como para optimizar el rendimiento a lo largo de los ciclos de entrenamiento.

Distintos autores han comprobado la disminución de distintas manifestaciones condicionales (relacionadas con la resistencia, fuerza y velocidad) a lo largo de la temporada competitiva, y especialmente al final de la misma, en jugadores de fútbol, aspecto que hemos podido corroborar (durante la segunda mitad de la temporada) en el ámbito de la fuerza explosiva en jugadores semi profesionales que no utilizaron ningún tipo de contenido dirigido al desarrollo o mantenimiento condicional complementario al entrenamiento con balón en campo.

Para evitar ese descenso del rendimiento condicional se deben organizar las cargas de entrenamiento en función de su naturaleza, magnitud, orientación y organización, partiendo siempre de los condicionantes determinados por el deportista, la especialidad y la propia competición.

Por este motivo, principalmente, se propone la periodización como un factor a desarrollar en función de las características intrínsecas del entrenamiento en el fútbol.

Conclusiones

Es imprescindible el conocimiento de la manifestación condicional en todos los medios de entrenamiento utilizados, especialmente de los específicos que utilizan el balón (tareas jugadas y similares). Las nuevas tecnologías aplicadas al control del entrenamiento y la competición (GPS, acelerometría triaxial, encoders, etc.) son un elemento imprescindible para conseguir este objetivo.

Es igualmente necesario desarrollar herramientas adecuadas para el control de la intensidad táctica, de forma que se puedan establecer con un cierto rigor las relaciones entre la carga cognitiva (táctica) de entrenamiento y la de competición, con el fin de optimizar al mismo tiempo estas estructuras.

En pretemporada, y según la duración de la misma, es posible aplicar distintos modelos de periodización, mientras que en temporada el que se recomienda es el de cargas acentuadas, pudiendo utilizar distintas variantes del mismo.

En cualquier caso es necesario tener en cuenta, desde el punto de vista condicional, las características de la adaptación a las cargas de entrenamiento y competición.

La variación de los distintos componentes de la carga, así como la “concentración” o agrupación de estímulos determinados, se muestran como aspectos a tener en cuenta a la hora de optimizar el rendimiento de los futbolistas. Las posibilidades de variación de dichos estímulos son amplias y pueden justificarse desde distintos ámbitos, entre ellos el condicional.

- PALMA, D. (2010). *La Planificación del Entrenamiento en el Fútbol: Una Experiencia Personal*. Publicatuslibros.com. Jaén-España.

Objetivos Propuestos

Mantener al nivel de capacidad aeróbica, mejorando la potencia aeróbica.

Entrenar el metabolismo anaeróbico, principalmente el láctico.

Conseguir explosividad.

Utilizar los ejercicios para mejorar la táctica individual y grupal, así como la técnica, en lo posible.

Conclusión

Sin duda, un entrenamiento bien planificado y organizado es fundamental para que se produzca una mejora de la condición física. Pero no es suficiente con una planificación tradicional, sino que tenemos que centrarla en el deporte que se practique y adaptarla al grupo que manejamos.

En ella hay que tener en cuenta multitud de factores, como el tipo de jugadores, el nivel de la competición, los días de entrenamiento y de partido, las características del entrenador, el material del que dispongamos, la posición en la tabla, etc. Esto

es aún más importante cuando no se conoce ni a los jugadores, ni al entrenador, ni la competición.

Por eso es preciso analizar la situación antes de actuar. Es preferible tardar un poco más pero acertar con la planificación y los aspectos a entrenar, puesto que el fútbol es un deporte bastante complejo en el que intervienen innumerables variables que debemos tratar de controlar.

- SHAMBI, J. (2003). *La Planificación del Entrenamiento Integral en la Pretemporada para un mejor Rendimiento en la Categoría Sub-18 de los Clubes Profesionales del Cantón Ambato, en el año 2003*. Instituto Técnico Superior de Entrenadores de Fútbol “Ing. Héctor Morales A.”. Ambato-Ecuador.

Objetivo Propuesto

Elaborar y ejecutar una planificación del entrenamiento integral en la pretemporada, en el fútbol, en los clubes: Macará, Técnico Universitario, Club Bolívar, América y Técnico Guayaquil.

Conclusiones

Al desconocer los entrenadores sobre la Planificación Deportiva del entrenamiento integral en la pretemporada y al efectuarlo en una forma empírica y tradicionalista dicho trabajo carece de una orientación científica y profesional.

El entrenamiento en la pretemporada al efectuarlo en cantidad y no en calidad se convierte en una actividad monótona, agotadora y aburrida.

Es positivo encontrar en nuestro trabajo investigativo que los jóvenes deportistas consideran al entrenamiento en el campo físico como aburrido y monótono.

Al no existir una evaluación inicial, el trabajo se lo efectúa en forma general, no se establece los grupos de trabajo según el VO2 (Max.)

El trabajo técnico-táctico, se lo realiza en baja intensidad, se prioriza la parte física.

Falta de ejercicios referentes a la concentración en los trabajos se están realizando, tanto en la parte física, técnica y táctica.

No existe tiempo de recuperación, o pausa entre la realización de cada ejercicio, se trabaja en forma continua.

La carrera continua se cree que es la mejor manera de adquirir forma física, por lo tanto se lo efectúa en forma permanente, sin un control adecuado.

Que las personas encargadas de conducir los entrenamientos en los equipos, no se encuentran capacitadas, no tienen título académico que los acredite como verdaderos orientadores en el campo del fútbol. A nivel de los orientadores de la opinión, es decir, de los periodistas, el desconocimiento de los componentes del entrenamiento es total.

En el campo de los dirigentes, también se encuentra un alto porcentaje de desconocimiento de la forma de entrenar o conducir un equipo de fútbol.

2.2. Fundamentación Filosófica

2.2.1. Fundamentación Ontológica

Para la ejecución de la presente investigación, se utilizará el paradigma crítico propositivo; ya que la realidad se está haciendo, entendida como un mundo cambiante y dinámico y esto hace que la ciencia, las leyes y la verdad no sean absolutas; sino relativas, perfectibles, cuanto más se acerquen a la realidad, en otras palabras hay que seguir investigando.

2.2.2. Fundamentación Epistemológica

Es importante recalcar que la práctica de la presente investigación, tiene sentido porque se la comprende en la interrelación, con las diferentes dimensiones del contexto histórico-social, ideológico-política, científico-técnica, económica y cultural, en donde el sujeto cognoscente y el objeto de estudio, son inseparables e interactúan entre sí, se transforman y están en continuo desarrollo y creación, poniendo como criterio de verdad, la praxis. NARANJO, G. *Doctorado en Ciencias de la Educación. Mención Currículo. UTA*. Esto hace también que un texto sea considerado no como una suma de conceptos, sino como una red de significaciones que permite comprender un objeto de estudio.

2.2.3. Fundamentación Axiológica

Los valores influyen en la presente investigación, es imposible evitar la carga ideológico-política y religiosa, para interpretar la realidad, así como tampoco se

puede prescindir del fondo cultural del autor y del lector, para alcanzar el sentido más objetivo del presente documento.

2.2.4. Fundamentación Psicopedagógica

En la presente investigación, se hará a través de la investigación cualitativa, que se logra con la participación de los sujetos sociales involucrados y comprometidos con el problema, mediante la búsqueda constante de la información y la verdad; lo que permite que la investigación se vaya enriqueciendo y perfeccionando en la medida que lo requiera el estudio.

De acuerdo con el paradigma crítico-propositivo, la ciencia deja de ser nomotética (dirigida al establecimiento de leyes, normas universales, utilizando métodos cuantitativos) y pasa a ser ideográfica, basada en la interpretación de los hechos particulares, singulares, a través de métodos cualitativos, conceptualizando a la ciencia como uno de los modos de conocimiento de la realidad, como una forma de interpretar la realidad, como una reconstrucción conjetural de la realidad. Por lo tanto, la ciencia está vinculada a la práctica social, direccionada a contribuir al cambio

2.2.5. Fundamentación Sociológica

Es por esto que, la Periodización Táctica en las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua, favorecerá a mejorar el Rendimiento Deportivo y por ende tener un futuro prometedor de estos futbolistas en equipos profesionales, selecciones nacionales y equipos internacionales lo que permitirá una mejor calidad de vida de todos los involucrados.

2.3. Fundamentación Legal

La presente investigación se sustenta en la Ley del Deporte; publicado el 11 de Agosto del 2010 en el registro oficial 255.

LEY DEL DEPORTE

CAPÍTULO I

TÍTULO IV

DEL SISTEMA DEPORTIVO

CAPÍTULO II

DEL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO

Art. 45.- Deporte de Alto Rendimiento.- Es la práctica deportiva de organización y nivel superior, comprende procesos integrales orientados hacia el perfeccionamiento atlético de las y los deportistas, mediante el aprovechamiento de los adelantos tecnológicos y científicos dentro de los procesos técnicos del entrenamiento de alto nivel, desarrollado por organizaciones deportivas legalmente constituidas.

2.4. Categorías Fundamentales

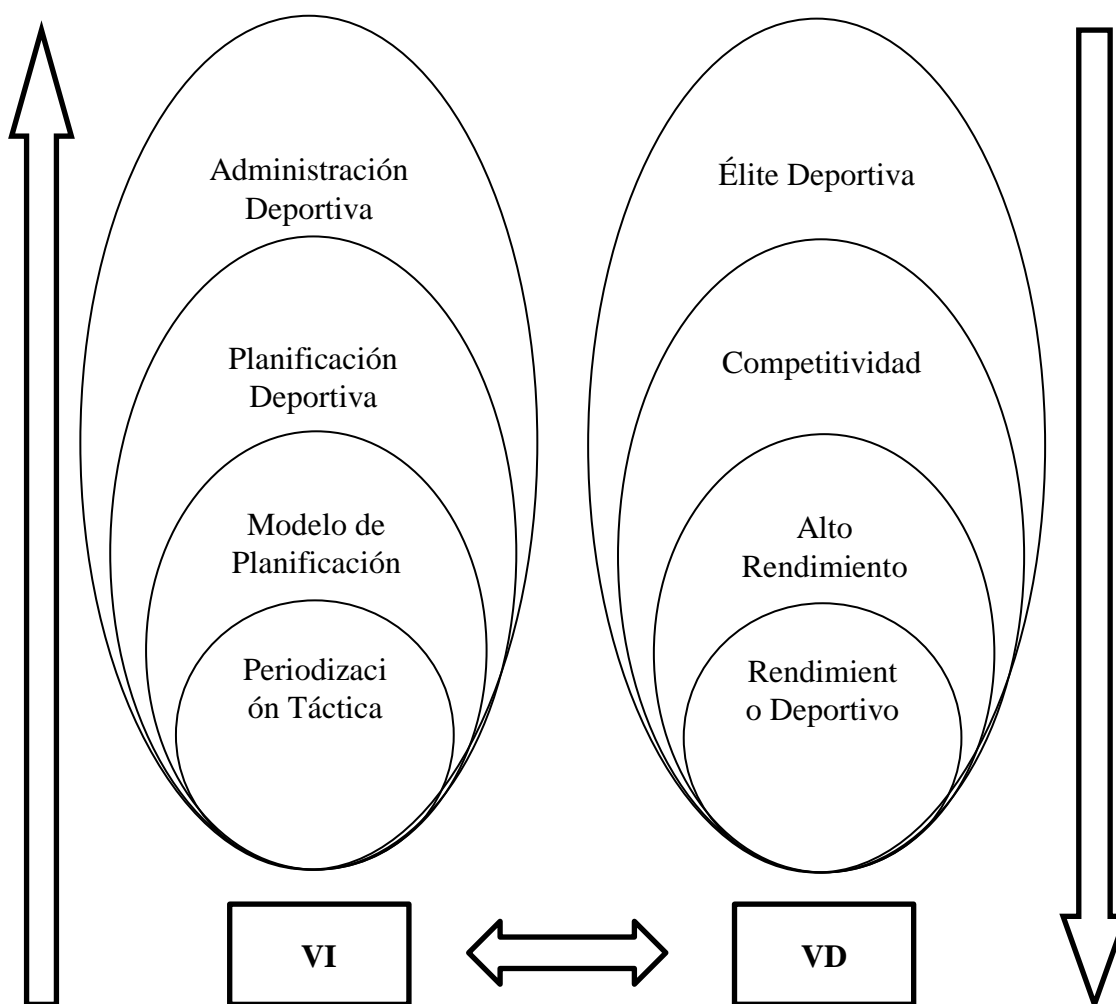


Gráfico 2: Red de Inclusiones
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

Constelación de Ideas Conceptuales de la Variable Independiente

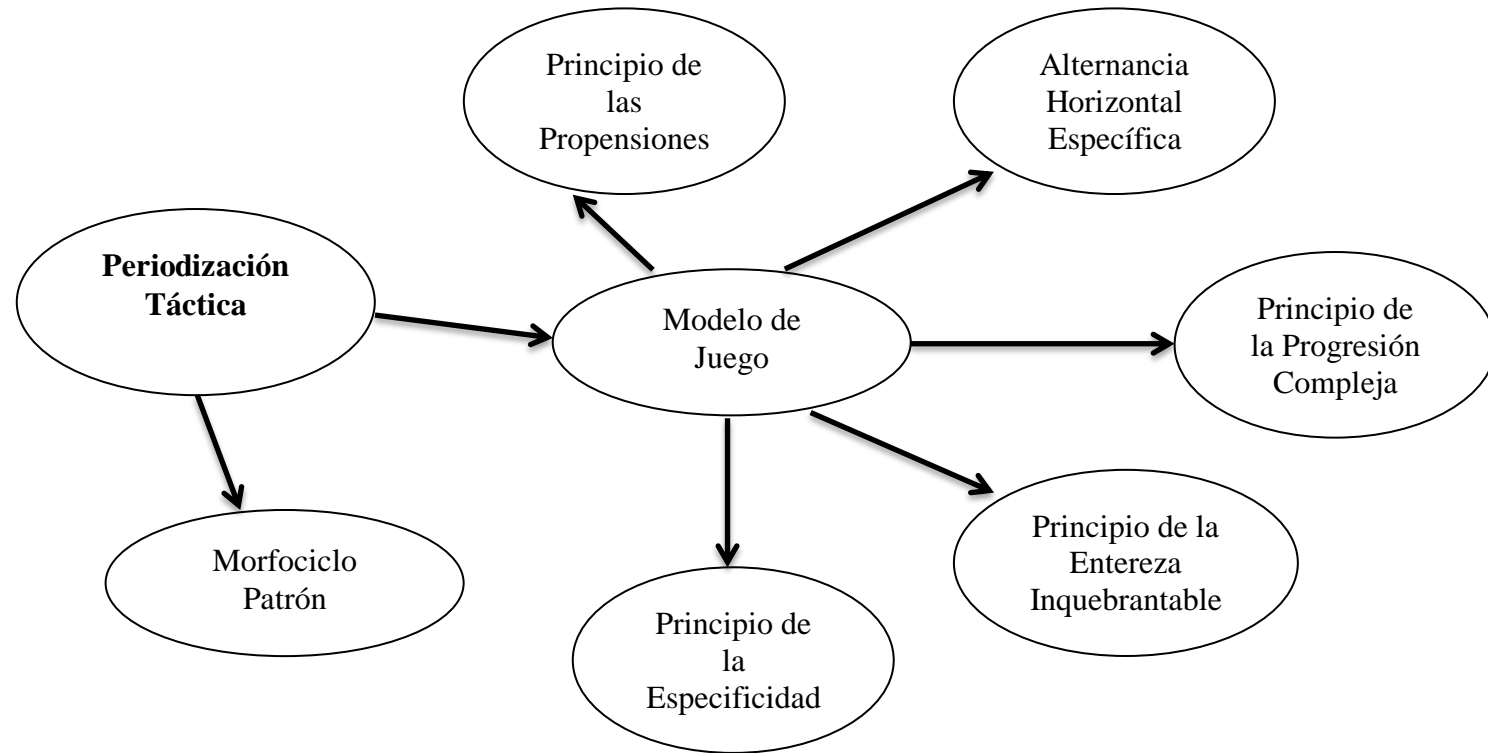


Gráfico 3: Constelación de ideas conceptuales de la Variable Independiente

Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

Constelación de Ideas Conceptuales de la Variable Dependiente

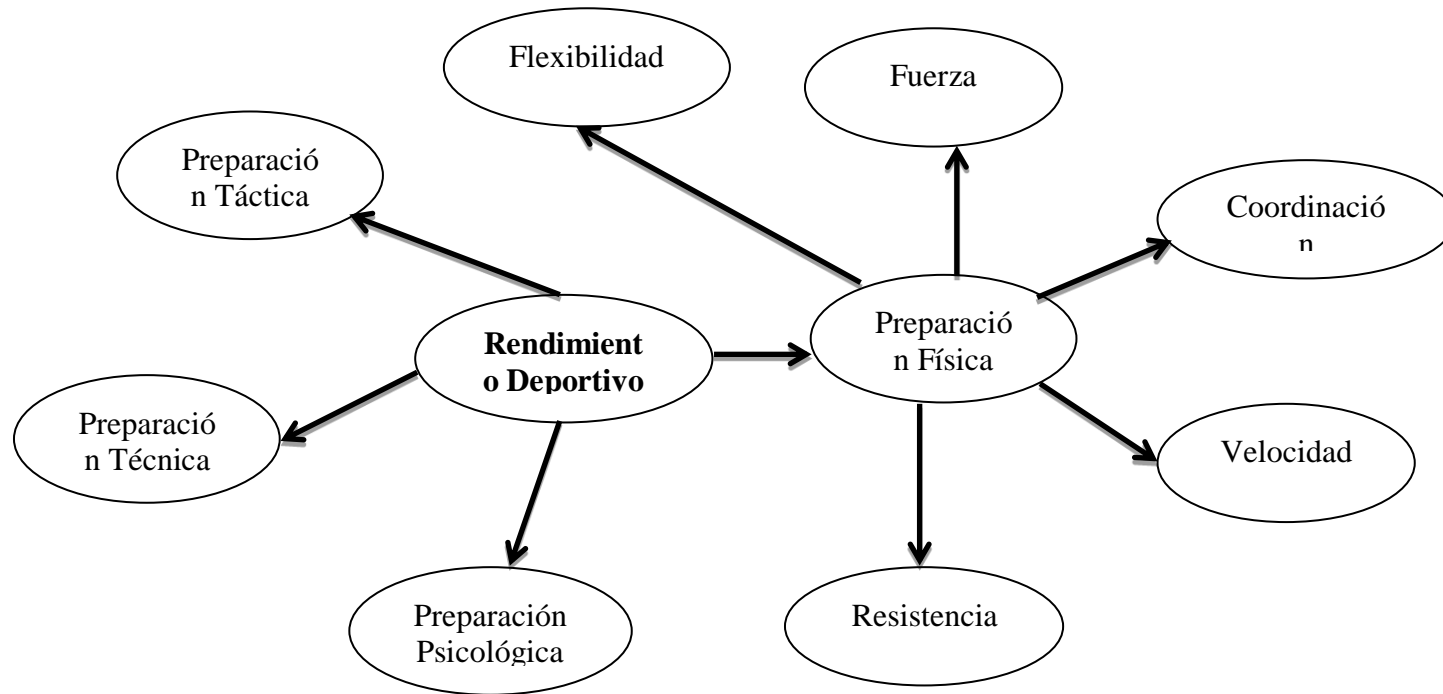


Gráfico 4: Constelación de ideas conceptuales de la Variable dependiente

Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

2.5. Fundamentación Teórica

2.5.1. Variable Independiente

Administración Deportiva

Podemos analizar a la administración como una disciplina y como un proceso: Como disciplina es un cuerpo acumulado de conocimientos que incluye principios, conceptos, teorías, etc.

Como proceso comprende funciones y actividades que los administradores deben llevar a cabo para lograr los objetivos de la organización.

La administración es conducción racional de actividades, esfuerzos y recursos de una organización, resultando algo imprescindible para su supervivencia y crecimiento.

La administración deportiva procura siempre el máximo aprovechamiento de los recursos, mediante su utilización eficiente. Las principales funciones de la administración se engloban en planificación, organización, dirección y control.

Durante la planificación se decide anticipadamente qué, quién, cómo, cuándo y por qué se hará el proyecto. Las tareas más importantes de la planeación son determinar el status actual de la organización, pronosticar a futuro, determinar los recursos que se necesitarán, revisar y ajustar el plan de acuerdo con los resultados de control y coordinar durante todo el proceso de planeación.

La organización realiza actividades en grupo, de asignación y asesoramiento, y proporciona la autoridad necesaria para llevar a cabo las actividades.

Dentro de esta etapa se identifica, define y divide el trabajo a realizar, se agrupan y definen los puestos, se proporcionan los recursos necesarios y se asignan los grados de autoridad.

El siguiente paso es la dirección, la cual sirve para conducir el comportamiento humano hacia las metas establecidas.

Aquí se comunican y explican los objetivos a los subordinados, se asignan estándares, se entrena y guía a los subordinados para llegar a los estándares requeridos, se recompensa el rendimiento y se mantiene un ambiente motivacional.

Por último se encuentra el control, que se encarga de medir el rendimiento obtenido en relación a las metas fijadas. En caso de haber desviaciones, se

determinan las causas y se corrige lo que sea necesario.
<http://www.deporteyciencia.com/>

Planificación del Entrenamiento Deportivo

La Planificación del entrenamiento deportivo se orienta hacia los procesos que ocurren en la preparación deportiva de los atletas, que incluyen la evaluación, programación, ejecución y control de las capacidades y habilidades de los deportistas y sus diferentes manifestaciones. En los últimos 20 años se han publicado muchos libros que pretenden dar cuenta de la planificación del entrenamiento deportivo, en los cuales se explican los pasos y etapas que debe seguir el proceso de planificación. Sin embargo, aún es pobre la producción académica y científica en torno a los efectos que generan los diferentes planes de entrenamiento en los componentes del rendimiento (técnico, táctico, físico, psicológico y teórico).

Diferentes teóricos, científicos y entrenadores a escala mundial han hecho sus aportes a la planificación del entrenamiento deportivo en sus diferentes contextos. Es innegable el avance que generaron las ideas de Ozolín, Matveev, Meinel, Tshiene, Parlebas, Verkhoshansky, Bondarchuk, Grosser, Zintl, Zimmermann, Bompa, Commetti, Navarro, García Manso, Ruiz, González Badillo, Forteza, Viru y Viru, Seirulo, entre muchos otros. Sin embargo, el desarrollo de las diferentes modalidades deportivas y el surgimiento de otras, debe analizarse con detenimiento al momento de estructurar un plan para desarrollar las capacidades y habilidades de los deportistas. No es adecuado implementar un modelo de planificación genérico para todas las modalidades deportivas, debido a que los requerimientos de cada una de ellas son diferentes. Por tal motivo, debe considerarse y aplicarse el principio de especificidad.

Así mismo, es indispensable considerar las características de las personas a las cuales se les aplicará el plan, pues cada una de ellas, siguiendo el principio de individualidad, tiene rasgos, características y potenciales de desarrollo diferentes que las hacen particulares, y por ende es necesario aplicarles planes de entrenamiento individualizados.

La planificación del entrenamiento deportivo fue definida por Mestre (1995, citado por García y otros, 1996) como la previsión con suficiente anticipación de

los hechos y las acciones, de forma que su acometida se efectúe de forma sistemática y racional, según las necesidades y posibilidades reales, con aprovechamiento pleno de los recursos disponibles en el momento y previsibles en el futuro. Dicha planificación representa el plan o proyecto de acción que se realiza con el proceso de entrenamiento de un deportista para lograr los objetivos que lo lleven al alto rendimiento. JIMENEZ, J. (2011)

Modelos de Planificación

JIMENEZ, J. (2010). “La elevación de las posibilidades de rendimiento de un deportista o grupo de ellos, con miras a la consecución de logros deportivos, solo es posible mediante la aplicación de cargas de trabajo, enmarcadas en modelos de planificación del entrenamiento, en los que se combinan y conjugan aportes de diferentes campos del conocimiento – ciencias aplicadas al deporte – y posturas de reconocidos teóricos del entrenamiento deportivo. Se trata de esquemas sistemáticos, controlados y dirigidos, determinados por factores como el tipo específico de disciplina deportiva, el nivel de competencia, el estado funcional del deportista, la lógica interna del deporte, la duración del calendario competitivo, entre otros. “Un modelo implica un esquema teórico de un sistema o realidad compleja, el cual se elabora para facilitar su comprensión, estudio u organización” (García, Navarro y Ruiz, 1996).

Como ya se expuso, un modelo de planificación es un esquema teórico de un sistema, fenómeno o realidad compleja, (tal como lo es la planificación del entrenamiento), el cual se elabora para facilitar su abordaje, ya sea este de tipo teórico o práctico.

A lo largo de la historia del entrenamiento deportivo se han desarrollado y empleado diversos modelos de planificación los cuales han ido evolucionando y modificándose a la par que lo han hecho los retos propios del proceso de entrenamiento y el cuerpo de conocimientos disponible en cada momento histórico. Teniendo como criterio principal, el aspecto metodológico, los autores antes mencionados, distinguen tres fases o etapas en el proceso histórico de desarrollo de los modelos de planificación, a saber:

1º fase: Desde los orígenes hasta 1950, año en el que se inicia la sistematización.

2º fase: De 1950 a 1970, momento en que se hace un cuestionamiento a los modelos denominados clásicos y aparecen nuevos modelos.

3º fase: De 1970 a nuestros días, enmarcados por una gran revolución de esta clase de conocimientos.

De acuerdo a este desarrollo histórico, se presenta la siguiente clasificación de los modelos de planificación:

Modelos que a pesar de su antigüedad se mantienen vigentes y siguen siendo utilizados actualmente por un buen número de entrenadores, en este grupo encontramos:

- Modelo de Matveiev.
- Modelo del Péndulo de Aroseiev.
- Modelo de altas cargas de Vorobiev.
- Modelo de altas cargas de Tschiene.

Los avances que se generaron en la fase anterior contribuyen de forma cualitativa a la aparición de los modelos que se ubican en este grupo, en los que se destacan propuestas para modalidades deportivas específicas. Sobresalen aspectos como la duración de cada una de las etapas en que se organiza la temporada, situación alrededor de la cual se genera gran debate, aun actualmente; por otro lado, el cambio cada vez más evidente de las estructuras rígidas no individualizadas de la planificación del entrenamiento a la luz de la teoría de los sistemas y las leyes biológicas de la adaptación, aspecto en él debe resaltarse la influencia ejercida por el doping (uso de sustancias farmacológicas prohibidas), en los procesos de entrenamiento. A este respecto se pronuncia Gambetta (citado en García y otros, 1996), para quien la valoración real de los programas de entrenamiento de algunos deportistas de alto nivel, implica la disminución automática de cerca del 20% del volumen y entre el 30-35% de la intensidad, para poder ser desarrollados sin la utilización de acciones no permitidas. En este grupo de modelos de planificación se encuentran:

- Modelo de entrenamiento por bloques de Verkhoshansky.
- Modelo Integrador de Bondarchuk.

- Modelo cibernético – aplicación de organigramas lógicos.
- Modelo de las campanas de Forteza de la Rosa.
- Modelo A.T.R. de Kaverín e Issurin.
- Modelo de prolongado estado de forma de Bompa.
- Modelo cognitivista de Seirul-lo.”

Periodización Táctica

FARIA, R. (cit. por Carvalhal, C. en 2001) dice que, la “Periodización Táctica / Modelización Sistémica obliga a una descomposición juego/complejidad, articulándolo en acciones también ellas complejas, acciones comportamentales de una determinada forma de jugar, Modelo de Juego/modelo de complejidad. Esta articulación surge en función de lo que se pretende ver instituido un concepto de acciones intencionales, una cultura de juego y por consecuencia una adaptación específica, que es la táctica/sistémica (entendida como cultura), arrastra consigo aspectos de orden técnico, físico y psíquico. Este concepto reclama así el respeto por el Principio de Especificidad”. Según este mismo autor, “las adaptaciones no se limitan sólo a los cambios fisiológicos, sino también, según Bompa (1983), a implicaciones precisas en los factores técnicos, tácticos y psicológicos”.

FRADE, V. (1985) “La periodización táctica tiene su estructura semanal que se llama morfo ciclo patrón con una particularidad que son todas iguales desde la segunda semana hasta la última semana del campeonato, la primera es de adaptación y la duración de las sesiones de entrenamiento están en el orden de 60 a 90 minutos diarios con una sesión por día siempre. No hay picos de volumen, no hay semanas especiales, no hay picos de intensidad, no se entrena por capacidades físicas, no gimnasios - colinas - montañas, la intensidad se mide por la concentración, todo con la pelota, a ritmo de partido, calidad más que cantidad, 1-2 toques máximo, la clave es la concentración”.

MOURINHO, J. (2001) define a la Periodización Táctica como “Aspecto particular de programación, que se relaciona con una distribución en el tiempo, de forma regular, de los comportamientos tácticos de juego, individuales y

colectivos, así como, un subyacente y progresiva adaptación del jugador de un equipo a un nivel técnico, físico, cognitivo y psicológico”.

La periodización táctica fue el tema desarrollado en este trabajo porque es la metodología de entrenamiento que se centra en la contextualización del modelo de entrenamiento- relativo a las características, necesidades y principios de un modelo de juego - que es relevante en el fútbol a nivel de alto rendimiento.

Esta metodología de entrenamiento interesa tanto a entrenadores, como a los atletas en busca de entrenamientos, lo más próximo posible a la eficacia con el fin de mejorar la prestación individual, para obtener resultados a nivel de la interacción del grupo, que a su vez se reflejan en el resultado final.

El entrenamiento deportivo siempre ha acompañado a las sociedades, desde el amanecer del hombre en la antigüedad clásica, inicialmente, en las estrategias militares que requerían una capacidad física y táctica. En su propia defensa o de las poblaciones, como ocurrió en la antigua Grecia en los Juegos Olímpicos o competiciones deportivas, entre las poblaciones o países. Con los años, en busca de resultados mejores, la importancia de una buena capacidad física de los atletas ha exigido un entrenamiento más riguroso, lo que ha llevado a la necesidad de la aplicación de un método de entrenamiento físico y táctico.

Durante todos estos años, los entrenadores u orientadores deportivos siempre han aplicado sus conocimientos experimentales basados en la observación, y en los ejemplos de otros titulares de los mismos conceptos deportivos, a continuación, retirando sus enseñanzas.

Su evolución comenzó cuando el estudio científico indicó capacidades hasta ahora desconocidas de las habilidades de los atletas.

A partir de estos conocimientos, los inversores o patrocinadores exigieron más y mejores resultados por las necesidades económicas o personales.

Hoy en día, el empeño de algunos académicos se dirigió hacia los avances científicos para un conocimiento más detallado de la fisionomía humana, llevando a un rigor técnico y táctico de una planificación más consistente y a una coherencia en la estructuración del entrenamiento físico, técnico-táctico y psicológico.

Los entrenadores siempre han utilizado la **periodización** como programas suyos, para ejercicios físicos de resistencia y fuerza aeróbica sin que la más pequeña adaptación interfiera una con otra, de modo que los resultados sean la interacción entre varios factores.

Para Soares (1991), ese conjunto de factores que son parte del entrenamiento deportivo – preparación física, técnica y táctica - hace que sea muy difícil su periodización, ya que requiere cambios sistemáticos de las cargas dinámicas.

Cuando la plasticidad de las cargas está apoyada en principios fisiológicos sólidos, la probabilidad de éxito en la periodización aumenta considerablemente.

Por lo tanto, mi opinión – atendiendo a que el fútbol es un deporte de equipo, requiere un período largo de competición - que la preparación incida sobre los deportistas, sea estructurada de manera que los ajustes resultantes de los ejercicios físicos no sean perjudiciales a los elementos constitutivos de un plan de entrenamiento.

Esto se debe al hecho de que la periodización tiene que recaer sobre los factores físicos, técnicos, psicológicos y también tácticos, volviendo la planificación más compleja, por las constantes alteraciones de la dinámica de carga. Por lo tanto, deberá elaborarse un plan o proceso de entrenamiento a lo largo de un tiempo determinado, guiado por una metodología basada en la interacción de los modelos y principios de juego.

Es cierto que los primeros amantes de la orientación y del entrenamiento deportivo se iniciaron sobre la base de las teorías de Matveiev que en ese momento, era la única evidencia científica y metodológica existente relativa a un conocimiento empírico que prevalecía por encima de cualquier estudio teórico.

Para De La Rosa (2001), indiscutiblemente, podría decirse que la paternidad de una teoría científica todavía válida (aunque con grandes modificaciones) sobre la estructura y la planificación del entrenamiento en el mundo del deporte es la atribuida al profesor Lev Pavilovit Matveiev.

Existen tendencias o modelos que todavía siguen el entrenamiento, en una dimensión fisiológica. Otras metodologías apenas procuran integrar todas las dimensiones sin preocuparse de entender el “juego” como un sistema enérgico de interacción e interrelación entre estos principios ejemplares.

Se desprende, antes de la explicación del concepto de metodologías o tipos de entrenamiento, que el entrenador debe tener un modelo de juego perfectamente definido. Guilherme Oliveira (2003) define modelo de juego como una idea / conjetura de juego constituida por los principios y sub-principios representativos de las diferentes etapas / fases del juego, que se articulan entre sí, manifestando una organización funcional propia, es decir, una identidad.

Esta identidad como “Modelo” se asume siempre como una hipótesis que está en permanente y continua construcción, nunca son, ni serán un hecho adquirido, es decir, el modelo de juego debe ser entendido como un sistema organizado y abierto a las adiciones individuales y colectivas, atendiendo al cambio constante en cualquier momento. (Maciel, 2008). En esta disposición, el modelo final es siempre inalcanzable, porque siempre está en reconstrucción, está en constante evolución.

Sobre la base de esta ideología, un equipo debe ser severamente organizado si quiere seguir el modelo de juego de pre-definido al principio, pero para esto debe utilizar para ejercicios referentes al juego que obviamente pertenecen al modelo de juegos.

En el modelo de juego es importante tener en cuenta que la “táctica” no es sólo una organización en el espacio de juego, ni una división, ni la distribución de tareas entre los atletas, sino que es el modo como los atletas comunican y comprenden el “juego”, la ideología de orientación definida por el entrenador.

Es cierto que hoy en día todavía se aplica la periodización convencional, adaptada a algunos deportes individuales o colectivos, pero a un nivel de técnicas inferiores, como a los Sub 11 y 14, es decir, atletas en formación, ya que esta periodización no se ajusta al modelo contemporáneo. También se propone una visión general de los conceptos de la preparación temprana de pre-temporada con la condición física excepcional donde el desempeño se basa en los factores de carga física y el trabajo independiente de los factores físicos, técnicos, tácticos y psicológicos que son esenciales para el desarrollo de los planes de entrenamiento de este tipo de modelo. Por otra parte, este modelo favorece también gran parte de las lesiones y la incapacidad para llevar a cabo inmediatamente una temporada

completa sin perder entrenamientos o juegos, siempre provocando cambios imprevistos en el equipo.

Ahora en Portugal hemos observado un nuevo concepto de entrenamientos, implantado por los entrenadores más carismáticos. Esta metodología más allá de los métodos clásicos ya referenciados es aquella que se le asignó el nombre de Modelo Contemporáneo en el contexto de la “Periodización Táctica”.

Hoy en día, los modelos de entrenamiento en el nivel de la alta competición, aplicados por los orientadores y entrenadores de fútbol, utilizan otras tendencias que aprecian más sus modelos de juego personal, a fin de modificar los conceptos más convencionales para adaptarlos a su estilo y la forma de juego, reconociendo en ello el nacimiento de una nueva era llamada “periodización táctica” (Víctor Frade).

Esta nueva era protagonizada por los más perspicaces orientadores / entrenadores / jugadores hace la diferencia en la aplicación en el corazón de la competición, ya que todos agentes deportivos envueltos en la actividad han de percibir la nueva realidad deportiva al nivel de la alta competición. Para ello, sin embargo, tendrán que adaptarse los jugadores / entrenadores a este nuevo concepto.

En este contexto, de acuerdo con Garganta (2007) el fútbol sólo tiene sentido entendido dentro de una propuesta táctica, con un entrenamiento destinado a la aplicación de una “cultura de jugar”.

La periodización táctica en el fútbol o en los deportes de equipo actuales y de alta competición, ve el proceso de entrenamiento como un objetivo de superación constante de los niveles alcanzados, el entrenamiento técnico y físico, y táctica con la aplicación de la carga física desarrollada por cada atleta para aplicar en el colectivo, como dice Frade (2003). El objetivo no es una integración de factores, sino de principios.

Los principios de juego son a continuación, un conjunto de reglas o conductas previamente aprendidas que orientan al jugador en la búsqueda de respuestas más eficaces en las diferentes situaciones de juego que se le imponen.

Por lo tanto, no se puede hablar de “periodización táctica” si usted no tiene bien definido el modelo de juego y sus principios. Sobre esta base, se debe dirigir todo el proceso de entrenamiento, desde el principio hasta el final de la temporada. El

hecho elemental del juego pasa a través del proceso de táctico, entendido como una cultura y por la inteligencia de su aplicación sobre el terreno. Por lo tanto, la táctica es vista como la base nuclear del modelo de preparación de “periodización táctica”. (Faria, 1999). Así que la periodización no es más que el tiempo que un entrenador u orientador deportivo, gasta en la preparación de su modelo de juego. En el fútbol es normal que ese tiempo corresponda a un período de un año, aproximadamente. Pero los nuevos entrenadores que utilizan el modelo del juego contemporáneo, llamado proceso de operacionalización, dividen el entrenamiento en periodos semanales.

Esto con el fin de preparar al equipo en función del modelo de juego ya predefinido y en función de las características del adversario y del propio estado de los jugadores en ese momento. Con esta evaluación semanal del estado general del equipo, el entrenador determina los principios que deben ser trabajados o mejorados en función de su necesidad.

La periodización táctica no es más que una periodización dirigida hacia la investigación de conceptos para entender el tipo de juego más eficaz y eficiente, a través de un determinado tiempo específico (época), adquiriendo actitudes tácticas esenciales (aplicando los principios y sub-principios) a la forma de jugar el modelo del entrenador/orientador.

Pero para que un jugador perciba las intenciones del entrenador (su modelo de juego), el atleta tendrá que explorar al máximo sus capacidades de raciocinio para que pueda tomar resoluciones para intentar llegar a un objetivo colectivo. En esta dimensión, el fútbol exige que se practique con ejercicios físicos con el fin de convertirse en hábitos, para aplicarse en el momento del “juego”, la toma de decisiones más correcta.

El modelo de juego incluye varios **principios y sub-principios** que han sido previamente trabajados durante el entrenamiento.

Según Brito (2003), los principios del juego son las directrices básicas que coordinan las actitudes y los comportamientos tácticos de los jugadores tanto en el proceso ofensivo como en el proceso defensivo, y en las transiciones.

Así es como este principio metodológico se sustenta en “la reducción de la estructura compleja del juego” y se separa en una constante relación constructiva,

apoyada en fundamentos tácticos cada vez más complejos con la intención última de construir o fortalecer el modelo de juego adoptado. Todos los principios y los sub-principios obviamente, en la estructuración tienen que ser separados en más importantes y en menos importantes, por lo que se deberán distinguir las necesidades y los objetivos, para servir como una guía.

Y así convenientemente distinguir la dirección a seguir, así como definir un nivel de complejidad y la calidad del juego.

Así, los grandes entrenadores que se basan en ganar, inculcan la idea de estructurar a todos los que participan en competiciones de alto nivel que su modelo de juego está estrechamente relacionado con el modelo de entrenamiento. Como se sabe, tendrá que ser revelada una gran concentración de los atletas, ya que es la agrupación de varios sub-principios y principios, para mejorar el modelo de juego y los principios y sub-principios tendrán que ser aplicados correctamente y no de manera que se cancelen o disminuyan la finalidad para la que el Modelo de Juego fue prevista.

En consecuencia, el problema es entender el juego.

Una vez que entienda el juego, es necesario que entendamos los diferentes juegos. Sólo después de que el objeto de preocupación se convierte en “nuestro juego” (Frade, 2003).

A diferencia de la teoría Matveiev, la teoría de la periodización táctica tiene en cuenta el calendario extremadamente competitivo durante todo el año e incluye varios juegos durante la semana. Así que es comprensible la necesidad de un programa más específico, dividiendo el año en dos ciclos. Ceverl y Granell (2003) dicen que en la actualidad hay pocos deportes que utilizan la estructura de Matveiev para la organización del entrenamiento. Esta dificultad se debe a que el calendario deportivo actualmente debe ser dividido dentro el ciclo anual, al menos en dos etapas, así como tener que considerar las particularidades de cada atleta.

Por lo que se dijo anteriormente se llama “especificidad” a “un proceso pedagógico que tiene como objetivo desarrollar las dimensiones tácticas, cognitivas-perceptivas, técnicas, físicas, psicológicas, estratégicas y socioculturales de los jugadores y los equipos en el contexto específico de las situaciones competitivas a través de la práctica sistemática y planificada del

ejercicio, orientada por los principios y normas debidamente fundamentadas en el conocimiento científico “Castelo (2000).

Y de alguna manera, este nivel de alta competencia no puede depender de una preparación general, porque se supone que el atleta tiene que traer alguna condición física general adquirida a lo largo de su carrera deportiva. Pudiendo, de este modo, desarrollar enfoques específicos para determinados aspectos que se quieren ver corregidos en el modelo de juego.

Durante la semana de entrenamientos transmiten las lecciones a los atletas que pretenden convertirse en la adquisición de hábitos y patrones de juego, como se señaló anteriormente.

Existen principios específicos para adaptarlos al modelo de juego; en el **principio de alternancia** requiere un poco de esfuerzo durante la semana, en el entrenamiento, para crear una adaptación y consecuente restablecimiento de la capacidad física y mental.

En este concepto, el plan de entrenamiento semanal implica, en esencia, una variación de complejidad para que los jugadores, en el sentido de crear diversas variaciones en la velocidad, la intensidad y volumen, pero siempre con el deseo de no mezclar las habilidades específicas deban trabajar este principio en cada entrenamiento para obtener mejores resultados.

Teniendo en cuenta este hecho; en el **principio de la progresión compleja**, la complejidad de instrucción transmitida deberá aumentarse gradualmente, explica la estrategia específica para el juego.

Inicialmente, deberán ser transmitidas informaciones genéricas de la estructura más global con el fin de dar una visión completa y global de lo que se pretende.

Después de una asimilación de la parte global, es conveniente que el orientador / entrenador vaya tan lejos como sea posible, detallando el contenido técnico, caminando en un sentido micro táctico, para los atletas para alcancen la rentabilidad deseada, repitiendo la aplicación del ejercicio hasta que nuestros jugadores interioricen el contenido de la información lo mejor posible, con el objetivo de ayudar a su asimilación para la competición. Por lo tanto, deben trabajar de una menor cantidad a una mayor cantidad, a fin de acercarse a la intensidad de la competición.

El **principio de las propensiones**, no menos importante, es un proceso cognitivo que los atletas aplican al aprendizaje, para su uso como un método de la repetición, todas las actitudes de comportamiento que son parte del modelo de juego. Esta metodología se utiliza varias veces en el entrenamiento, con el fin de facilitar una mejor asimilación de las técnicas necesarias para utilizar en el juego.

En el **Principio de intensidad psicológica/física**, como los jugadores están bajo presión, no sólo fisiológico y emocional, y social, es necesaria la preparación adecuada para entrenar psicológicamente para combatir las elevadas cargas emocionales que se van a encontrar el día del juego.

Así que podemos combatir la fatiga emocional con entrenamientos próximos a la realidad.

Este principio de la periodización táctica es la intensidad que se aplica en los entrenamientos durante la semana y el modo de hacerlo, es atribuir a los jugadores diversos estímulos que se puedan utilizar durante el juego. Por lo tanto, la intensidad resulta de la necesidad de crear dinámicas de jugar en equipo (Carvalho, 2002).

Por lo tanto, un entrenador tiene que gestionar la intensidad de su entrenamiento, llevando al extremo la carga física en función del objetivo perseguido para el fin de semana como su modelo de juego.

Esta adaptación fisiológica obliga al cuerpo a adaptarse a la gran intensidad de trabajo, para poder reaccionar mejor a la recuperación física. Lo mismo ocurre con las adaptaciones físicas al requisito solicitado por la gran competición. El control del desgaste físico requiere una gran concentración a nivel emocional con el fin de preparar psicológicamente al atleta para un esfuerzo físico grande.

Los **sub-principios de descubrimiento guiado** nace en este modelo de periodización cuando uno de los grandes problemas en el fútbol, y el fracaso de muchos entrenadores, es el hecho de que relación o interrelación entre el místico y los atletas no sea eficaz, no reciben la información y los contenidos de la manera más correcta. Así que la inteligencia es necesaria lidiar con las diversas personalidades en un grupo heterogéneo, en términos psicológicos.

El secreto de los grandes entrenadores es fomentar las relaciones interpersonales con el fin de comprometer a todos los interesados en un espíritu de cohesión, de

manera que no existan dos polos opuestos en donde uno manda y los otros cumplen, pero entre ambos se ayudan mutuamente en la adversidad y todo resuelto.

Mourinho (2002) describe su proceso de entrenamiento, al pasar por Barcelona, afirmando que “los jugadores de este nivel no aceptan lo que se les dice sólo por la autoridad de quien se lo dice. Y es preciso demostrarles que estamos en lo correcto.” La vieja historia de que el Míster tiene siempre tener la razón no es aplicable aquí.

Es decir, el éxito en este principio fundamental es que el conjunto llegue al resultado que mejor se adapte a las características de equipo y que cumpla con sus necesidades, resolviendo sus propios problemas a medida que le son impuestos durante el juego, obligando a los jugadores clave a pensar en la toma de decisiones.

Si antes dijimos que no existe un míster autócrata y varios jugadores sumisos, este principio de liderar o comandar a un grupo de jugadores o **sub-principios de liderazgo** en donde el orientador/entrenador deberá desarrollar un trabajo de orientación y gestión del proceso del modelo de juego, transmitiendo la idea de que si todo el mundo se siente involucrado, la fuerza es mayor.

Para Goleman y otros. (2002), el objetivo central del liderazgo consiste en generar y compartir sentimientos positivos entre todos. Por lo tanto, el líder debe estar en sintonía con sus seguidores, influyendo en ellos y motivándolos en todas las áreas del entrenamiento/juego. Sin embargo, para reivindicar este principio, es necesario que el orientador / entrenador muestre algunos signos de conocimientos y competencias, para garantizar la seguridad y una mejor cohesión del grupo.

2.5.2. Variable Dependiente

Competitividad

La palabra competencia derivada del latín “competere” significa “buscar conjuntamente y posee varias acepciones de acuerdo al contexto en la que sea utilizada.

Se puede competir con uno mismo superando sus propias marcas, o las de otros deportistas, se puede competir individualmente o grupalmente agresiva o naturalmente, súbitamente o progresivamente. Ya sea en un caso o en otro existe

en la competencia un innato impulso a la superación. El reconocimiento en la competencia bien puede ser individual como en el caso del auto reconocimiento o grupal y dependerá entre otros factores de la naturaleza del deporte específico.

Siempre y cuando la competencia esté conducida por altos valores morales, beneficia no solo al individuo o grupo sino a la institución a la que pertenezca y al Deporte mismo.

Competir es un verbo que se asocia con muchos otros, sobre vivir, jugar, sentir placer, obtener poder, reconocer, reconocerse, descargar agresividad, canalizar déficit personales, crecer, etc. Pero, dependerá de la forma positiva o no en que compitamos que la competencia beneficiará nuestra vida. Como la competencia es una actividad integral, todo el sistema personal está en juego. No solo los “músculos” y “órganos” se benefician, sino que la psicología del hombre que compite también lo percibe, porque la competencia también es superación, valentía, sueño, fantasía.

Son tantos los verbos que acompañan a competir que podríamos arriesgarnos a decir que la misma vida es competencia, pero una competencia con valores, reglas, tradiciones y modelos de conducta que le hacen desarrollar al ser humano, un profundo sentido de dignidad y equilibrio.

Durante el tiempo de la competencia existe una acentuada tensión que en las personas podría ser vivenciada como una molestia o como un incentivo. Esto obligará a intentar recuperarlo por lo cual esa tensión serviría de soporte.

Será en aquella categoría de juegos llamados “agon” donde, según Roger Caillois (1969) se encontraría la disputa, la lucha, la competencia, el deseo de vencer y de reconocimiento de la victoria. Por supuesto habrá los deportes en los que la competencia es menor o casi inexistente, pero aun cuando invisible, el hombre compite contra aquellas “fuerzas extrañas” como ser el viento, la velocidad, la altura, el vértigo, las que aun siendo “contrincantes irreales”, se comportan con toda la fiereza de sus potencias. Este autor escribe otro tipo de juegos como ser los “alea”, juegos de azar, donde el destino, el azar, es el oponente. Otra categoría es la de la mímica, el disfraz, el drama, la imitación y por último la denominada

“ilinx” (del griego: remolino), dentro de la que están el esquí, el patinaje y los deportes de velocidad.

En todos estos deportes, el hombre se prueba una y otra vez. Su deseo será ganar o ganarse, sirviendo la victoria para autoevaluar sus condiciones física, el aprendizaje realizado, su nivel de esfuerzo y la “performance” obtenida.

Cuando se estudia profundamente la naturaleza humana, se podrá observar que existe en todos los hombres, en algunos más en otros menos, una necesidad constante de saber, de comprender aquello que se le presenta diferente, arriesgado y por tal atractivo. Ese “algo” le propondrá un desafío, el que generará respuestas creativas tanto en variedad como en contenido. Es aquí donde encontraremos que, ante un mismo deporte emergen diferentes estilos los que están en arreglo a sus personalidades, habilidades, adiestramiento realizado y posibilidades exógenas.

De todos modos ya sea solo o en equipo, con experiencia o sin ella, riguroso o suelto, alto o bajo, blanco o negro, el hombre compite consigo mismo porque es innato en él, el impulso a vivir.

Los niveles de maduración en los logros de determinadas metas, no son siempre objetivamente mensurables, aunque sí subjetivamente evaluables. Existen en muchas oportunidades, progresos que se detienen como quien ha llegado a un mojón y descanso puede detener el acceso a un nivel más elevado, sobre todo cuando un atleta ha conseguido un nivel de “performance” con un estilo de juego estabilizado y lo cambia por otro con el objeto de aumentar su campo de acción.

Estos cambios pueden disminuir el rendimiento de los atletas, hasta que se instaure en los mismo tanto física como intelectual y vivencialmente las correspondientes representaciones. El éxito sobrevendrá inmediatamente se hayan integrado el estadio anterior al nuevo modelo. La seguridad así obtenida será un factor observable objetivamente ya que se impondrá su sello característico. El público podrá decir, este atleta es competente porque aun cambiando su estilo sigue siendo “bueno”. Este sería un claro modelo de auto competencia. Aquí se ha jugado el nivel de aspiración del atleta dentro de un campo disciplinado y acorde con las experiencias anteriores acumuladas del atleta. Es el quien con ayuda de su

entrenador podrá ir colocándose niveles cada vez más altos para obtener un mayor y mejor desarrollo de sus propias posibilidades.

Este nivel de aspiración bien puede ser propio o de su entrenador, pero bien puede ser estimulado por sus compañeros por las recompensas ofrecidas tanto en desarrollo profesional como monetarias, o por la filosofía de la institución a la que pertenece. De cualquier modo, su nivel de aspiración estará vinculado profundamente a la idealización que posea de su personal y al futuro al que anhela acceder. En todos estos aspectos se juega la profunda motivación que posee el ser humano para superar todo aquello que forma obstáculo a su evolución.

Élite Deportiva

FUENTES, F. (pág. 100) “El deportista de élite es aquel que conjuga de forma adecuada la actividad física, el juego y el agonismo además de unir sobre él las proyecciones que realizan los espectadores.

GARCÍA, M. (1990) “El deportista de alto nivel es aquel que ocupa lugares de privilegio en las clasificaciones mundiales”.

FUENTES, F. (pág. 100) “Deportista de élite es aquel que mejor conjuga la actividad física, el juego, el agonismo, teniéndose que unir a esto las proyecciones que realizan sobre él los espectadores”.

Una matización importante acerca de la conceptualización del deporte de elite, que viene unido inexorablemente al aspecto institucional, se puede encontrar en el trabajo de Lüschen (1983), en el que considera que, como actividad que es, el deporte de alta competición es tan serio como cualquier otro esfuerzo humano y comparte con el trabajo características sustanciales. Eso no significa que el elemento de juego haya desaparecido.

Con cierta frecuencia los deportistas profesionales afirman que se divierten tanto con su deporte que incluso lo practicarían sin cobrar. Lo que subyace a esta afirmación es una idea de la dialéctica de esta estructura, el trabajo y el juego fundidos en la acción del deportista de elite

En el deporte de elite el hombre no acepta la incertidumbre del destino humano, incluso ante hechos como el récord deportivo o la plusmarca, y parte del supuesto de que todo puede controlarse y superarse.

El deporte de alta competición incluye actividades simples como la carrera o el salto y actividades que exigen un elevado grado de sofisticación y planificación como el juego con un balón.

La utilidad y racionalidad de este esfuerzo no se puede explicar en términos de supervivencia, cuando incluso países pobres en vías de desarrollo gastan enormes cantidades de sus recursos en el desarrollo de estos sistemas.

El tiempo que nos ha correspondido vivirse evidentemente un tiempo de competición. El interés informativo se vuelca casi exclusivamente, en el hecho competitivo. El deporte de elite es la máxima categoría, que requiere una preparación y una selección previas muy fuertes, y que culmina con las competiciones.

El deporte de elite representa al deporte de alto rendimiento. El que busca decisivamente el record, la medalla. El responsable de la alta tecnificación alcanzada, de la transformación de la actividad deportiva en un trabajo, recompensado económicamente.

Por otra parte, representa también el espectáculo, la perfección, el riesgo, el dominio motriz, la imagen en que quisiera verse reflejados o que toman como referencia y estímulos aquellos que engrosan las filas del deporte popular. No se puede negar la evidencia el efecto que ejercen los campeones para acercar a la práctica deportiva a la gente de la calle.

Los medios de entrenamiento y las ayudas económicas adecuadas para que puedan entrenarse con garantía de éxito. Existen distintos tipos de ayudas económicas, dependiendo de la marca, el atleta pasa automáticamente a percibir la cuantía que le corresponda.

Sin embargo, tenemos que reconocer que el deporte de elite está pasando, poco a poco, al terreno del deporte espectáculo. Y esto, unido a la enorme exigencia de dedicación, hace que las recompensas económicas estén siendo el remedio generalizado. La idea del profesionalismo o amateurismo marrón está presente en el deporte de hoy.

En síntesis, los deportistas de elite, pretenden alcanzar las cimas de la alta cotización. Es objetivo de este nivel de expresión, trascender; por lo cual se pasa, rápidamente, del ámbito local al nacional, si es posible, al plano internacional.

Alto Rendimiento Deportivo

Ley del deporte (Art. 45)“Es la práctica deportiva de organización y nivel superior, comprende procesos integrales orientados hacia el perfeccionamiento atlético de las y los deportistas, mediante el aprovechamiento de los adelantos tecnológicos y científicos dentro de los procesos técnicos del entrenamiento de alto nivel, desarrollado por organizaciones deportivas legalmente constituidas”.

Deporte_alto_rendimiento.php.htm (2011) “Se entiende por Deporte de Alto Rendimiento aquel que tiene como objetivo lograr en el largo plazo, y en una disciplina deportiva específica, elevados resultados a nivel internacional”.

Se entiende por deporte de Alto Rendimiento y de proyección internacional a aquel que implica una práctica sistemática y de alta exigencia en la respectiva especialidad deportiva.

Se entenderá por deportista de Alto Rendimiento, aquella persona dotada de talento o de condiciones necesarias en los aspectos de habilidades técnicas, capacidades físicas, constitución física y cualidades psicológicas en una disciplina deportiva específica desde su comienzo, en la etapa de iniciación hasta su arribo a la etapa de la maestría deportiva, con el objetivo de alcanzar los mejores resultados a nivel internacional.

En el deporte de alto rendimiento, así como en el deporte formativo y recreativo no solo se entrena físicamente, sino que de manera más creciente el entrenamiento psicológico es un elemento fundamental para marcar la diferencia en los niveles de rendimiento que se alcanzan y en la obtención de ventajas y beneficios inherentes al hacer el intento de armonizar productivamente cuerpo y mente.

La diferencia sustancial está en el hecho que los deportistas "viven de él".

Se caracteriza porque produce espectáculo, le gusta por lo tanto al público, se obtiene ganancias, es rentable y comercializa en esencia al deporte.

Fuente:<http://www.monografias.com/trabajos96/rendimiento-deportivo-conceptos/rendimiento-deportivo-conceptos.shtml#ixzz2bsftJoNb>

Rendimiento Deportivo

MARTIN, CARL Y LEHNERTZ (2001) El rendimiento, según estos autores, es “El resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas”.

GROSSER (1992) “El rendimiento deportivo supone la posibilidad de alcanzar el máximo potencial en las diferentes capacidades durante la competición. Para ello el deportista deberá desarrollarse mediante un proceso continuo, sistemático y científico que se conoce con el término de entrenamiento”.

GROSSER (1998) hace referencia al rendimiento deportivo: “Es la suma ponderada de todas las capacidades físicas o condicionales importantes para el logro de rendimientos deportivos, realizada a través de la personalidad del deportista”. La acepción de rendimiento deportivo deriva de la palabra *performer*, adoptada del inglés (1839), que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de *performance*, que en francés antiguo significaba cumplimiento. De manera que, podemos definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, podemos hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar.

El enfoque bioenergético del rendimiento deportivo es uno entre tantos, al igual que el enfoque psicológico, biomecánico, sociológico y cognitivo.

No es exclusivo, pero es esencial para aprehender las características energéticas, en particular la cantidad de energía necesaria para la realización de una prueba deportiva y el tipo de transformación puesto en juego en función de la duración, intensidad y forma del ejercicio (continua-discontinua).

Por lo tanto, consideramos un grupo de especialidades deportivas que presentan similitudes respecto a los factores limitantes y las cualidades energéticas requeridas. Mediante el análisis de sus records, la carrera y la natación ofrecen un medio simple de aprehender el aspecto bioenergética del rendimiento deportivo.

El **entrenamiento deportivo** se define como: "La preparación de un animal, de una persona o de un equipo a cualquier rendimiento mediante ejercicios apropiados" (Petit Robert, 1993).

GONZALEZ, G. Y MEJIA, M. (2010) "El entrenamiento deportivo es un proceso complejo a través del cual un deportista puede, partiendo de su potencial genético, conseguir un determinado nivel de rendimiento merced a los procesos de adaptación del organismo".

Según HARRE (1987) Entrenamiento Deportivo significa "Cualquier instrucción organizada cuyo objetivo es aumentar rápidamente la capacidad de rendimiento físico, psicológico, intelectual o técnico-motor del hombre. Particularmente, el entrenamiento deportivo es la preparación física, técnica, táctica, intelectual, psicológica y moral de un deportista por medio de los ejercicios físicos.

VERJOSHANSKI (1985) "proceso pedagógico Complejo; aumento de las posibilidades condicionales y técnico-tácticas y de comportamiento deportivo".

El entrenamiento deportivo es un proceso complejo a través del cual un deportista puede, partiendo de su potencial genético, conseguir un determinado nivel de rendimiento merced a los procesos de adaptación del organismo.

En la actualidad, el área de conocimiento que estudia y analiza este proceso es la **teoría del entrenamiento**. Esta ciencia o técnica (todavía existen ciertas discrepancias entre autores sobre este aspecto), ha evolucionado a lo largo de la historia de forma paralela a las necesidades de la sociedad. Como nos indica la filosofía, las sociedades crecen y se desarrollan fundamentándose sobre unas bases ideológicas comunes que condicionan y determinan sus formas generales de actuar. Como es lógico, la evolución de la Teoría del Entrenamiento a lo largo del tiempo ha estado condicionada por las diversas corrientes ideológicas que han imperado. Esta diversidad ideológica social ha comportado que el proceso de entrenamiento haya sido estudiado desde diferentes perspectivas y cada una de ellas haya dado prioridad a diferentes objetivos. A la vez, cada tendencia ideológica del entrenamiento ha desarrollado su propia metodología para conseguir sus propios objetivos.

Entonces podemos decir que, la Teoría del Entrenamiento, como otras áreas del conocimiento (medicina, psicología, etc.) es claramente poli metódica. Es decir, la

consecución de objetivos es a través de diversos métodos, todos ellos fundamentados de forma científica.

La importancia del estudio de la teoría del Entrenamiento radica en el conocimiento y fundamentación teórico-científica de la actividad deportiva y de la organización y administración adecuadas de todas las actividades que involucra el entrenamiento deportivo como proceso, determinando al final un adecuado desarrollo integral del Atleta y su inserción positiva en la sociedad.

El **entrenamiento deportivo** “Es la técnica que integra conocimientos científicos que provienen del deporte y de las diversas ciencias auxiliares. Su conocimiento nos permite saber los efectos del ejercicio físico sobre el organismo, proporcionando los fundamentos teóricos y prácticos para la preparación de los deportistas” (Beyer 1987).

Por lo anteriormente expuesto, podemos decir que la actividad física encasillada como actividad deportiva y más aún si está orientada a logro de resultados deportivos, debe estar revestida de un orden científico, fundamentada y apoyada en las ciencias aplicadas al deporte y administrada con profesionalismo. La teoría del Entrenamiento persigue algunos propósitos que se podrían resumir en los siguientes:

- Principios del entrenamiento.
- Elaborar los planes de entrenamiento.
- Elaborar los Programas de enseñanza.
- Dotar de potencial pedagógico al proceso de entrenamiento.

La teoría del entrenamiento como toda ciencia o técnica ha evolucionado paralelamente a las necesidades y exigencias de la sociedad y ha determinado lineamientos a seguir que aplicados en su momento permitieron el logro de resultados y la proyección actual del deporte.

El siglo XX fue caracterizado por el uso de cargas de entrenamiento muy bajas y pocas competencias. Se consideraba innecesario el entrenamiento diario. El entrenamiento iniciaba unas semanas antes de la competición.

Existía una pobre fundamentación científica del proceso de entrenamiento, que se basaba en las experiencias clínicas. Predominaba el auto entrenamiento con la aplicación de estímulos de entrenamiento mayoritariamente específicos.

A finales de la etapa (1940 y 1950) Grantyn, Ozolin y Matveiev, establecieron las bases de:

- La organización de la temporada.
- La ordenación y sistematización de los métodos de entrenamiento.
- La importancia de la preparación general para mejorar la específica.

A mediados del siglo XX las características socioeconómicas del deporte atraen el interés de ciencias como la fisiología, la física, la medicina y la psicología. El rendimiento deportivo se contempla desde una perspectiva analítica. Gran auge de la tendencia biológica del entrenamiento.

Durante esta época se desarrolla el método científico en el contexto de la preparación deportiva. Por ejemplo: 1960, Zatopek, Gerchsller y Reindell sistematizaron el método interválico. Astrand y Rodahl (1970) introducen el estudio de los sistemas energéticos en el deporte (fisiología del ejercicio) Mader (1975) desarrolla el control de la carga de entrenamiento a través del lactato.

Asistimos definitivamente a la profesionalización del deporte. En el proceso del entrenamiento intervienen diversos especialistas como son el entrenador, preparador físico, psicólogo, médico, fisioterapeuta, etc...

Existe un ejemplo generalizado de la periodización (Matveiev, 1965) y comienzan las primeras críticas de su diseño.

A finales del siglo XX el rendimiento deportivo se contempla desde una perspectiva holística e intercomportamental y sistemática (el deportista es una unidad biológica que está constituida por varios sistemas que interactúan en forma global).

Se desarrollan los fundamentos teórico-prácticos de la metodología del entrenamiento integrada. Predominio de los sistemas de planificación caracterizados por aplicar la carga de forma concentrada.

El **entrenamiento deportivo** es un proceso sistemático cuyo objetivo fundamental se enmarca en lograr potencializar las capacidades del atleta hacia una actividad determinada: es un proceso a largo plazo que se efectúa en forma

sistemática y progresiva y reconoce las necesidades y capacidades del individuo y los programas de enseñanza utilizan el ejercicio para desarrollar las habilidades necesarias para una determinada disciplina deportiva.

Dentro de la bibliografía especializada, podemos citar las siguientes definiciones de entrenamiento deportivo:

- “Es el proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes”.-Ozolin (1983).
- “Resultado de los cambios duraderos en la función y/o estructura de los órganos que son sometidos a un ejercicio crónico”.- Cuadrado (1986).
- “Conjunto de tareas que aseguran una buena salud, una educación, un desarrollo físico armonioso, un dominio técnico y táctico y un alto nivel de desarrollo de las cualidades específicas.- Platonov (1986).
- “proceso pedagógico Complejo; aumento de las posibilidades condicionales y técnico-tácticas y de comportamiento deportivo”.- Verjoshanski (1985).
- “Concepto que reúne todas las medidas del proceso para aumentar el rendimiento deportivo”.- Grosser (1983).

No es posible abordar la temática del entrenamiento deportivo, sin considerar los principios que lo sustentan, pues en ellos se van a resumir aquellas generalidades que de una u otra forma se van a suceder y sin las cuales es imposible desarrollar científicamente la labor de preparar para competir en óptimas condiciones. Todo lo concerniente al entrenamiento deportivo es importante conocerlo y resulta poco si se considera que trabajamos con el hombre, y este sin duda se merece que todo lo que se le brinde enriquezca al final su vida material y espiritual.

Si revisamos **Condición Física** en el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (2001), define “condición” como: índole, naturaleza o propiedad de las cosas. Aptitud o disposición. Circunstancias que afectan a un proceso o al estado de una persona o cosa. Asimismo, “física” tiene el significado de:

perteneciente o relativo a la constitución y naturaleza corpórea // exterior de una persona; lo que forma su constitución o naturaleza.

Desde el punto de vista etimológico, “condición” procede del latín, *conditio-onis*, que hace referencia a la naturaleza o propiedad de las cosas. Mientras que la palabra “física” procede del griego, *physis*, que se puede traducir por “naturaleza”. En la actualidad el término Condición Física se determina como el factor de la capacidad de trabajo (físico) del hombre, se concreta en Condición Física General y Condición Física Específica. La primera aborda los aspectos generales de la Condición Física en su grado de desarrollo elevado y básico en toda actividad física diaria y cotidiana del ser humano. La Condición Física Específica se centra en el desarrollo de los factores que determinan una actividad física concreta y en el caso del deporte, determinan las características específicas de esa actividad.

Grosser et alii (1989) dividen la Condición Física en:

- a) Capacidades con propiedades mayoritariamente energéticas, como la fuerza y la resistencia. Son componentes de todas las demás cualidades complejas o intermedias: la velocidad-resistencia; la fuerza resistencia; la potencia (fuerza y velocidad), etc.
- b) Capacidades con propiedades coordinativas (condición motriz), como la velocidad y la flexibilidad articular, que son apoyo físico de otras cualidades más complejas, con exigencia de destreza perceptivo motora. Los conceptos que hemos mencionado se concretan en los distintos conceptos que sobre las cualidades físicas analizaremos a continuación.

El término Condición Física, como hemos visto, es genérico y reúne las capacidades que tiene el organismo. En la literatura especializada se utilizan distintos sinónimos en referencia a las **cualidades físicas**, así podemos encontrar: cualidad o capacidad motriz, capacidad física, características corporales, factores de rendimiento, capacidades motrices-deportivas, etc. En el campo de la Educación Física, Blázquez (1995) utiliza sinónimos en estos conceptos. Hanh (1988) dice que la capacidad de rendimiento motor se determina por el nivel de las cualidades motrices que se implican.

En cuanto a las cualidades físicas, Clarke (1971) agrupa las capacidades físicas en:

- Fuerza muscular
- Resistencia muscular
- Resistencia cardiovascular

Este autor define la Fuerza muscular como el máximo grado que se desarrolla en una contracción del músculo. La Resistencia muscular la considera como el número de movimiento capaz de realizarse en el mayor periodo de tiempo posible. Y por último la Resistencia cardiovascular como la capacidad de posponer la aparición del cansancio.

Zaciorski (1966) señala:

- Fuerza
- Resistencia
- Velocidad
- Coordinación
- Movilidad articular

Para Rodríguez et alii (1995) los factores básicos de la Condición Física Saludable son:

- Resistencia cardio-respiratoria
- Fuerza, Potencia y Resistencia muscular
- Flexibilidad
- Composición corporal

En algunas modalidades deportivas, el máximo rendimiento se alcanza con niveles muy ajustados de adiposidad y musculatura de ahí que para algunos autores incluyan la composición corporal entre las cualidades físicas.

El Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM, 1986); La American Heart Association (1986) y la Asociación Americana para la Salud, La Educación

Física La Recreación y la Danza (AAHPERD, 1988) han convenido que las cualidades o factores físicos relacionados con la salud son:

- La Resistencia cardiorespiratoria
- La Fuerza muscular
- La Resistencia muscular
- La Movilidad articular
- La Composición corporal

En el entrenamiento las cualidades físicas representan la capacidad de rendimientos motores básicos y comunes en múltiples actividades deportivas. Para el entrenamiento las cualidades físicas se han clasificado en básicas o primarias y cualidades físicas derivadas, también denominadas: secundarias, coordinativas o resultantes.

El entrenamiento es un proceso planificado y complejo que se concreta en las sesiones, donde a través de ejercicio físico, pretendemos, ajustando la **carga de trabajo**, conseguir el objetivo que nos planteamos con la sesión.

Entrenar no es hacer ejercicio físico sin más. Entrenar es algo más que unos movimientos y un esfuerzo. Entrenar es desarrollar los objetivos que en cada sesión pretendemos en una estructura concreta de una planificación.

Mosston (1982), define el ejercicio físico como el acto voluntario aceptado libremente con intención de mejora personal. Es fundamentalmente controlado cualitativa y cuantitativamente y tiene intencionalidad.

En definitiva el objetivo de las sesiones de entrenamiento es provocar en el organismo los fenómenos de adaptación deseados. Esta adaptación fisiológica está prevista en la sesión de entrenamiento con el ejercicio físico que provoque en el organismo un proceso de adaptación a nuevas necesidades. Por esto, debemos tener presente que la carga de entrenamiento viene determinada por los siguientes factores:

- El volumen
- La intensidad

- La densidad
- La frecuencia
- La complejidad

El volumen de la sesión de entrenamiento está determinado por el aspecto cuantitativo, supone la cantidad total de la carga y se concreta con: el número de repeticiones; el tiempo total de la sesión o del trabajo; los kilómetros realizados; el peso total de kilos levantados, etc.

La intensidad se concretaría como la parte cualitativa de la sesión, y representa la relación de la carga realizada y el máximo posible que tiene el deportista, algunos valores que lo determinan vendrían marcados en porcentaje respecto al máximo, la mayoría de los autores señalan: cargas a intensidad máxima (95% - 100%); intensidades submáximas (75% - 80%) e intensidades medias (50% - 60%).

La densidad expresa el descanso entre estímulos a lo largo de la sesión. Podríamos determinar este valor como la relación existente entre el tiempo total de la sesión y el tiempo útil de la misma.

La frecuencia representa el número de sesiones en una unidad cíclica de la planificación y que se determina generalmente en el micro ciclos.

Por último un valor determinante de la carga de entrenamiento vendría indicado por **la complejidad** de los estímulos que empleemos durante la sesión y que generalmente relaciona las cualidades físicas con la técnica.

2.6. Hipótesis

H1: La aplicación de la Periodización Táctica, SÍ mejorará el Rendimiento Deportivo, en las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua.

H0: La aplicación de la Periodización Táctica, NO mejorará el Rendimiento Deportivo, en las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua.

2.7. Señalamiento de variables

Variable Independiente

Periodización Táctica

Variable Dependiente

Rendimiento Deportivo

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1. Enfoque de la Investigación

En la presente investigación se utilizará el enfoque cualitativo, pues mediante la investigación de campo; la observación, se analizó si hay conocimiento de la Periodización Táctica y si el Rendimiento Deportivo es el óptimo. De lo que pudimos observar e indagar, los objetivos planteados requieren acciones inmediatas. De igual manera se empleó el enfoque cuantitativo ya que al aplicar las encuestas; estas, nos proporcionan datos numéricos sobre la Periodización táctica y su incidencia con el Rendimiento Deportivo en las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua, la cual se valora con una estadística descriptiva.

3.2. Modalidad Básica de Investigación

En la ejecución de la presente investigación se aplicará estas modalidades:

3.2.1. Investigación Bibliográfica - Documental

Se la ha considerado como el primer paso, para iniciar cualquier investigación científica; aunque la información que arrojará esta modalidad, es secundaria, se constituirá en un elemento esencial, a utilizar en el desarrollo del presente estudio. Se aplicará un riguroso análisis a la información secundaria, que se obtendrá sobre la incidencia de la Periodización Táctica en el Rendimiento Deportivo en las Selecciones de Fútbol Sub-14 y sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua; mediante la utilización de las técnicas de la lectura científica y el fichaje a través de libros y documentos; como revistas, tesis de grado, entre otras, que servirán esencialmente para interpretar, comprender y explicar el problema, objeto de estudio.

3.2.2. Investigación de Campo

La información que arrojará la investigación de campo es primaria; por tanto, al utilizar esta modalidad se obtendrá mayor conocimiento sobre el problema, porque permitirá el contacto directo del investigador con la realidad, lo que nos hará visualizar de mejor manera el mismo.

Las técnicas que se utilizará para realizar la investigación de campo son la encuesta y la observación.

La encuesta; que ira enfocado a la Incidencia de la Periodización Táctica en el Rendimiento Deportivo en las selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua, la misma que se realizará a todos los involucrados como directivos, directores formativos, entrenadores, colaboradores y jugadores; ya que su desarrollo presentará menor complejidad, además los resultados que se obtendrán serán de fácil interpretación.

3.3. Nivel o Tipo de Investigación

3.3.1. Investigación Exploratoria

Se realizó una investigación exploratoria; como su nombre lo indica, para explorar, buscar e indagar sobre todo lo relacionado con la Incidencia de la Periodización Táctica en el Rendimiento Deportivo en las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua; en donde el investigador se pondrá en contacto con la realidad, y podrá identificar el problema a estudiarse, permitiéndole con su conocimiento e indagación científica plantee y formule hipótesis para dar una posible solución al mismo.

3.3.2. Investigación Descriptiva

Mediante la investigación descriptiva, se permitió especificar las características principales de la Incidencia de la Periodización Táctica en el Rendimiento Deportivo en las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua; las mismas que ayudaron a descubrir la posible relación de las variables de investigación, utilizando técnicas de recolección de información primaria como la observación, la entrevista y la encuesta; y mediante el muestreo la información obtenida se sometió a un proceso de codificación, tabulación y análisis estadístico.

3.3.3. Investigación Correlacional

Esta investigación tuvo como propósito medir el grado de relación que existe entre las variables de la presente investigación en un contexto particular, donde el

cambio en una variable influye directamente en el cambio de la otra; en nuestro caso la Periodización Táctica y su incidencia en el Rendimiento Deportivo.

3.4. Población y Muestra

3.4.1. Población

La población de la presente investigación está distribuida de la siguiente manera:

Directivo:	1
Director Formativo:	1
Entrenadores:	4
Colaboradores:	2
Jugadores:	50
TOTAL:	<u>58</u> personas (UNIVERSO)

3.4.2. Muestra

Por ser la población reducida se trabajará con todo el universo.

3.5. Operacionalización de variables

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMES	TÉCNICA E INSTRUMENTO
<p>Es el Modelo de periodización, que se relaciona con una distribución en el tiempo, de forma regular del modelo de juego de un equipo.</p>	<p>DISTRIBUCIÓN EN EL TIEMPO</p> <p>MODELO DE JUEGO</p>	<p>Picos de rendimiento</p> <p>Capacidades físicas</p> <p>Intensidad</p> <p>Calidad</p>	<p>¿Cree usted que se debería emplear nuevos y actuales modelos de periodización y que ya se están aplicando en los equipos de fútbol del primer mundo?</p> <p>¿Cree usted que la Periodización de los entrenamientos se debería centrar en la Preparación Física?</p> <p>¿Cree usted que al implementar la Periodización Táctica ayudará a mejorar el rendimiento deportivo?</p>	<p>Encuesta Cuestionario</p>

Tabla 1: Variable Independiente: Periodización Táctica

Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMES	TÉCNICA E INSTRUMENTO
<p>El rendimiento deportivo supone la posibilidad de alcanzar el máximo potencial mediante un entrenamiento en las diferentes capacidades durante la competición.</p>	<p>MÁXIMO POTENCIAL</p> <p>ENTRENAMIENTO</p>	<p>Preparación Física</p> <p>Preparación Técnica</p> <p>Preparación Táctica</p> <p>Preparación Psicológica</p> <p>Ejercicio</p> <p>Preparación Ensayo</p>	<p>¿Según su criterio se debería entrenar los principios tácticos en concordancia con las capacidades físicas, técnicas y psicológicas para mejorar el rendimiento deportivo?</p> <p>¿Cree usted que la planificación de los entrenamientos se debería realizar de igual manera como el Atletismo o la Natación para mejorar el Rendimiento Deportivo?</p> <p>¿Cree usted que la preparación física es la base para un óptimo rendimiento deportivo en el fútbol?</p> <p>¿En la sesión de entrenamiento en la disciplina del fútbol la preparación física, técnica, táctica y</p>	<p>Encuesta</p> <p>Cuestionario</p>

Tabla 2: Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo

Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

3.6. Plan de Recolección de la Información

En la recolección de la información del presente trabajo se utilizó la técnica de la Encuesta.

Según VIVANCO, Kelly. (2006). La encuesta “consiste en la obtención de datos de interés social mediante la interrogación a los miembros de la sociedad”. (Pág. 200).

Como se puede dar cuenta la Encuesta es una técnica o una manera de obtener información de la realidad, a través de preguntar o interrogar a una muestra de personas, pero para recoger dicha información se auxilia o se apoya en el Cuestionario.

Cuestionario, es un conjunto de preguntas, preparado cuidadosamente, sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación, para que sea contestado por la población o su muestra.

El cuestionario fue dirigido a los jugadores, colaboradores, entrenadores, director formativo y directivo de la disciplina de fútbol de Federación Deportiva de Tungurahua.

3.6.1. Procesamiento de la Información

Luego de recogidos los datos, fueron transformados siguiendo el siguiente procedimiento:

- Se limpió la información de toda contradicción, incompleta, no pertinente.
- Si se detectó algún tipo de fallas se volvió a realizar la recolección de la información.
- Para finalizar se tabuló según las variables independiente y dependiente; luego se realizó los cuadros de cada variable y el cuadro con cruce de variables. Se realizó un estudio estadístico de datos para la presentación de resultados.

3.6.2. Validez

En el desarrollo de la presente investigación al tratarse de una ciencia social se determina la validez de las técnicas en el momento en que se demuestra

cuantitativamente la relación de las variables a través de su operacionalización y planteamiento de la hipótesis.

3.6.3. Confiabilidad

Para la aplicación definitiva de los instrumentos en la investigación para el tema: Incidencia de la Periodización Táctica en el Rendimiento Deportivo en las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua; se necesitó el asesoramiento de personas especializadas en el tema que ya han realizado estudios al respecto, para realizar una comparación cuali-cuantitativa.

3.6.4. Plan para la Recolección de la Información

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación.
2.- ¿De qué personas?	Directivo, Director Formativo, Entrenadores, Colaboradores y Jugadores.
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Matriz de Operacionalización de objetivos específicos.
4.- ¿Quién?	El Investigador.
5.- ¿Cuándo?	Período 2012-2013
6.- ¿Dónde?	Federación Deportiva de Tungurahua
7.- ¿Cuántas veces?	Una
8.-¿Con qué técnicas de recolección?	Encuesta
9.- ¿Con qué?	Cuestionario
10.- ¿En qué situación?	Lugares de entrenamiento y oficinas

Tabla 3: Plan para la Recolección de la Información

Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

3.7. Plan de Procesamiento de la Información

Luego de aplicados los instrumentos para la recolección de datos, se procedió a la revisión crítica de la información recogida; es decir, limpieza de información defectuosa, contradicción, incompleta, no pertinente.

Seguidamente, se procedió a realizar la repetición de la recolección, en ciertos casos individuales, para corregir fallas de contestación.

Después se procedió a la tabulación de los datos según las variables de cada objetivo específico: cuadros de una variable, cuadro con cruce de variables.

Posteriormente se efectuó el estudio estadístico de datos para la presentación de resultados.

CAPÍTULO IV

4.1. Análisis e Interpretación de los Resultados

Encuesta dirigida a directivo, director formativo, entrenadores, jugadores y colaboradores, las selecciones de fútbol sub-14 y sub-16 de FDT.

1. ¿El Modelo de Periodización con que se trabaja actualmente es el óptimo para los entrenamientos de las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de FDT?

ALTERNATIVAS	Siempre	Casi Siempre	A Veces	Muy Raramente	Nunca	TOTAL
RESPUESTA	0	0	1	6	1	8
%	0	0	12	75	13	100

Tabla 4: Modelo de Periodización

Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

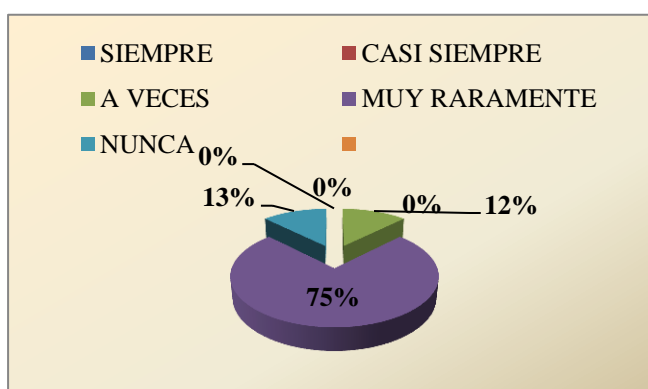


Gráfico 5: Modelo de Periodización

Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

Análisis e Interpretación

Del 100% de las personas encuestadas; el 75% expresa que el modelo de periodización con que se trabaja actualmente, muy raramente es el óptimo para los entrenamientos de las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua.

Del análisis se concluye que la mayoría de las personas encuestadas piensan que el modelo de periodización con que se trabaja actualmente no es el óptimo para los entrenamientos de las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de FDT.

2. ¿Cree que se debería emplear nuevos y actuales modelos de periodización y que ya se están aplicando en los equipos de fútbol del primer mundo?

ALTERNATIVAS	RESPUESTA	%
Siempre	2	25
Casi Siempre	5	63
A Veces	1	12
Muy Raramente	0	0
Nunca	0	0
TOTAL	8	100

Tabla 5: Nuevos y actuales modelos
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

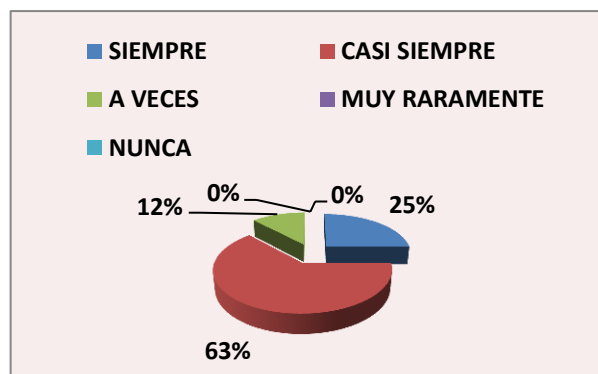


Gráfico 6: Nuevos y actuales de modelos
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

Análisis e Interpretación

Del 100% de las personas encuestadas; el 63% expresa que se debería emplear nuevos y actuales modelos de periodización y que ya se están aplicando en los equipos de fútbol del primer mundo.

Del análisis de los resultados se concluye que la mayoría de las personas encuestadas piensan que se debería emplear nuevos y actuales modelos de periodización, por lo que cabe pertinente nuestro tema de investigación.

3. ¿Según su criterio en las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua se debería entrenar los principios tácticos en concordancia con las capacidades físicas, técnicas y psicológicas para mejorar el rendimiento deportivo?

ALTERNATIVAS	RESPUESTA	%
Siempre	1	12
Casi Siempre	4	50
A Veces	3	38
Muy Raramente	0	0
Nunca	0	0
TOTAL	8	100

Tabla 6: Principios tácticos
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

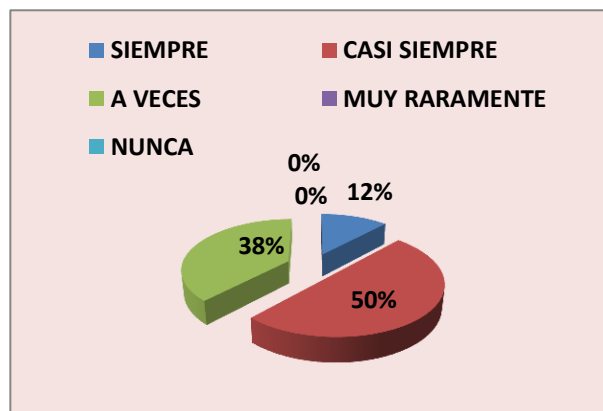


Gráfico 7: Principios tácticos
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

Análisis e Interpretación

Del 100% de las personas encuestadas; el 50% opina que se debería entrenar los principios tácticos en concordancia con las capacidades físicas, técnicas y psicológicas.

Del análisis de los resultados se concluye que la mayoría de las personas encuestadas piensan que el fútbol es un todo y por ende se debe realizar la preparación de las capacidades en concordancia con la preparación táctica.

4. ¿Cree usted que la planificación de los entrenamientos de las Selecciones de fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua, se debería realizar de igual manera como el Atletismo o la Natación para mejorar el Rendimiento Deportivo?

ALTERNATIVAS	RESPUESTA	%
Siempre	0	0
Casi Siempre	0	0
A Veces	0	0
Muy Raramente	2	25
Nunca	6	75
TOTAL	8	100

Tabla 7: Planificación de los entrenamientos
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

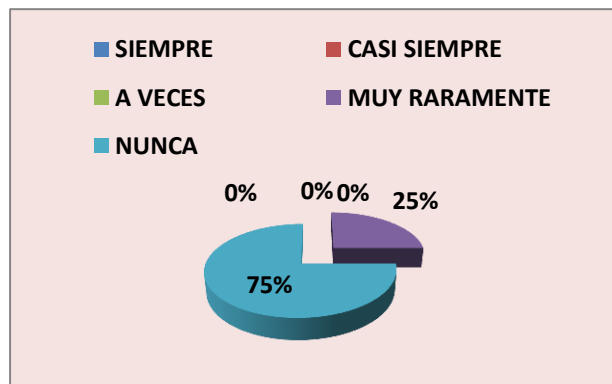


Gráfico 8: Planificación de los entrenamientos
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

Análisis e Interpretación

Del 100% de las personas encuestadas; el 75% opina que la planificación de los entrenamientos de las Selecciones de fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua, nunca se debería realizar de igual manera como el Atletismo o la Natación para mejorar el Rendimiento Deportivo.

Del análisis de los resultados se concluye que la mayoría de las personas encuestadas piensan que la planificación de los entrenamientos para el fútbol debe ser específico para ese deporte.

5. ¿Cree usted que la aplicación de una Guía sobre Periodización Táctica contribuirá a mejorar el rendimiento deportivo en las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua?

ALTERNATIVAS	RESPUESTA	%
Siempre	5	63
Casi Siempre	2	25
A Veces	1	12
Muy Raramente	0	0
Nunca	0	0
TOTAL	8	100

Tabla 8: Guía sobre periodización táctica
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

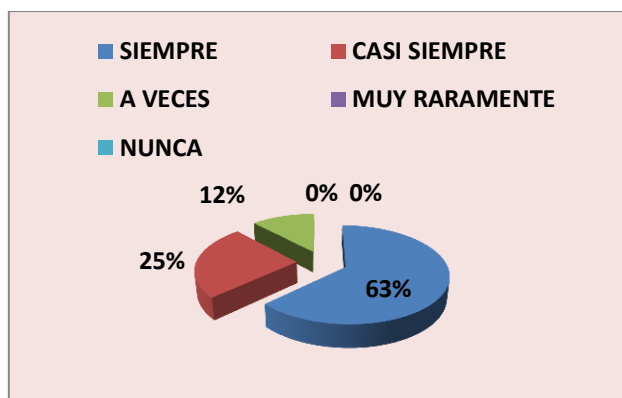


Gráfico 9: Guía sobre periodización táctica
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

Análisis e Interpretación

Del 100% de las personas encuestadas; el 63% opina que siempre la aplicación de una Guía sobre Periodización Táctica contribuirá a mejorar el rendimiento deportivo en las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua.

Del análisis de los resultados se concluye que la mayoría de las personas encuestadas piensan que el Rendimiento Deportivo depende la aplicación de una Guía de Periodización Táctica para alcanzar los objetivos planteados.

6. ¿Cree usted que la Periodización de los entrenamientos de las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua, se debería centrar en la Preparación Física?

ALTERNATIVAS	RESPUESTA	%
Siempre	1	2
Casi Siempre	2	4
A Veces	8	16
Muy Raramente	19	38
Nunca	20	40
TOTAL	50	100

Tabla 9: Preparación física
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

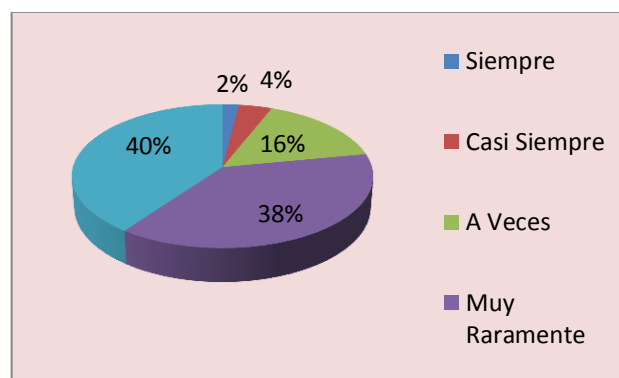


Gráfico 10: Preparación física
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

Análisis e Interpretación

Del 100% de las personas encuestadas; el 40% opina nunca, 38% muy raramente, 16% A veces, 4% casi siempre y 2% siempre la Periodización de los entrenamientos de las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua, se debería centrar en la Preparación Física.

Del análisis de los resultados se concluye que la mayoría de las personas encuestadas piensan que la base de los entrenamientos en el fútbol no es la preparación física.

7. ¿Cree usted que al implementar la Periodización Táctica en los entrenamientos de las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua ayudará a mejorar el rendimiento deportivo?

ALTERNATIVAS	RESPUESTA	%
Siempre	3	6
Casi Siempre	9	18
A Veces	20	40
Muy Raramente	10	20
Nunca	8	16
TOTAL	50	100

Tabla 10: Implementación de periodización táctica
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

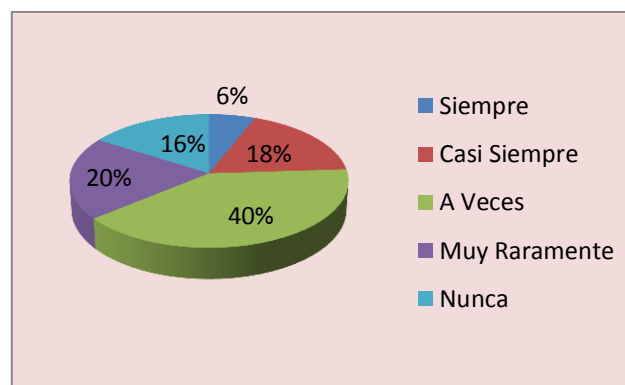


Gráfico 11: Implementación de periodización táctica
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

Análisis e Interpretación

Del 100% de las personas encuestadas; el 16% opina nunca, 20% muy raramente, 40% A veces, 18% casi siempre y 6% siempre .opina que al implementar la Periodización Táctica en los entrenamientos de las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua ayudará a veces a mejorar el rendimiento deportivo.

Del análisis de los resultados se concluye que la mayoría de las personas encuestadas piensan que la implementación de la Periodización Táctica mejorará los entrenamientos y el rendimiento deportivo en las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua.

8. ¿Cree usted que la preparación física es la base para un óptimo rendimiento deportivo en el fútbol?

ALTERNATIVAS	RESPUESTA	%
Siempre	0	0
Casi Siempre	0	0
A Veces	3	6
Muy Raramente	10	20
Nunca	37	74
TOTAL	50	100

Tabla 11: Óptimo rendimiento
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

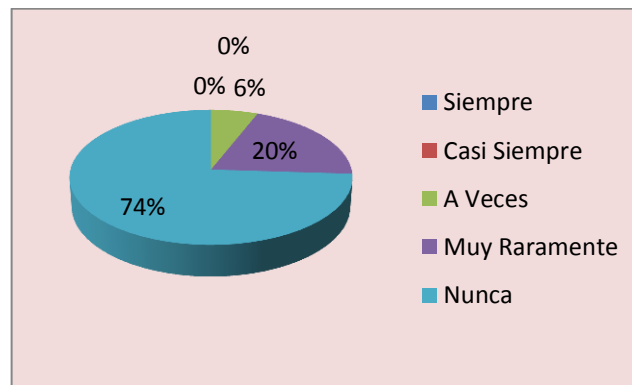


Gráfico 12: Óptimo rendimiento
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

Análisis e Interpretación

Del 100% de las personas encuestadas; el 74% opina nunca, 20% muy raramente y 6% A veces opina que nunca la preparación física es la base para un óptimo rendimiento deportivo en el fútbol.

Del análisis de los resultados se concluye que la mayoría de las personas encuestadas piensan que los entrenamientos en las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua no se deben basar en la preparación física.

9. ¿Cree usted que al entrenar como en otros equipos de fútbol exitosos en el mundo ayudaría a mejorar el rendimiento deportivo en las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua?

ALTERNATIVAS	RESPUESTA	%
Siempre	21	42
Casi Siempre	17	34
A Veces	9	18
Muy Raramente	3	6
Nunca	0	0
TOTAL	50	100

Tabla 12: Rendimiento deportivo
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

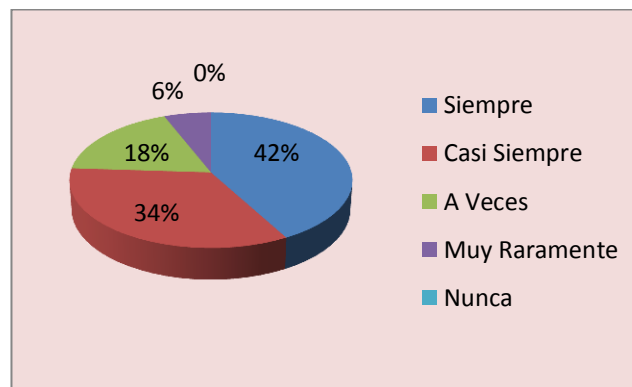


Gráfico 13: Rendimiento deportivo
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

Análisis e Interpretación

Del 100% de las personas encuestadas; el 6% opina muy raramente, 18% A veces, 34% casi siempre y 42% siempre opina que al entrenar como en otros equipos de fútbol exitosos en el mundo siempre ayudaría a mejorar el rendimiento deportivo en las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua.

Del análisis de los resultados se concluye que la mayoría de las personas encuestadas piensa que al adaptar entrenamientos como en otros equipos de fútbol exitosos en el mundo ayudará a mejorar el rendimiento deportivo.

10. ¿Cree usted que la Periodización Táctica es el modelo de periodización óptimo para aplicar en las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua?

ALTERNATIVAS	RESPUESTA	%
Siempre	23	46
Casi Siempre	15	30
A Veces	10	20
Muy Raramente	2	4
Nunca	0	0
TOTAL	50	100

Tabla 13: Periodización táctica como modelo de periodización
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

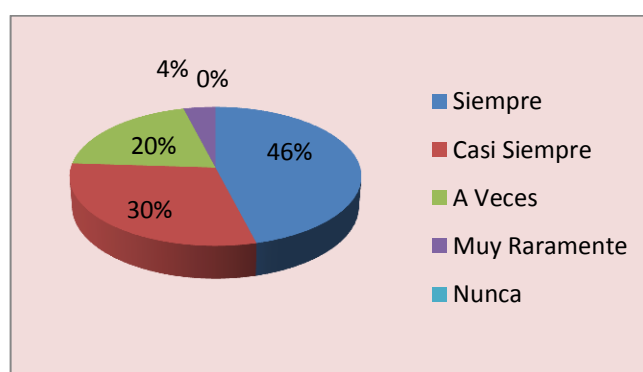


Gráfico 14: Periodización táctica como modelo de periodización
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

Análisis e Interpretación

Del 100% de las personas encuestadas; el 4% opinan muy raramente, 20% A veces, 30% casi siempre y 46% opina que siempre la Periodización Táctica es el modelo de periodización óptimo para aplicar en las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua.

Del análisis de los resultados se concluye que la mayoría de las personas encuestadas piensa que la Periodización Táctica es el modelo de periodización óptimo para aplicar en las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua.

4.2. Verificación de Hipótesis

4.2.1. Frecuencias Observadas

POBLACION	ALTERNATIVAS		A veces	Muy Raramente	Nunca	TOTAL
	Siempre	Casi Siempre				
Pregunta 1	1	2	8	19	20	50
Pregunta 3	0	0	3	10	37	50
TOTAL	1	2	11	29	57	100

$$f_e = \frac{(Total\ o\ marginal\ de\ renglon)(total\ o\ marginal\ de\ columna)}{N}$$

Tabla 14: Frecuencias observadas

Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

4.2.2. Frecuencias Esperadas

POBLACION	ALTERNATIVAS		A veces	Muy Raramente	Nunca	TOTAL
	Siempre	Casi Siempre				
Pregunta 1	0,50	1,00	5,50	14,50	28,50	50,0
Pregunta 3	0,50	1,00	5,50	14,50	28,50	50,0
	1	2	11	29	57	100

Tabla 15: Frecuencias esperadas

Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

4.2.3. Comprobación de CHI 2

$$X^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

	O	E	O - E	(O - E) ²	(O - E) ² E
	Pregunta 1 / Siempre	1	0,5	1	0,3
Pregunta 1 /Casi Siempre	2	1,0	1	1,0	1,00
Pregunta 1 / A veces	8	5,5	3	6,3	1,14
Pregunta 1 / Muy raramente	19	14,5	5	20,3	1,40
Pregunta 1 / Nunca	20	28,5	-9	72,3	2,54
Pregunta 3 / Siempre	0	0,5	-1	0,3	0,50
Pregunta 3 /Casi Siempre	0	1,0	-1	1,0	1,00
Pregunta 3 / A veces	3	5,5	-3	6,3	1,14
Pregunta 3 / Muy raramente	10	14,5	-5	20,3	1,40
Pregunta 3 / Nunca	37	28,5	9	72,3	2,54
	100	100,0		x² =	13,1360

Tabla 16: Comprobación de CHI 2
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

4.2.4. Modelo Lógico

Hipótesis Alterna H1

La aplicación de la Periodización Táctica SÍ mejorará el Rendimiento Deportivo, en las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua.

Hipótesis Nula H0

La aplicación de la Periodización Táctica NO mejorará el Rendimiento Deportivo, en las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua.

Nivel de Significación

El nivel de significación con el que se trabaja es del 5%.

$$X^2 = \sum \left[\frac{-(O-E)^2}{E} \right]$$

En donde:

X^2 = Chi-cuadrado

Σ = Sumatoria

O = Frecuencia observada

E = frecuencia esperada o teórica

Nivel de Significación y Regla de Decisión

Grado de Libertad

Para determinar los grados de libertad se utiliza la siguiente fórmula:

$$GL = (f-1) (c-1)$$

$$GL = (2-1) (5-1)$$

$$GL = 1*4$$

$$GL = 4$$

Grado de significación

$$\alpha = 0.05$$

En donde:

O = Frecuencia Observada

E = Frecuencia Esperada

O-E = Frecuencias observada- frecuencias esperadas

$O-E^2$ = resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado

$O-E^2 / E$ = resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado dividido para las frecuencias esperadas

Conclusión

El valor de $X^2 t = 9.49 < X^2 c = 13.13$ de esta manera se acepta la hipótesis alterna, es decir: La aplicación de la Periodización Táctica, SÍ mejorará el Rendimiento Deportivo, en las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua.

Campana de Gaus

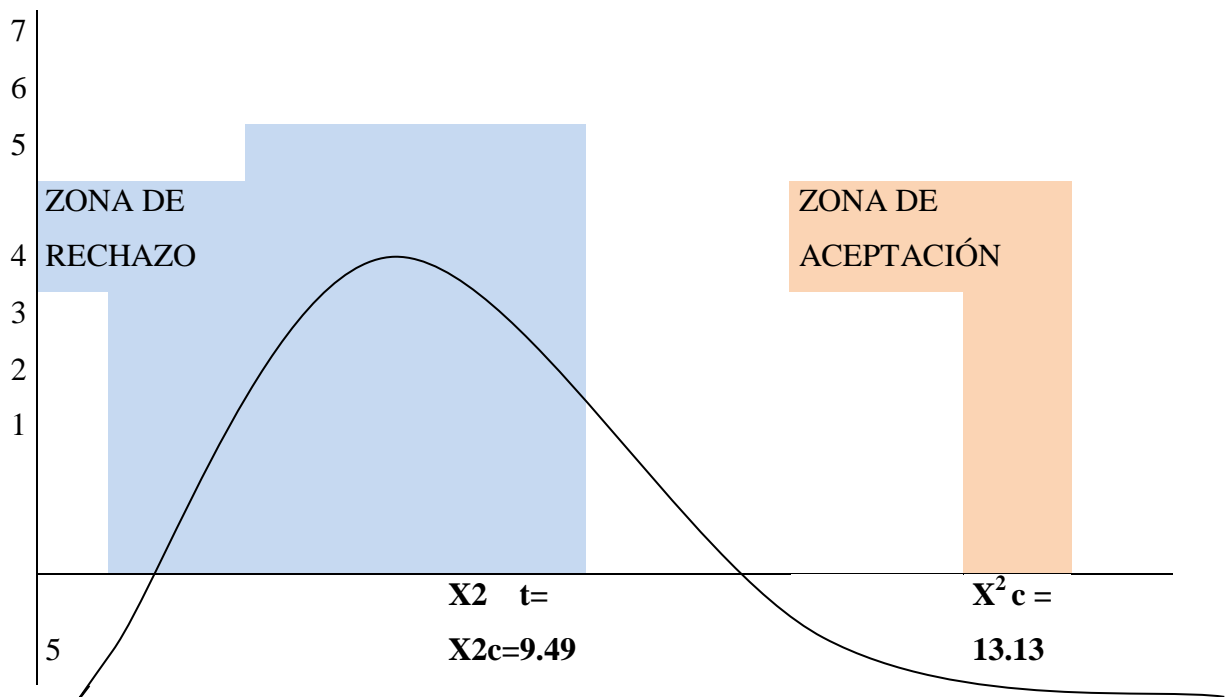


Gráfico 15: Campana de Gaus
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

Tabla de Verificación del chi-cuadrado

Grados libertad	Probabilidad de un valor superior - Alfa (α)				
	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005
1	2,71	3,84	5,02	6,63	7,88
2	4,61	5,99	7,38	9,21	10,6
3	6,25	7,81	9,35	11,34	12,84
4	7,78	9,49	11,14	13,28	14,86
5	9,24	11,07	12,83	15,09	16,75
6	10,64	K	14,45	16,81	18,55
7	12,02	14,07	16,01	18,48	20,28
8	13,36	15,51	17,53	20,09	21,95
9	14,68	16,92	19,02	21,67	23,59
10	15,99	18,31	20,48	23,21	25,19
11	17,28	19,68	21,92	24,73	26,76
12	18,55	21,03	23,34	26,22	28,3
13	19,81	22,36	24,74	27,69	29,82
14	21,06	23,68	26,12	29,14	31,32
15	22,31	25	27,49	30,58	32,8
16	23,54	26,3	28,85	32	34,27
17	24,77	27,59	30,19	33,41	35,72
18	25,99	28,87	31,53	34,81	37,16
19	27,2	30,14	32,85	36,19	38,58
20	28,41	31,41	34,17	37,57	40

Tabla 17: Tabla de verificación del chi-cuadrado
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Se comprobó que en las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua no se aplica la Periodización Táctica. Se maneja una periodización tradicional lo que impide que en las sesiones de entrenamiento se obtenga el mejor rendimiento deportivo de los jugadores. Además la forma de trabajar es monótona y repetitiva basados siempre en mejorar la capacidad física, perdiendo el verdadero sentido de un deporte en donde la base debería ser el juego en sí.
- Se determinó que el Rendimiento Deportivo en las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua es poco satisfactorio. El rendimiento deportivo se ha visto reflejado en las pobres actuaciones en las participaciones a nivel nacional de dichas selecciones, lo que es perjudicial para los deportistas y todos los involucrados.
- Es necesario implementar la Periodización Táctica para mejorar el Rendimiento Deportivo en las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua. Se necesita elaborar una guía de este nuevo e innovador modelo de periodización que es específico para el deporte y que beneficiará tanto en las sesiones de entrenamiento, como en el aspecto competitivo en forma individual y de conjunto; lo que atraerá mejores resultados y así poder alcanzar los objetivos deseados.

5.2. Recomendaciones

Luego de haber analizado la situación actual de los equipos de fútbol categorías Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua, para mejorar el rendimiento deportivo se recomienda:

- Aplicar la Periodización Táctica en la disciplina de fútbol categorías Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua como un modelo de periodización actual e innovador; que incentive a los jugadores a pensar, resolver problemas que se puedan presentar en el juego y que permita mejorar la forma de entrenar y de disfrutar de este deporte. La renovación en el plan de

entrenamiento es urgente y debe ser monitoreada por el Departamento Técnico Metodológico, a fin de ir corrigiendo y mejorando en la aplicación de esta propuesta.

- Mejorar el Rendimiento Deportivo en las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua empleando un modelo de periodización específica y acorde con la disciplina; para que, a más de desarrollar capacidades importantes, permita a los deportistas ser competitivos y así poder llegar a ocupar lugares en los equipos profesionales de nuestra provincia y del país, que se ha ido perdiendo al pasar de los años.
- Elaborar una Guía sobre Periodización Táctica para las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua; que permita a los entrenadores y todos los involucrados planificar, adaptar y aplicar este modelo que ha tenido éxito en otros equipos amateurs y profesionales en países del primer mundo. Además se recomienda al Departamento Técnico Metodológico de Federación Deportiva de Tungurahua impulsar una mayor capacitación a los entrenadores de la disciplina de Fútbol, para concientizar de la necesidad de dar mayor interés al entrenamiento deportivo.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1. Título de la Propuesta

“GUÍA DE UNA PERIODIZACIÓN TÁCTICA, PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO, EN LAS SELECCIONES DE FÚTBOL SUB-14 Y SUB-16 DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA”.

6.2. Datos Informativos

Institución: Federación Deportiva de Tungurahua.

Autoría del Proyecto: Lic. Marco Tanquino.

Tutor del Proyecto: Dr. M.Sc. César Bohórquez.

Población del Estudio: 1 Directivo, 1 Director Formativo, 4 entrenadores, 2 colaboradores, 50 deportistas.

Sector: Huachi Loreto.

Ubicación: Víctor Hugo s/n y Av. Bolivariana (esquina).

Ciudad: Ambato.

Provincia: Tungurahua.

País: Ecuador.

6.2.1. Tiempo estimado de la propuesta

La presente propuesta será ejecutada por el autor, con su propio autofinanciamiento y predisposición. Inicio: 01 de Octubre de 2012. Terminación: 31 de Mayo de 2013. Se presenta un tiempo estimado de ocho meses para aplicar y ejecutar la propuesta.

6.2.2. Beneficiarios

EL autor intelectual de esta propuesta (Lic. Marco Tanquino, será el primer beneficiario ya que será el portador de esta metodología; los entrenadores, preparadores físicos, monitores, asistentes técnicos, deportólogos, deportistas; y, demás personas vinculadas con el fútbol de la provincia de Tungurahua.

6.2.3. Equipo Técnico Responsable de la Propuesta

El autor Lic. Marco Tanquino quien será el encargado de diseñar, socializar, difundir y enseñar el manejo de la Guía de una Periodización Táctica, mediante la implementación de talleres, charlas o seminarios con el uso de un programa organizado y planificado; además, se contará con la ayuda de la Universidad

Técnica de Ambato con el área respectiva y la Federación Deportiva de Tungurahua.

6.3. Antecedentes de la Propuesta

De la presente investigación se ha podido recabar muy poca información o casi nula sobre el tema estudiado tanto en la Universidad Técnica de Ambato como en otras Universidades de la provincia y del país; en nuestro país es muy pobre el conocimiento que se tiene sobre Periodización Táctica.

Esta metodología de entrenamiento que surge hace más de treinta años de la cabeza del Profesor Víctor Frade cuando, a través de experiencias que le van ocurriendo, definitivamente sitúa a un lado al paradigma mecanicista y comienza a cuestionarse las Metodologías de Entrenamiento existentes hasta el momento.

“La Periodización Táctica es una Metodología de Entrenamiento cuya preocupación máxima es el “jugar” que un equipo pretende producir en la competición.

Es por ello que el modelo de juego se asume como guía de todo el proceso, produciéndose una modelación a través de los principios, sub principios y sub sub principios del juego que lo forman, consiguiendo alcanzar una adaptación específica y de calidad al respetar los Principios Metodológicos que lo sustentan. Así, la Periodización Táctica es una forma diferente de construcción del juego, es, fundamentalmente, una verdadera revolución tanto operacional como filosófica del entrenamiento de Fútbol”. OLIVEIRA, G. (2007).

6.4. Justificación de la Propuesta

La Periodización Táctica es un modelo diferente, en el cual se rompen una gran cantidad de paradigmas; en equipos del primer mundo ya se aplica este modelo.

Actualmente en la disciplina de fútbol de Federación Deportiva de Tungurahua se maneja una planificación tradicional; que a nuestra manera de pensar no está enfocada a los parámetros que esta disciplina requiere. No se puede a nuestro criterio manejar una planificación y realizar las sesiones de entrenamiento como otras disciplinas cíclicas en donde predomina la preparación física, con picos de rendimiento solo en ciertas ocasiones en el año; cuando hay una competencia fundamental, y que se lo realiza una vez al año.

De aquí se deriva la preocupación que hace tiempo no salen talentos futbolísticos para los equipos profesionales de nuestra provincia, como antes sucedía y que ya en los últimos años no ha ocurrido y se está perdiendo espacio para los jugadores de nuestra localidad en el campo profesional.

Realizar una planificación concienzuda, organizar campeonatos, masificar la disciplina, crear escenarios; son algunas de las variables que permitirán volver a ser competitivos a nivel nacional.

La disciplina de fútbol de Federación Deportiva de Tungurahua necesita romper paradigmas e implementar en primer lugar un modelo de periodización acorde con la disciplina, que permita potencializar todas las capacidades de los talentos; además, adecuarnos a nuevos e innovadores modelos como se lo hace en los mejores equipos profesionales de Europa y el mundo.

Esta situación, permite necesario considerar necesario la aplicación de la Periodización Táctica para mejorar el Rendimiento Deportivo en las selecciones de fútbol categorías Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua, con la finalidad de mejorar los aspectos futbolísticos de los jugadores y que puedan ser competitivos a nivel nacional como equipo y a nivel individual tratar de integrar un equipo profesional de la provincia o el país; y así, recuperar el espacio perdido por jugadores tungurahueses.

Por este motivo que nos obliga a nosotros como entrenadores de fútbol a buscar las innovaciones, actualizaciones y el mejor camino para desarrollar y obtener mejores resultados en el entrenamiento y el rendimiento deportivo de nuestros talentos y que puedan ser competitivos y así vincularse a equipos profesionales de nuestro medio y fuera del país.

En nuestro país ya se empieza hablar de este modelo y con más razón debemos empezar a difundirlo y aplicarlo para no quedarnos estancados en lo mismo de siempre; debemos buscar mejorar, romper paradigmas, cambiar la forma de pensar y de actuar de nuestros deportistas, transformar en un punto de cambio o de partida hacia un diferente entendimiento del proceso de entrenamiento.

6.5. Objetivos de la Propuesta

6.5.1. Objetivo General

Elaborar una Guía de una Periodización Táctica, para mejorar el Rendimiento Deportivo, en las Selecciones de Fútbol sub-14 y sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua.

6.5.2. Objetivos Específicos

- Socializar la Guía de una Periodización Táctica, para mejorar el Rendimiento Deportivo, en las Selecciones de Fútbol sub-14 y sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua.
- Ejecutar la Guía de una Periodización Táctica, para mejorar el Rendimiento Deportivo, en las Selecciones de Fútbol sub-14 y sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua.
- Evaluar la aplicación de la Guía de una Periodización Táctica, para mejorar el Rendimiento Deportivo, en las Selecciones de Fútbol sub-14 y sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua.

6.6. Análisis de Factibilidad

De la investigación realizada, se desprende que en los últimos 10 años los equipos de Fútbol de Federación Deportiva de Tungurahua ha realizado pésimas actuaciones en campeonatos nacionales, además no ha aportado con jugadores para los equipos profesionales de nuestra provincia como ocurría en otros tiempos, ahora al contrario, son los jugadores de los equipos profesionales los que conforman las selecciones de Fútbol de nuestra provincia. El nivel competitivo de jugadores de otras provincias es superior a nuestros jugadores, además de falta de escenarios deportivos, apoyo a las escuelas formativas, etc... La correcta aplicación de un Modelo de periodización específico para el deporte en sí, incide directamente en el retroceso o avance Futbolístico de nuestros jugadores. Es por esta razón que en las selecciones de Fútbol categorías Sub-14 y Sub-16, se debe poner en marcha dicha propuesta.

6.7. Fundamentación Teórico-Científica

6.7.1. Diseño de una Periodización Táctica

La "periodización Táctica" es una metodología "nueva" (creada alrededor ya de hace unos 30 años) para el entrenamiento del fútbol; su Autor Víctor Frade, se atrevió a cuestionar las metodologías modernas y dar un paso más allá de lo concebido por los demás a pesar de las críticas que en sus inicios recibió. La idea Principal sobre al cual se fundamenta dicha metodología es el "Jugar" (entendida como la forma y estilo de jugar de un equipo), por lo cual se toma como condición primaria el Modelo de Juego a desarrollar en un equipo, como el determinante para elaborar la planificación, organización y estructuración del entrenamiento.

- **Modelo de juego**

Definiendo al modelo de juego: Modelo de juego puede ser considerado como el conjunto de comportamientos idealizados por nosotros que deseamos que nuestro equipo realice durante un encuentro, dentro de todas las dimensiones que el fútbol presenta, siendo ellas táctica, técnica, psicológica, física dentro de otras que también pueden ser incluidas en estas, o pueden ser valorizadas como estas, a ejemplo de las dimensiones afectiva, y social.

"Entendiendo al Modelo de Juego como una idea/conjetura de juego constituida por principios, sub-principios, sub-principios de los sub-principios..., representativos de los diferentes momentos/fases de juego, que se articulan entre sí, manifestando una organización funcional propia, o sea, una identidad. Ese Modelo, como Modelo que es, se asume siempre como una conjetura y está permanentemente abierto a factores individuales y colectivos, por eso, en continua construcción, nunca es, ni será, algo adquirido-estático-acabado. El Modelo final es siempre inalcanzable, porque está siempre en reconstrucción, en constante evolución." José Guilherme Oliveira.

Es importante definir que, todo y cualquier entrenador tiene un modelo de juego, aunque cuando no sepa que lo tiene, porque cualquier comportamiento presentado por un equipo lleva a un modelo, existen modelos más o menos evolucionados, dentro de una filosofía de calidad, aunque no sé si se puede definir una escala, el más evolucionado de hoy, puede no ser o no el de mañana, hoy puedo citar como modelo de juego evolucionado, al del FC Barcelona.

Para entender cómo se monta un modelo de juego, se tiene que entender que, 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:

- Organización Ofensiva
- Transición Defensiva o Ataque/Defensa
- Organización Defensiva
- Transición Ofensiva o Defensa/Ataque

Estos momentos acontecen en todo momento en el fútbol, a veces de forma cíclica, a veces no, por ejemplo:

Su equipo tiene la posesión del balón en una zona del ataque, el mismo está en ORGANIZACIÓN OFENSIVA, en determinado momento pierde la posesión del balón entrará en TRANSICIÓN DEFENSIVA, después de eso su equipo reacciona y roba el balón, en consecuencia entrará en una nueva TRANSICIÓN OFENSIVA, si no logra marcar y no logra atacar rápidamente entrará en otra fase de ORGANIZACIÓN OFENSIVA nuevamente.

También vale citar un punto colocado por José Guilherme, en cuanto a las posibilidades de fragmentación de los momentos entre:

- Individual.
- Sectorial (o grupal).
- Intersectorial.
- Colectiva.

Claves del modelo de juego

- Como quiere el entrenador que su equipo juegue
- Sistema
- Marca personal, zona, zona presionante
- Ataque directo
- Ataque combinado
- Bola al piso

- Pelotazo
- Estrategias
- Primer toque, dos toques, libre
- Donde se para al no tener la bola
- Cómo serán las transiciones?
- Cuáles son las variantes?
- Cómo juega de local-visita?
- Dejar jugar, presionar, ritmo

- **Principios Metodológicos**

En la Periodización Táctica el **Principio de la Especificidad** es un principio metodológico que contextualiza todo lo que es hecho. Solo se considera algo Específico cuando está relacionado con el Modelo de Juego que se está creando. De esta forma, la Especificidad es siempre lo que está de fondo.

El cumplimiento del Principio de la Especificidad es solo realmente atendido durante el entrenamiento:

- Los jugadores mantendrán un elevado nivel de concentración durante los ejercicios.
- El entrenador intervendrá adecuada y anticipadamente al ejercicio.
- Los jugadores entenderán los objetivos y las finalidades del ejercicio.
- El principio de la especificidad debe asumir una organización fraccional, los ejercicios que creamos deben ser parte del encuentro que intentamos recrear.

Claves Principio de la Especificidad

- Todo con balón
- Realizar ejercicios específicos por puestos
- Realizar ejercicios específicos por líneas

- Realizar ejercicios específicos como equipo
- Día de recuperación: Físico, técnico, táctico, psicológico
- Día de fuerza: Específicos en todo el día
- Día de resistencia: Específicos en todo
- Día de velocidad: Específicos en todo
- Día de recuperación para el partido: Específicos

Principio de la Alternancia Horizontal

Alternancia de los tipos de niveles de concentración y del tipo de esfuerzo que los días exigen, de acuerdo con el grado de recuperación y adquisición del equipo de acuerdo con el último y con el próximo encuentro.

Básicamente los ejercicios irán a presentar 3 características de contracción muscular que interactúan con más o menos densidad, son ellas:

- Velocidad de contracción.
- Tensión de contracción.
- Duración de contracción.

La contracción muscular puede ser excéntrica o concéntrica, dependiendo del día, se estimula más una que otra a través de los ejercicios propuestos, por ello esta sub-dinámica está totalmente subordinada al modelo de juego y es la dimensión táctica.

Claves Alternancia Horizontal

- En todo ejercicio debe haber una alta concentración
- La intensidad se mide por minutos de concentración
- Lograr que el equipo se concentre los 90 minutos
- No se dejen desconcentrar por estímulos externos
- Calidad de ejecución: física, técnica, táctica en conjunto
- Leer los partidos

- Anticiparse a las ideas del rival
- Entrenamientos de calidad
- Creatividad
- Atención
- La intervención del entrenador sea estimulante
- Corregir errores
- No llegar tarde a las jugadas
- Distribución geográfica del terreno de juego
- Saber jugar varios sistemas
- Adaptarse rápido a las variantes
- Jugar en varios puestos
- Concentración individual, por líneas, como equipo

Principio de la Progresión Compleja

“Montaje” y “Desmontaje” de los Principios y de los Sub-principios y su Jerarquización durante el Patrón Semanal y a lo largo de los Patrones Semanales, dependiendo de la evolución del equipo.

- Es desencadenar los ejercicios de lo fácil a lo difícil.
- Siempre buscando la progresión.
- Aumentando el grado de dificultad.
- Sin mucha prisa.
- En una misma sesión o en varias sesiones hasta terminar en el juego de conjunto.

Principio de las Propensiones

Densidad de los Principios, Sub-principios y de los Sub de los Sub-principios que se pretende entrenar y del tipo de esfuerzo/sub-dinámicas requeridas en cada día de la semana.

- Los problemas del equipo en el último encuentro.
- Los objetivos semanales.
- Las características del adversario.

Claves Principio de las Propensiones

Lograr mediante muchos ejercicios:

- Aprender
- Entrenar
- Automatizar
- Que estén propensos al modelo de juego
- Que jueguen de memoria
- Que jueguen sin ver
- Producir un paso más la sorpresa
- Creatividad
- Solucionar los problemas de varias formas
- Muchas variantes en el entrenamiento con el mismo objetivo

• Morfociclo Patrón

El morfo-ciclo patrón es la forma como se organizan los entrenamientos del equipo semanalmente, repasando siempre el encuentro anterior y el encuentro siguiente.

La diferencia entre Micro-ciclo y Morfo-ciclo es que, el micro-ciclo en sí, son solamente sesiones, de determinado número, normalmente de 3 a 14 sesiones, que se programan, por esto ellas pueden asumir diferentes formas, y llevar diferentes

objetivos. El Morfo-ciclo se llama Morfo (1Morfología: Tratado de las formas que la materia puede tomar) o sea, queremos que tome forma nuestro modelo de juego, y para eso deben acontecer algunos procesos, dentro de ellos el de continuidad, la semana de entreno en algunas dinámicas será siempre la misma, o que alterna sus asuntos que surgirán dentro de los problemas presentados en el juego, por eso Morfo-ciclo, porque queremos modelar el equipo de cierta forma. Algunos autores hablan de un morfo-ciclo padrón, que es una secuencia de una semana de entrenamiento, que toma en consideración apenas el encuentro anterior y el siguiente. Este morfo-ciclo fue publicado algunas veces en literatura como la de Oliveira, Amieiro, Resende 2006, e Barreto e Gomes 2008. Esto no significa que no exista un meso-ciclo o un macro-ciclo, por esto son apenas guías generales de programación e planificación, con menor interferencia en el proceso de entrenamiento que el morfo-ciclo.

- **Mantenimiento del entrenamiento**

Los siguientes cuadros explicativos son colocados para generar mejor entendimiento, ellos llevan en consideración 4 formas de mantenimiento del entrenamiento:

Tensión –Es la tensión que la contracción muscular será expuesta. Cuantas más contracciones excéntricas mayor la tensión.

Duración – Es la duración de contracción muscular. Cuanto más largo el ejercicio, mayor la duración de las contracciones en general más concéntricas.

Velocidad – Es la velocidad de contracción muscular. Cuando más rápida sea solicitada la acción, más rápida la contracción, en situaciones cortas y veloces.

Desgaste Emocional – Es el desgaste que el ejercicio irá a proporcionar.

Relacionado a los siguientes criterios:

- Complejidad de lo(s) principio(s)
- Complejidad de la dinámica
- Cantidad de jugadores
- Espacio de juego
- Tiempo de dirección del ejercicio

- Discontinuo. – Es la duración del ejercicio, cuanto más discontinuo más corto será.

Básicamente podemos definir 5 días de entrenamiento y uno de descanso, en estos 5 días, tres son adquisitivos y dos recuperativos, en casos de categorías menores, por ejemplo, en que no se entrena sábado, serian dos días adquisitivos y uno de recuperación, existe la posibilidad de entrenar los lunes, cada entrenador podrá amoldar su morfo-ciclo de la forma como lo encuentre más adecuado:

Recuperación específica: primera sesión del morfociclo

Martes (puede ser también lunes), dependiendo del morfociclo y competición.

Primer día de entrenamiento, en caso de que el descanso sea el lunes, eso depende del entrenador y situación del equipo.



Gráfico 16: Recuperación específica

Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

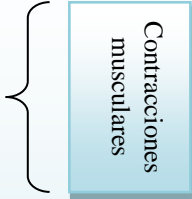
Fuerza específica: segunda sesión del morfociclo

Martes o miércoles, dependiendo del calendario

Sub principios y sub sub principios

Propósitos del régimen:

Tensión: ++
Duración: -
Velocidad: +
Desgaste emocional: +



Discontinuo ++

Ejercicios (relacionados con el Modelo) que promuevan:
Situaciones muy discontinuas, semejantes al juego, que contemplen una gran densidad de: aceleraciones y trabajen cambios de dirección y velocidad, saltos y caídas, remates, (siempre relacionadas con los sub-principios y los sub de los sub-principios...). Deben ser realizados en espacios cortos, con un número reducido de jugadores, y el tiempo de ejecución del ejercicio también debe ser reducido.

Gráfico 17: Fuerza específica

Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

Resistencia específica: tercera sesión del morfociclo.

Miércoles o jueves:

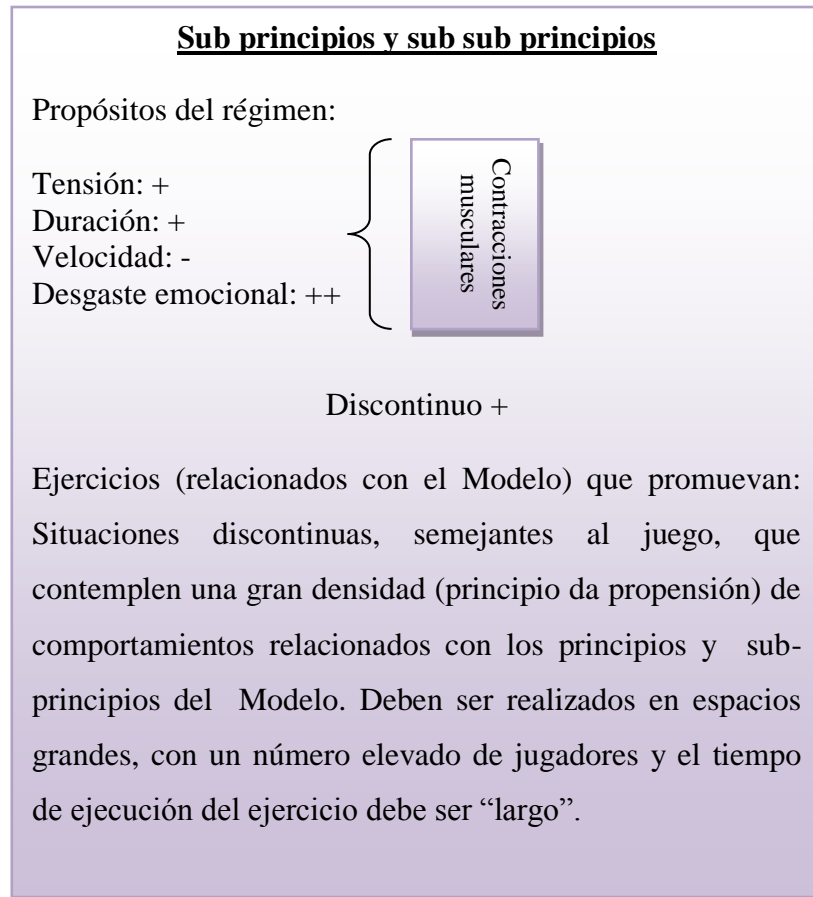


Gráfico 18: Resistencia específica

Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

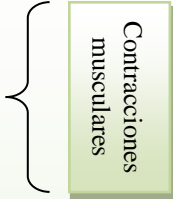
Velocidad específica: cuarta sesión del morfociclo.

Jueves o viernes:

Sub principios y sub sub principios

Propósitos del régimen:

Tensión: -
Duración: -
Velocidad: ++
Desgaste emocional: -



Discontinuo +

Ejercicios (relacionados con el Modelo) que promuevan:
Acciones discontinuas, semejantes al juego, que contemplen una gran densidad (principio de propensión) de comportamientos relacionados con los sub-principios y los sub de los sub-principios...Los ejercicios deben promover una elevada velocidad toma de decisión de ejecución. Deben ser realizados en espacios que permitan contemplar los objetivos referidos. El tiempo de duración de los ejercicios debe ser reducido.

Gráfico 19: Velocidad específica

Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

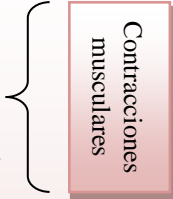
Recuperación específica: quinta sesión del morfociclo.

Viernes o sábado:

Sub principios y sub sub principios

Propósitos del régimen:

Tensión: -/+
Duración: -
Velocidad: -/+
Desgaste emocional: -/+



Discontinuo ++

Ejercicios (relacionados con el Modelo) que promuevan:
Situaciones muy discontinuas que puedan contemplar tensión y velocidad de contracciones musculares altas, especialmente con reducida densidad y duración. Los objetivos son los de promover la recuperación, fisiológica y emocional, y de “pre-activar” al equipo y los jugadores para el encuentro del día siguiente.

Gráfico 20: Recuperación específica antes del partido
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

6.8. Plan de Acción



“GUÍA DE UNA PERIODIZACIÓN TÁCTICA, PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO, EN LAS SELECCIONES DE FÚTBOL SUB-14 Y SUB-16 DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA”.

Institución: Federación Deportiva de Tungurahua.

Tutor del Proyecto: Dr. Mg. César Bohórquez.

Sector: Huachi Loreto.

Ubicación: Víctor Hugo s/n y Av. Bolivariana (esquina).

Ciudad: Ambato.

Provincia: Tungurahua.

País: Ecuador.

Autor: Lic. Marco Tanquino.

2013

6.8.1. Descripción de la Propuesta

Gráfico 21: Morfociclo Patrón-Guía de creación de Ejercicios
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

MORFOCICLO PATRÓN-PRINCIPIO DE PROGRESIÓN COMPLEJA Y DE ALTERNANCIA HORIZONTAL EN ESPECIFICIDAD							
DÍA DE LA SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
PRINCIPIO	Fiesta	Recuperación	Sub-Principios	Principios	Sub y Micro-principios	Fiesta	JUEGO
SECTORIZACIÓN	Fiesta	Sectorizado o posicional	Intersectorizado	Todos los sectores	Sectorizado	Fiesta	
PROPÓSITOS TÁCTICOS / ESTRATÉGICOS	Fiesta	Pequeña dinámica de jugar	Dinámica intermedia de jugar	Dinámica completa de jugar	Pequeña dinámica de jugar	Fiesta	
GUÍA DE CREACIÓN DE EJERCICIOS							
RÉGIMEN DE:	Recup. Pasiva	Recupera. Activa	Fuerza Específica-Velocidad Específica	Resistencia Específica	Velocidad Específica	Recupera. Pasiva	JUEGO
COMPLEJIDAD/INTENSIDAD	Nula	Baja	Media	Alta	Media/Baja	Nula	
ESPACIO DE CAMPO	Nula	Espacios Medios	Espacios Reducidos	Espacios Medios y Grandes	Espacios Medios y pequeños	Nula	
DURACIÓN-VOLUMEN/CONTINUIDAD	Nula	Media Duración: 4x15 (60 Min.)	Corta Duración: 6x10 (60 Min.)	Media y Larga Duración: 2x30 Min. (60 Min.)	Corta Duración: 6x10 (60 Min.)	Nula	JUEGO
INTERVALOS	Nula	4	4 a 6	1, 2 o 3	4 a 6	Nula	
RECUPERACIÓN	Nula	Largas: 5 a 8 Min.	Cortas: 3 a 5 Min.	Largas: 5 a 8 Min.	Medias: 4 a 6 Min.	Nula	
REGLAS	Nula	1	2 a 3	1 a 2	1	Nula	
OPOSICIÓN	Nula	Semi oposición: 1x0, 5x0, 10x0	Baja Oposición: 5x2, 8x4	Situación de Juego: 10x8, 11x11	Baja Oposición: 4x2, 5x2, 8x4	Nula	
ESTRATEGIA	Análisis cualitativa del juego anterior-charla	Exposición de Datos	Exposición del próximo adversario-Dados	Definición del Equipo Titular-Situaciones Tácticas del Adversario	Últimos detalles sobre el adversario-Pelota parada	Revisión	

Ejemplo de Planificación de un Morfociclo Patrón

Simbología

● : Jugadores

→ Pase

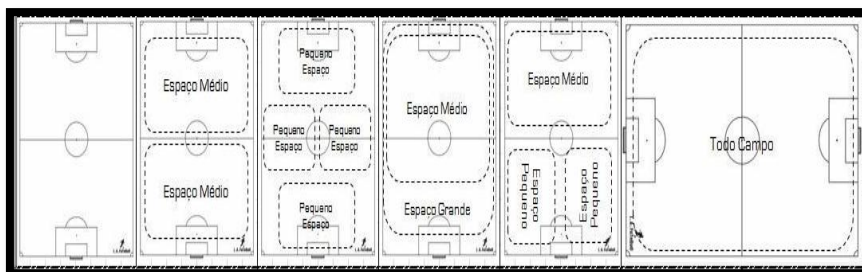
--- : Recorrido

■ : Porterías

● : Balón

Si el partido es domingo:

❖ **Lunes: descanso total.**



❖ **Martes: recuperación específica.**

Objetivo de este día: Recuperar física y anímicamente al equipo a través de la recuperación específica con balón y juegos para corregir los errores del partido anterior y visualizar el futuro partido.

Orientación del Entrenamiento

Primer Ejercicio: Primer toque 20'

El ejercicio era realizado en rombos dispuestos a lo largo del medio campo de juego. La demarcación fue efectuada a través de platillos amarillos. En cada estación (formada por un rombo) quedaban dos jugadores. Los pases eran ejecutados para la estación dispuesta en diagonal y el jugador que recibía el balón, dinámicamente realizaba un pase para la estación diagonal siguiente; yendo a ubicarse siempre al lugar que hizo el pase. La orden del rombo fue seguida en el sentido horario y anti-horario.



Gráfico 22: Día de la recuperación específica. Ejercicio 1.
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

Segundo ejercicio: Juego Grande: Transiciones 30´

Se realiza un juego de 10x10 en todo el campo de juego; el pressing se lo realiza en la cancha del equipo adversario con 8 jugadores mientras 2 jugadores esperan e inmediatamente que se haya recuperado el balón pasa al campo propio para realizar la posesión de balón.

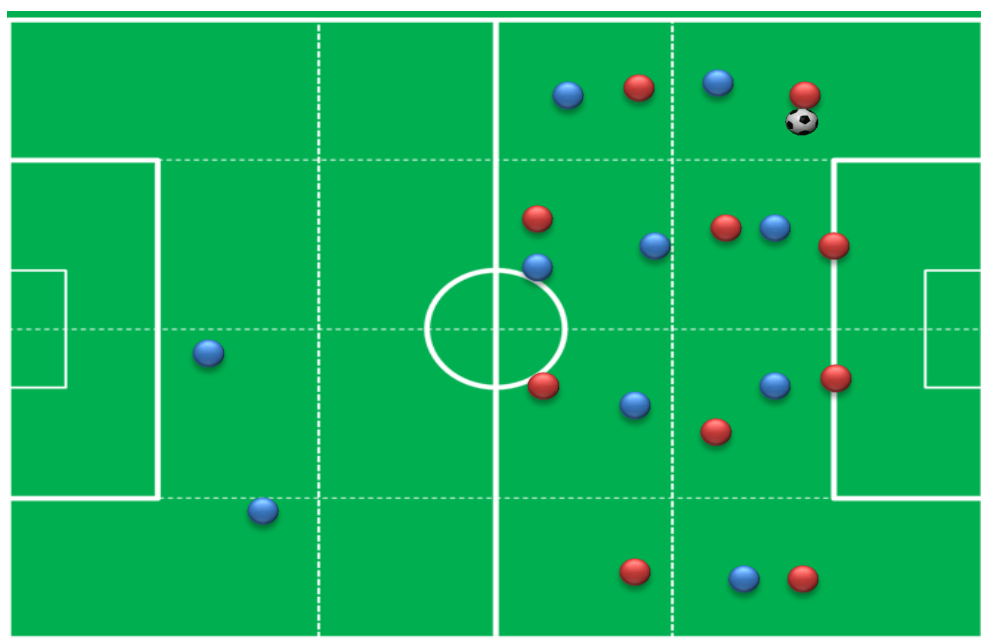


Gráfico 23: Día de la recuperación específica. Ejercicio 2.
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

Tercer ejercicio: Entradas 20´

En este ejercicio se realizan entradas a 1 y 2 toques en oleadas de a 4 jugadores con finalización; con las siguientes variantes:

Sin oposición: Sin marcaje

Semi oposición: con jugadores defendiendo pero únicamente haciendo sombra

Con oposición: con marcaje y quitando la pelota

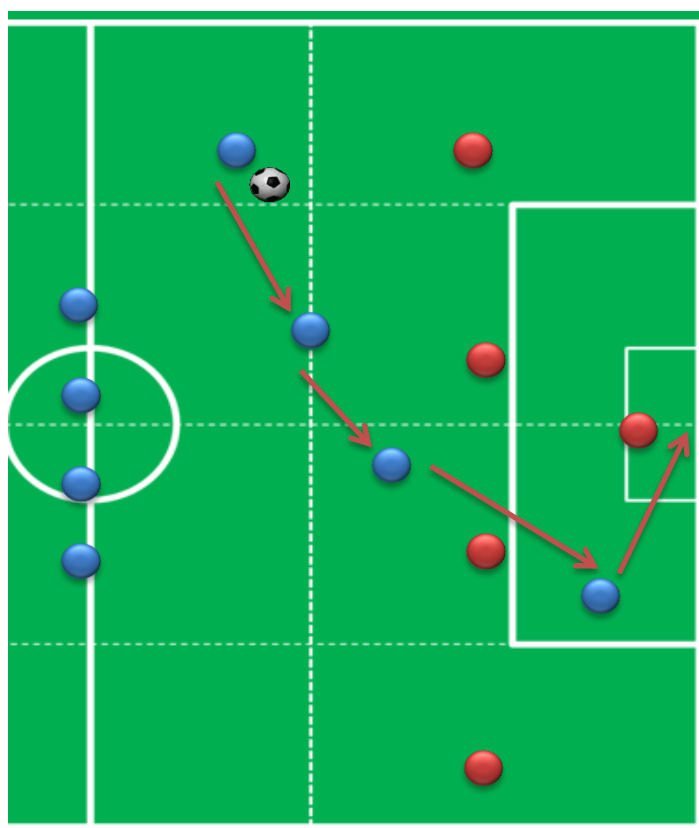


Gráfico 24: Día de la recuperación específica. Ejercicio 3.
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

Cuarto ejercicio: Salidas 20´

En este ejercicio se realizan salidas a 1 y 2 toques en oleadas de a 4 jugadores con finalización en cualquiera de las porterías; con las siguientes variantes:

Sin oposición: Sin marcaje

Semi oposición: con jugadores defendiendo pero únicamente haciendo sombra

Con oposición: con marcaje y quitando la pelota

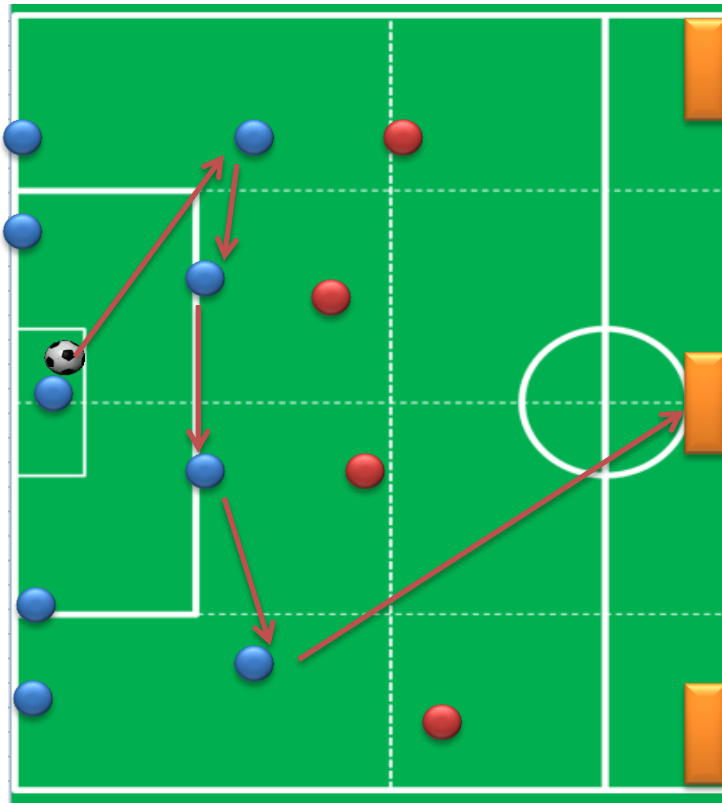


Gráfico 25: Día de la recuperación específica. Ejercicio 4.
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

❖ **Miércoles: día de ganancia de la fuerza.**

Objetivo de este día: Buscar las contracciones musculares a través de espacios reducidos a intensidad máxima con aceleraciones, cambios de ritmo, circuitos incluyendo pesas y otros aparatos para desarrollar la fuerza específica para fútbol.

Orientación del entrenamiento

Primer ejercicio: Primer toque 20´

En este ejercicio que proponemos lo realizamos en cuadrados con un número de 2 jugadores en cada platillo; inicia el jugador que tiene la pelota realizando un pase hacia la derecha y posteriormente realizando el obstáculo de fuerza, posteriormente se pasa al lugar donde se hizo el pase como se muestra a continuación en el gráfico.

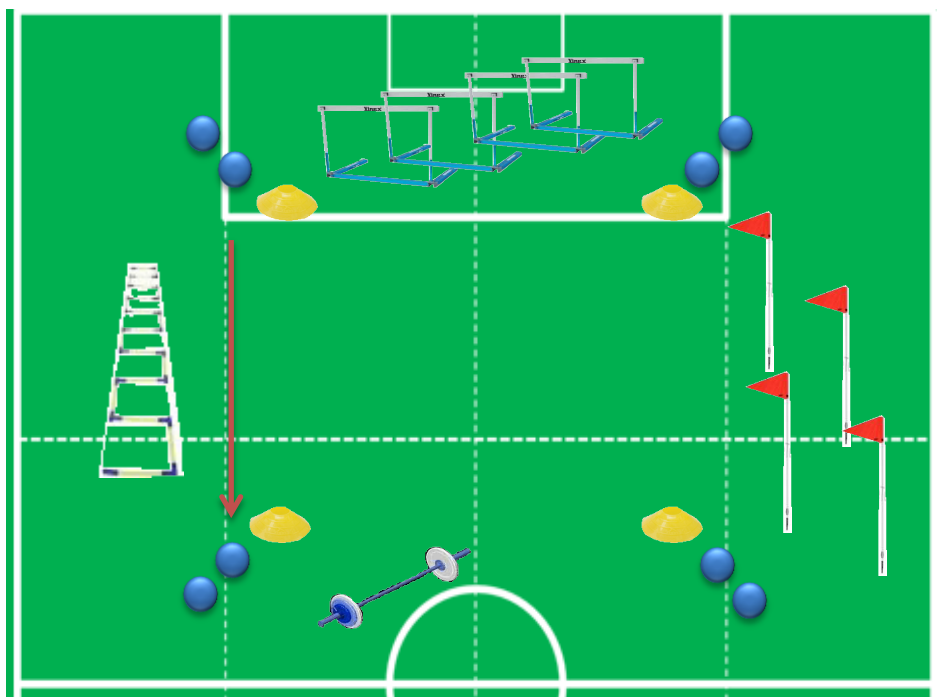


Gráfico 26: Día de ganancia de la fuerza. Ejercicio 1.
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

Segundo ejercicio: Mano a mano con finalización 20'

En este ejercicio el entrenador lanza la pelota para que en un espacio se enfrenten 2 jugadores en un mano a mano; el que obtiene la posesión encara al otro jugador y realiza una finalización, posteriormente regresa al lugar de salida pasando por el obstáculo de fuerza.

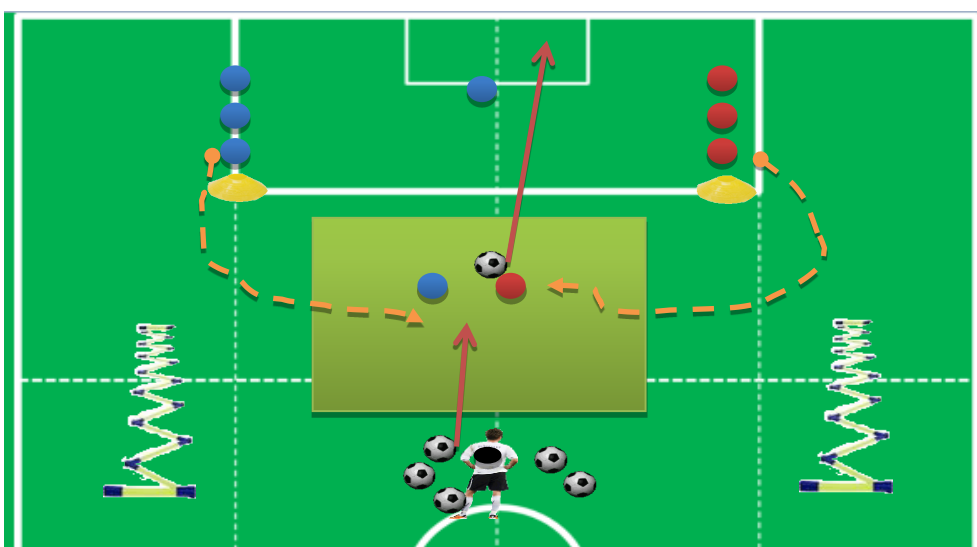


Gráfico 27: Día de ganancia de la fuerza. Ejercicio 2.
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

Tercer ejercicio: Aceleraciones, frenos, cambios de dirección, posesión de balón 30´

En el siguiente ejercicio en espacio reducido realizamos un 3 contra 1; con las siguientes consignas; el jugador que está en el centro y que va a quitar debe evitar que le hagan 10 toques seguidos caso contrario deberá pasar el obstáculo de fuerza, los jugadores que están tocando y que se encuentran ubicados en los lados del cuadrado deberán buscar el espacio vacío para realizar ocuparlo o realizar el pase caso contrario entra a quitar.

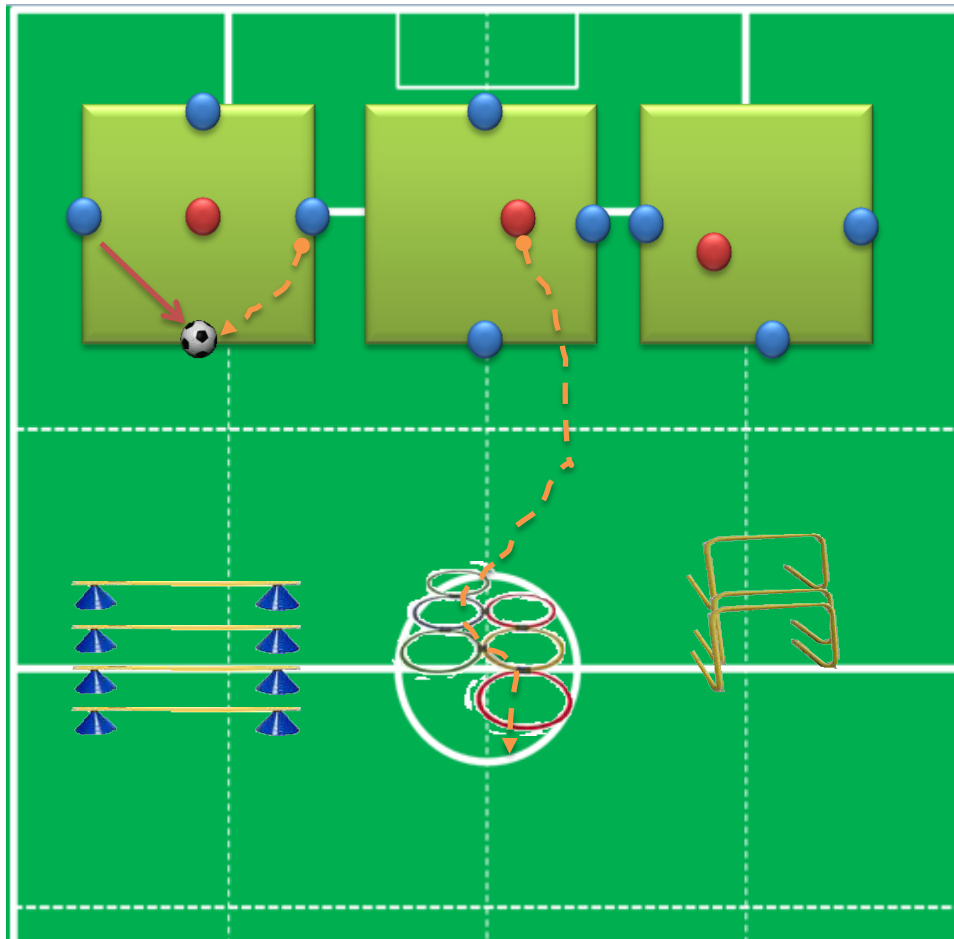


Gráfico 28: Día de ganancia de la fuerza. Ejercicio 3.
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

Cuarto ejercicio: Pressing ofensivo 20´

Este ejercicio lo realizaremos en mitad de cancha en un 4 contra 6; el equipo en inferioridad numérica será el que realice la presión y si quita antes de los 10 toques no deberá pasar el obstáculo de fuerza y será el equipo en posesión el que

pase por el obstáculo; sí el equipo en posesión realiza 10 pases consecutivos descalifica al equipo presionante enviándolo a pasar el obstáculo de fuerza.

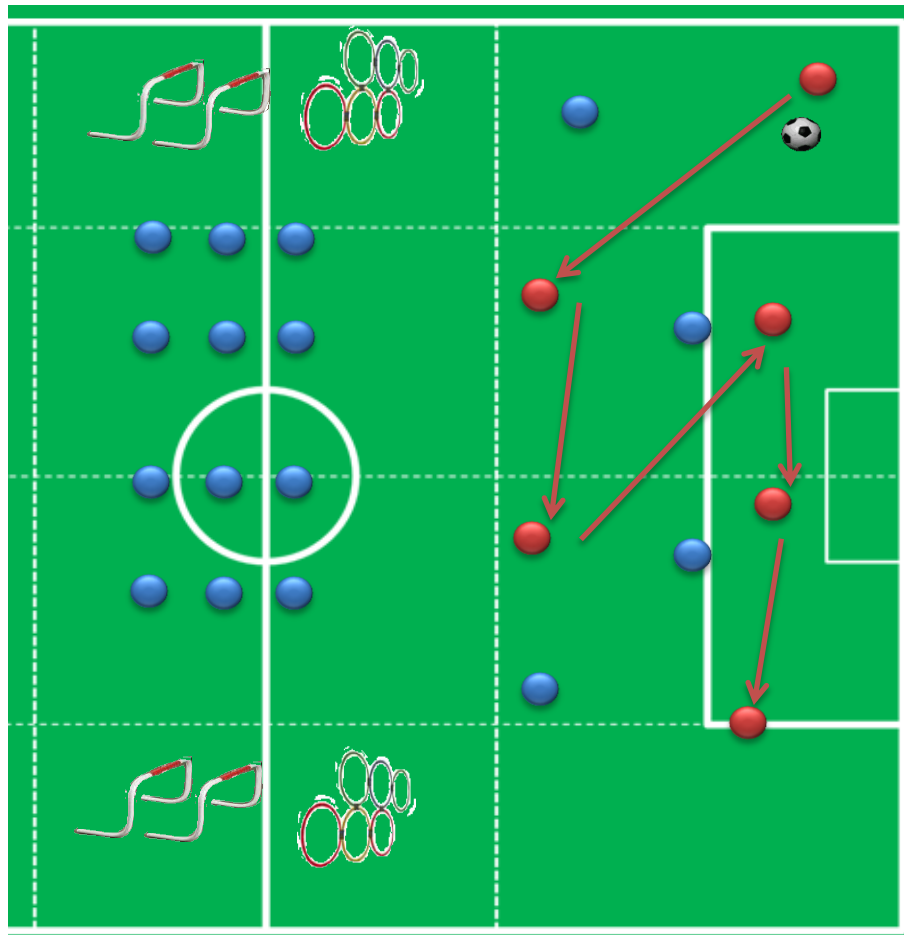


Gráfico 29: Día de ganancia de la fuerza. Ejercicio 4.
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

❖ **Jueves: día de ganancia de la resistencia**

Objetivo de este día: Desarrollar ejercicios y juegos a través de espacios grandes con la intensidad de un partido real para mejorar la resistencia específica en el fútbol.

Orientación del entrenamiento

Primer ejercicio: Primer toque 20´

El siguiente ejercicio se realiza en un cuadrado de 30m. por 30m. y en cada plato van a estar ubicados 4 a 6 jugadores; el jugador que inicia realizará un pase hacia la derecha del cuadrado y se trasladará hacia el lugar donde hizo el pase previo el

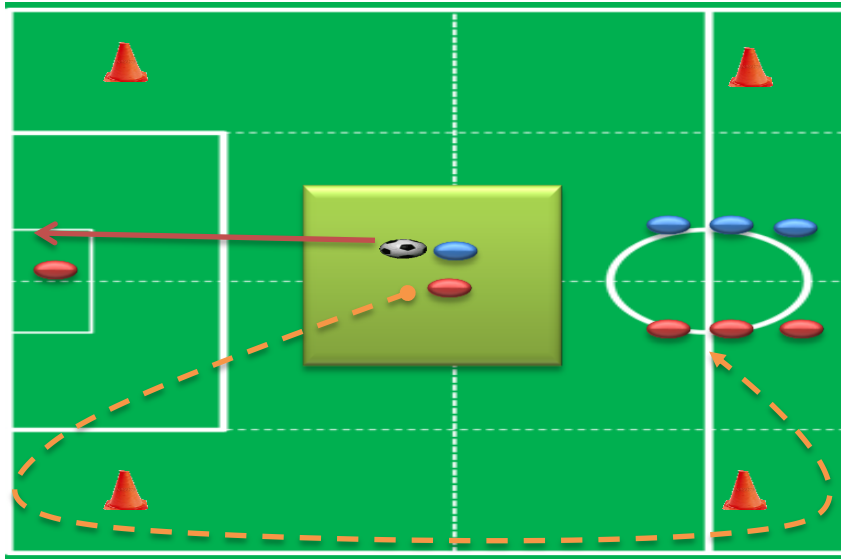


Gráfico 31: Día de ganancia de la resistencia. Ejercicio 2.
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

Tercer ejercicio: Basculaciones 20´

En el siguiente ejercicio se realizará un enfrentamiento de 4 contra cuatro; 4 jugadores defensores tratarán de evitar que 4 jugadores ofensivos marquen goles en los 5 arcos. Si los ofensivos no concretan un gol alargan por detrás de los conos hasta llegar al lugar de inicio; y si, los defensores reciben un gol alargan de por detrás de los conos como se muestra a continuación.

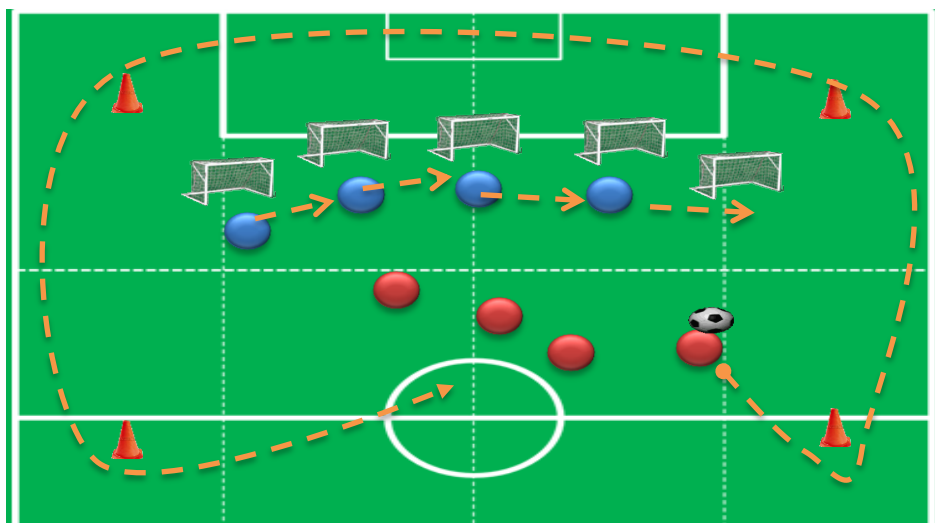


Gráfico 32: Día de ganancia de la resistencia. Ejercicio 3.
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

Cuarto ejercicio: Juego grande 30´

Vamos a ejecutar un juego de 8 contra 8 en todo el campo de juego; por 5 minutos de duración, todo el equipo debe pasar al campo adversario para poder anotar, el que hace un gol se queda y el equipo que pierde va a realizar un trabajo de intervalos alrededor de la cancha da paso a que ingrese otro equipo.

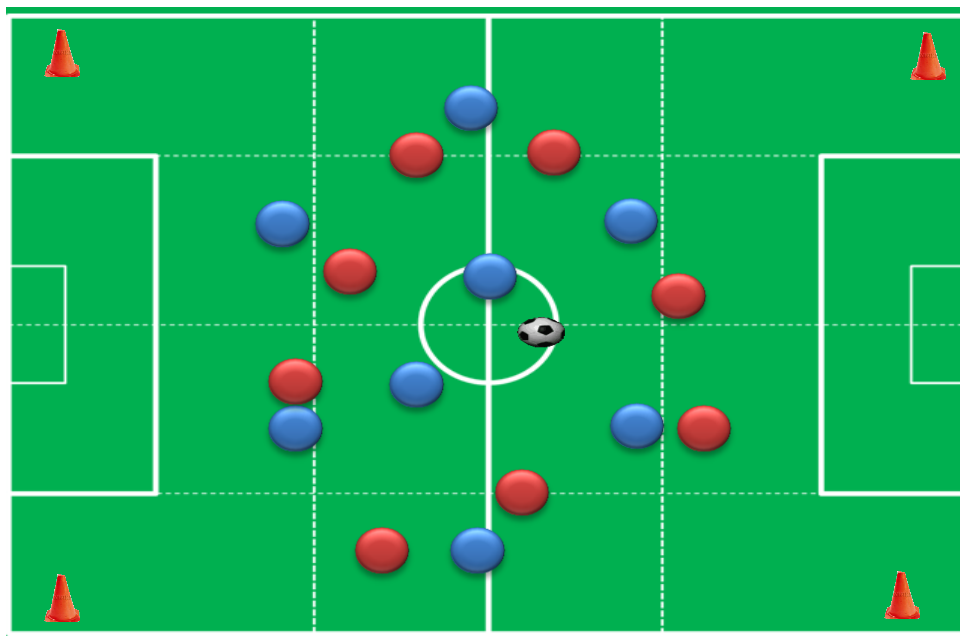


Gráfico 33: Día de ganancia de la resistencia. Ejercicio 4.
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

❖ Viernes: día de ganancia de la velocidad

Objetivo de este día: Ejecutar ejercicios pequeños parecidos al de competición a intensidad de partido mediante espacios pequeños y menor número de jugadores para desarrollar la velocidad específica para fútbol.

Orientación del entrenamiento

Primer ejercicio: Primer toque 30´

En el siguiente ejercicio realizamos pases a 1 y 2 toques para después pasar por un obstáculo de velocidad en este caso escaleras y posteriormente ubicarse en el otro extremo como se indica a continuación en el gráfico.

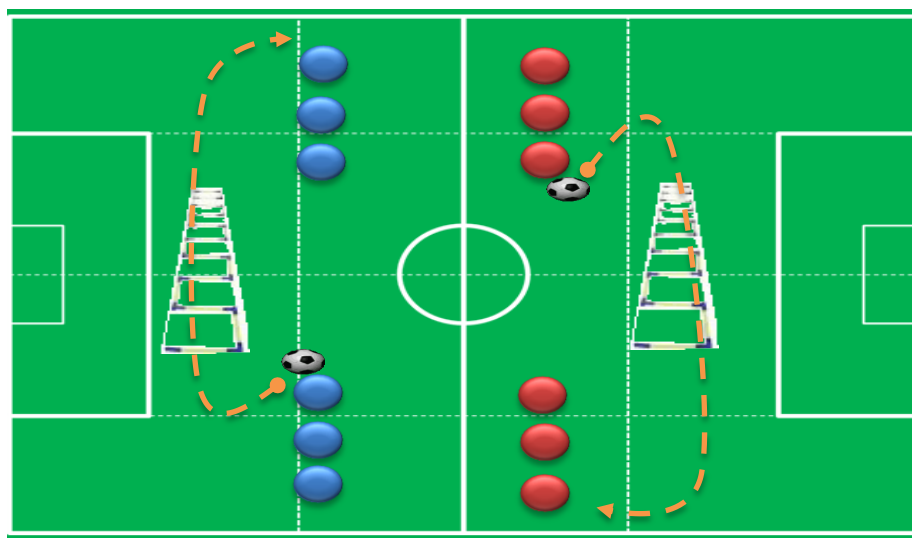


Gráfico 34: Día de ganancia de la velocidad. Ejercicio 1.
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

Segundo ejercicio: Espacio reducido, velocidad 30´

A continuación vamos a realizar un juego de 4 contra 2 en un espacio reducido; se coloca en cada cuadrado conos a distancias de 10m., 15m. y 20m.; 4 jugadores se ubican en los lados del cuadrado y 2 jugadores quitan, si pierden el balón los que tocan entran al centro, después de un tiempo predeterminado se hace sonar el pito y los jugadores que se quedan en el centro realizan el obstáculo de velocidad.

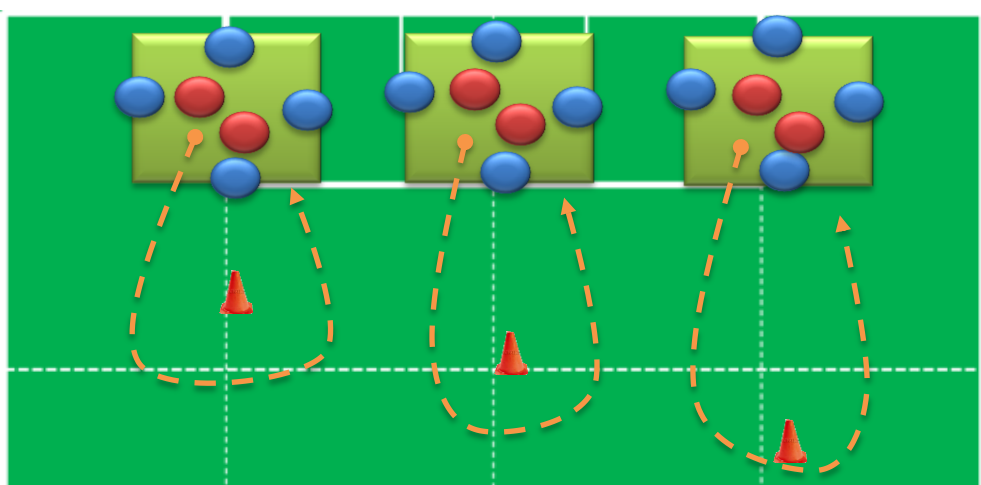


Gráfico 35: Día de ganancia de la velocidad. Ejercicio 2.
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

Tercer ejercicio: Mano a mano 30´

Se realiza un juego de 1 contra 1 en un espacio reducido; en donde el entrenador lanza la pelota y disputan para poder anotar en cualquiera de las cuatro porterías, luego de terminado el ejercicio vuelven a sus posiciones iniciales previo el paso por el obstáculo de velocidad como se muestra a continuación.



**Gráfico 36: Día de ganancia de la velocidad. Ejercicio 3.
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López**

❖ Sábado: día de la recuperación para el partido

Objetivo de este día: Realizar juegos recreativos con ejercicios de velocidad de reacción y estrategia por medio de la constante motivación y suficiente descanso para obtener la predisposición para la competencia.

Orientación del entrenamiento

Primer ejercicio: Juego de 3 colores 20´

Para este día se propone el juego de 3 colores en donde 2 equipos mantienen la posesión del balón y el otro equipo quita el balón, el equipo que se deja hacer 100 toques pierde y paga el agua.

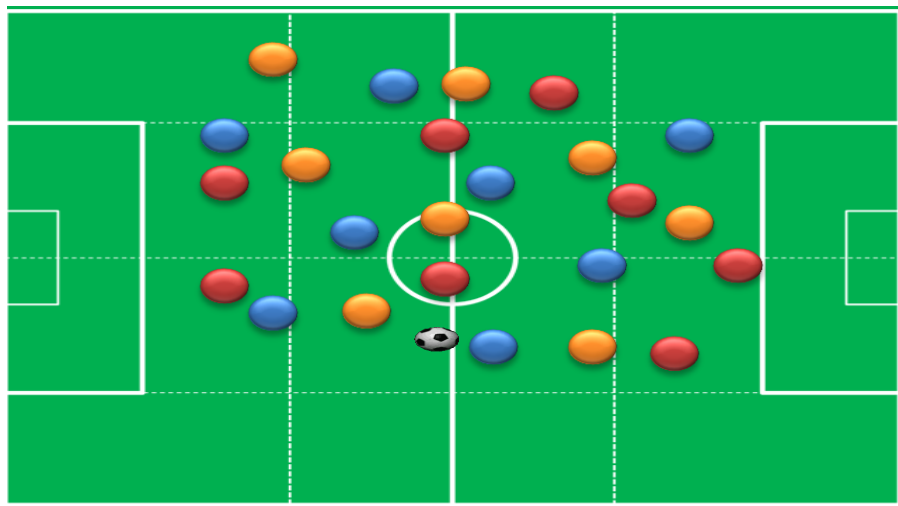


Gráfico 37: Día de la recuperación para el partido. Ejercicio 1.
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

Segundo ejercicio: Anticipo 10´

En el siguiente ejercicio vamos a realizar anticipos en parejas de jugadores; las variantes son: a ras de piso, a media altura, pecho, cabeza.

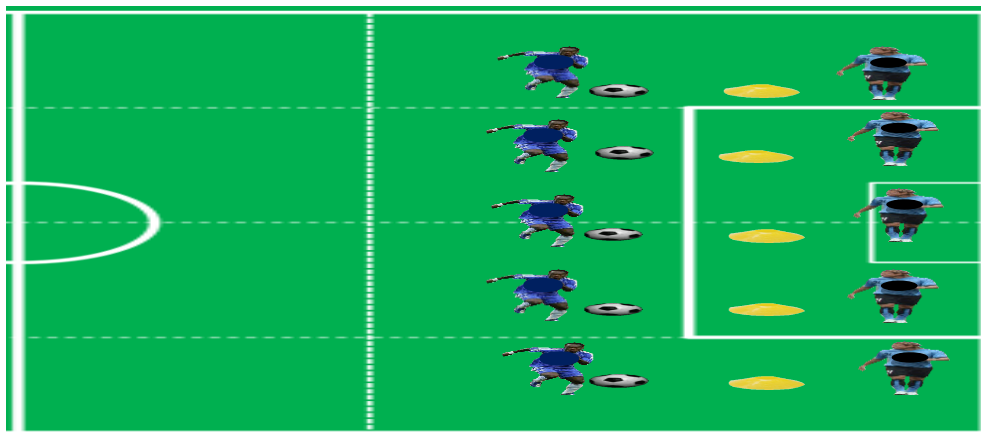


Gráfico 38: Día de la recuperación para el partido. Ejercicio 2.
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

Tercer ejercicio: Velocidad de reacción 10´

En un cuadrado de 10m. por 10m. realizamos un juego; en donde, los jugadores van a moverse de su lugar a cualquier plato tratando de evitar quedar en la mitad.



Gráfico 39: Día de la recuperación para el partido. Ejercicio 3.
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

Cuarto ejercicio: Juego táctico 20´

Se realiza un juego de 11 contra 11; en donde, los jugadores van a derribar la mayor cantidad de conos posibles. Gana el equipo que más conos ha tumbado.

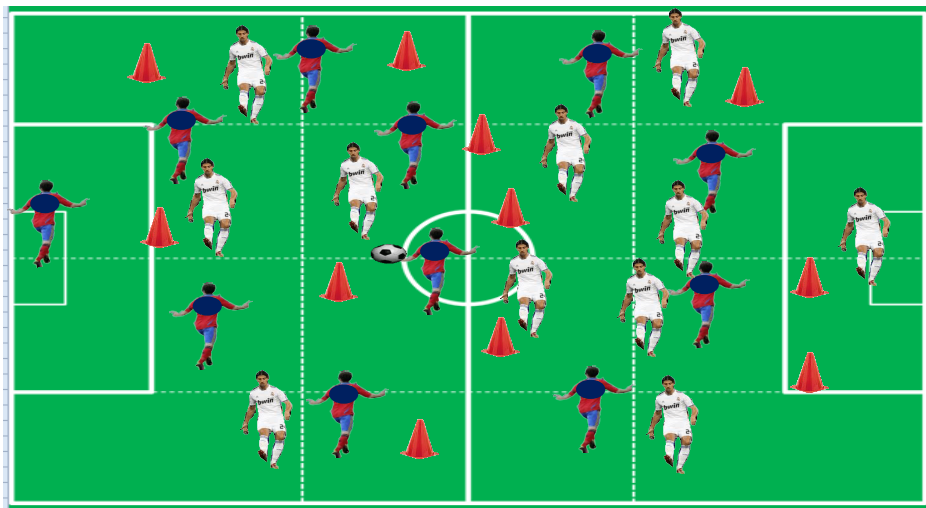


Gráfico 40: Día de la recuperación para el partido. Ejercicio 4.
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

6.9. Metodología. Modelo operativo

Matriz de Plan de Acción

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES	RESULTADOS
Sociabilizar	Socializar la Guía de una Periodización Táctica para la Federación Deportiva de Tungurahua.	Reunión de trabajo con todos los involucrados en la Periodización de Federación Deportiva de Tungurahua	Humanos y materiales	27 de Agosto de 2013	Investigador, Metodólogo de Fútbol de Federación Deportiva de Tungurahua	Involucrados motivados para la socialización
Capacitación	Entregar la Guía de una Periodización Táctica para la Federación Deportiva de Tungurahua.	Formación del equipo de trabajo para conocer y analizar la Guía de una Periodización Táctica para la Federación Deportiva de Tungurahua.	Humanos y materiales	28 al 30 de Agosto de 2013	Investigador	Involucrados conocen los indicadores para la aplicación de la guía
Ejecución	Aplicación de la Guía de una Periodización Táctica para la Federación Deportiva de Tungurahua.	Visitas periódicas a cada categoría donde se aplica la Guía de una Periodización Táctica para la Federación Deportiva de Tungurahua.	Humanos y materiales	Septiembre de 2013	Entrenadores de fútbol de Federación Deportiva de Tungurahua	Mejora en las sesiones de entrenamiento
Evaluación	Evaluar la aplicación de la Guía de una Periodización Táctica para la Federación Deportiva de Tungurahua.	Observación y análisis de los resultados.	Humanos y materiales	Noviembre de 2013	Director formativo	Mejora del Rendimiento Deportivo

Tabla 18: Matriz de Plan de Acción

Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

6.10. Administración de la Propuesta

Recursos

Para la realización de la presente investigación, se requerirá de recursos humanos, físicos, materiales y económicos.

Recursos Humanos

Las personas que intervendrán en la presente investigación son:

Investigador

Director de la tesis

Auxiliar de investigación

Transcriptor

Recursos Físicos

Los recursos físicos necesarios para realizar la presente investigación son:

- Biblioteca de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, U.T.A.
- Centro de cómputo cercano a la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, U.T.A.
- Instalaciones y lugares en donde entrenan las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua.

Recursos Materiales

Para la presente investigación se requiere de una serie de materiales tales como:

Maquinaria y equipo

Computadora

Flash memory

Calculadora

Transporte

Pasajes

Suministros y materiales

Útiles de oficina

Impresiones

Empastado

Viáticos y subsistencias

Alimentación

Bibliográficos

Libros

Copias de libros

Internet

Recursos Económicos

El recurso financiero necesario para el presente trabajo se detalla de la siguiente manera; financiado en la totalidad por el investigador.

Presupuesto

DESCRIPCIÓN	VALOR
Recursos Humanos	1000,00
Equipos de apoyo	2500,00
Equipos portátiles	500,00
Materiales	200,00
Varios	2000,00
TOTAL	6200,00

Tabla 19: Presupuesto

Elaborado por. Lic. Marco Tanquino López

6.11. Previsión de la Evaluación

Será monitoreada constantemente por el equipo técnico evaluador y evaluada por el mismo para verificar si la aplicación de la Guía de una Periodización Táctica, contribuya en forma acertada para mejorar el Rendimiento Deportivo en las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua.

Plan de Monitoreo y Evaluación de la Propuesta

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Quiénes solicitan evaluar?	El Director formativo y el Departamento Metodológico de federación Deportiva de Tungurahua.
¿Por qué evaluar?	Para ver cómo está marchando la propuesta y para realizar los reajustes en la marcha del mismo.
¿Para qué evaluar?	Para alcanzar los objetivos planteados en la propuesta.
¿Qué evaluar?	Los contenidos y la aplicación de la Guía.
¿Quién evalúa?	Evaluador.
¿Cuándo evaluar?	Al principio y al final de la aplicación de la guía.
¿Cómo evaluar?	En los lugares de entrenamiento.
¿Con qué evaluar?	Observación

Tabla 20: Plan de Monitoreo y Evaluación de la Propuesta
Elaborado por: Lic. Marco Tanquino López

Bibliografía

- ALFONZO, Y. (2008). *Descripción básica de un proceso de Planificación Deportiva*. efdeportes. Revista Digital. Año 13 - N° 122. Buenos Aires.
- ÁLVAREZ, A. (2003). *Estrategia, Táctica y Técnica: definiciones, características y ejemplos de los controvertidos términos*. efdeportes.com. Revista Digital. Año 9 - N° 60. Buenos Aires.
- BANGSBO, J. (2002). *Entrenamiento de la condición física en el fútbol*. Barcelona: Paidotribo.
- BOMPA, T. (2001). *Periodización del entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo.
- CANO, O. (2010). *Modelos de Planificación y su aplicabilidad en la preparación de equipos de fútbol profesional que participan en el torneo colombiano categoría primera A*. Universidad de Antioquia. Colombia.
- CAPETILLO, R. (2005). *Factores condicionantes de la producción de rendimiento del futbolista*. Efdeportes.com. Revista Digital. Año 10 - N° 91. Buenos Aires.
- CARRERA, J. (2009). *Modelos de Planificación Deportiva*. ECTAFIDE. USAC.
- DANTAS, E.; GARCÍA-MANSO, J. M.; GODOY, E. S.; SPOSITO, -ARAUJO, C. A.; GOMEZ, A. (2010). *Aplicabilidad de los modelos de periodización del entrenamiento deportivo. Una revisión sistemática*. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 20(6), 231-241.
- FERNANDEZ, G. (2009). *Estructura semanal del Celta D. H. Juvenil, según la Periodización Táctica*. Revista Fútbol-Táctico. España.
- GARCÍA, F. (2009). *Principios de la planificación aplicables a la preparación en los deportes de equipo*. efdeportes.com. Revista Digital. Año 13 - N° 129. Buenos Aires.
- GONZALEZ, A. (2009). *Periodización del Entrenamiento del Futbolista I*. Revista Digital. Año 14 - N° 136. Buenos Aires.
- GONZALEZ, A. (2009). *Periodización del Entrenamiento del Futbolista II*. efdeportes.com. Revista Digital. Año 14 - N° 139. Buenos Aires.
- LAPUENTE, M. (2011). *Periodización del Entrenamiento Físico en el Fútbol*. Grupo Sobre Entrenamiento. Córdoba-Argentina.
- MANZANO, I. (2004). *Clarificación de conceptos relacionados con el Entrenamiento Deportivo*. Escuela abierta. España.
- MARTIN, D. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo.
- MATVEEV, L. (1982). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Esteban Sanz. Madrid.
- MOMBAERTS, E. (2000). *Fútbol: del análisis del juego a la formación del jugador*. Inde. Barcelona.
- MOMBAERTS, E. (2001). *Fútbol: entrenamiento y rendimiento colectivo*. Hispano europea. Barcelona.
- MONTES, R. (2008). *Factores de Rendimiento en el Fútbol*. efdeportes.com. Revista Digital. Año 13 - N° 120. Buenos Aires.
- MOURINHO, J. (2010). *¿Por qué tantas victorias? España*.

- NAVARRO, F. (2003). *Modelos de planificación según el deportista y el deporte*. efdeportes.com. Revista Digital Año 9 - N°. Buenos Aires.
- PALMA, D. (2010). *La Planificación del Entrenamiento en el Fútbol: Una experiencia personal*. Ittakus. España.
- PÉREZ, J. (2009). *El entrenamiento deportivo: conceptos, modelos y aportes científicos relacionados con la actividad deportiva*. efdeportes.com. Revista Digital. Año 13 - N° 129. Buenos Aires.
- PRADAS, F. (2007). *Efectos del Exply sobre el Rendimiento Deportivo y los Riesgos del Entrenamiento Físico de Larga Duración*. Universidad de Granada. Granada.
- ROCA, A. (2009). *El Proceso de Entrenamiento en el Fútbol*. MC Sports. España.
- RODRIGUEZ, J. (2002). *Planificación y Evaluación del Entrenamiento del Fútbol en el Perú*. Lima-Perú.
- RUIZ, L. (1999). *Rendimiento Deportivo, Optimización y Excelencia en el Deporte*. Revista de Psicología del Deporte. Vol. 8, núm. 2, pp. 235-248. Universidad Autónoma de Barcelona. España.
- SANS, A Y FRATTAROLA, C. (2009). *Los Fundamentos del Fútbol*. 1ª Edición. MC Sports. España.
- SHAMBI, J. (2003). *La Planificación del Entrenamiento Integral en la Pretemporada para un mejor Rendimiento en la Categoría Sub-18 de los Clubes Profesionales del Cantón Ambato, en el año 2003*. Instituto Técnico Superior de Entrenadores de Fútbol “Ing. Héctor Morales A.”. Ambato-Ecuador.
- TORRIJO, J. (2004). *Planificación y Periodización del entrenamiento de un Equipo Base*. Fundación Deportiva Municipal. Valencia-España.
- TAMARIT, X. (2010). *¿Qué es la Periodización Táctica?* MCsports. España.
- VERKHOSHANSKIJ, I. (2001). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Paidotribo. Barcelona.

Web grafía

<http://acariciandoalgato.blogspot.com>
<http://desdeadentrodelvestuario.blogspot.com/2011/03/el-morfociclo.html>
<http://www.villarrasadeporte.org/BibliotecaDeportiva/planificaci%F3n/Planificaci%F3n%20futbol.pdf>
<http://acariciandoalgato.blogspot.com/2008/03/ftbol-la-perodizacin-tctica.html>
http://www.escoladefutbol.com/Forum/forum_posts.asp?TID=553
<http://www.juaniglesiaspaz.es/videos/38-periodizacion-tactica%5B1%5D.pdf>
<http://masterinternacionaldefutbol.blogspot.com/2011/02/como-nace-la-periodizacion-tactica.html>
<http://desdeadentrodelvestuario.blogspot.com/2011/02/ejemplo-practico-de-periodizacion.html>
http://books.google.com.ec/books?id=Ot0nu4RCM6UC&pg=PT11&lpg=PT11&dq=metodologia+del+entrenamiento,+periodizacion+tactica&source=bl&ots=dhFRqyFW1&sig=xdLJIcd26ZrV3d8K1j03Pfrnog&hl=es&ei=EouAToOmDIHgAfg_thM&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=7&ved=0CEQQ6AEwBg#v=onepage&q&f=false
<http://www.oleole.es/blogs/de-setubal-a-madrid/posts/periodizacion-tactica>
<http://es.scribd.com/doc/61291186/La-Periodizacion-Tactica>
<http://directortecnicodefutbol.blogspot.com/2011/02/javier-graziottin-periodizacion-tactica.html>
<http://masterdefutbol.blog.com.es/2011/02/24/como-nace-periodizacion-tactica-10676916/>
<http://www.slideshare.net/WILLYFDEZ/periodizacin-tctica-explicacin>
<http://www.slideshare.net/search/slideshow?searchfrom=header&q=conceptos+de+periodizacion>
<http://futbolramia.blogspot.com/2011/04/periodizacion-tactica.html>
<http://nisearch.com/search/pdf/periodizacion+tactica>

Anexos

ANEXO N°. 1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

Maestría en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo

Cuestionario N°.

ENCUESTA DIRIGIDA A DIRECTIVO, DIRECTOR FORMATIVO, ENTRENADORES, JUGADORES Y COLABORADORES, SOBRE LA IMPLEMENTACIÓN DE UNA PERIODIZACIÓN TÁCTICA EN LAS SELECCIONES DE FÚTBOL SUB-14 Y SUB-16 DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA.

OBJETIVO:

Establecer la incidencia de la Periodización Táctica en el Rendimiento Deportivo en las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua.

INSTRUCCIONES:

Marque con una X la respuesta que considere correcta.

Sus respuestas son muy importantes para alcanzar nuestro objetivo.

DATOS GENERALES

• **Función que cumple en la institución**

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| Directivo | <input type="checkbox"/> |
| Director Formativo | <input type="checkbox"/> |
| Entrenador | <input type="checkbox"/> |
| Asistente Técnico | <input type="checkbox"/> |
| Preparador Físico | <input type="checkbox"/> |
| Preparador de Arqueros | <input type="checkbox"/> |
| Colaborador | <input type="checkbox"/> |
| Jugador | <input type="checkbox"/> |

CUESTIONARIO

1. ¿El Modelo de Periodización con que se trabaja actualmente es el óptimo para los entrenamientos de las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua?

- | | |
|--------------|--------------------------|
| Siempre | <input type="checkbox"/> |
| Casi siempre | <input type="checkbox"/> |

A veces

Muy raramente

Nunca

2. ¿Cree usted que se debería emplear nuevos y actuales modelos de periodización y que ya se están aplicando en los equipos de fútbol del primer mundo?

Siempre

Casi siempre

A veces

Muy raramente

Nunca

3. ¿Según su criterio en las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua se debería entrenar los principios tácticos en concordancia con las capacidades físicas, técnicas y psicológicas para mejorar el rendimiento deportivo?

Siempre

Casi siempre

A veces

Muy raramente

Nunca

4. ¿Cree usted que la planificación de los entrenamientos de las Selecciones de fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua, se debería realizar de igual manera como el Atletismo o la Natación para mejorar el Rendimiento Deportivo?

Siempre

Casi siempre

A veces

Muy raramente

Nunca

5. ¿Cree usted que la aplicación de una Guía sobre Periodización Táctica contribuirá a mejorar el rendimiento deportivo en las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua?

Siempre

Casi siempre

A veces

Muy raramente

Nunca

6. ¿Cree usted que la Periodización de los entrenamientos de las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua, se debería centrar en la Preparación Física?

Siempre

Casi siempre

A veces

Muy raramente

Nunca

7. ¿Cree usted que al implementar la Periodización Táctica en los entrenamientos de las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua ayudará a mejorar el rendimiento deportivo?

Siempre

Casi siempre

A veces

Muy raramente

Nunca

8. ¿Cree usted que la preparación física es la base para un óptimo rendimiento deportivo en el fútbol?

Siempre

Casi siempre

A veces

Muy raramente

Nunca

9. ¿Cree usted que al entrenar como en otros equipos de fútbol exitosos en el mundo ayudaría a mejorar el rendimiento deportivo en las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua?

Siempre

Casi siempre

A veces

Muy raramente

Nunca

10. ¿Cree usted que la Periodización Táctica es el modelo de periodización óptimo para aplicar en las Selecciones de Fútbol Sub-14 y Sub-16 de Federación Deportiva de Tungurahua?

Siempre

Casi siempre

A veces

Muy raramente

Nunca

Gracias por su colaboración.

ANEXO N°. 2

**SELECCIONES DE FÚTBOL SUB-14 Y SUB-16 DE FEDERACIÓN
DEPORTIVA DE TUNGURAHUA**



